

KONSELING KELUARGA DENGAN TERAPI REGULASI EMOSI DAN TERAPI BERMAIN UNTUK MENURUNKAN *INTERNET ADDICTION* PADA ANAK-ANAK

Dwi Widarna Lita Putri¹

¹Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram

Article Info

Article history:

Received 11 Agustus, 2021

Revised 02 Juni, 2022

Accepted 24 Juni, 2022

Keyword:

Play Therapy

Emotion Regulation Therapy

Internet Addiction.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of emotional regulation therapy and play therapy on reducing internet addiction in children. The subjects in this study were 14 children who experienced internet addiction with their mothers. The hypothesis proposed in this study is that there is a difference between internet addiction in children who follow emotion regulation therapy and play therapy with children with internet addiction who do not follow emotion regulation therapy and play therapy. The research design used is the control group design. Quantitative analysis used an independent sample t-test to determine whether or not there was an effect of emotion regulation therapy and play therapy on reducing internet addiction in the experimental group given emotion regulation therapies and play therapy with the control group not receiving emotion regulation therapy and play therapy. . The results of the study, in the form of all aspects of internet addiction, showed a very significant difference, children with internet addiction in the control group and the experimental group were given treatment with a final internet addiction test score with a value of $p = 0.007$ ($P < 0.01$).



© 2022 Dwi Wirdana Lita Putri . Published by Islamic Guidance and Counseling Study Program of Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Dwi Wirdana Lita Putri

Email: Litaputri@uinmataram.ac.id

Pendahuluan

Teknologi komunikasi dan informasi telah menjamur dan menjangkit di Negara maju dan berkembang. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan bahwa penetrasi pengguna internet di Indonesia meningkat sekitar 8% menjadi 143,26 juta jiwa. Ini setara dengan 54,68% dari populasi yang 262 juta orang (APJII:2018). Pada dasarnya penggunaan internet mampu meningkatkan produktifitas, namun penggunaan internet secara kompulsif dapat memberikan pengaruh negatif pada konsentrasi, hubungan dengan keluarga dan kehidupan. Kecanduan internet (*internet addiction*) adalah anomali klinis dengan konsekuensi negatif yang kuat pada fungsi sosial.

Data fenomenologis, neurobiologis, dan farmakologis menunjukkan kesamaan dalam psikopatologi antara *internet addiction* dengan kecanduan zat dan perjudian (Jovic dan Dindic, 2001).

Internet addiction bukan hanya terjadi pada orang dewasa namun juga pada anak-anak. Menurut kominfo dan UNICEF sekitar 30 juta anak-anak dan remaja mengalami *internet addiction* (www.kominfo.go.id). Mirisnya *internet addiction* saat ini sudah banyak dirasakan oleh anak-anak yaitu anak-anak Di Kecamatan sandubaya. Berdasarkan survey anak-anak mengalami (kriteria *internet addiction*). Ada beberapa anak di daerah kecamatan sandubaya yang terindikasi *internet addiction*, yakni pertama Anak merasa ingin menggunakan setiap waktu, saat tidak online anak merasa kesepian dan sedih. Selanjutnya anak juga merasa bahwa internet adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan. Kedua, anak tidak bisa mengendalikan diri dan tidak mengenal waktu di dalam penggunn internet. Ketiga, anak Memiliki kecemasan ketika tidak bisa bersentuhan dengan internet. Keempat, Aktivitas online anak yang lebih mendominasi dari pada semua aktivitas lain. Kelima, Anti sosial atau lebih suka beraktivitas online dibandingkan dengan teman sebaya. Keenam, Berani berbohong kepada orangtua demi memenuhi keinginannya untuk bisa online.

Hasil penelitian longitudinal di Hong Kong, *internet addiction* pada anak dikarenakan rendahnya kontrol orangtua dan rendahnya kualitas hubungan orangtua dengan anak (Daniel, dkk. 2018). Anak yang memiliki konflik seperti adanya kesalahpahaman, kurangnya penerimaan dan perhatian pada orangtua memiliki kemungkinan yang besar mengalami *internet addiction* (Barbara, dkk. 2018).

Internet addiction pada anak merupakan permasalahan yang pelik sehingga dibutuhkan solusi. Konseling keluarga merupakan suatu langkah yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan baik di dalam keluarga ataupun permasalahan dari orang-orang yang ada di dalam anggota keluarga berdasarkan kerelaan dan kecintaan terhadap keluarga (Sofyan, 2011). Keluarga memiliki pengaruh besar pada kepribadian, masa depan, pengembangan pribadi dan profesional. Jika kebutuhan emosional dasar anggota keluarga tidak memuaskan, tidak ada ikatan keluarga di antara anggota keluarga dan sikap orang tua terhadap anak tidak ada lekat, menyebabkan gangguan perkembangan dan identitas sehingga anak beresiko mengalami *internet addiction* (Barbara, dkk. 2017). Hasil studi internasional menyatakan bahwa pentingnya kontribusi keluarga dalam pencegahan

permasalahan mental salah satunya adalah *internet addiction* (Michele & Clarissepereire, 2015). Berdasarkan pemaparan hasil penelitian tersebut menjadikan pertimbangan peneliti untuk menjadikan konseling keluarga sebagai upaya untuk menurunkan *internet addiction* pada anak.

Dalam konseling keluarga terdapat Terapi regulasi emosi dan terapi bermain. Terapi Filial adalah salah satu metode terapi bermain yang efektif dalam menangani permasalahan keluarga yang cakupannya memuat tentang pentingnya interaksi orangtua dengan anak yang berdampak positif pada perkembangan anak (VanFleet & Topham, 2015).

Terapi filial menggunakan metode psikoterapi yang terintergrasi baik psikodinamik, humanisti, behavioral, kognitif, interpersonal, attachment, dan keluarga (VanFleet & Topham, 2015). Terapi ini memuat cakupan penting tentang interaksi orangtua dengan anak yang berdampak pada perkembangan anak. Pertama terapi filial menekankan bahwa bermain dilakukan untuk memahami anak dan penting untuk tumbuh kembang anak. Kedua, Orangtua diberdayakan menjadi agen perubahan dalam perkembangan anak. Ketiga, subjek dalam intervensi ini adalah hubungan bukan individu. Keempat adalah sesuatu yang penting dalam perubahan dan perkembangan. Seluruh anggota keluarga juga terlibat dalam proses psikoedukasi dan prosesnya sungguh kolaboratif (VanFleet, 2014).

Di dalam konseling keluarga selain ada terapi bermain juga terdapat Terapi regulasi emosi. Terapi regulasi emosi diberikan supaya individu dapat mengelola emosi-emosi negatif maladaptif menjadi emosi yang positif dan adaptif sehingga individu mampu menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi secara tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional (Greenberg, 2002).

Regulasi emosi adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu memfasilitasi kebutuhan emosionalnya (Greenberg, 2002). Saat ibu dan anak berfikir positif pada kehidupan, maka itu akan berkorelasi secara signifikan dalam menilai kebermanfaatan dalam setiap kegiatan yang dilakukan dimana kaitannya dengan *internet addiction* yang kurang memiliki manfaat sehingga anak mampu untuk membatasi diri menggunakan internet, sebagai hasil dari pengelolaan dan melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat sebagai bentuk pengungkapan emosi yang tepat.

Konsep Terapi regulasi emosi dan terapi bermain menjadi kesatuan dalam intervensi konseling keluarga dengan pertimbangan; pertama adanya persamaan aspek dari kedua model terapi tersebut. Kesamaan yang terdapat yakni memiliki kesamaan aspek pelibatan emosional dan kognitif di dalamnya. Kedua, *setting* penelitian dimana penelitian akan dilakukan di kecamatan sandubaya kota mataram memiliki kriteria anak-anak yang mengalami kecanduan internet.

Penelitian tentang intervensi untuk menurunkan *internet addiction* cukup banyak namun tidak ada penelitian yang menggunakan sepasang ibu dan anak sehingga subjek dalam penelitian ini menjadi kekhasan. Penelitian ini tidak bisa dilakukan apabila salah satu subjek tidak ada sehingga menjadikan penelitian ini cukup unik, dimana ibu dan anak berinteraksi di dalam intervensi. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian ini, yaitu membantu menurunkan *internet addiction* pada anak dengan memberikan konseling keluarga dari sisi psikologis.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental. Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes awal tes akhir control group design, yaitu metode eksperimen yang berusaha untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung yang diuji dengan membandingkan variabel tergantung pada kelompok eksperimen setelah dikenai perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan. Pemilihan subjek ditetapkan dengan cara matching dengan kriteria usia dan skor *internet addiction* yang telah ditentukan (*purposive sampling*). Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia antara 6 sampai 12 tahun, bersedia mengikuti terapi sampai selesai, memiliki *internet addiction* dengan kategori tinggi sampai sangat tinggi, dan ibu subjek bias mengikuti dan terlibat dalam pelatihan dan terapi sampai selesai. Berdasarkan kriteria tersebut peneliti mendapatkan 14 pasang subjek. Dari 14 pasang subjek maka dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 7 pasang subjek menjadi kelompok eksperimen dan 7 pasang subjek lainnya menjadi kelompok kontrol. Pemilihan kelompok eksperimen berdasarkan letak geografis di mana rumah subjek satu dengan yang lainnya berdekatan dengan lokasi terapi.

Hasil

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan, yaitu uji normalitas yang datanya berdistribusi normal, maka hal ini memenuhi syarat untuk melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji independen sample t-tes. Uji independen sample t-tes merupakan bagian dari statistik inferensial parametrik (uji beda). Dasar pengambilan keputusan pada uji independen t-tes adalah jika nilai signifikansi atau sig.(2-tailed) $< 0,05$, maka diperoleh data terdapat pengaruh signifikan yang dihasilkan dari intervensi yang dilakukan. Selanjutnya jika nilai signifikansi atau sig.(2-tailed) $< 0,01$, maka diperoleh data terdapat pengaruh sangat signifikan yang dihasilkan dari intervensi yang dilakukan. Syarat untuk menggunakan uji independen sample t-tes pada uji hipotesis adalah hasil uji normalitas yang berdistribusi normal, data harus homogen dan jumlah data kurang dari 30 aitem. Berdasarkan alasan tersebut maka dilakukanlah uji hipotesis dengan menggunakan uji independen sample t-tes. Hasil analisis data *internet addiction* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

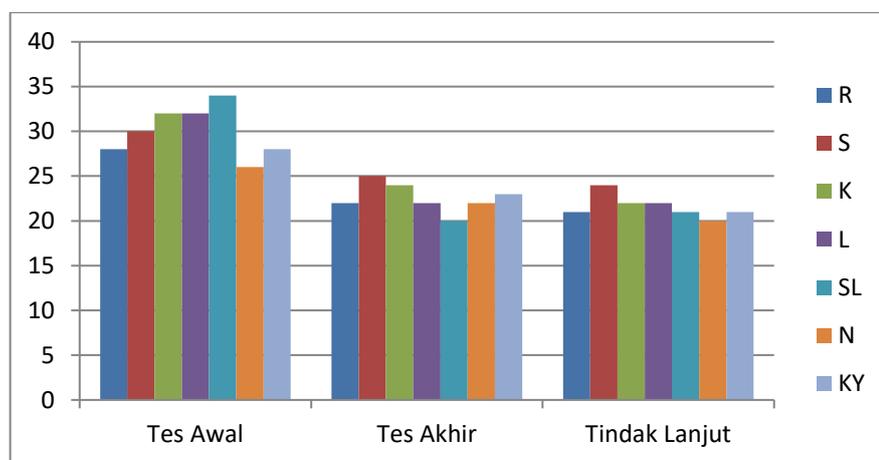
Uji Beda dengan menggunakan skor Skala *Internet Addiction*

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis *Internet Addiction*

	Sig. (2-tailed) / P	Keterangan
Tes Awal	0,712	Tidak Signifikan
Tes Akhir	0,007	Sangat Signifikan
Tindak Lanjut	0,002	Sangat Signifikan

Skor tes awal menunjukkan tidak ada perbedaan *internet addiction* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan Sig.(2-tailed) $p = 0,712$ ($p > 0,01$). Hal tersebut sesuai dengan asumsi bahwa sebelum mendapatkan intervensi seluruh subjek masih pada kategori yang sama. Hal yang berbeda ditunjukkan pada tabel tersebut pada tes akhir, bahwa ada perbedaan *internet addiction* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat tes akhir dengan nilai Sig.(2-tailed) $p = 0,007$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan ada kesesuaian dengan asumsi sebelumnya bahwa setelah mendapatkan intervensi, kelompok eksperimen mengalami perubahan pada skor *internet addiction*. Selanjutnya pada tabel saat tindak lanjut menunjukkan ada perbedaan *internet addiction* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan nilai sig.(2-tailed) $p = 0,002$ ($p < 0,01$). Hal ini sesuai dengan asumsi sebelumnya bahwa setelah mendapatkan intervensi, akan mengalami perubahan pada skor *internet addiction*.

Perbandingan skor tes awal dan tes akhir pada masing-masing kelompok dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Grafik 1. Grafik Perubahan Skor Skala *Internet Addiction* pada Tes Awal, Tes Akhir dan Tindak Lanjut kelompok Ekperimen

Pada kelompok eksperimen terjadi perubahan rerata skor skala *internet addiction* pada seluruh subjek yang dimana ada penurunan *internet addiction* dari tes awal ke tes akhir.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang mengikuti terapi regulasi emosi dan terapi bermain dengan kelompok kontrol yang tidak mengikuti terapi regulasi emosi dan terapi bermain. Pada kelompok eksperimen yang mengikuti terapi regulasi emosi dan terapi bermain terjadi penurunan *internet addiction*. Kelompok eksperimen berupa Anak-anak yang mengalami *internet addiction* tinggi setelah mengikuti terapi regulasi emosi dan terapi bermain mengalami penurunan *internet addiction* dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mengikuti terapi regulasi emosi dan terapi bermain.

Berdasarkan hasil hipotesis dengan menggunakan analisis Independen sample t-tes ditemukan data bahwa skor tes awal menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan skala *internet addiction* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan Sig.(2-tailed) $p = 0,723$ ($p < 0,01$). Hal yang berbeda ditunjukkan pada tabel tersebut pada tes akhir, bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan, skala *internet addiction* antara kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol pada saat tes akhir dengan nilai Sig.(2-tailed) $p = 0,007$ ($p < 0,01$). Selanjutnya pada tabel saat tindak lanjut menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan, skala *internet addiction* nilai sig.(2-tailed) $p = 0,002$ ($p < 0,01$).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terapi regulasi emosi dan bermain mempengaruhi penurunan *internet addiction* pada anak. Pada pemberian terapi regulasi emosi ini diselipkan penjelasan materi seputar *internet addiction* sehingga diharapkan para peserta mampu mengetahui lebih jauh tentang *internet addiction* beserta penyebab terjadinya.

Inti dalam terapi regulasi emosi dan bermain adalah anak dengan *internet addiction* tinggi diajarkan empat keterampilan yaitu pertama, keterampilan mengenal emosi dengan hidup berdamai dengan internet, kedua keterampilan mengekspresikan emosi, ketiga keterampilan mengelola emosi dan keempat, keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dengan bermain peran. Tahap awal terapi regulasi emosi ini adalah mengajarkan anak keterampilan mengenal emosi. Sebelum upaya mengekspresikan dan mengelola emosinya, anak yang mengalami *internet addiction* diharapkan mengenali emosinya terlebih dahulu. Pengenalan emosi ini baik emosi positif maupun emosi negatif. Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Benedicte Gendron, dkk. 2016) Menyatakan bahwa *Emotional competencies constitute a crucial resource for individuals. As emotional competencies can enhance social, economic and personal performance we have to consider them as an emotional capital*. Oleh sebab itu emosional merupakan sumber daya penting bagi individu. Hal ini sangat berkaitan erat dengan salah satu aspek kesejahteraan individu. Selain itu anak dengan *internet addiction* tinggi dalam terapi mengungkapkan kemunculan emosi negatif. Oleh karena itu, dengan mengenal dan menyadari adanya emosi positif dan emosi negatif akan mempengaruhi kemampuan peserta terapi ketika memberikan reaksi emosi secara tepat dan kemudian mengelolanya agar mengambil aksi yang tepat saat terjadinya gempa.

Tahap kedua dalam proses regulasi emosi adalah keterampilan mengekspresikan emosi. Keterampilan ekspresi emosi dapat dilakukan baik dengan lisan maupun tulisan. Pada terapi regulasi emosi kali ini, keterampilan mengekspresikan emosi dilakukan dengan tulisan, dimana para peserta diminta menuliskan pengalaman yang berkaitan dengan perasaan dan emosi yang rasa kagum yang ada pada terapi bermain. Hal ini sependapat

dengan hasil penelitian (Benedicte Gendron, dkk. 2016) yang megemukakan bahwa *Emotional capital can help students reach their potential in the classroom and as future workers at the workplace. Emotional capital becomes crucial for the youth's wellbeing and achievement in life and is the basis for self-improvement, growth, and lifelong learning, as well as successfully interaction with other.* Hal tersebut menggambarkan betapa pentingnya individu menyadari dan mampu mengekspresikan emosi dengan baik. Mengekspresikan emosi melalui tulisan merupakan intervensi yang dapat mempengaruhi kesehatan secara menyeluruh. (Knut K. Gundersen, 2014) juga menyatakan bahwa *Awareness of how emotions are expressed and also of how the participants actually can regulate body language and facial expressions towards more functional emotions may therefore be a area for development in social competence training programs.* Individu dapat menciptakan Bahasa tubuh dan ekspresi wajah ke arah emosi yang lebih fungsional jika mampu mengekspresikan emosi kearah positif.

Selanjutnya tahap ketiga dalam regulasi emosi adalah keterampilan mengelola emosi. Keterampilan mengelola emosi ini dilakukan dengan melatih teknik relaksasi, khususnya relaksasi otot. Teknik relaksasi otot dianjurkan dikarenakan memiliki manfaat dalam mengelola emosi yang muncul individu mendapatkan tekanan dari luar, peristiwa yang menekan yang menyebabkan munculnya stres, yang berkaitan erat dengan pengurangan emosi negatif yang akan berpengaruh terhadap kesejahteraan individu untuk menurunkan *internet addiction.*

Tahap terakhir dalam proses regulasi emosi dan terapi bermain adalah keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dan bermain peran. Pada tahap ini para peserta yaitu anak dengan *internet addiction* diajarkan mengubah emosi negatif yang terjadi karena pola pikir negatif dan berakibat perilaku yang negatif, menjadi pola pikir yang lebih positif sehingga dapat menimbulkan emosi positif dan perilaku adaptif. (Johnson, D.W., Johnson, R.T , 2003) Proses mengenali dan melawan emosi negatif mampu mengubah pandangan atau penilaian peserta terhadap peristiwa yang terjadi secara positif. Hal ini sangat berhubungan erat dengan pencapaian menurunkan *internet addiction* dengan optimisme, kebahagiaan, perilaku memaafkn, harapan, cinta, maupun rasa syukur terbukti dapat mengatasi dan mengurangi kesenderungan stres dan depresi. Individu yang memiliki emosi positif lebih dapat bersikap adaptif terhadap berbagai stresor kehidupan.

Oleh karena itu konseling keluarga berupa terapi regulasi emosi dan terapi bermain menjadi pendekatan psikologis sebagai manajemen atau pengelolaan anak. Hal ini setidaknya dapat membantu memprediksi ada atau tidaknya masalah-masalah psikologis maupun komplikasi yang terjadi. Terapi regulasi emosi dan bermain saling melengkapi karena religiusitas mencerminkan perilaku yang sesuai dengan nilai agama yang dianutnya. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Tutik Dwi Haryati, 2013) yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kematangan emosi dan tingkat kematangan berfikir. Penggabungan treatment antara regulasi emosi dan terapi bermain merupakan jalan peneliti untuk meningkatkan kecerdasan emosi melalui bermain. Penyampaian nilai-nilai bermain untuk meningkatkan hubungan yang semakin hangat antara anak dan ibu dalam treatment ini, kemudian nampak membantu meningkatkan kecerdasan emosi dengan menysar kedekatan.

Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan tingkat *internet addiction* anak yang mengikuti terapi regulasi emosi dan bermain dengan anak yang mengalami *internet addiction* yang tidak mengikuti terapi regulasi emosi dan bermain. anak yang mengalami *internet addiction* mengalami penurunan *internet addiction* setelah mendapatkan terapi regulasi emosi dan bermain dibandingkan dengan anak yang mengalami *internet addiction* yang tidak mendapatkan terapi regulasi emosi dan bermain.

Analisis kualitatif menemukan bahwa anak-anak dengan *internet addiction* tinggi yang melakukan proses terapi regulasi emosi dan bermain mengalami penurunan skor *internet addoiction* yang berbeda-beda. Anak-anak merasa pikirannya tidak terlalu dikuasi dengan penggunaan internet, mampu menahan diri untuk tidak menggunakan internet dan merasa mampu mengendalikan emosi ketika tidak berinternet.

Daftar Pustaka

- Azwar, Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi*, Edisi 2, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014).
- Azwar, Saifuddin, *Reliabilitas Dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).

- Barbara, et al. *Relationship In The Family And Their Impact On The Degree Of The Internet Addiction Among School Youth*. Journal of education, health and sport: 2018.
- Daniel, et al. *The Influence of Parental Control and Parent-Child Relational Qualities on Adolescent Internet Addiction: A 3-Year Longitudinal Study in Hong Kong*, 2018.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S.. *Kesejahteraan subjektif: The Science of Happiness and Life Satisfaction* dalam Snyder, C. R. & Lopez, S. J. *Handbook of Positive Psychology*. (New York: Oxford University Press, 2005)
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E.. *Personality, Culture, and Subjective Well Being : Emotion and Cognitive Evaluations of Life*. *Annual Review of Psychology*, 2005. 54 (1), 403-425. Doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Scollon, N. C. & Lucas, R. E. *The Evolving Concept of Subjective Well Being: The Multifaced nature of Happiness*. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 2005 15, 187-219
- Goleman, Daniel. *Emosional Intelligence*, Cetakan Keduapuluh, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015)
- Greenberg, L. S. *Emotion Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- <https://apjii.or.id/download/file/BULETINAPJIIEDISI23April2018.pdf> di unggah pada tanggal 12 Agustus 2019
- http://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/Siaran+Pers+No.+17-PIH-KOMINFO-2-2014+tentang+Riset+Kominfo+dan+UNICEF+Mengenai+Perilaku+Anak+dan+Remaja+Dalam+Menggunakan+Internet+/0/siaran_pers#.Vs6kFX197t4 di unggah pada tanggal 12 Agustus 2019
- Hurlock, E.B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Panjang Rentang Kehidupan*, terj, istiwidayati & soedjarwo. Edisi kelima, (Jakarta: Erlangga, 1999)
- James, D., 1988. *Kamus Psikologi*. (Jakarta: Bina Aksara, 2002)

- Janez Mekinc, et al. *Innovative Issues And Approaches In Social Sciences*. Journal. 2017.
- Jhon, M, E, & Hassan S. *Kamus Inggris Indonesia an English-Indonesian Dictionary*. (Jakarta: PT Gramedia, 1992)
- Jovic, Jelena & Dindic, Natasa. *Influence Of Dopaminergic System On Internet Addiction*. Journal Acta Medica Medianae: 2011.
- Landdrecht, G. L. *Innovations In Play Therapy: Issues, Process, And Special Populations*. New York, NY, US: Brunner-Routledge. 2001.
- Lisul, I. *Play as a coping strategy during a time of bombing and destruction. In the childs right to play: USA*. pp 55-61. 2004.
- Michele & Clarisse, *Discriminant Profile of Young Internet Dependents: The Role of Family Relationships*, 2015.
- Milleer, R. M., Ginsburg, K. R., & Mulligan, D. A. *The Importance of play in promoting healthy child development and maintining strong parent-child bond: Focus on Children in Proverty*. PEDIATRICS 129 (1) e 204-e213. 2011
- Nurina, S.H & Raj AA. *Dampak Kecanduan Internet (internet addiction) Pada Remaja*. Proseding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia. Peran Psikologi Perkembangan Pertumbuhan Komuniats Pada Era Digital. Jurnal UNNISULA: 2017.
- Putri, Dwi Widarna Lita, “*Terapi Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang dengan Kecenderungan Hipertensi Esensial*”, Tesis. 2016
- Power, T. G. Stress and Coping in Childhood: The parents Role. Parenting: Science and Practice, 4 (4), 271-317. 2009.
- Smith, S. Piaget play and cognition, revisited. In W. Overton. The Relationship Between Social and cognitive development. New Jersey: Elbaum, In Press. 1971.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2007

-
- Terres, Michele, et al. *Discriminant Profile Of Young Internet Dependent; The Role Family Of Relationship*. Journal: 2015.
- Thompson, R.A. Early attachment and later development: familiar question, new answers. Inj. Cassidy & P. Shaver, *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 348-365) New York, NY: Guilford. 2009.
- VanFleet, R. & Topham, G.L. *Handbook of Play Therapy Ch. Filial Therapy*. Nee Jersey: John Wiley & Sons, INC: 2015.
- VanFleet, R.. *Filial Therapy : Strengthening Parent-Child Relathionships Through Play* (3rd ed.). Sarasota, FL: Professional Resource Press: 2014.
- Willis, Sofyan, S. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta: 2011.
- Wulandari R & hidayah N. *Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal Untuk Menurunkan Perilaku Cyberbulliying*. Indonesian Journal Of Educational Counseling: 2018.