

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- Afridah, M., Agustian, A., & Ferawati, F. (2023). CB SECONT (Cognitive Behaviour Self Control Training): Upaya Peningkatan Social Connectedness Pada Mahasiswa Pelaku Phubbing Pasca Pandemi Covid 19. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(1), 22-31.
- Alavi, S. S., Ghanizadeh, M., Mohammadi, M. R., Jannatifard, F., Esmaili Alamuti, S., & Farahani, M. (2021). The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 43, 47-56.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), 175-184.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Bong, S. H., Won, G. H., & Choi, T. Y. (2021). Effects of cognitive-behavioral therapy based music therapy in Korean adolescents with smartphone and internet addiction. *Psychiatry Investigation*, 18(2), 110.
- Danu Gede, K. (2018). Strategi Self Management Model Yates dan Model Cormier Terhadap Pengembangan Self Outonoy Ditinjau Dari Pola Asuh. *Bisma The Journal Of Counseling*. Volume 2 number 1.
- Hamu, A. H., Yusuf, A., Sufyanti, Y. A., Margono, H. M., PD, T., & Fauzi, A. (2020). The effect of cognitive commitment of behavioral therapy on internet addiction among adolescents in Kupang City. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(1), 87-95.
- Hargiana, G., & Keliat, B. A. (2024). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy pada Remaja dengan Adiksi Internet. *Journal of Telenursing (Joting)*, 6(1), 1424-1432.
- HARISA, I. F. (2021). PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI

- UJIAN KENAIKAN SABUK PADA SISWA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE DI UNIVERSITAS RIAU (Doctoral dissertation, Universitas Islam negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Hasanah, E. R. (2024). Efektivitas Teknik Self-Management Dalam Meningkatkan Minat Baca Al-Quran Siswa Di MTs Muhammadiyah I Way Bungur (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- HELMELIA PUTRI, H. E. L. M. E. L. I. A. (2024). Pengaruh Cognitive Behavior Terapy terhadap kepercayaan diri pada pasien narkoba di Intansi penerima Wajib Lapor (IPWL) Yayasan Mercusuar Kota Pekanbaru (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Idris, F. (2022). Penanganan Perilaku Kecanduan Penggunaan Aplikasi Tiktok (Studi Kasus Pada Satu Mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar).
- Imran, N. A. (2022). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai.
- Islamiyah, S. R., & Puspitosari, A. (2023). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Skor Kecanduan Gawai Anak Dan Remaja di Program Daycare. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 1(2), 297-307.
- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2143-2152.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311.
- Lisa, M. R. (2020). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan mental emosional. *Umpo Repository*. Ponorogo: Universitas Muhammadiyah.
- Mahardhika, I. C., Adi, S., Indah, I., & Baidis, F. (2024). Dampak FOMO pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 18-24.

- Nurhanifa, A., Widiati, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527-540.
- Pratama, A., Hidayat, R., & Rini, R. (2021). *Kerjasama Guru Pendidikan Agama Islam dan Orang Tua dalam Membangun Self Control Siswa di SMAN 04 Lebong* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).
- Pratiwi, I., & Bachri, S. (2023). Pengenalan Kembali Permainan Tradisional Untuk Mengalihkan Ketergantungan Anak Pada Gadget. *Jurnal Ekonomi, Bisnis dan Pendidikan (JEBP)*, 3(7), 4-4.
- Putri, (2024). *Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Individu Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Resiliensi Anak Broken Home SMKN 1 SINGGAHAN TUBAN* (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).
- Rashid, T., & Asghar, H. M. (2016). Technology use, self-directed learning, student engagement and academic performance: Examining the interrelations. *Computers in human behavior*, 63, 604-612.
- Rosdiana, A., & Nurnazmi, N. (2021). Dampak Aplikasi Tiktok dalam Proses Sosial di Kalangan Remaja Rabadompu Timur. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 4(1), 100-109.
- Sabrina, A. (2020). *PENGARUHKONSELING COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK KELAS XI MIPA MAN 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Shihab, M. (2005). Quraish Shihab, Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. IX, Jakarta: Lentera Hati.
- Sugianto, I. C. (2018). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Dampak Penggunaan Media Sosial Oleh Remaja Di SMAN Kota Pasuruan* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Tsani, U., & Nursalim, M. (2023). *PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGURANGI PERILAKU ADIKSI GAME*

ONLINE PADA PELAJAR DI KABUPATEN NGANJUK. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 8(3), 3020-3029.

Wulan, N. Z., Kiswantoro, A., & Santoso, S. (2023). Konseling Behavioristik Teknik Behavior Contract untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (TikTok) Siswa SMPN 3 Bae. Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC), 2(1), 54-61.

Young, K. S. (2009). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 237-244
<http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Zulkifli, A., Fauzi, A., & Mulkiyan, M. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, 8(2), 1-9.

Buku

Beck, A. T. (1970). *Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy*. *Behavior therapy*, 1(2), 184-200.

Kusumawati, Silviana Putri. 2021. "Pendidikan Aqidah-Akhlak Di Era Digital." *EDUSOSHUM: Journal of Islamic Education and Social Humanities* 1(3):130–38.

Oemarjoedi, A Kasandra. *Pendekatan cognitive behavior terapi dalam psikoterapi*. Jakarta: kreatif media 2003

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.

Website

Husna, (2020). Pendekatan Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT). <https://www.materikonseling.com/2020/12/pendekatan-cbt.html> (di akses pada 15 april 2024)

Rizaty (2022) from <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-tiktok-indonesia-terbesar-kedua-di-dunia> (di akses pada 15 april 2024)

Yonathan (2023). Menilik Jumlah Pengguna Media Sosial 2013-2023.

<https://data.goodstats.id/statistic/agneszeanyayonatan/menilik-jumlah-pengguna-media-sosial-2013-2023-WR7bg> (di akses pada 15 april 2024)

