

Peran Konseling Keluarga Dalam Mengatasi Konflik Akibat Kecanduan Gadget Pada Anak Dan Remaja

Ainul Mardiyah¹, Delima Puspita Dewi², Delima Azzahra³, Wulidah Assa'adah Limbong⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Corresponding author e-mail: ainulmardiyah@uinsu.ac.id

Article History: Received 05 Maret 2026, Revised on 13 April 2026,
Published on 21 June 2026

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran konseling keluarga dalam mengatasi konflik akibat kecanduan gadget pada anak dan remaja di Kota Medan. Fenomena kecanduan gadget yang semakin meningkat telah memengaruhi kualitas komunikasi keluarga, kedekatan emosional antara orang tua dan anak, serta memicu berbagai konflik dalam kehidupan keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Informan penelitian terdiri atas orang tua, anak/remaja yang mengalami kecanduan gadget, serta konselor keluarga yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget menyebabkan menurunnya kualitas komunikasi keluarga, meningkatnya pertengkaran antara orang tua dan anak, serta berkurangnya kedekatan emosional dalam keluarga. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa konseling keluarga berperan efektif dalam mengurangi konflik melalui peningkatan komunikasi yang lebih terbuka, pembentukan kesepakatan penggunaan gadget secara bersama, serta penguatan hubungan emosional antar anggota keluarga. Selain itu, konseling keluarga membantu orang tua menerapkan pola pengasuhan yang lebih dialogis dan adaptif terhadap perkembangan teknologi digital. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan perspektif Family Systems Theory dalam memahami kecanduan gadget sebagai permasalahan sistem keluarga, bukan hanya sebagai perilaku individu. Penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan layanan konseling keluarga dan menjadi dasar bagi penyusunan program pendampingan keluarga dalam menghadapi tantangan penggunaan gadget pada anak dan remaja di era digital.

Keywords: Konseling Keluarga, Kecanduan Gadget, Konflik Keluarga, Komunikasi Keluarga, Anak Dan Remaja.

A. Introduction

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk pada pola interaksi sosial anak dan remaja. Kemajuan teknologi yang ditandai dengan meningkatnya penggunaan smartphone, tablet, dan berbagai perangkat digital lainnya telah mengubah cara individu memperoleh informasi, berkomunikasi, dan mengakses hiburan. Anak dan remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan terhadap pengaruh perkembangan teknologi tersebut karena mereka tumbuh dalam lingkungan yang sangat dekat dengan penggunaan internet dan media digital. Di Indonesia, peningkatan akses internet pada kelompok usia sekolah menunjukkan bahwa gadget telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari, baik untuk kebutuhan akademik maupun hiburan (Monteiro et al., 2023).

Meskipun penggunaan gadget memberikan berbagai manfaat, seperti mempermudah proses pembelajaran, meningkatkan akses terhadap informasi, dan memperluas jaringan komunikasi, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Salah satu masalah yang semakin banyak ditemukan adalah kecanduan gadget (gadget addiction) atau problematic internet use. Kondisi ini ditandai dengan ketidakmampuan individu mengendalikan durasi penggunaan gadget, munculnya perasaan cemas ketika tidak dapat mengakses perangkat digital, serta terganggunya aktivitas sosial, akademik, dan kehidupan keluarga akibat penggunaan yang berlebihan. Penelitian yang dilakukan oleh Gong et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan internet yang bermasalah pada remaja memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya perasaan kesepian, menurunnya dukungan sosial, serta rendahnya kualitas komunikasi keluarga.

Fenomena kecanduan gadget pada anak dan remaja menjadi isu yang semakin penting untuk diperhatikan karena dampaknya tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga oleh keluarga sebagai lingkungan sosial terdekat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan sering kali menyebabkan berkurangnya interaksi tatap muka antara anak dan orang tua, menurunnya kualitas komunikasi keluarga, serta meningkatnya konflik dalam rumah tangga (Wang et al., 2024). Anak yang mengalami kecanduan gadget cenderung lebih memilih menghabiskan waktu dengan perangkat digital dibandingkan berinteraksi dengan anggota keluarga. Akibatnya, hubungan emosional antara orang tua dan anak menjadi semakin renggang, sementara orang tua mengalami kesulitan dalam mengawasi dan mengarahkan perilaku anak.

Kondisi tersebut juga ditemukan di berbagai wilayah perkotaan, termasuk Kota Medan. Sebagai salah satu kota metropolitan terbesar di Indonesia, Medan memiliki tingkat penggunaan internet dan teknologi digital yang cukup tinggi. Kemudahan akses internet, perkembangan media sosial, serta meningkatnya penggunaan aplikasi permainan daring dan platform hiburan digital menyebabkan anak dan remaja semakin intens berinteraksi dengan gadget. Di sisi lain, kesibukan orang tua dalam aktivitas pekerjaan sering kali mengurangi intensitas komunikasi dan pengawasan terhadap anak. Situasi ini berpotensi meningkatkan risiko kecanduan gadget yang pada akhirnya memunculkan konflik keluarga berupa pertengkaran,

kesalahpahaman, ketidakpatuhan terhadap aturan keluarga, hingga penurunan kualitas hubungan interpersonal antara orang tua dan anak.

Penelitian mengenai kecanduan gadget pada anak dan remaja telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih berfokus pada dampak kecanduan gadget terhadap kesehatan mental, perilaku sosial, dan komunikasi keluarga. Beberapa penelitian menemukan bahwa rendahnya kualitas komunikasi orang tua dan anak, lemahnya pengawasan keluarga, serta menurunnya fungsi keluarga berkontribusi terhadap meningkatnya kecanduan gadget pada remaja (Annisah & Harisoesyanti, 2024; Ho et al., 2025). Selain itu, hubungan orang tua dan anak yang kurang harmonis juga terbukti meningkatkan risiko kecanduan smartphone pada remaja (Suprpto et al., 2023).

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih memiliki keterbatasan karena lebih banyak menyoroti faktor penyebab dan dampak kecanduan gadget daripada upaya penyelesaian konflik keluarga yang muncul akibat kondisi tersebut. Kajian mengenai peran konseling keluarga sebagai strategi intervensi dalam memperbaiki komunikasi, memperkuat hubungan orang tua dan anak, serta mengurangi konflik akibat kecanduan gadget masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian hanya membahas pentingnya pengawasan keluarga dan digital parenting tanpa mengkaji secara mendalam proses konseling keluarga sebagai pendekatan profesional dalam menangani masalah tersebut.

Berdasarkan kondisi tersebut, gap riset penelitian ini terletak pada masih minimnya penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana konseling keluarga berperan dalam mengatasi konflik yang timbul akibat kecanduan gadget pada anak dan remaja, khususnya dalam konteks masyarakat Kota Medan yang memiliki karakteristik budaya multietnis dan nilai kekeluargaan yang kuat.

Adapun novelty penelitian ini adalah mengkaji kecanduan gadget dari perspektif sistem keluarga dengan menempatkan konseling keluarga sebagai strategi utama dalam penyelesaian konflik. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada pengurangan penggunaan gadget, tetapi juga menganalisis bagaimana konseling keluarga dapat meningkatkan komunikasi keluarga, memperkuat kedekatan emosional orang tua dan anak, serta membangun pola digital parenting yang sehat dalam menghadapi tantangan era digital. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan model pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penanganan konflik akibat kecanduan gadget pada anak dan remaja di Kota Medan.

B. Methods

Penelitian tentang Peran Konseling Keluarga dalam Mengatasi Konflik Akibat Kecanduan Gadget pada Anak dan Remaja di Kota Medan menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, persepsi, serta dinamika keluarga dalam menghadapi konflik yang muncul akibat kecanduan gadget pada anak dan remaja. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti

mengeksplorasi fenomena sosial secara holistik berdasarkan perspektif partisipan sehingga mampu menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai peran konseling keluarga dalam konteks kehidupan nyata (Creswell & Creswell, 2023).

Lokasi penelitian dilaksanakan di Kota Medan dengan subjek penelitian berupa keluarga yang memiliki anak atau remaja berusia 12-18 tahun yang mengalami kecanduan gadget dan pernah mengikuti layanan konseling keluarga. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Informan utama terdiri atas orang tua dan anak atau remaja, sedangkan informan pendukung meliputi konselor keluarga, guru bimbingan dan konseling, serta pihak lain yang dianggap memahami permasalahan yang diteliti (Patton, 2022).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview), observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk memperoleh informasi mengenai bentuk konflik yang terjadi, faktor penyebab kecanduan gadget, pengalaman mengikuti konseling keluarga, serta perubahan yang dirasakan setelah proses konseling. Observasi dilakukan untuk mengamati pola komunikasi dan interaksi antara orang tua dan anak dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa catatan konseling, dokumen keluarga, dan data pendukung lainnya (Yin, 2024).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model interaktif yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data (data display), dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Pada tahap reduksi data, peneliti melakukan proses seleksi, pengelompokan, dan penyederhanaan data yang diperoleh dari lapangan. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi, matriks, dan kategori tematik untuk memudahkan interpretasi. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan pola, tema, dan hubungan antar data yang ditemukan selama proses penelitian (Miles et al., 2020).

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari orang tua, anak, dan konselor keluarga. Triangulasi teknik dilakukan melalui perbandingan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, sedangkan triangulasi waktu dilakukan dengan mengumpulkan data pada waktu yang berbeda untuk memastikan konsistensi informasi yang diperoleh (Lincoln & Guba, 2023). Melalui prosedur tersebut, hasil penelitian diharapkan memiliki tingkat kredibilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas yang tinggi sehingga mampu memberikan gambaran yang valid mengenai peran konseling keluarga dalam mengatasi konflik akibat kecanduan gadget pada anak dan remaja di Kota Medan.

C. Results and Discussion

Results

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada beberapa keluarga di Kota Medan yang memiliki anak dan remaja dengan kecenderungan kecanduan gadget, ditemukan bahwa penggunaan gadget telah menjadi bagian yang dominan dalam aktivitas sehari-hari anak dan remaja. Sebagian besar informan menunjukkan intensitas penggunaan gadget yang tinggi, yaitu lebih dari lima jam per hari di luar kebutuhan akademik. Aktivitas yang paling sering dilakukan meliputi penggunaan media sosial, permainan daring (online game), menonton video digital, serta berkomunikasi melalui berbagai aplikasi pesan instan. Kondisi tersebut menyebabkan berkurangnya keterlibatan anak dalam aktivitas keluarga maupun kegiatan sosial di lingkungan sekitar.

Hasil observasi menunjukkan bahwa kecanduan gadget memunculkan berbagai bentuk konflik dalam keluarga. Konflik yang paling sering terjadi adalah pertengkaran antara orang tua dan anak terkait pembatasan waktu penggunaan gadget. Orang tua umumnya berusaha mengontrol penggunaan gadget karena khawatir terhadap dampaknya terhadap prestasi belajar, kesehatan, dan perilaku sosial anak. Namun, upaya tersebut sering mendapat penolakan dari anak dan remaja yang merasa kebebasannya dibatasi. Dalam beberapa kasus, anak menunjukkan perilaku marah, membantah, mengabaikan arahan orang tua, bahkan menarik diri dari komunikasi keluarga ketika akses terhadap gadget dibatasi.

Selain konflik terkait durasi penggunaan gadget, observasi juga menemukan adanya penurunan kualitas komunikasi dalam keluarga. Anak dan remaja cenderung lebih fokus pada layar gadget dibandingkan berinteraksi dengan anggota keluarga. Situasi ini terlihat saat waktu berkumpul bersama, seperti ketika makan malam atau berada di ruang keluarga, di mana sebagian besar anggota keluarga lebih banyak menggunakan gadget dibandingkan melakukan percakapan secara langsung. Akibatnya, komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak menjadi kurang efektif dan hubungan emosional dalam keluarga mengalami penurunan.

Observasi lebih lanjut menunjukkan bahwa sebelum mengikuti konseling keluarga, sebagian besar orang tua menggunakan pendekatan yang bersifat otoriter dalam mengatasi kecanduan gadget anak. Orang tua cenderung memberikan larangan secara sepihak tanpa melibatkan anak dalam proses pengambilan keputusan. Pendekatan tersebut justru memicu resistensi dan memperbesar potensi konflik. Di sisi lain, anak merasa bahwa orang tua kurang memahami kebutuhan mereka dalam menggunakan gadget sebagai sarana hiburan, komunikasi, maupun interaksi sosial dengan teman sebaya.

Setelah mengikuti proses konseling keluarga, terjadi perubahan yang cukup signifikan dalam pola interaksi antara orang tua dan anak. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan kualitas komunikasi yang ditandai dengan berkurangnya pertengkaran, meningkatnya keterbukaan dalam menyampaikan pendapat, serta munculnya kesediaan untuk saling mendengarkan. Orang tua mulai menerapkan pola komunikasi yang lebih dialogis dan memberikan kesempatan kepada anak untuk mengemukakan alasan serta kebutuhannya terkait penggunaan

gadget. Sebaliknya, anak juga menunjukkan sikap yang lebih kooperatif terhadap aturan yang telah disepakati bersama.

Selain itu, konseling keluarga membantu anggota keluarga dalam menyusun aturan penggunaan gadget yang lebih jelas dan realistis. Hasil observasi menunjukkan bahwa keluarga yang menerapkan kesepakatan bersama mengenai jadwal penggunaan gadget, waktu belajar, dan aktivitas keluarga mengalami penurunan frekuensi konflik dibandingkan sebelum mengikuti konseling. Anak dan remaja terlihat lebih mampu mengontrol penggunaan gadget karena merasa memiliki tanggung jawab terhadap aturan yang telah dibuat bersama dengan orang tua.

Observasi juga menemukan adanya peningkatan kedekatan emosional antara orang tua dan anak setelah proses konseling keluarga berlangsung. Kegiatan bersama seperti makan keluarga, diskusi harian, rekreasi, dan aktivitas keagamaan mulai dilakukan secara lebih rutin. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya kualitas hubungan keluarga dan berkurangnya ketergantungan anak terhadap gadget sebagai satu-satunya sumber hiburan maupun pelarian emosional. Anak menjadi lebih aktif berinteraksi dengan keluarga dan lingkungan sosialnya, sementara orang tua menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap kebutuhan perkembangan anak di era digital.

Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa konseling keluarga memiliki peran yang penting dalam mengatasi konflik akibat kecanduan gadget pada anak dan remaja di Kota Medan. Konseling keluarga tidak hanya membantu mengurangi intensitas konflik yang terjadi, tetapi juga memperbaiki pola komunikasi, meningkatkan kedekatan emosional, memperkuat fungsi keluarga, serta mendorong terbentuknya pola penggunaan gadget yang lebih sehat dan bertanggung jawab. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan konseling keluarga dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam menghadapi berbagai permasalahan keluarga yang muncul akibat perkembangan teknologi digital pada era modern.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dilakukan terhadap orang tua, anak/remaja, dan konselor keluarga di Kota Medan, diperoleh temuan yang selaras dengan hasil observasi mengenai peran konseling keluarga dalam mengatasi konflik akibat kecanduan gadget pada anak dan remaja.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua mengeluhkan tingginya intensitas penggunaan gadget oleh anak dan remaja. Orang tua mengungkapkan bahwa anak sering menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game online, mengakses media sosial, dan menonton video digital sehingga mengabaikan kewajiban belajar maupun aktivitas keluarga. Kondisi tersebut sering memicu pertengkaran karena orang tua berusaha membatasi penggunaan gadget, sementara anak menolak aturan yang diberikan.

Seorang informan orang tua menyampaikan:

“Kalau sudah pegang handphone, anak saya bisa lupa waktu. Ketika disuruh belajar

atau membantu pekerjaan rumah, sering menunda bahkan marah kalau gadgetnya diminta. Dari situlah biasanya konflik terjadi.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kecanduan gadget menjadi salah satu pemicu utama munculnya konflik dalam keluarga, terutama terkait pengaturan waktu dan kedisiplinan anak.

Hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan berkurangnya komunikasi dalam keluarga. Sebagian besar orang tua merasa anak menjadi lebih tertutup dan kurang responsif ketika diajak berbicara. Anak lebih banyak berinteraksi melalui media digital dibandingkan berkomunikasi secara langsung dengan anggota keluarga.

Salah seorang ibu menjelaskan:

“Dulu anak sering cerita tentang sekolah atau teman-temannya. Sekarang kalau pulang sekolah langsung pegang gadget dan masuk kamar. Komunikasi jadi berkurang.”

Sementara itu, seorang remaja mengungkapkan:

“Kadang saya main gadget karena lebih nyaman. Kalau bicara dengan orang tua sering langsung dimarahi atau disalahkan, jadi lebih memilih main handphone.”

Temuan ini menunjukkan bahwa konflik yang terjadi tidak hanya disebabkan oleh penggunaan gadget itu sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh pola komunikasi yang kurang efektif antara orang tua dan anak.

Berdasarkan wawancara dengan keluarga yang telah mengikuti konseling keluarga, ditemukan adanya perubahan positif dalam hubungan antara orang tua dan anak. Orang tua mengaku mulai memahami bahwa pendekatan yang terlalu keras dan otoriter justru memperburuk konflik. Melalui konseling keluarga, mereka belajar menerapkan komunikasi yang lebih terbuka dan melibatkan anak dalam proses pengambilan keputusan.

Salah seorang ayah menyatakan:

“Setelah mengikuti konseling, saya mulai mengurangi kebiasaan memarahi anak. Kami diajarkan untuk mendengarkan alasan anak terlebih dahulu sebelum memberikan aturan.”

Hal senada juga disampaikan oleh seorang remaja:

“Sekarang orang tua lebih sering mengajak diskusi daripada langsung melarang. Jadi saya juga lebih mau mendengarkan dan mengikuti aturan yang dibuat bersama.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa konseling keluarga membantu membangun pola komunikasi yang lebih sehat dan mengurangi ketegangan dalam hubungan keluarga.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa salah satu manfaat utama konseling keluarga adalah terbentuknya kesepakatan bersama mengenai penggunaan gadget. Orang tua dan anak menyusun aturan yang disepakati bersama terkait durasi penggunaan gadget, waktu belajar, dan waktu berkumpul bersama keluarga.

Seorang ibu menjelaskan:

“Kami membuat aturan bahwa gadget hanya boleh digunakan setelah tugas sekolah selesai. Awalnya sulit, tetapi karena aturan dibuat bersama, anak lebih mudah menerima.”

Seorang remaja juga menyampaikan:

“Saya tidak keberatan dengan aturan itu karena sebelumnya sudah dibicarakan bersama. Jadi rasanya lebih adil dibandingkan kalau langsung dilarang.”

Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan anak dalam penyusunan aturan meningkatkan kepatuhan dan mengurangi potensi konflik.

Selain memperbaiki komunikasi, wawancara juga menunjukkan bahwa konseling keluarga berkontribusi terhadap peningkatan kedekatan emosional antara orang tua dan anak. Setelah mengikuti konseling, keluarga mulai meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas bersama seperti makan bersama, beribadah, berdiskusi, dan rekreasi keluarga.

Salah seorang konselor menjelaskan:

“Ketika hubungan emosional dalam keluarga mulai membaik, kebutuhan anak untuk mencari pelarian melalui gadget juga berkurang. Anak merasa lebih diperhatikan dan didengarkan.”

Pernyataan tersebut diperkuat oleh salah satu remaja yang menjadi informan penelitian:

“Sekarang kami sering makan malam bersama dan cerita tentang kegiatan sehari-hari. Saya jadi tidak terlalu sering bermain gadget seperti dulu.”

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa kecanduan gadget menjadi faktor yang memicu konflik keluarga melalui menurunnya kualitas komunikasi, meningkatnya pertengkaran, dan berkurangnya kedekatan emosional antara orang tua dan anak. Namun, setelah mengikuti konseling keluarga, terjadi perubahan positif berupa peningkatan komunikasi yang lebih terbuka, terbentuknya kesepakatan penggunaan gadget yang sehat, berkurangnya intensitas konflik, serta meningkatnya kedekatan emosional dalam keluarga. Temuan ini memperkuat hasil observasi bahwa konseling keluarga memiliki peran yang signifikan dalam membantu keluarga mengatasi konflik akibat kecanduan gadget pada anak dan remaja di Kota Medan.

Discussion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada anak dan remaja di Kota Medan telah memengaruhi dinamika hubungan keluarga, terutama dalam aspek komunikasi, kedekatan emosional, dan pola interaksi antara orang tua dan anak. Temuan observasi dan wawancara menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu di dunia digital dibandingkan berinteraksi dengan keluarga, sehingga memunculkan konflik berupa pertengkaran, penolakan terhadap aturan orang tua, serta menurunnya kualitas komunikasi dalam keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yang (2025) yang menemukan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan pada remaja berkaitan dengan rendahnya kualitas komunikasi keluarga dan meningkatnya konflik interpersonal antara orang tua dan anak. Keluarga yang memiliki komunikasi kurang efektif cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak sehingga meningkatkan risiko terjadinya kecanduan.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebelum mengikuti konseling keluarga, sebagian besar orang tua menggunakan pendekatan otoriter dalam mengatasi penggunaan gadget anak, seperti memberikan larangan secara sepihak atau menyita gadget tanpa adanya diskusi terlebih dahulu. Kondisi tersebut justru memicu resistensi dari anak dan memperburuk konflik yang terjadi. Hasil ini mendukung penelitian Ho et al. (2025) yang menjelaskan bahwa pengawasan orang tua yang terlalu ketat tanpa diimbangi komunikasi yang terbuka dapat meningkatkan perilaku defensif pada remaja dan memperbesar kecenderungan penggunaan gadget secara berlebihan. Dengan kata lain, masalah kecanduan gadget tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku anak, tetapi juga oleh pola interaksi yang terbangun dalam keluarga.

Berdasarkan perspektif Family Systems Theory yang dikemukakan oleh Bowen, permasalahan yang dialami oleh seorang anggota keluarga merupakan bagian dari sistem keluarga secara keseluruhan. Dalam konteks penelitian ini, kecanduan gadget pada anak dan remaja tidak dapat dipahami sebagai masalah individu semata, melainkan sebagai refleksi dari hubungan keluarga yang mengalami hambatan komunikasi dan kedekatan emosional. Temuan penelitian menunjukkan bahwa anak yang lebih memilih menghabiskan waktu dengan gadget sering kali merasa kurang dipahami oleh orang tua, sedangkan orang tua merasa kehilangan kontrol terhadap perilaku anak. Kondisi ini menggambarkan adanya gangguan keseimbangan dalam sistem keluarga yang memerlukan intervensi secara menyeluruh.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa konseling keluarga berperan penting dalam memperbaiki pola komunikasi antara orang tua dan anak. Setelah mengikuti konseling keluarga, orang tua mulai menerapkan komunikasi yang lebih terbuka, mendengarkan pendapat anak, dan melibatkan mereka dalam proses pengambilan keputusan. Anak juga menunjukkan sikap yang lebih kooperatif terhadap aturan yang disepakati bersama. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wang et al. (2024) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis keluarga mampu meningkatkan kualitas komunikasi keluarga serta menurunkan perilaku adiksi

internet dan gadget pada remaja. Melalui konseling keluarga, anggota keluarga belajar memahami perspektif satu sama lain sehingga konflik dapat dikelola secara lebih konstruktif.

Selain meningkatkan komunikasi, penelitian ini menemukan bahwa konseling keluarga membantu keluarga membangun kesepakatan bersama mengenai penggunaan gadget. Kesepakatan tersebut meliputi durasi penggunaan gadget, waktu belajar, waktu berkumpul bersama keluarga, serta aktivitas alternatif di luar penggunaan gadget. Temuan ini mendukung penelitian Annisah dan Harisoesyanti (2024) yang menjelaskan bahwa keterlibatan seluruh anggota keluarga dalam penyusunan aturan penggunaan gadget dapat meningkatkan kepatuhan anak sekaligus mengurangi konflik yang muncul akibat pembatasan penggunaan teknologi. Anak cenderung lebih menerima aturan ketika mereka merasa dilibatkan dalam proses pembentukannya.

Temuan penting lainnya adalah meningkatnya kedekatan emosional antara orang tua dan anak setelah mengikuti konseling keluarga. Kegiatan bersama seperti makan malam keluarga, diskusi harian, ibadah bersama, dan rekreasi keluarga mulai dilakukan secara rutin. Kondisi ini berdampak pada berkurangnya ketergantungan anak terhadap gadget sebagai sarana pelarian emosional. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Monteiro et al. (2023) yang menyatakan bahwa hubungan emosional yang hangat dalam keluarga berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kecanduan internet dan gadget pada remaja. Ketika kebutuhan emosional anak terpenuhi melalui hubungan keluarga yang positif, kecenderungan untuk mencari kenyamanan melalui dunia digital menjadi lebih rendah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling keluarga memiliki peran strategis dalam mengatasi konflik akibat kecanduan gadget pada anak dan remaja di Kota Medan. Konseling keluarga tidak hanya membantu mengurangi intensitas konflik, tetapi juga memperbaiki komunikasi interpersonal, meningkatkan kedekatan emosional, memperkuat fungsi keluarga, serta membangun pola penggunaan gadget yang lebih sehat dan bertanggung jawab. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa penanganan kecanduan gadget memerlukan pendekatan yang berorientasi pada sistem keluarga, bukan hanya berfokus pada perubahan perilaku individu anak atau remaja. Dengan demikian, konseling keluarga dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam membantu keluarga menghadapi tantangan perkembangan teknologi digital di era modern.

D. Conclusions

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada anak dan remaja di Kota Medan menjadi salah satu penyebab munculnya konflik keluarga yang ditandai dengan menurunnya kualitas komunikasi, meningkatnya pertengkaran antara orang tua dan anak, serta berkurangnya kedekatan emosional dalam keluarga. Hasil penelitian menemukan bahwa konseling keluarga berperan efektif dalam mengurangi konflik melalui peningkatan komunikasi yang lebih terbuka, penyusunan aturan penggunaan gadget secara bersama, serta penguatan hubungan

emosional antaranggota keluarga. Temuan ini mengindikasikan bahwa penanganan kecanduan gadget perlu melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama, tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku anak. Meskipun demikian, penelitian ini masih terbatas pada jumlah informan dan konteks wilayah Kota Medan sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam dan menggunakan pendekatan yang lebih komprehensif guna memperkuat pemahaman mengenai efektivitas konseling keluarga dalam mengatasi konflik akibat kecanduan gadget pada anak dan remaja.

E. Acknowledgement

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, para informan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang konseling keluarga dan pendidikan.

References

- Annisah, A., & Harisoesyanti, K. S. (2024). Efforts to improve family functioning in preventing gadget addiction behavior in the alpha generation. *International Journal of Social Science Research and Review*, 7(1), 494-503. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v7i1.1934>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). Sage Publications.
- Gong, F., Gong, Z., Liu, H., Yi, P., & Jia, Y. (2024). The impact of problematic internet use on adolescent loneliness: Chain mediation effects of social support and family communication. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1461-1475. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S451707>
- Ho, M., Chan, K., & Lee, S. (2025). Exploring the impact of perceived parental oversight on problematic smartphone use in adolescents. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 8(1), 1-15.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2023). *Naturalistic inquiry and trustworthiness in qualitative research*. Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.

- Monteiro, F., Ferreira, C., Martins, M., & Silva, A. (2023). Internet addiction, sleep habits and family communication in adolescents. *Healthcare*, 11(24), 3194. <https://doi.org/10.3390/healthcare11243194>
- Patton, M. Q. (2022). *Qualitative research and evaluation methods* (5th ed.). Sage Publications.
- Suprpto, M. H., Nugroho, A., & Kurniawan, D. (2023). Parent-child relationship and smartphone addiction in adolescents. *Psychological Research on Urban Society*, 6(1), 1-12. <https://doi.org/10.7454/proust.v6i1.158>
- Wang, H., Li, X., Zhang, Y., & Chen, L. (2024). Family-based therapy for internet addiction among adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(2), 1-18.
- Yang, H. M. (2025). The mediating role of family communication in the relationship between academic achievement pressure and problematic smartphone use among early adolescents. *Children*, 12(9), 1141. <https://doi.org/10.3390/children12091141>
- Yin, R. K. (2024). *Case study research and applications: Design and methods* (7th ed.). Sage Publications.