
Strategi Parental Control sebagai Praktik Komunikasi Keluarga dalam Menghadapi Kecanduan Game Online pada Remaja: Studi Kasus SMP di Makassar

Rezky Febrianti^{1*}, Arianto², Muh Akbar³

^{1,2,3}Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia
Email: ¹rezkyfebrianti72@gmail.com, ²arianto0773@gmail.com, ³muh.akbar@unhas.ac.id

Abstract

The development of digital technology has introduced new challenges to family parenting, particularly in addressing online game addiction among junior high school adolescents. This study aims to analyze the parental control strategies implemented by parents and to explore family communication patterns in managing online game addiction. The research employed a qualitative approach using a collective case study in several junior high schools in Makassar. Data were collected through in-depth interviews and observations with parents of children aged 12–15 years. The findings reveal that effective parental control strategies include time restrictions, direct supervision, and content filtering. However, the success of these strategies is highly dependent on the quality of communication within the family. An authoritative approach that combines clear rules with open dialogue proves more successful in shaping healthy digital behavior than an authoritarian approach. The main challenges in applying these controls include parents' limited digital literacy and time constraints. The study concludes that effective parental control depends not only on technical measures but also on the quality of emotional relationships and communication within the family. Therefore, the collaboration among parents, schools and communities is essential to establish an adaptive and sustainable digital parenting model.

Keywords: Parental Control, Family Communication, Game Online

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah membawa tantangan baru dalam pengasuhan keluarga, khususnya terkait kecanduan game online pada remaja usia Sekolah Menengah Pertama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi *parental control* yang diterapkan orang tua serta mengeksplorasi pola komunikasi keluarga dalam mengatasi kecanduan game online. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi kasus kolektif di beberapa SMP di Kota Makassar. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap orang tua yang memiliki anak berusia 12–15 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *parental control* yang efektif mencakup pembatasan waktu, pendampingan, dan penyaringan konten, namun keberhasilannya sangat ditentukan oleh pola komunikasi dalam keluarga. Pendekatan otoritatif yang menggabungkan kejelasan aturan dan dialog terbuka terbukti lebih berhasil membentuk perilaku digital yang sehat dibanding pendekatan otoriter. Hambatan utama dalam penerapan kontrol ini mencakup rendahnya literasi digital orang tua dan keterbatasan waktu. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keberhasilan *parental control*

tidak hanya bergantung pada aspek teknis, tetapi juga pada kualitas hubungan emosional dan komunikasi dalam keluarga. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara orang tua, sekolah, dan komunitas untuk membentuk pola pengasuhan digital yang adaptif dan berkelanjutan.

Kata kunci: *Parental Control*, Komunikasi Keluarga, Game Online

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi saat ini telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan sosial masyarakat global. Salah satu manifestasi nyata dari transformasi tersebut adalah hadirnya media baru (*new media*), yang menggambarkan bagaimana perkembangan teknologi digital telah merevolusi cara informasi diproduksi, didistribusikan dan dikonsumsi (Dina & Dunan, 2025). Perubahan ini juga mendorong terciptanya hubungan yang lebih partisipatif antara media dan audiens sehingga proses penyampaian informasi menjadi lebih efektif, efisien, dan terpadu.

Game online merupakan salah satu produk media baru yang memungkinkan interaksi simultan antar pengguna melalui jaringan internet. Di Indonesia, game online mulai dikenal luas sejak masuknya *Nexia Online* pada tahun 2001 yang menandai awal era baru budaya bermain digital di kalangan remaja (Ardiansyah, 2022). Seiring dengan berkembangnya akses internet dan penetrasi perangkat digital, game online menjadi semakin mudah diakses dan digemari.

Namun, penggunaan game online secara berlebihan dapat memunculkan berbagai dampak negatif, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Menurut World Health Organization (2018), kecanduan game online atau *gaming disorder* telah dikategorikan sebagai gangguan mental dalam *International Classification of Diseases (ICD-11)*. Gangguan ini ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan aktivitas bermain yang mengakibatkan penurunan fungsi sosial dan akademik.

Pengguna game online mencakup berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Namun, remaja yang berusia 12–15 tahun menjadi kelompok yang paling rentan terhadap risiko kecanduan game online. Pada tahap perkembangan diri, remaja berada dalam fase pencarian identitas dan memiliki kontrol diri yang belum stabil (Purwaningsih & Nurmala, 2021). Frommel (2020) menekankan bahwa pengalaman sosial virtual yang ditawarkan oleh game online menjadi salah satu daya tarik utama yang mendorong keterlibatan remaja secara mendalam.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa game online berdampak negatif terhadap kesehatan remaja, terutama dengan terganggunya kualitas tidur akibat penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain game (Tandilino Liku, 2024). Temuan serupa diungkapkan oleh Nurhidayati & Iqbal (2024) yang menunjukkan bahwa remaja cenderung mengalami isolasi sosial dan penurunan minat terhadap aktivitas offline, termasuk kegiatan sekolah dan interaksi keluarga. Selain itu, studi dari Ardian & Nabila Safitri (2024) menyoroti bahwa kurangnya pengawasan dan komunikasi dalam lingkungan keluarga menjadi salah satu faktor utama yang mendorong anak untuk melarikan diri ke dunia virtual sebagai bentuk kompensasi emosional.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecanduan game online merupakan fenomena sosial yang kompleks dan berkaitan erat dengan dinamika keluarga. Lemahnya komunikasi dan pengawasan dari orang tua sering kali memperburuk keterlibatan anak dalam aktivitas digital yang tidak terkendali (Thoha et al., 2023). Salah satu pendekatan efektif dalam menghadapi tantangan penggunaan teknologi oleh anak adalah penerapan strategi *parental control*, yang mencakup pembangunan komunikasi terbuka dan berkelanjutan untuk memahami aktivitas daring anak secara lebih mendalam (Umaroh et al., 2024).

Dalam konteks ini, Teori Mediasi Orang Tua (*Parental Mediation Theory*) yang dikembangkan oleh Valkenburg, Krcmar, Peeters, dan Marseille (1999), memberikan kerangka pemahaman yang penting. Teori ini mengklasifikasikan peran orang tua dalam penggunaan media menjadi tiga bentuk yaitu mediasi aktif (*active mediation*), pembatasan (*restrictive mediation*), dan penggunaan bersama (*co-use*). Mediasi aktif dianggap sebagai bentuk yang paling efektif karena mendorong keterlibatan emosional dan kesadaran anak dalam menggunakan media. Selain itu, Teori Komunikasi Keluarga yang dikemukakan oleh Koerner dan Fitzpatrick (2002) menekankan bahwa keluarga dengan orientasi percakapan tinggi memiliki hubungan yang lebih terbuka dan demokratis, yang mampu membentuk perilaku digital anak secara positif.

Selain itu, gaya pengasuhan juga berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku anak terhadap penggunaan media digital. Diana Baumrind (1991) mengklasifikasikan gaya pengasuhan ke dalam tiga tipe utama yaitu otoriter, permisif, dan demokratis. Gaya pengasuhan demokratis yang menyeimbangkan antara disiplin dan kehangatan emosional terbukti efektif dalam membentuk kontrol diri dan tanggung jawab anak. Fahrizal & Pratama (2021) mengemukakan bahwa remaja yang diasuh secara permisif atau otoriter cenderung memiliki tingkat kecanduan game yang lebih tinggi. Selaras dengan hal tersebut, Pranata & Diana (2023) menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga yang baik dapat menurunkan risiko *Internet Gaming Disorder (IGD)* hingga 14,8%, sementara Asparini & Sumardi (2023) menegaskan bahwa keterlibatan aktif orang tua menjadi elemen kunci dalam upaya pengendalian kecanduan game online.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, fokus utama penelitian ini adalah mengkaji penerapan strategi *parental control* oleh orang tua dalam menghadapi kecanduan game online pada remaja usia Sekolah Menengah Pertama di era media baru. Fenomena ini penting untuk diteliti mengingat tingginya keterlibatan remaja dalam aktivitas digital serta lemahnya pola komunikasi dan kontrol keluarga.

Selaras dengan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk strategi *parental control* yang digunakan oleh orang tua dan menelaah peran komunikasi keluarga dalam mendukung efektivitas strategi tersebut. Selain itu, penelitian ini juga berupaya untuk mengidentifikasi hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh orang tua dalam proses pengawasan dan pengasuhan digital terhadap anak.

Meskipun fenomena kecanduan game online telah menjadi fokus berbagai penelitian sebelumnya namun, sebagian besar studi masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang bersifat generalis dan belum menjelaskan secara mendalam dinamika komunikasi interpersonal dalam keluarga maupun kompleksitas hubungan antara pola pengasuhan dan perilaku digital anak. Oleh karena itu, penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan tujuan menggali secara kontekstual pengalaman subjektif orang tua dalam mengelola penggunaan media digital oleh anak melalui strategi *parental control*.

Untuk mendukung analisis pendekatan kualitatif yang komprehensif, penelitian ini memanfaatkan kerangka konseptual Teori Komunikasi Keluarga dan Mediasi orang tua. Kedua teori tersebut memungkinkan kajian terhadap keterkaitan antara bentuk pengawasan orang tua, kualitas komunikasi dalam keluarga, dan tingkat keterlibatan remaja dalam penggunaan game online. Selain itu, penelitian ini juga memperhatikan dimensi sosial dan budaya masyarakat urban di Kota Makassar untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh mengenai praktik pengasuhan digital dalam menghadapi kecanduan game online pada remaja.

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya penerapan Teori Mediasi Orang Tua dalam konteks keluarga Indonesia, khususnya dalam menghadapi tantangan pengasuhan remaja pada era media baru. Dengan mengintegrasikan perspektif teori komunikasi keluarga dan gaya pengasuhan, studi ini turut mengembangkan

pemahaman mengenai peran strategis komunikasi interpersonal sebagai fondasi pengasuhan digital yang efektif. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi orang tua, pendidik, dan lembaga penyuluhan dalam merancang strategi pengawasan dan komunikasi yang relevan untuk menghadapi kecanduan game online pada remaja.

TINJAUAN PUSTAKA

Game Online

Menurut KBBI, istilah "*game*" berarti permainan, sedangkan "*online*" artinya terhubung dengan internet. Oleh karena itu, game online merujuk sebagai jenis permainan multiplayer yang terhubung melalui jaringan internet dan dapat diakses melalui berbagai perangkat digital (Nasution et al., 2022). Game online menjadi hiburan yang dimainkan oleh banyak orang dari berbagai penjuru dunia di waktu yang sama dan terhubung melalui jaringan internet (Habibi, 2022). Sehingga dalam bermain game online, pemain dapat berinteraksi dengan pemain lain secara real-time, baik secara kompetitif maupun kooperatif (Yuliana, 2020).

Kecanduan Game Online

Kecanduan dapat didefinisikan sebagai kondisi ketika individu mengalami ketergantungan yang kuat terhadap suatu aktivitas atau substansi tertentu. Munculnya kecanduan ditandai dengan hilangnya control diri dan menjadikan game sebagai prioritas utama (Ramadhoni & Kholidin, 2025). Hal ini menjadi perhatian khusus pada remaja yang sedang dalam tahap perkembangan menuju kedewasaan. Berbagai studi menunjukkan bahwa kecanduan game online dapat menurunkan aktivitas akademik serta menghambat perkembangan sosial dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat (Setiawan & Helminsyah, 2023).

Pola Perilaku

Pola perilaku terbentuk dari interaksi antara faktor internal, seperti motivasi, emosi, dan kebutuhan, dengan faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan budaya (Ade Putra et al., 2023). Dalam perspektif psikologi, pola perilaku mencerminkan cara individu mengelola emosi dan merespons situasi, baik secara positif maupun negatif. Kebiasaan yang berulang dapat berkembang menjadi kecanduan dan mempengaruhi pola perilaku tertentu seperti, ketergantungan pada game online yang dapat mengganggu interaksi sosial dan partisipasi dalam aktivitas harian (Wahid & Fauzan, 2021). Oleh karena itu kecanduan game online dapat membentuk pola perilaku khas yang akibat dorongan internal dan tekanan lingkungan secara berkelanjutan.

Keterkaitan Kecanduan Game Online Terhadap Pola Perilaku

Kecanduan game online berkontribusi terhadap pembentukan pola perilaku yang dipengaruhi oleh interaksi sosial di dalam permainan dan eksistensi dunia virtual. Przybylski & Weinstein (2017) menyatakan bahwa individu yang bermain secara intensif cenderung meniru perilaku karakter atau pemain lain seperti, agresivitas, kompetitif, maupun interaksi sosial. Frekuensi bermain berkontribusi sekitar 14% terhadap perubahan perilaku yang tercermin dalam gaya bicara, cara berinteraksi dan kebiasaan bersosialisasi. Griffiths & Kuss (2017) menegaskan bahwa interaksi dan norma sosial dalam game dapat mendorong perilaku maladaptif. Sehingga, kecenderungan bermain secara intens dapat meningkatkan risiko kecemasan sosial dan isolasi, karena pemain lebih terikat pada dunia maya daripada lingkungan sosial nyata.

Parental Control

Parental control merupakan bentuk pengawasan dan pembatasan yang dilakukan oleh orang tua terhadap akses anak pada media digital, termasuk game online (Rawanita & Mardhiah, 2024). Hal ini berfungsi untuk meminimalkan dampak negatif seperti kecanduan, penurunan produktivitas, gangguan psikologis dan paparan konten yang tidak sesuai. Dalam konteks ini, Teori Mediasi Orang Tua yang dikembangkan oleh Valkenburg (1999) menekankan pentingnya peran aktif orang tua dalam memediasi penggunaan media digital melalui pendekatan aktif, pembatasan, maupun pengawasan bersama. Sejalan dengan itu, Teori Komunikasi Keluarga yang dikemukakan oleh Koerner & Fitzpatrick (2002) juga menyoroti pentingnya komunikasi dialogis dalam membentuk pola pengasuhan yang adaptif dan mendukung perkembangan sosial pada anak. Kedua teori tersebut menjadi landasan konseptual dalam memahami aktivitas *parental control* dalam pengasuhan digital yang diimplementasikan melalui penyusunan aturan, pendampingan berkelanjutan serta pelatihan *digital parenting* untuk meningkatkan kemampuan pengendalian diri pada anak (Asqia et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus kolektif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam strategi *parental control* sebagai bentuk komunikasi keluarga dalam menghadapi kecanduan game online pada remaja. Metode ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi pengalaman orang tua dari latar belakang sosial yang berbeda dalam konteks pengasuhan digital dengan menggali dimensi personal, sosial, dan kultural secara mendalam.

Subjek penelitian ini diarahkan pada orang tua yang memiliki anak usia 12–15 tahun yang bersekolah di beberapa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Makassar. Pemilihan kelompok usia ini didasarkan pada tingkat kerentanan terhadap dampak negatif dari media digital, khususnya game online (Purwaningsih & Nurmala, 2021). Selain itu, partisipan dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan aktif dalam pengasuhan, pengawasan dan penerapan aturan terhadap penggunaan media digital anak. Pemilihan sekolah juga dilakukan secara purposif untuk mewakili keberagaman sosial ekonomi di Kota Makassar yang mencakup SMP negeri dan swasta dari kawasan pusat kota hingga pinggiran. Strategi ini bertujuan untuk mendapatkan data yang merefleksikan dinamika pengasuhan digital di berbagai latar keluarga.

Instrumen penelitian disusun dalam bentuk pedoman wawancara semi terstruktur dan lembar observasi yang mencakup topik seperti durasi bermain, komunikasi keluarga, bentuk pengawasan serta hambatan pengasuhan digital. Selain itu analisis data dilakukan dengan menggunakan model interaktif dari (Miles & Huberman, 2020) melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan menyaring dan merangkum informasi penting dari hasil wawancara dan observasi. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi tematik untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antarkategori yang muncul. Penarikan kesimpulan dilakukan melalui interpretasi terhadap pola-pola yang konsisten, serta diverifikasi melalui triangulasi metode dan sumber guna menjamin validitas data. Teknik member checking juga digunakan untuk memastikan bahwa interpretasi data yang dilakukan peneliti sesuai dengan pandangan dan pengalaman para informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat dalam beberapa dekade terakhir telah membawa dampak signifikan terhadap pola asuh dalam keluarga. Kemudahan akses terhadap perangkat digital telah menghadirkan tantangan baru bagi orang tua dalam

mengatur dan mengawasi aktivitas daring pada anak. Kecanduan game online, paparan konten yang tidak sesuai usia hingga perubahan perilaku sosial menjadi kekhawatiran yang mendorong lahirnya berbagai bentuk kontrol digital di ranah keluarga. Dalam konteks ini, *parental control* atau strategi pengawasan dan pembatasan digital oleh orang tua menjadi salah satu mekanisme yang umum diterapkan.

Namun, strategi tersebut tidak selalu berjalan secara efektif. Keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh dinamika komunikasi dalam keluarga, pendekatan pengasuhan, dan sejauh mana anak terlibat dalam proses penetapan aturan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengasuhan digital tidak sekadar tindakan teknis melainkan praktik sosial yang kompleks dan melibatkan negosiasi makna antara orang tua dan anak. Oleh karena itu, pembahasan hasil tidak hanya berfokus pada bentuk kontrol, tetapi juga pada proses interaksi yang melatarbelakanginya.

Untuk menggambarkan dinamika tersebut secara menyeluruh, hasil temuan disusun ke dalam enam subbagian pembahasan yang saling berkaitan. Berikut ini adalah uraian lengkap dari temuan-temuan tersebut:

Durasi dan Intensitas Anak dalam Bermain Game Online

Sebagian besar informan menyatakan bahwa anak-anak mereka menghabiskan waktu antara dua hingga lima jam per hari untuk bermain game online, terutama di luar jam sekolah. Durasi ini meningkat secara signifikan pada akhir pekan atau hari libur, ketika pengawasan orang tua biasanya menurun karena tuntutan pekerjaan atau aktivitas lainnya. Fenomena ini menunjukkan bahwa intensitas bermain cenderung tidak terkendali ketika tidak ada sistem regulasi yang jelas dalam keluarga.

Kondisi tersebut disebabkan oleh realitas bahwa sebagian besar orang tua tidak selalu berada di rumah untuk melakukan pengawasan langsung. Dalam wawancara dengan Ibu NR (35 tahun), orang tua dari siswa SMP 6 Makassar mengungkapkan:

"Kadang dia bisa main dari habis makan siang sampai malam, apalagi kalau saya tinggal keluar kerja sudah tidak ada yang tegur. Jadi susah juga untuk atur waktu main gamenya karena kalau saya larang, dia langsung marah dan menangis."

Pernyataan tersebut mencerminkan lemahnya pengawasan yang memungkinkan anak mengakses game dalam durasi panjang tanpa batasan yang terstruktur. Dalam perspektif Diana Baumrind (1991), kondisi ini menunjukkan absennya pendekatan otoritatif (*authoritative parenting*) yang seharusnya menyeimbangkan antara kontrol orang tua dan kehangatan emosional terhadap anak. Sehingga, tanpa pola pengasuhan yang mendorong disiplin berbasis empati, maka anak lebih rentan terjebak dalam penggunaan media digital sebagai bentuk pelarian dan pemenuhan kebutuhan afeksi secara virtual.

Selain itu, dari perspektif psikologi, perkembangan masa remaja merupakan periode eksplorasi identitas dan pencarian kesenangan. Game online menyediakan ruang virtual yang merangsang secara visual dan emosional, serta menyediakan ruang bagi anak untuk merasa berkompeten dan diterima dalam komunitas digital. Tanpa pengaturan waktu yang sehat, game bisa berubah dari sekadar hiburan menjadi bentuk adiksi yang mengganggu keseimbangan hidup sehari-hari.

Meski demikian, tidak semua keluarga mengalami kesulitan dalam mengatur durasi bermain game. Beberapa orang tua berhasil mengimplementasikan pendekatan yang lebih dialogis dan partisipatif, sehingga anak tetap bermain dalam batas yang disepakati. Seperti yang diungkapkan oleh Ibu DL (33 tahun), orang tua siswa SMP Muhammadiyah 13 menyatakan:

"Kami buat kesepakatan, boleh main game satu sampai dua jam asalkan semua tugas sekolahnya selesai. Kalau dia langgar, dia sendiri yang tidak akan dikasikan hp. Jadi dia sudah tahu aturan itu kalau mau main hp."

Strategi yang diterapkan Ibu DL merupakan refleksi dari prinsip *mutual agreement* dalam kerangka *authoritative parenting*, dimana pembatasan waktu disampaikan melalui dialog terbuka dan kesepakatan bersama. Pendekatan ini secara efektif menumbuhkan *self-regulation*, yaitu kemampuan anak untuk mengontrol perilaku mereka secara mandiri. Temuan ini sejalan dengan teori mediasi aktif (*active mediation*) yang dijelaskan oleh Valkenburg (1999), bahwa keterlibatan emosional dan penjelasan rasional dari orang tua membantu anak memahami makna di balik aturan media.

Penelitian sebelumnya oleh Livingstone dan Helsper (2008) juga menegaskan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam menetapkan batas waktu penggunaan media digital secara bersama dapat meningkatkan kepatuhan dan mengurangi konflik dalam keluarga. Pendekatan ini memungkinkan anak untuk belajar mengelola waktu secara efektif. Sehingga, anak yang terbiasa menjalani rutinitas harian dengan keseimbangan antara bermain dan belajar menunjukkan performa akademik dan keterlibatan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang waktunya didominasi oleh aktivitas game online. Ketika kesepakatan dibangun atas dasar saling menghargai dan empati, maka aturan bukan hanya menjadi alat pengendalian, tetapi juga ekspresi tanggung jawab bersama dalam menjaga keharmonisan keluarga. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk tidak hanya membatasi, tetapi juga membina kesadaran anak melalui komunikasi yang terbuka dan aturan yang disepakati bersama. Sehingga, durasi dan intensitas bermain game tidak hanya mencerminkan tingkat pengawasan, tetapi juga kualitas relasi antara orang tua dan anak.

Bentuk Strategi Parental Control yang Diterapkan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa strategi *parental control* yang umum diterapkan oleh para informan mencakup tiga pendekatan utama, yaitu pembatasan waktu penggunaan gadget, pendampingan langsung saat anak mengakses perangkat digital, dan pelarangan terhadap konten atau jenis permainan tertentu yang dinilai tidak sesuai dengan usia dan moral. Ketiga bentuk pendekatan ini merefleksikan kesadaran orang tua terhadap pentingnya pengawasan aktivitas digital anak. Namun, efektivitas strategi tersebut sangat bergantung pada konsistensi penerapannya, pendekatan komunikasi yang digunakan serta kualitas relasi emosional antara orang tua dan anak.

Strategi pembatasan waktu merupakan bentuk kontrol yang paling umum ditemukan. Sebagian besar orang tua menetapkan durasi maksimal harian untuk penggunaan gadget, baik untuk bermain game maupun aktivitas lainnya.. Sebagaimana disampaikan oleh Ibu MU (34 tahun), orang tua siswa kelas 1 SMPN 12 Makassar, menjelaskan:

“Saya batasi maksimal main hp dua jam sehari. Tapi saya tidak larang, saya duduk main sama dia terus tanya dia main apa. Kadang saya ikut lihat. Kalau saya marahi, dia kadang melawan dan biasanya malah main sembunyi-sembunyi.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa pembatasan waktu saja tidak cukup untuk mencegah penyalahgunaan perangkat digital. Diperlukan pendekatan yang aktif yang mendorong keterlibatan emosional dan komunikasi terbuka. Dalam konteks teori mediasi orang tua yang dikemukakan oleh Valkenburg et al. (1999), pendekatan ini termasuk dalam kategori *active mediation*, yaitu upaya orang tua untuk menjelaskan, mendampingi, dan terlibat langsung dalam aktivitas media anak.

Hal yang berbeda ditunjukkan oleh pendekatan yang terlalu otoriter, seperti yang dialami oleh Ibu AS (36 tahun), orang tua siswa kelas 2 SMPN 13 Makassar yang pada awalnya menerapkan bentuk pelarangan secara mutlak, namun kemudian mengubah pendekatannya setelah menghadapi resistensi dari anak menceritakan:

“Awalnya saya larang keras, saya sita hp nya biar dirumah karena dia tidak berhenti main. Tapi gara – gara itu dia malah pinjam di rumah temannya, saya baru tahu kalau dia main diam-diam. Akhirnya saya ajak dia bicara pelan-pelan kasih pengertian masalah penggunaan hp nya.”

Kasus tersebut menunjukkan bahwa strategi kontrol yang bersifat sepihak dan tanpa ruang dialog justru dapat menimbulkan permasalahan dan mendorong anak untuk mencari solusi alternatif yang tidak terpantau oleh orang tua. Fenomena ini menunjukkan kelemahan dari *restrictive mediation*, yaitu bentuk mediasi yang hanya menekankan pada pelarangan dan pembatasan akses, tanpa disertai penjelasan atau pemahaman atas alasan dari pembatasan tersebut. Dalam banyak kasus, bentuk mediasi ini dapat memicu perilaku manipulatif dari anak serta menurunkan efektivitas pengawasan jangka panjang.

Strategi *parental control* lainnya yang juga banyak diterapkan adalah pelarangan terhadap jenis konten atau permainan tertentu yang dianggap tidak sesuai dengan usia atau nilai keluarga. Beberapa orang tua secara aktif menyaring konten berdasarkan indikator kekerasan, pornografi, ujaran kebencian, atau unsur adiktif. Namun, pendekatan ini sering kali dilakukan secara teknis dan sepihak, tanpa disertai penjelasan yang memadai kepada anak. Hal ini tampak dari pernyataan Ibu MU (34 tahun) juga menambahkan:

“Saya dulu langsung hapus saja itu game yang tidak jelas seperti banyak tembak-tembakannya, saya takut anakku jadi kasar dan ikuti gamenya. Tapi dia malah sering install ulang sendiri game itu diam-diam kalau saya lagi tidak awasi. Tapi saya sering peringati kalau game begitu tidak bagus bikin rusak otak, jadi sekarang anakku kalau mau download game biasanya dia tanyakka dulu sebelumnya”.

Dari pernyataan tersebut terlihat bahwa pembatasan teknis saja tidak cukup efektif dalam jangka panjang. Ketika anak tidak diberikan pemahaman yang rasional mengenai alasan larangan, maka muncul keinginan untuk melanggar aturan secara diam-diam. Sebaliknya, ketika pelarangan disertai dengan komunikasi terbuka, anak mulai mengembangkan pemahaman dan sikap kooperatif. Pendekatan ini merupakan contoh konkret dari *active mediation*, yang lebih menekankan pada penguatan nilai dan kesadaran anak, bukan semata pengendalian akses.

Nikken & Schols (2015) menegaskan bahwa keberhasilan strategi mediasi orang tua sangat ditentukan oleh kualitas komunikasi yang dibangun dalam keluarga. Anak yang tumbuh dalam lingkungan dengan komunikasi terbuka dan empatik lebih mampu menginternalisasi alasan di balik aturan media, dan tidak hanya patuh karena takut terhadap hukuman. Dalam kerangka komunikasi keluarga, strategi yang berbasis pada dialog, kepercayaan, dan pemahaman timbal balik merupakan fondasi utama dalam membentuk perilaku digital remaja yang sehat, adaptif, dan berkelanjutan.

Komunikasi Keluarga sebagai Faktor Penentu Keberhasilan *Parental Control*

Pola komunikasi dalam keluarga memainkan peran penting dalam efektivitas strategi *parental control*. Komunikasi yang dibangun atas dasar dialog dua arah, empati, dan keterbukaan cenderung menghasilkan hubungan yang sehat dibandingkan pola komunikasi otoriter yang hanya berfokus pada pelarangan sepihak. Dalam konteks pengasuhan digital, komunikasi menjadi sarana penting untuk menjelaskan alasan di balik aturan, membangun rasa saling percaya, dan menciptakan pemahaman bersama antara orang tua dan anak.

Hal ini tercermin dalam wawancara dengan Ibu NR (35 tahun) yang berupaya menjelaskan alasan di balik pembatasan bermain game kepada anaknya menyatakan:

“Kalau cuma bilang ‘jangan main’, anakku tidak terima, jadi saya jelaskanmi kenapa harus dibatasi. Saya juga cerita kalau dulu saya juga pernah kecanduan nonton TV. Jadi dia bisa mi paham kalau saya tidak asal larang.”

Pernyataan ini mencerminkan komunikasi reflektif, di mana orang tua membagikan pengalaman personal untuk membangun kedekatan emosional. Dalam konteks teori komunikasi keluarga Koerner dan Fitzpatrick (2002), menunjukkan pola komunikasi dengan orientasi percakapan tinggi yang menekankan keterbukaan, partisipasi, dan empati. Pola ini menciptakan suasana demokratis dalam keluarga dan mendukung pembentukan perilaku positif anak, termasuk dalam penggunaan media digital.

Adapun informasi datang dari Ibu IR (34 tahun), orang tua siswa SMPN 13 Makassar mengungkapkan mulai menyadari pentingnya mendengarkan alasan anak sebelum memberikan batasan. Dalam wawancara yang mengisahkan pengalamannya:

“Pernah satu kali anakku nangis gara-gara saya larang main game karena dia baru pulang sekolah dan capek, tapi dia bilangmi ‘mauja main sebentar sekali, sebentar malam belajarka jangan mi pegang hp’. Sejak saat itu sadarma, kalau saya harus dengar dulu alasannya sebelum marah. Jadi sekarang kalau dia bilang capek, saya tanya dulu, terus saya bantu atur waktunya untuk pakai hp.”

Kisah tersebut menyoroti bahwa tidak penggunaan gadget pada anak tidak selalu bersifat negatif. Dalam beberapa kasus, bermain game dapat menjadi bentuk relaksasi atau pelarian dari kelelahan fisik dan mental setelah aktivitas sekolah. Dengan membuka ruang diskusi, orang tua dapat memahami makna di balik perilaku anak dan menemukan solusi bersama yang tidak saling memberatkan. Strategi semacam ini menumbuhkan sikap saling percaya dan memperkuat kedekatan emosional, yang pada akhirnya membuat anak lebih mudah menerima aturan yang diberikan.

Sebaliknya, pendekatan yang terlalu keras tanpa adanya ruang diskusi cenderung menciptakan jarak dan resistensi dari anak. Ketika komunikasi dibangun secara sepihak dan penuh tekanan, anak-anak cenderung mencari pelarian atau bahkan berbohong untuk menghindari kontrol yang dirasa tidak adil. Pola ini tidak hanya melemahkan efektivitas *parental control*, tetapi juga dapat merusak relasi jangka panjang antara orang tua dan anak.

Dengan demikian, komunikasi dalam keluarga tidak hanya berperan sebagai pendukung, tetapi menjadi prinsip dasar dalam penerapan *parental control* yang efektif. Dalam konteks masyarakat Makassar, nilai-nilai budaya seperti *sipakataui* (saling menghargai) dan *siri' na pacce* (harga diri dan empati sosial) turut membentuk pola komunikasi yang hangat dan dialogis. Nilai-nilai ini menjadi praktik kultural yang relevan dan perlu diperkuat dalam menghadapi tantangan pengasuhan digital pada masa kini.

Respons Remaja terhadap Strategi Parental Control

Respons anak terhadap strategi *parental control* sangat dipengaruhi oleh pendekatan yang digunakan orang tua. Dalam praktiknya, strategi yang bersifat otoriter seperti pelarangan mendadak, penyitaan perangkat tanpa penjelasan, atau pengabaian terhadap pendapat anak justru sering kali menimbulkan reaksi negatif. Anak yang merasa ditekan dan tidak memiliki kontrol terhadap pilihan digitalnya cenderung menunjukkan perlawanan pasif. Fenomena ini tercermin dari pengalaman Ibu DL (33 tahun), yang awalnya menerapkan pendekatan otoriter kepada anaknya mengakui:

“Waktu saya marahi, dia makin sering bohong dan melawan. Tapi setelah saya mulai kasih kepercayaan dan dia mau patuh ikuti apa yang sudah kutanyakanki.”

Pernyataan tersebut mengilustrasikan bahwa kontrol tanpa ruang partisipasi hanya akan menciptakan jarak emosional antara orang tua dan anak. Sebaliknya, ketika anak merasa diberi kepercayaan, dihargai, dan dilibatkan dalam pengambilan keputusan, mereka akan lebih kooperatif dan bersedia mengatur perilaku digitalnya secara mandiri. Dalam hal ini, kepercayaan menjadi instrumen yang jauh lebih efektif dibandingkan pemaksaan atau hukuman.

Respons positif terhadap pendekatan partisipatif dapat dijelaskan melalui kerangka *authoritative parenting* yang dikemukakan oleh Diana Baumrind (1991). Pendekatan ini menekankan keseimbangan antara kontrol yang tegas dan kehangatan emosional. Orang tua yang menerapkan gaya ini akan menetapkan batasan yang jelas, tetapi juga terbuka terhadap dialog dan respons anak. Dalam konteks penggunaan teknologi, pendekatan ini menciptakan kondisi di mana anak mampu memahami alasan di balik aturan dan secara sukarela mematuhi batasan tersebut karena merasa memiliki andil dalam prosesnya.

Adapun anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga dengan pola *authoritative* cenderung menunjukkan *self-regulation* yang lebih baik. Mereka tidak hanya mengikuti aturan karena takut dihukum, tetapi karena telah memahami nilai di balik aturan tersebut. Hal ini menjadi indikator penting dalam pengasuhan digital, di mana ketergantungan terhadap perangkat dapat diminimalkan bukan hanya melalui pembatasan teknis, tetapi melalui kesadaran yang tumbuh dari dalam diri anak.

Sebaliknya, strategi *authoritarian* (otoriter) yang menitikberatkan pada kontrol mutlak tanpa keterlibatan emosional kerap menimbulkan efek bumerang. Anak-anak dalam situasi seperti ini merasa tidak dihargai dan cenderung mengembangkan perilaku manipulatif, seperti menghapus riwayat pencarian, menggunakan akun palsu, atau meminjam perangkat milik teman secara diam-diam. Dalam jangka panjang, hal ini dapat merusak kepercayaan antara orang tua dan anak serta memperburuk hubungan emosional di dalam keluarga.

Respons anak terhadap strategi *parental control* juga dipengaruhi oleh karakteristik usia mereka yang berada dalam fase transisi menuju kemandirian. Remaja secara psikologis sedang mengembangkan identitas diri, otonomi, dan kebutuhan untuk merasa memiliki kontrol atas keputusan pribadinya. Oleh karena itu, strategi kontrol yang kaku justru bertentangan dengan kebutuhan perkembangan tersebut. Memberikan ruang kepada anak untuk menyampaikan pandangan mereka, menyusun jadwal sendiri, atau memilih bentuk aktivitas pengganti adalah bentuk dukungan terhadap proses pendewasaan mereka.

Oleh karena itu, keberhasilan strategi *parental control* sangat berkaitan erat dengan pola komunikasi dan pendekatan relasional yang digunakan orang tua. Pengasuhan yang memberi ruang partisipasi dan menghargai suara anak akan jauh lebih efektif dalam membentuk perilaku digital yang sehat dan bertanggung jawab.

Dampak Strategi Parental Control terhadap Pola Perilaku Remaja

Efektivitas strategi *parental control* tidak hanya diukur dari seberapa ketat larangan yang diterapkan, namun sejauh mana strategi tersebut mampu memfasilitasi perubahan perilaku anak ke arah yang lebih sehat dan konstruktif. Temuan lapangan menunjukkan bahwa pembatasan penggunaan perangkat digital khususnya dalam bermain game yang dibarengi dengan komunikasi terbuka dan dukungan emosional, secara signifikan berdampak positif terhadap disiplin, keterlibatan sosial, serta manajemen waktu anak.

Salah satu ilustrasi nyata datang dari Ibu AS (36 tahun), yang mengamati perubahan drastis pada anaknya setelah pendekatan pengasuhan digital diterapkan dengan lebih seimbang mengungkapkan:

“Setelah saya batasi main gamenya dan sering ajak ngobrol dan cari kegiatan lain, dia mulai sering bantu ibunya di rumah. Sekarang juga dia kudu daftar ikut ekskul bola, jadi dia lebih aktif daripada dulu yang cuma main hp kerjanya.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa pembatasan aktivitas digital tidak harus dimaknai sebagai bentuk pemutusan akses semata, tetapi sebagai bagian dari upaya mengalihkan energi anak ke aktivitas yang lebih produktif dan sosial. Dalam hal ini, keterlibatan orang tua dalam menciptakan alternatif kegiatan yang positif menjadi faktor penentu keberhasilan jangka panjang. Anak tidak hanya dikurangi durasi bermainnya, tetapi juga

diarahkan untuk menemukan bentuk ekspresi diri yang lebih sehat, seperti olahraga, seni, atau kegiatan komunitas.

Secara psikologis, ketika anak merasa dirinya dihargai dan didukung dalam proses transisi dari kebiasaan digital menuju kegiatan nyata, mereka akan lebih termotivasi untuk berubah. Mereka tidak merasa dikontrol, tetapi dibimbing. Proses ini menciptakan ruang refleksi yang memungkinkan anak menyadari sendiri dampak dari kebiasaan digital yang berlebihan, sekaligus belajar mengelola waktu secara lebih mandiri.

Dalam konteks ini, *parental control* berfungsi bukan hanya sebagai alat pengawasan, melainkan sebagai sarana edukasi dan pembentukan karakter. Anak yang mendapatkan pendampingan secara konsisten dalam penggunaan teknologi cenderung memiliki kemampuan *self-regulation* yang lebih tinggi. Selain itu, perubahan perilaku positif juga terlihat dari meningkatnya kepedulian anak terhadap lingkungan keluarga. Sebagian orang tua mengamati bahwa setelah pola komunikasi diperbaiki dan pembatasan dilakukan dengan cara yang humanis, anak-anak lebih mudah diajak bekerja sama, tidak mudah marah saat diminta berhenti bermain dan bahkan mulai terlibat aktif dalam pekerjaan rumah maupun aktivitas sosial di sekolah dan komunitas.

Hal ini juga sesuai dengan pandangan Wartella, Rideout, Lauricella, dan Connell (2013) yang menyatakan bahwa pengasuhan digital yang responsif dan kolaboratif dapat meningkatkan *digital resilience* anak, yaitu kemampuan untuk menavigasi dunia digital dengan tanggung jawab, serta beradaptasi ketika menghadapi tekanan dari penggunaan media yang berlebihan. Ketika anak mampu mengurangi ketergantungan digital secara sukarela dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih bermanfaat, maka pengasuhan telah bergerak dari sekadar pengendalian ke arah transformasi perilaku. Hal ini menjadi indikator bahwa orang tua tidak hanya hadir sebagai pengontrol, tetapi sebagai fasilitator tumbuh kembang anak dalam era digital.

Tantangan dalam Penerapan Strategi *Parental Control*

Meskipun kesadaran orang tua terhadap pentingnya pengasuhan digital terus meningkat dan mulai menerapkan strategi *parental control*, namun kenyataannya masih terdapat berbagai hambatan yang membuat pelaksanaannya tidak optimal. Hambatan tersebut tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga mencakup struktural dan kultural yang secara langsung mempengaruhi efektivitas strategi yang diterapkan.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi orang tua adalah rendahnya tingkat literasi digital. Sebagian besar orang tua belum memiliki pemahaman terkait mekanisme kerja perangkat digital, jenis-jenis aplikasi atau permainan *daring* yang digunakan oleh anak, serta potensi risiko yang tersembunyi dalam dunia digital. Kesenjangan pemahaman ini menimbulkan *digital gap* antara orang tua dan anak yang dapat menghambat proses komunikasi dan pengawasan secara efektif. Dalam banyak kasus, orang tua cenderung menerapkan larangan tanpa dasar pemahaman yang kuat atau bersikap permisif akibat ketidakpercayaan dalam menghadapi teknologi yang digunakan oleh anak.

Situasi tersebut tercermin dalam pernyataan Ibu IR (36 tahun), seorang ibu bekerja yang menghadapi dilema pengasuhan digital menjelaskan:

“Saya jujur tidak paham gamenya, bahkan nama gamenya saya tidak tahu. Saya jarang mengontrol masalah penggunaan gadgetnya karena harus mengurus juga adiknya yang lain, jadi biasanya saya cuma tanya-tanya biasa saja”

Pernyataan tersebut menggambarkan realitas yang umum terjadi di lingkungan keluarga urban di Indonesia, di mana beban dan keterbatasan waktu menjadi faktor penghambat dalam melakukan kontrol digital yang konsisten. Dalam kondisi demikian, kepercayaan menjadi salah satu mekanisme yang diandalkan orang tua. Namun, apabila tidak disertai dengan kompetensi literasi digital yang memadai, kepercayaan tersebut berpotensi menjadi lemah dan dapat disalahgunakan oleh anak.

Selain itu, tantangan juga timbul dari keterbatasan infrastruktur teknologi. Tidak semua keluarga memiliki perangkat digital yang mendukung untuk menjalankan kontrol berbasis aplikasi, seperti *screen time manager*, filter konten atau parental lock. Dalam kondisi ini, pengawasan lebih banyak bergantung pada komunikasi verbal dan pengawasan langsung, yang tidak dapat dilakukan secara intensif terutama oleh orang tua yang bekerja penuh waktu dan menghadapi keterbatasan dalam hal waktu dan energi.

Dengan melihat berbagai kendala tersebut, keberhasilan penerapan strategi *parental control* tidak dapat sepenuhnya dibebankan kepada orang tua. Diperlukan adanya dukungan dari berbagai pihak seperti institusi pendidikan, komunitas lokal, lembaga pemerintah hingga penyedia layanan digital. Kolaborasi tersebut dapat diwujudkan melalui program literasi digital yang berkelanjutan, penyuluhan berbasis komunitas, serta penyediaan teknologi yang ramah keluarga. Dengan demikian, ekosistem pengasuhan digital yang adaptif dapat terbentuk untuk mengatasi tantangan dan mendukung perkembangan perilaku digital pada anak.

PENUTUP

Keberhasilan strategi *parental control* yang diterapkan oleh orang tua dalam menghadapi kecanduan game online pada remaja Sekolah Menengah Pertama di era media baru sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan emosional dalam keluarga, kejelasan aturan, serta keterlibatan anak dalam proses pengambilan keputusan. Strategi yang menggabungkan dialog terbuka, pendampingan aktif, dan penyediaan alternatif aktivitas positif terbukti lebih efektif dalam membentuk perilaku digital yang sehat dan bertanggung jawab dibandingkan pendekatan yang otoriter atau sepihak.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar para orang tua meningkatkan kemampuan komunikasi dan literasi digital agar dapat menjalankan pengasuhan yang adaptif dan partisipatif. Sekolah diharapkan dapat berperan sebagai mitra edukatif dengan menyediakan program edukasi literasi media bagi siswa dan menjalin kolaborasi dengan orang tua dalam memantau perkembangan perilaku digital anak. Selain itu, pemerintah dan lembaga terkait disarankan untuk menyediakan program pelatihan, kampanye kesadaran digital serta dukungan kebijakan yang memperkuat ekosistem pengasuhan digital berbasis komunitas. Sehingga, hal ini penting untuk membentuk generasi muda yang tidak hanya cakap secara teknologi, tetapi juga memiliki ketahanan sosial dan emosional yang memadai dalam menghadapi tantangan kehidupan di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Putra, Ni Putu Nita Wijayanti, Agus Sulastio, Ramadi, & Andrew Rinaldi Sinulingga. (2023). Efektivitas Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smp Negeri 4 Putik Kabupaten Kepulauan Anambas Kec. Palmatak. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 61–69. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.835>
- Ardiansyah, J. (2022). *Game Online sebagai Media Komunikasi Virtual bagi Remaja di Kelurahan Simpang Rimbo Kota Jambi*. 7(2).
- Asparini, L., & Sumardi, L. (2023). Peran Orang Tua dalam Menanggulangi Kecanduan Bermain Game Anak: Studi Kasus di Desa Jantuk Kabupaten Lombok Timur. *As-Sabiqun*, 5(1), 38–50. <https://doi.org/10.36088/assabiqun.v5i1.2602>
- Asqia, N., Palintan, T. A., & Nadia, N. (2024). The Pendampingan Orang Tua dalam Menghadapi Tantangan Pengasuhan di Era Digital. *Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram*, 5(3). <https://doi.org/10.51673/jaltn.v5i3.2389>

- Dina, N. A., & Dunan, A. (2025). Konvergensi Media dan New Media dalam Transformasi Siaran Digital Indonesia menuju Analog Switch Off. *CARAKA : Indonesia Journal of Communication*, 6(1), 48–63. <https://doi.org/10.25008/caraka.v6i1.205>
- Fahrizal, Y., & Pratama, B. Y. (2021). Intensity Of Violent Behavior In Adolescents Addicted To Violent Online Games In Yogyakarta Indonesia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(1), 64. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i1.9448>
- Frommel, J., Sagl, V., Depping, A. E., Johanson, C., Miller, M. K., & Mandryk, R. L. (2020). Recognizing Affiliation: Using Behavioural Traces to Predict the Quality of Social Interactions in Online Games. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/3313831.3376446>
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49–52.
- Habibi, N. M. (2022). Dampak Negatif Online Game terhadap Remaja. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 6(1), 30–35. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n1.p30-35>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2020). Qualitative data analysis. *Research and the Teacher*, 309–329. <https://doi.org/10.4324/9780203424605-21>
- Muhammad Ardian, Nabila Safitri, K. K. (2024). Kurangnya Komunikasi Dalam Keluarga: Faktor, Dampak, Dan Solusi. *PUBLIK: Publikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 81–91.
- Nasution, M. A., Januri, M. R., & Shodikin, M. A. (2022). Dampak Game Online Terhadap Perilaku Sosial Siswa Smpn 1 Puncak Sorik Marapi: Sebuah Analisis Fenomenologis [Impact of Online Games on Social Behavior of Smpn 1 Puncak Sorik Marapi Students: a Phenomenological Analysis]. *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications*, 2(2), 71–86. <https://doi.org/10.59027/aiccra.v2i2.194>
- Nikken, P., & Schols, M. (2015). How and Why Parents Guide the Media Use of Young Children. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3423–3435. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>
- Perdian Muhamad Thoha, Rizki Puja Kurniawan, & Andhita Risiko Faristiana. (2023). Perubahan Komunikasi Orang Tua Terhadap Anak Di Era Digital. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(4), 415–431. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i4.1682>
- Pranata, M. Z., & Diana, R. R. (2023). Kecanduan Game Online pada Remaja Ditinjau dari Keberfungsian Keluarga dan Regulasi Diri. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 77–83. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12346>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

- Purwaningsih, E., & Nurmala, I. (2021). The impact of online game addiction on adolescent mental health: A systematic review and meta-analysis. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(F), 260–274. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6234>
- Ramadhoni, R., & Kholidin, F. I. (2025). Analisis Sistematis Dampak Kecanduan Game Online terhadap Kesehatan Mental, Interaksi Sosial, dan Prestasi Akademik. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(5), 2. <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i5.2025.2>
- Rawanita, M., & Mardhiah, A. (2024). Strategi Orang Tua dalam Mengelola Penggunaan Gadget Anak Usia Dini di Gampong Tanjung Deah Darussalam. *Wathan: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 274–294. <https://doi.org/10.71153/wathan.v1i3.152>
- Setiawan, D., & Helminsyah, H. (2023). Influence of Citizen Project Learning Model Toward the Students Grade Vii Learning Style and Outcome of Gajah Mada Private Junior High School Medan. *Jurnal Ilmiah Teunuleh*, 4(4), 245–252. <https://doi.org/10.51612/teunuleh.v4i4.120>
- Sri Wahyu Nurhidayati, & Moch. Iqbal. (2024). Fenomena Kecanduan Game Online Pada Remaja (Studi Kasus di Kec. Sukaraja, Kab. Seluma, Prov. Bengkulu). *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4(2), 01–15. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i2.2636>
- Tandilino Liku, R. (2024). Hubungan Bermain Game Online Terhadap Kualitas Tidur Dan Prestasi Belajar: Studi Pada Siswa Smpn 1 Damai, Kutai Barat. *Mahakam Nursing Journal*, 3(3), 136–148.
- Umaroh, S. T., Maghfiroh, A. M., Hikmah, E. N., & Wilujeng, H. (2024). Penguatan Peran Orang Tua dalam Pengawasan Penggunaan Gadget di TK Dharmawanita 03 Pomahan. *Catimore: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 20–30. <https://doi.org/10.56921/cpkm.v3i2.230>
- Wahid, M., & Fauzan, A. (2021). Game Online Sebagai Pola Perilaku (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Tadulako). *Kinesik*, 8(3), 275–283.