

## **COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY MENURUNKAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA SISWA SMA**

**Febriana Sartika Sari<sup>1\*</sup>, Irna Kartina<sup>1</sup>, Heni Nur Kusumawati<sup>2</sup>, S. Dwi Sulisetyawati<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Kusuma Husada Surakarta, Jl. Jaya Wijaya No.11, Kadapiro, Banjarsari, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia 57136

<sup>2</sup>Poltekes Kemenkes Surakarta, Jl. Letjen Sutoyo Mojosongo, Surakarta, Jawa Tengah, 57127

\*[febriana.sartikasari@gmail.com](mailto:febriana.sartikasari@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Maraknya game online menyebabkan pemain menjadi kecanduan terhadap game online. Kecanduan game online menimbulkan kerugian secara signifikan seperti penurunan kemampuan atensi atau memusatkan perhatian, kemampuan eksekusi atau merencanakan dan melakukan tindakan, serta kemampuan inhibisi atau membatasi tindakan. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menurunkan kecanduan game online salah satunya dengan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yaitu sebuah terapi untuk memodifikasi pikiran dan perilaku kecanduan game online. Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* terhadap kecanduan game online. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pre and post test one group without control group. Alat ukur penelitian menggunakan kuesioner kecanduan game online yang sudah valid dan reliabel. Sejumlah 30 siswa diberikan *Cognitive Behaviour Therapy* dan diukur kecanduan game online nya sebelum dan setelah diberikan terapi. Analisis data menggunakan paired t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rerata kecanduan game online sebelum intervensi adalah 57,17 dan nilai rerata kecanduan game online setelah intervensi adalah 43,23. Kesimpulan penelitian ini adalah *Cognitive Behaviour Therapy* menurunkan kecanduan game online secara signifikan (p value 0,001 dengan  $\alpha = 0,05$ , p value <  $\alpha$ ).

Kata kunci: *cognitive behaviour therapy*; kecanduan game online

## **COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY REDUCE ONLINE GAMING ADDICTION IN THE SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS**

### **ABSTRACT**

*Online gaming addiction is a world phenomena which take interest. There has been a significant increase in the number of empirical studies examining various aspects of problematic online gaming addiction. Online gaming addiction causes bad effect in the physical health, anxiety and sleeplessness. One of the attempt to reduce online gaming addiction is cognitive behavior therapy. The study aimed to identify the effect of Cognitive Behaviour Therapy to online gaming addiction. The study used quasy experiment design without control group. The study used online gaming addiction questionnaire which was valid and reliable to measure students online gaming addiction. There were four sessions of Cognitive Behaviour Therapy were given to the respondents. The sample of the study were 30 students of senior high school who were taken by purposive sampling technique. The data were analized using paired t test. The study indicated that the mean score of online gaming addiction reduced after 4 sessions of Cognitive Behaviour Therapy. The mean score of online gaming addiction was 57,17 before intervention and 43,23 after intervention. The statistical analysis showed that there was significant effect of Cognitive Behaviour Therapy to reduce online gaming addiction. (p value < 0,05). The conclusion was Cognitive Behaviour Therapy can reduce online gaming addiction.*

Keywords: *cognitive behaviour therapy*; online gaming addiction

### **PENDAHULUAN**

*Game online* merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dan dihubungkan oleh suatu jaringan internet.

Kalangan remaja merupakan pengguna *game online* terbesar. Sekitar 72% pelajar Amerika menyatakan bahwa pernah bermain *game online*. Sejumlah 9% atau

3.034 responden penelitian di Amerika teridentifikasi kecanduan *game online*. Sejumlah 4% pemain *game online* dikelompokkan menjadi *extreme user* dengan kategori lama waktu bermain kurang lebih 50 jam perminggu (*Addiction Statistics*, 2018). Di Amerika, pemain *game online* tertinggi di rentang usia 18 sampai 35 tahun sejumlah 29 % dan rentang usia kurang dari 18 tahun sejumlah 28% (Statista, 2018).

Kecanduan *game online* juga banyak terjadi di Asia Tenggara. Filipina menduduki peringkat pertama kategori pengguna PC *online game* terbanyak, diikuti Indonesia, Vietnam, Thailand, Malaysia, dan yang paling sedikit adalah Singapura (Akl, 2013). Data terbaru pada 2017, ada 43,7 juta gamer di Indonesia (56% di antaranya laki-laki). Penelitian yang dilakukan oleh Jaya pada tahun 2012 di sekolah-sekolah di Manado, Medan, Pontianak, dan Yogyakarta didapatkan hasil bahwa ada 45,3% dari 3.264 siswa sekolah yang bermain *game online* selama sebulan terakhir dan tidak berniat untuk berhenti (Jaya, 2018).

Kecanduan *game online* berdampak buruk bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial. Dampak buruk bagi fisik meliputi adanya gangguan tidur, sering merasa lelah (*fatigue syndrome*), kaku leher dan otot, hingga *Karpal Turner Syndrome*. Selain itu, kecenderungan memprioritaskan bermain *game* dibandingkan aktifitas utama lainnya (misalnya makan), membuat para pecandu *game online* mengalami dehidrasi, kurus atau bahkan sebaliknya (obesitas) dan berisiko menderita penyakit tidak menular (Rokom, 2018).

Dampak buruk kecanduan *game online* bagi mental dan lingkungan sosial adalah penurunan ekspresi dan kepekaan emosi, anti sosial, penurunan kemampuan atensi (memusatkan perhatian), eksekusi (merencanakan dan melakukan tindakan), dan inhibisi (membatasi) (Rokom, 2018).

*America Psychiatric Association* (APA) sudah menetapkan dalam *Diagnostic Statistical Manual* (DSM) V bahwa kecanduan penggunaan internet (termasuk kecanduan bermain *game online*) termasuk dalam diagnosis gangguan jiwa yang dikenal dengan *Internet Gaming Disorder*.

Banyak upaya untuk mengatasi kecanduan *game online* salah satunya dengan *Cognitive Behaviour Therapy*. *Cognitive Behaviour Therapy* atau terapi perilaku kognitif merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. *Cognitive Behaviour Therapy* merupakan salah satu bentuk terapi komunikasi (McHugh et al., 2010; Griffiths, 2015).

Banyak penelitian telah dilakukan terkait dengan *Cognitive Behaviour Therapy*. *Cognitive Behaviour Therapy* telah terbukti menurunkan tingkat ansietas klien dan ketergantungan rokok (Hargiana, Keliat & Mustikasari, 2015). Selain itu, penelitian lain membuktikan bahwa *Cognitive Behaviour Therapy* mampu menurunkan skor *internet gaming disorder* dan gangguan penggunaan alcohol (Vasiliu & Vasile, 2017).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Desember 2018 di SMA Al Islam Surakarta, melalui observasi dan wawancara kepada Guru BK, didapatkan data bahwa banyak siswa yang hobi bermain *game online* dan beberapa diantaranya diduga sudah kecanduan *game online*. Upaya pencegahan kecanduan *game online* sudah dilakukan seperti pendidikan kesehatan tentang bahaya kecanduan *game online* dan *cyber crime*, namun untuk penanganan siswa yang sudah hobi bermain *game online* dan diduga kecanduan belum ada program penanganannya. Prestasi siswa menurun dan ada pelanggaran aturan sekolah seperti membolos jam sekolah dan penurunan kepekaan sosial siswa di lingkungan sekolah. Penelitian ini jenis dikriptif kuantitatif dengan pendekatan

*quasy experiment one group without control*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* terhadap kecanduan *game online* pada siswa SMA Al Islam 1 Surakarta.

### METODE

Penelitian ini sudah lolos uji etik di Komite Etik Penelitian Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan nomor II.02.j/05/S.Ket/I/2019. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan *pre test – post test one group*. Penelitian dilakukan di SMA Al Islam 1 Surakarta pada bulan Januari-September 2019. Terapi CBT yang diberikan adalah CBT dengan 4 sesi/kelompok. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kecanduan *game online* untuk mengukur kecanduan *game online* siswa. Kuesioner Kecanduan *Game Online* yang digunakan oleh peneliti merupakan modifikasi dari *Internet Adiction Test* (IAT) yang telah diadopsi ke bahasa Indonesia serta telah digunakan penelitian di Indonesia sebelumnya. Kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan

23 pertanyaan valid (awalnya 24 pertanyaan) dan nilai Cronbach Alpha 0.864 dimana Cronbach alpha  $\geq 0.6$  artinya reliabel (Gaol, 2012). Peneliti mengambil 30 responden dengan teknik *purposive sampling*. 30 responden dibagi menjadi 3 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 10 siswa.

Pemberian CBT diberikan selama 45 menit tiap sesi. Minggu pertama setelah pre test, peneliti memberikan CBT sesi 1 dan 2 bersamaan, dilanjutkan minggu kedua CBT sesi 3 dan 4 bersamaan. Pada minggu ketiga dilakukan post test. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan komputer dengan langkah-langkah editing, koding, entri data, *cleansing*, dan *tabulating* (Dharma, 2011). Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Pengujian hipotesis menggunakan uji paired t test karena data terdistribusi normal.

### HASIL

Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.  
 Karakteristik Responden ( n=30)

Variabel	f	%
Jenis kelamin		
Perempuan	15	50,0
Laki-laki	15	50,0
Usia Remaja (15-16 tahun)	30	100,0

Tabel 2.  
 Skor kecanduan *game online* sebelum terapi CBT ( n=30)

Pre	Mean	Med	SD	Min	Max
Kecanduan <i>game online</i>	57,17	56	4,60	53	73

Tabel 3.  
 Skor kecanduan *game online* setelah terapi CBT ( n=30)

Post	Mean	Med	SD	Min	Max
Kecanduan <i>game online</i>	43,23	45	8,90	25	65

Tabel 4.  
 Penurunan kecanduan *game online* siswa setelah intervensi ( n=30)

Kecanduan <i>game online</i>	Mean	Selisih mean	<i>p value</i>
<i>Pre</i>	57,17	13,94	0,001
<i>Post</i>	43,23		

Tabel 1 diketahui bahwa responden sejumlah 50% berjenis kelamin perempuan dan 50% berjenis kelamin laki-laki; usia remaja 100% remaja usia 15-16 tahun. Tabel 2 diketahui bahwa skor kecanduan *game online* sebelum intervensi nilai rata-ratanya 57,17 dengan standar deviasi 4,60. Tabel 3 diketahui bahwa skor kecanduan *game online* setelah intervensi nilai rata-ratanya 43,23 dengan standar deviasi 8,90. Tabel 4 diketahui bahwa ada penurunan nilai *mean* kecanduan *game online* siswa sebesar 13,94 poin, dengan nilai *mean* awal 57,17 menurun menjadi 43,23 setelah diberikan CBT. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh signifikan Pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) terhadap kecanduan *game online* siswa dengan *p value* 0,001 (*p value* <  $\alpha$ ,  $\alpha=0,05$ )

## PEMBAHASAN

### Karakteristik responden

Responden penelitian berjenis kelamin perempuan (50%) dan laki-laki (50%). Remaja laki-laki mempunyai hasrat untuk bermain *game online* lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Terdapat hubungan signifikan antara respon otak dengan perilaku kecanduan *game online*. Respon otak yang direkam menggunakan yang direkam dengan functional magnetic resonance imaging (fMRI) menunjukkan aktivasi yang lebih besar (pada thalamus dan medial frontal gyrus) pada remaja laki-laki dibandingkan dengan remaja perempuan (Dong et al., 2018). Penelitian lain yang mendukung menjelaskan bahwa laki-laki mempunyai aktivasi otak lebih aktif ketika bermain *game online* (Müezzini, 2015)

Karakteristik responden berusia 15-16 tahun (100%). Usia remaja 15-16 tahun termasuk dalam *middle adolescent* (remaja madya) (Sarwono, 2015). Beberapa karakteristik remaja madya ini adalah ada kecenderungan "*narcistic*" atau menyukai diri sendiri dan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Remaja dengan kecanduan *game online* akan menyukai teman-teman komunitas *game online* juga. Hal tersebut tampak pada responden ketika sesi pemberian CBT. Kelompok remaja mempunyai kedekatan emosional yang erat karena sering bermain *game online* bersama. Mereka saling mempengaruhi satu sama lain (Xin et al., 2018; Kazdin, 2010).

### Skor kecanduan *game online* sebelum terapi CBT

Nilai rerata kecanduan *game online* sebelum diberikan CBT adalah 57, 17 sedangkan nilai maksimalnya adalah 73. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami kecanduan *game online* yang cukup tinggi dan membutuhkan upaya untuk mengatasi kecanduan *game online*. Kecanduan adalah suatu perilaku yang tidak sehat berlangsung terus menerus yang sulit diakhiri oleh individu yang bersangkutan (Griffiths, 2014; Phelan, 2018). Kecanduan yang tidak dapat dikontrol atau tidak mempunyai kekuatan untuk menghentikan kegiatan tersebut dapat mengakibatkan individu menjadi lalai terhadap kegiatan lain (Stuart, 2016). Kecanduan *game online* dapat diartikan sebagai perilaku bermain *game online* yang dilakukan terus menerus dan sulit diakhiri oleh individu. Perilaku kecanduan *game online* dapat disebabkan oleh ketersediaan dan bertambahnya jenis-jenis *game* di

pasarannya yang semakin pesat sejajar dengan perkembangan teknologi. Terdapat empat komponen kecanduan game online yakni *excessive use*, *withdrawal symptoms*, *tolerance*, dan *negative repercussions* (Griffiths, 2014; Phelan, 2018).

Hampir seluruh responden menunjukkan tanda-tanda *excessive use* atau penggunaan secara berlebihan. Hal tersebut terlihat dari hasil pengisian kuesioner pada nomor sembilan (kehilangan waktu tidur karena bermain game online sampai larut malam) dan pada nomor empat belas (bermain game online lebih lama dari waktu yang direncanakan). Selain itu, beberapa tanda *withdrawal symptoms* juga dialami oleh siswa seperti menutupi jumlah lama bermain yang diisi dalam kuesioner nomor lima belas.

Tumbuh kembang remaja terhadap hobi bermain game ditandai dengan adanya perpisahan emosional dan fisik dari orang tua. Remaja mulai membentuk identitas baru dan menginginkan kebebasan pengawasan orang tua. Kebebasan yang dicapai akan digunakan remaja untuk membentuk identitas diri. Identitas diri remaja membutuhkan harga diri dan penerimaan khususnya teman sebaya. Bermain game online dianggap menjadi kegiatan untuk penciptaan harga diri dan penerimaan dengan teman sebaya (Griffiths, 2014; Stuart, 2016).

### **Skor kecanduan game online setelah terapi CBT**

Nilai rerata kecanduan game online setelah diberikan CBT adalah 43, 23. Kondisi tersebut mencerminkan adanya penurunan kecanduan game online setelah diberikan CBT. Sebagian besar siswa mengalami penurunan keinginan bermain game online, penurunan intensitas bermain game online, penurunan intensitas membayangkan segala hal terkait game online, dan penurunan kehilangan waktu tidur. Setelah diberikan CBT, terjadi penurunan kecanduan game online. Hampir seluruh siswa mengalami

peningkatan tekad untuk berhenti bermain game online yang ditunjukkan melalui pengisian kuesioner pada item soal nomor dua puluh. Tekad ingin berhenti bermain game online juga selaras dengan penurunan intensitas bermain game online.

Kecanduan game online merupakan kondisi yang perlu diantisipasi karena dampak buruknya. Dampak buruk kecanduan game online juga dirasakan oleh siswa-siswa, namun hal tersebut diabaikan dan terus bermain game online karena sudah menjadi kecanduan game online. Hampir seluruh responden mengalami gangguan kesehatan fisik seperti lelah dan nyeri punggung. Dampak buruk kecanduan game online bagi fisik meliputi adanya gangguan tidur, sering merasa lelah (*fatigue syndrome*), kaku leher dan otot, hingga karpal turner syndrome. Beberapa siswa juga mengalami ketidakstabilan emosi dan anti sosial. Dampak buruk kecanduan game online bagi mental dan lingkungan sosial adalah anti sosial ((Müezzin, 2015; Rokom, 2018).

### **Pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) terhadap kecanduan game online siswa**

Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan nilai mean kecanduan game online sebesar 13,94 poin. Hasil penelitian menunjukkan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) mampu menurunkan kecanduan game online siswa secara signifikan. *Cognitive Behaviour Therapy* mampu menurunkan skor internet gaming disorder. Pemberian *Cognitive Behaviour Therapy* mampu mengubah kecanduan yang dialami seseorang (Cully & Teten, 2008). Penelitian membuktikan bahwa CBT dapat menurunkan kecanduan game online pada pasien yang sudah didiagnosis internet gaming disorder. CBT dapat meningkatkan motivasi untuk berhenti bermain game online, mengontrol perilaku repetitif, dan memperkuat pengambilan keputusan untuk melakukan kegiatan pengalihan (Dong et al., 2018).

CBT yang diterapkan saat penelitian adalah CBT dengan 4 sesi, setiap sesi dilaksanakan selama 30-45 menit untuk setiap klien. Sesi tersebut meliputi (1) mengidentifikasi pengalaman yang tidak menyenangkan, pikiran otomatis negatif dan perilaku negatif yang muncul serta cara melawannya; (2) melawan pikiran otomatis negatif atau mengubah perilaku negatif berikutnya, (3) memanfaatkan sistem pendukung, dan (4) mengevaluasi manfaat melawan pikiran negatif dan merubah perilaku negative (Hargiana et al., 2018; Mchugh et al., 2011). Elemen sentral CBT dalam meningkatkan motivasi dan perubahan perilaku pecandu game online adalah memfasilitasi pecandu game online untuk berubah secara bertahap dengan menggiring pecandu game online menyadari masalah kecanduan dan dampak negatifnya serta memfasilitasi diskusi dua arah untuk mengatasi masalahnya.

Menurut Prochaska et al, 1992 dalam Stuart et al. (2016) tahapan perubahan yaitu, tahap pertama dari perubahan adalah precontemplation. Pada tahap ini klien tidak berpikir bahwa mereka memiliki masalah kecanduan game online, sehingga mereka tidak mungkin untuk mencari bantuan atau berpartisipasi dalam pengobatan. Tahap kedua perubahan adalah kontemplasi. Hal ini ditandai dengan gagasan "ya, tapi." Seringkali klien menyadari bahwa perubahan diperlukan, tetapi mereka tidak yakin dan ragu-ragu tentang apakah perlu usaha, waktu, dan energi untuk mengurangi kecanduan game onlinenya. Tahap ketiga perubahan adalah persiapan. Pada saat ini klien telah membuat keputusan untuk berubah mengurangi bermain game onlinenya dan menilai bagaimana keputusan yang terasa. Tahap keempat perubahan adalah tindakan. Klien sekarang memiliki komitmen yang kuat untuk berubah tidak kecanduan game online dan telah mengidentifikasi rencana kegiatan untuk mengurangi kecanduan game onlinenya. Tahap kelima perubahan adalah pemeliharaan. Perubahan

terus, dan fokus klien pada pikiran dan perilaku-perilaku atau kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan untuk mempertahankan tidak kecanduan game online. Tahap keenam dan terakhir adalah terminasi. Hal ini didasarkan pada gagasan bahwa klien tidak akan terlibat dalam perilaku lama (kecanduan game online) dalam kondisi apapun.

## SIMPULAN

Terdapat penurunan signifikan kecanduan game online siswa setelah diberikan *Cognitive Behaviour Therapy*. ( p value 0,001 dengan  $\alpha=0,05$ ). CBT terbukti secara signifikan mampu menurunkan kecanduan game online pada siswa SMA. Nilai rata-ratanya kecanduan game online sebelum diberikan CBT adalah 57,17 dengan standar deviasi 4,602, sedangkan nilai rata-rata setelah diberikan *Cognitive Behaviour Therapy* turun menjadi 43,23 dengan standar deviasi 8,901.

## DAFTAR PUSTAKA

- Addiction Statistics. (2018). Alarming Game online Addiction Statistics. Diakses melalui <https://www.addictions.com/video-games/alarming-game-online-addiction-statistics/> tanggal 7 Desember 2018
- Akl, A. (2013). Game Addiction Plagues Asia, Grows in US. Diakses melalui <https://blogs.voanews.com/techtonics/2013/12/06/game-addiction-plagues-asia-grows-in-us/> tanggal 7 Desember 2018.
- Cully, J. A., Teten, A L. (2008). A Therapist's guide to Brief Cognitive Behavioural Therapy. Department of Veterans Affairs. Houston. Diakses melalui [https://www.mirecc.va.gov/visn16/docs/therapists\\_guide\\_to\\_brief\\_cbtmanual.pdf](https://www.mirecc.va.gov/visn16/docs/therapists_guide_to_brief_cbtmanual.pdf) tanggal 7 Januari 2020.
- Dharma, K.K. (2011). Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan

- Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian. Jakarta: Trans InfoMedia.
- Dong, G., Wang, L., Du, X., & Potenza, M. N. (2018). Gender-related differences in neural responses to gaming cues before and after gaming: Implications for gender-specific vulnerabilities to Internet gaming disorder. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(11), 1203–1214. <https://doi.org/10.1093/scan/nsy084>
- Griffiths, M. D. (2014). Online Games, Addiction and Overuse of. *The International Encyclopedia of Digital Communication and Society*, 1–6. <https://doi.org/10.1002/9781118767771.wbiedcs044>
- Hargiana, G., Keliat, B. A., & Mustikasari, M. (2018). the Effects of Cognitive Behavioral Therapy on Smoking Behavior and Anxiety in Heads of Family Who Smoke. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 117–126. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.770>
- Kazdin, A.E., Hoagwood, K., Weisz, J.R., Hood, K., Kratochwill, T.R., Vargas, L.A., dan Banez, G.A. (2010). A meta-systems approach to evidence-based practice for children and adults. *American Psychologist*, 65, 85-97.
- Mchugh, R. K., Hearon, B. A., & Otto, M. W. (2011). *Cbt Sud*. 33(3), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.012>.Cognitive-Behavioral
- Müezzini, E. (2015). An investigation of high school students' online game addiction with respect to gender. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2015(1), 55–60.
- Phelan. (2018). 乳鼠心肌提取 HHS Public Access. *Physiology & Behavior*, 176(1), 139–148.
- Sarwono, S. W. (2015). *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Stuart, G.W., Keliat, B.A., Pasaribu, J. (2016). Prinsip dan praktik keperawatan jiwa Stuart. Singapura: Elsevier.
- Vasiliu, O., & Vasile, D. (2017). Cognitive-Behavioral Therapy for Internet Gaming Disorder and Alcohol Use Disorder-A Case Report. *International Journal of Psychiatry and Psychotherapy*, 2, 34–38.
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7(October 2017), 14–18. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.003>

