

## PENDEKATAN PSIKOLOGI TERHADAP ADIKSI

**Patriana**

Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas, Indonesia

[putrianajayadi@gmail.com](mailto:putrianajayadi@gmail.com)

### **Abstract**

*Addiction is a psychological disorder marked by reliance on a drug or behaviour that yields transient pleasure but results in detrimental long-term consequences. Addiction exerts profound and extensive impacts on individuals, families, and society at large, necessitating intervention. Addiction can adversely affect an individual's physical and mental well-being, diminish productivity, and impair social and emotional functioning. This study aims to elucidate psychological methodologies, including cognitive, behaviouristic, psychoanalytic, and biological techniques, employed in the treatment of addiction. This study employs a literature review methodology.*

**Keywords:** *Addiction, psychological methodologies*

### **Abstrak**

Adiksi merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan ketergantungan terhadap suatu zat atau perilaku yang memberikan efek menyenangkan secara sementara, namun berdampak negatif dalam jangka panjang. Adiksi memiliki efek yang signifikan dan luas terhadap individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan, sehingga hal ini perlu diatasi. Adiksi dapat membahayakan kesehatan fisik dan mental seseorang, mengurangi produktivitas, dan mengganggu fungsi sosial dan emosional. Tujuan dari studi ini ingin mengungkap tentang pendekatan psikologis seperti pendekatan kognitif, behavioristik, psikoanalitik serta biomedis, yang digunakan dalam mengatasi adiksi. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur.

**Kata Kunci:** Adiksi, Pendekatan Psikologi

### **Pendahuluan**

Adiksi juga dikenal sebagai ketergantungan, adalah ketika seseorang kehilangan kontrol atas kebiasaan atau zat tertentu yang memengaruhi kehidupannya. Adiksi dapat berupa zat (misalnya alkohol, narkotika) atau non-zat (misalnya, game, judi, atau internet). Adiksi adalah fenomena yang kompleks yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk yang biologis dan sosial. Sumadi (2015: 247) mengatakan bahwa Adiksi dalam psikologi tidak hanya merupakan ketergantungan fisik terhadap suatu perilaku atau zat; itu juga mencakup dinamika kognitif, emosional, dan perilaku yang mendasarinya.

Adiksi memiliki efek yang signifikan dan luas terhadap individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan, sehingga perlu diatasi. Adiksi dapat membahayakan kesehatan fisik dan mental seseorang, mengurangi produktivitas, dan mengganggu fungsi sosial dan emosional. Selain itu, ketergantungan yang tidak terkendali sering

menyebabkan perilaku impulsif dan berisiko, yang dapat menyebabkan masalah hukum, kehilangan pekerjaan, atau bahkan kematian. Selain itu, adiksi menimbulkan tantangan psikososial yang signifikan bagi keluarga. Konflik, stres, atau perasaan putus asa karena perilaku adiktif anggota keluarga dapat mengganggu hubungan keluarga. Anak-anak yang dibesarkan di rumah dengan orang tua yang mengalami adiksi juga berisiko lebih tinggi mengalami masalah mental dan gangguan perkembangan.

Dari sudut pandang sosial dan ekonomi, adiksi merugikan sistem kesehatan, sistem hukum, dan produktivitas nasional. Oleh karena itu, penanganan adiksi bukan hanya tanggung jawab individu; itu juga memerlukan intervensi lintas sektor yang mencakup kebijakan publik, medis, dan psikologis. Mengatasi adiksi berarti meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan melindungi masa depan seseorang. Dalam konteks ini, penanganan terhadap adiksi harus dilakukan secara efektif, yang salah satunya menggunakan metode psikologis.

Metode psikologis untuk memahami adiksi menawarkan perspektif baru tentang bagaimana kebiasaan adiktif dibentuk, dipertahankan, dan diobati. Untuk membuat rencana intervensi yang lebih baik, sangat penting untuk meninjau secara menyeluruh berbagai pendekatan psikologis terhadap adiksi. Ini karena dampaknya yang luas terhadap masyarakat dan individu. Sangat penting untuk memahami dan menangani adiksi karena psikologi adalah bidang yang menyelidiki otak dan proses perilaku manusia. Asmadi (2008: 153) mengungkapkan berbagai teknik psikologi digunakan untuk menganalisis penyebab adiksi dan menawarkan solusi untuk perilaku adiktif.

Interaksi antara elemen internal individu, seperti kepribadian, mekanisme koping, dan pengalaman traumatis, dan elemen eksternal, seperti lingkungan sosial dan budaya, dapat menyebabkan adiksi, menurut perspektif psikologis. Teori-teori psikologi seperti behaviorisme, kognitif, dan psikoanalisis menawarkan berbagai penjelasan tentang bagaimana dan mengapa seseorang dapat mengembangkan perilaku adiktif. Dalam teori behaviorisme, misalnya, seseorang mengasosiasikan perilaku atau zat tertentu dengan reward atau penguatan positif, yang merupakan proses pembelajaran.

### **Metodologi Penelitian**

Studi ini melibatkan studi pustaka. Menurut Sutrisno Hadi (2015), penelitian kepustakaan adalah jenis penelitian yang melibatkan meninjau sumber pustaka seperti buku, ensiklopedia, jurnal, majalah, dll. yang relevan dengan subjek penelitian. dengan mengumpulkan literatur dan jurnal yang relevan dengan topik penelitian. Hasil penelitian sebelumnya mendukung data tentang tema penelitian. Proses penelitian dimulai dengan mengidentifikasi, mencari informasi yang relevan, menganalisis hasil, dan kemudian mengembangkan dan mengkomunikasikan

temuan baru tentang pendekatan psikologi terhadap adiksi.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Adiksi Dalam Perspektif Psikologi**

Menurut psikologi, adiksi adalah kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan yang berlebihan terhadap suatu zat atau perilaku tertentu, yang berdampak negatif pada kesehatan, kehidupan sosial, dan kehidupan pribadi mereka. Berbagai sumber psikologi mengatakan bahwa adiksi tidak hanya terbatas pada penggunaan zat berbahaya seperti alkohol atau narkoba, tetapi juga termasuk perilaku adiktif yang melibatkan ketergantungan pada aktivitas tertentu, seperti judi, game online, atau internet. Ada beberapa hal yang membedakan adiksi zat dari adiksi non-zat. Sumadi (2015: 250) menyatakan bahwa adiksi zat berkaitan dengan ketergantungan fisik terhadap suatu zat kimia yang mempengaruhi sistem saraf, sedangkan adiksi non-zat berkaitan dengan perilaku yang dapat mengubah kondisi mental dan emosional seseorang tanpa bergantung pada zat kimia tertentu.

Aspek psikologis dari adiksi mencakup bagaimana ketergantungan ini mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, mulai dari perilaku, kognisi, hingga emosi. Pada tingkat perilaku, adiksi sering kali menyebabkan seseorang kehilangan kontrol atas kebiasaannya meskipun ia menyadari dampak negatif yang ditimbulkan. Dari segi kognisi, adiksi dapat mengubah pola pikir seseorang, mengubah cara mereka berpikir tentang substansi atau aktivitas adiktif, dan menimbulkan keyakinan yang salah tentang mereka. Secara emosional, adiksi dapat menyebabkan ketergantungan emosional yang kuat, yang menyebabkan individu merasa cemas, gelisah, atau depresi jika mereka tidak dapat mengakses zat atau kegiatan adiktifnya (Jalaluddin, 2009:178).

Akibatnya, adiksi bukan hanya ketergantungan fisik terhadap zat tertentu; itu juga merupakan kondisi yang mempengaruhi aspek psikologis yang lebih mendalam, seperti cara seseorang berpikir dan mengendalikan emosinya. Untuk menangani adiksi dengan sukses, pendekatan yang digunakan harus mempertimbangkan aspek psikologis ini, yang termasuk perubahan cara seseorang berpikir dan pengelolaan emosinya selama pemulihan.

### **Pendekatan Psikologi dalam Memahami Adiksi**

Ada banyak pendekatan psikologis yang berbeda dapat digunakan untuk memahami adiksi. Setiap pendekatan menawarkan perspektif unik tentang penyebab, perkembangan, dan pengobatan adiksi. Dalam psikologi, pendekatan kognitif, perilaku, psikoanalitik, dan biomedis adalah pendekatan utama untuk memahami adiksi. Setiap pendekatan ini memberikan analisis yang signifikan tentang perilaku adiktif dan metode pengobatannya. Berikut ini adalah penjelasan

tambahan tentang setiap metode tersebut (Supratiknya, 1995:122):

#### Pendekatan Kognitif

Dalam memahami adiksi, pendekatan kognitif berkonsentrasi pada pola pikir dan kepercayaan yang mendasari perilaku adiktif. Teori kognitif mengatakan bahwa orang yang mengalami adiksi sering memiliki pola pikir yang salah, seperti keyakinan bahwa aktivitas atau substansi tertentu akan memberi mereka kepuasan yang lebih besar daripada yang lain. Pemikiran ini seringkali mendorong perilaku adiktif karena orang merasa terjebak dalam pola pikir yang memaksa mereka untuk mengulangnya lagi dan lagi. Teori Cognitive-Behavioral (CBT) adalah salah satu teori kognitif yang penting karena mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dan berusaha untuk mengubah pola pikir yang tidak sehat dan destruktif (Jalaluddin, 2005:183).

Penguatan dan pembelajaran juga penting untuk adiksi dari perspektif kognitif. Ketika orang memperkuat perilaku adiktif mereka melalui pengalaman positif atau mengurangi ketidaknyamanan yang mereka alami saat melakukan aktivitas adiktif, mereka dapat merasa bahwa perilaku adiktif tersebut memberi mereka rasa lega atau kenikmatan, meskipun dampak jangka panjangnya merugikan. Ini dikenal sebagai proses pembelajaran.

#### Pendekatan Perilaku

Pendekatan perilaku menekankan ide bahwa ada penguatan dan pembelajaran yang menyebabkan perilaku adiktif muncul. Adiksi, menurut teori perilaku, adalah hasil dari pembelajaran yang berkelanjutan melalui penguatan, baik positif maupun negatif. Penguatan negatif terjadi ketika perilaku adiktif membantu seseorang menghindari perasaan tidak nyaman atau stres, seperti merokok atau bermain game, yang mendorong mereka untuk melakukannya lagi. Sebaliknya, ketika seseorang merasakan kenikmatan atau kepuasan setelah melakukan perilaku adiktif, penguatan positif muncul. Dalam teori ini, pengaruh lingkungan sangat penting. Tekanan sosial, teman sebaya, dan budaya lingkungan dapat menyebabkan perilaku adiktif menjadi lebih kuat. Ini karena orang cenderung meniru perilaku yang diterima atau didorong oleh orang-orang di sekitar mereka. Metode yang digunakan dalam pendekatan perilaku termasuk penguatan positif untuk perilaku yang diinginkan dan penguatan negatif atau hukuman untuk perilaku yang tidak diinginkan (Asmadi, 2008: 154).

#### Pendekatan Psikoanalitik

Metode psikoanalitik yang diciptakan oleh Sigmund Freud melihat adiksi sebagai hasil dari konflik psikodinamik yang dalam, terutama yang berkaitan dengan ketidaksadaran. Menurut Freud, adiksi dapat muncul sebagai cara bagi seseorang untuk mengatasi masalah internal, seperti kecemasan atau perasaan tidak aman

yang tidak dapat mereka hadapi secara langsung. Dalam perspektif Freudian, adiksi dianggap sebagai mekanisme pertahanan yang digunakan untuk menekan atau menghindari perasaan yang mengancam kesadaran (Kartono, 2009: 98).

Selain itu, Freud menyarankan bahwa pengalaman masa kecil, terutama yang berkaitan dengan hubungan orang tua dan tahap perkembangan psikoseksual, dapat memainkan peran penting dalam kecenderungan seseorang untuk mengembangkan perilaku adiktif di kemudian hari. Misalnya, ketergantungan pada zat atau perilaku tertentu dapat dikaitkan dengan tahap perkembangan psikoseksual oral, di mana individu mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola rasa ingin tahu atau kecemasan yang Ketidaksadaran menunjukkan bahwa penyebab perilaku adiktif mungkin tidak selalu jelas bagi individu itu sendiri, dan intervensi psikoterapi yang mendalam mungkin diperlukan untuk mempelajari dan mengatasi masalah tersembunyi ini.

#### Pendekatan Biomedis

Menurut pendekatan biomedis, adiksi adalah kondisi medis atau gangguan biologis yang menyebabkan perubahan fisik di tubuh, terutama di otak dan sistem saraf. Studi menunjukkan bahwa adiksi dapat dipengaruhi oleh gen; orang dengan riwayat ketergantungan lebih cenderung mengembangkan adiksi. Selain itu, neurotransmitter substansi kimia yang memengaruhi komunikasi antar sel saraf memainkan peran penting dalam pembentukan ketergantungan. Misalnya, dopamine, yang biasanya disebut sebagai "neurotransmitter penghargaan", bertanggung jawab atas pengalaman kenikmatan atau penghargaan yang dihasilkan dari perilaku adiktif (Maramis, 2004: 135).

Ada gangguan pada sistem dopaminergik pada orang yang mengalami adiksi, yang menyebabkan mereka merasa perlu untuk melakukan perilaku adiktif untuk mendapatkan sensasi yang sama. Faktor biologis ini menunjukkan bahwa adiksi bukan hanya masalah perilaku; itu juga kondisi yang membutuhkan pengobatan dan intervensi medis lainnya untuk mengurangi gejala ketergantungan.

#### **Proses Terjadinya Adiksi Dan Langkah-Langkah Intervensinya**

Adiksi adalah hasil dari proses yang kompleks dan berbagai unsur yang saling berkaitan, baik dari dalam diri seseorang maupun dari lingkungannya. Tidak muncul secara tiba-tiba. Ada banyak perspektif psikologis yang saling melengkapi yang dapat digunakan untuk memahami adiksi. Ini termasuk model kognitif, pengaruh lingkungan, pendekatan psikodinamik, dan komponen biologis. Menurut model kognitif, adiksi dianggap sebagai akibat dari pemikiran dan keyakinan yang salah yang ditanamkan seseorang. Misalnya, orang yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatasi stres tanpa merokok atau menggunakan zat tertentu akan lebih mudah terjebak dalam perilaku adiktif. Keyakinan seperti ini menghasilkan

skema kognitif negatif yang mendorong orang untuk melakukan perilaku adiktif lagi dan lagi meskipun mereka tahu dampak buruknya (Sumadi, 2015:247).

Selain itu, kesalahpahaman tentang situasi atau emosi juga dapat menyebabkan siklus adiksi, di mana orang merasa bahwa hanya perilaku adiktif yang dapat membuat mereka nyaman atau lega. Proses adiksi sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya, seperti keluarga, teman sebaya, dan komunitas, dalam membentuk dan mempertahankan perilaku adiktif. Misalnya, orang yang dibesarkan dalam lingkungan dengan pola penggunaan zat yang tinggi atau norma sosial yang mengizinkan perilaku adiktif cenderung memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami adiksi. Faktor-faktor budaya dan tekanan sosial juga dapat meningkatkan keinginan untuk meniru perilaku adiktif yang dianggap normal atau diterima di lingkungan sekitar (Suwarno, 2012: 202).

Dari sudut pandang psikodinamik, adiksi dianggap sebagai mekanisme pertahanan terhadap ketidaksepakatan internal, terutama yang terjadi selama masa kanak-kanak. Trauma masa lalu, seperti kehilangan, penelantaran, atau kekerasan emosional, dapat menyebabkan luka psikologis yang mendalam dan tidak disadari yang tidak dapat diobati. Setelah itu, adiksi muncul sebagai cara untuk menutupi atau mengalihkan perhatian dari penderitaan emosi. Dalam hal ini, ketidaksadaran sangat penting, yaitu ketika seseorang tidak menyadari bahwa perilaku adiktif mereka sebenarnya merupakan respons terhadap trauma atau konflik yang belum terselesaikan (Freud, 2010: 101).

Dalam hal biologis, faktor genetika dan fungsi fisiologis tubuh, terutama di otak, berkontribusi pada proses adiksi. Studi menunjukkan bahwa orang yang memiliki sejarah adiksi lebih mungkin mengalami hal yang sama. Sistem neurotransmitter seperti dopamin juga bertanggung jawab atas proses penghargaan dan kenikmatan yang dihasilkan dari perilaku adiktif. Mungkin lebih sulit bagi seseorang untuk mengendalikan dorongan adiktif mereka jika ada ketidakseimbangan atau gangguan pada sistem ini. Perubahan fisiologis tambahan, seperti toleransi dan gejala putus zat, juga meningkatkan ketergantungan fisik dan psikologis terhadap zat atau perilaku tertentu (Purnomo, 2013: 182).

### **Strategi Intervensi dalam Penanganan Adiksi**

Penanganan adiksi memerlukan pendekatan yang mendalam dan komprehensif yang disesuaikan dengan karakteristik individu dan penyebab utama adiksi. Kerangka kerja yang berbeda yang ditawarkan oleh berbagai pendekatan psikologis digunakan untuk membuat rencana intervensi yang berhasil. Irawati (2015: 120) menyatakan bahwa setiap pendekatan menggunakan metode dan teknik tertentu untuk membantu orang memahami, mengendalikan, dan mengubah perilaku adiktif. Berikut adalah beberapa strategi intervensi yang didasarkan pada

pendekatan psikologi utama.

#### Intervensi Berdasarkan Pendekatan Kognitif

Terapi kognitif-behavioral, atau CBT, adalah salah satu metode yang paling umum digunakan untuk menangani adiksi. CBT bertujuan untuk menemukan dan mengubah pola pikir negatif dan keyakinan keliru yang mendasari perilaku adiktif. Penderita juga dilatih untuk menggunakan cara berpikir yang lebih sehat untuk mengganti pola pikir disfungsional. CBT juga membantu orang belajar keterampilan koping, atau keterampilan menangani stres, yang membantu mereka mengatasi stres tanpa kembali ke perilaku adiktif (Gunawan, 2013:145).

#### Intervensi Berdasarkan Pendekatan Perilaku

Dalam pengobatan adiksi, pendekatan perilaku menekankan betapa pentingnya mendapatkan penguatan atau reinforcement untuk mengubah kebiasaan. Untuk mendorong perubahan perilaku, metode seperti penguatan positif (memberi penghargaan untuk menghindari perilaku adiktif) dan penguatan negatif (menghilangkan stimulus tidak menyenangkan sebagai ganjaran) digunakan. Selain itu, program contingency management banyak digunakan. Program ini memungkinkan orang mendapatkan insentif atau hadiah jika mereka berperilaku dengan cara yang diinginkan, seperti mendapatkan hasil tes bebas zat atau menghadiri sesi terapi secara teratur (Freud, 2014: 78).

#### Intervensi Berdasarkan Pendekatan *Psikoanalitik*

Konflik bawah sadar dan pengalaman masa lalu yang menyebabkan perilaku adiktif diperiksa secara menyeluruh dalam pendekatan psikoanalitik. Selama terapi, orang dididik untuk memahami bagaimana trauma masa kecil, konflik emosional yang belum terselesaikan, dan manifestasi adiksi berkorelasi satu sama lain. Psikoterapi jangka panjang digunakan untuk mengungkap dinamika batin ini. Tujuannya adalah untuk membantu orang melepaskan diri dari pola pertahanan psikologis yang berbahaya dan menciptakan mekanisme adaptif yang lebih sehat (Kusuma, 2016: 98).

#### Intervensi Berdasarkan Pendekatan Biomedis

Menurut pendekatan biomedis, adiksi adalah kondisi medis yang melibatkan perubahan fisiologis dalam tubuh, yang berarti bahwa intervensi secara biologis juga diperlukan. Dalam terapi ini, penggunaan obat biasanya digunakan untuk mengurangi gejala putus zat (withdrawal), mengendalikan keinginan (craving), atau menghentikan efek zat adiktif. Penggunaan metadon untuk ketergantungan opioid atau naltrexone untuk alkoholisme adalah contohnya. Selain itu, untuk meningkatkan pemulihan secara keseluruhan, terapi medis juga dapat mencakup

pengawasan kondisi fisik, rehabilitasi medis, dan dukungan nutrisi (Maramis, 2004: 140).

Dengan memahami dan mengintegrasikan berbagai pendekatan intervensi ini, penanganan adiksi dapat dilakukan lebih efektif. Pendekatan yang holistik dan multidisipliner sangat penting, mengingat adiksi merupakan permasalahan yang menyentuh aspek biologis, psikologis, dan sosial sekaligus.

### **Kelebihan dan Kelemahan dari Masing-Masing Pendekatan**

Setiap pendekatan psikologis untuk memahami dan menangani adiksi memiliki kelebihan dan kekurangan. Agar intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu secara efektif dan menyeluruh, penting untuk memahami manfaat dan kekurangan ini. Kemampuan pendekatan kognitif untuk mengubah pola pikir dan kebiasaan buruk yang mendasari perilaku adiktif adalah keuntungan. Metode ini efektif dalam menciptakan perubahan perilaku yang lebih stabil dan bertahan dalam jangka panjang dengan mengarahkan orang untuk mengenali dan menantang pikiran-pikiran irasional atau negatif. Selain itu, terbukti bahwa terapi kognitif dapat membantu orang memperoleh keterampilan pengendalian diri dan meningkatkan kesadaran diri mereka saat menghadapi situasi yang dapat menyebabkan adiksi.

Pendekatan perilaku lebih praktis karena fokusnya pada perubahan perilaku yang dapat diukur dan nyata. Teknik penguatan positif dan negatif mudah digunakan dalam terapi dan program rehabilitasi dan memberikan hasil yang cepat. Metode ini sangat cocok untuk mereka yang membutuhkan metode langsung untuk mengatasi kebiasaan adiktif yang sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka.

Pendekatan psikoanalitik memiliki kelebihan dalam mencapai sumber adiksi emosional. Metode ini membantu orang memahami dasar dari perilaku adiktif mereka dengan mengeksplorasi konflik bawah sadar, trauma masa lalu, dan mekanisme pertahanan psikologis. Psikoanalisis memungkinkan pemulihan yang lebih mendalam dan personal, terutama bagi orang yang mengalami adiksi, yang merupakan cara untuk melarikan diri dari luka emosional yang belum terselesaikan (Rahayu, 2017: 142).

Metode biomedis menonjol karena dapat menangani aspek fisik penyakit. Penggunaan obat dan prosedur medis dapat meredakan gejala putus zat, mengurangi keinginan untuk menggunakan zat adiktif, dan mengembalikan keseimbangan kimia otak. Ini sangat membantu pada tahap awal pemulihan, saat orang sangat rentan terhadap kekambuhan akibat ketergantungan fisik mereka.

Masing-masing metode memiliki kelemahan. Aspek emosional dan psikologis yang lebih dalam biasanya tidak dibahas dengan pendekatan kognitif dan perilaku. Metode psikoanalitik membutuhkan waktu yang lama dan mungkin tidak sesuai

untuk semua orang, terutama mereka yang mengalami adiksi berat yang membutuhkan penanganan cepat. Meskipun pendekatan biomedis penting untuk mengatasi gejala fisik, seringkali tidak efektif jika digunakan secara mandiri tanpa dukungan psikososial. Ini karena pendekatan ini tidak menyentuh dasar sosial dan psikologis adiksi (Hidayat, 2018: 156). Oleh karena itu, kebutuhan individu harus dipertimbangkan saat memilih metode yang tepat, yang menggabungkan berbagai metode secara holistik untuk menangani adiksi dari berbagai dimensi.

## **Penutup**

Pendekatan psikologi terhadap adiksi memberikan kontribusi besar dalam memahami dan menangani perilaku adiktif. Masing-masing pendekatan menawarkan perspektif unik dan teknik intervensi yang berbeda. Pendekatan psikologi juga terbukti efektif dalam menangani adiksi, terutama karena adiksi tidak hanya berdimensi fisik, tetapi juga sangat berkaitan dengan aspek mental, emosional, dan perilaku. Pendekatan psikologis membantu individu memahami akar penyebab perilaku adiktif, mengenali pemicu, dan membangun strategi koping yang lebih sehat untuk menggantikan pola-pola lama yang merugikan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asmadi. (2008). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Freud, Sigmund. (2010). *Psikoanalisis dan Psikoterapi*. Jakarta: Buku Obor.
- Freud, Sigmund. (2014). *Teori Psikoanalitik dan Terapi*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunawan. (2013). *Psikologi Perilaku dan Terapi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat. (2018). *Pendekatan Psikoanalitik dalam Terapi Adiksi*. Yogyakarta: Penerbit UGM.
- Irawati. (2015). *Psikologi Klinis: Pendekatan Kognitif dalam Terapi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jalaluddin, Rahmat. (2009). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kartono. (2009). *Patologi Sosial*. Bandung: Rajawali Pers.
- Kusuma, Adi S. (2016). *Psikologi Biomedis dalam Penanganan Adiksi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Maramis. (2004). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Purnomo, Joni. (2013). *Psikologi Biologis*. Yogyakarta: Andi.
- Rahayu. (2017). *Psikoterapi Kognitif dan Perilaku dalam Penanganan Adiksi*. Jakarta: Penerbit Salemba.
- Sarwono. (2012). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Supratiknya, A. (1995). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: Kanisius. Suryabrata,
- Sumadi. (2015). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.