

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak *silent treatment* yang diberikan orang tua kepada anak memberikan pengaruh negatif terhadap perkembangan emosional dan kualitas hubungan interpersonal anak. Anak yang menerima perlakuan *silent treatment* secara terus menerus akan menghindari masalah atau konflik dengan cara yang tidak sehat, seperti memilih diam atau menjauh.

Perlakuan diam ini tidak hanya memutus komunikasi secara fisik, tetapi juga menciptakan jarak emosional yang mendalam. Ketika komunikasi terputus dengan orangtua anak merasa diabaikan, tidak dihargai, dan mengalami kesulitan membangun komunikasi yang sehat dalam keluarga.

Menurut teori *attachment*, respons anak terhadap *silent treatment* sangat dipengaruhi oleh pola kelekatan yang terbentuk sejak kecil. Anak dengan kelekatan aman (*secure attachment*) cenderung mampu mengelola konflik dengan baik dan memulihkan hubungan. Sebaliknya, anak dengan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) baik *avoidant*, *anxious*, maupun *disorganized* mengalami dampak yang lebih berat. Anak dengan *avoidant attachment* cenderung menolak keintiman emosional, anak dengan *anxious attachment* merasa cemas dan sangat bergantung pada validasi orang tua, sementara anak dengan *disorganized attachment* mengalami kebingungan atau ambivalen,

disatu sisi ingin dekat dengan orang tuanya namun disisi yang lain merasa takut dengan kedekatan itu.

Oleh karena itu, dapat ditegaskan bahwa pola komunikasi terbuka, hangat, konsisten, dan responsif jauh lebih efektif dibandingkan *silent treatment* yang hanya memperlebar jarak emosional. Komunikasi dua arah yang dilandasi empati mampu membangun kelekatan yang sehat dan menciptakan hubungan keluarga yang harmonis serta mendukung perkembangan emosional anak secara positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Orang Tua:

Diharapkan agar orang tua lebih memahami dampak psikologis dari perilaku *silent treatment* terhadap anak. Orang tua perlu mengedepankan komunikasi terbuka dan penuh empati dalam menyelesaikan konflik, serta menghindari tindakan mendiamkan anak dalam jangka waktu lama, karena hal ini dapat mengganggu ikatan emosional dan keharmonisan keluarga.

2. Bagi Anak atau Mahasiswa:

Mahasiswa atau anak yang mengalami *silent treatment* sebaiknya mengembangkan kemampuan komunikasi asertif dan tidak menutup diri terhadap penyelesaian konflik secara dialogis. Upaya untuk berdamai, memulai percakapan, atau meminta bantuan pihak ketiga (seperti konselor) dapat menjadi langkah positif untuk memperbaiki hubungan interpersonal dengan orang tua.

3. Bagi Keluarga Secara Umum:

Seluruh anggota keluarga hendaknya membangun budaya komunikasi yang sehat dan terbuka. Menjaga kedekatan emosional dan menghormati perasaan satu sama lain menjadi kunci dalam menciptakan kelekatan aman (*secure attachment*) serta menjaga keharmonisan dalam rumah tangga.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, khususnya dalam jumlah informan dan cakupan wilayah. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas sampel, melibatkan keluarga secara langsung, atau melakukan pendekatan kuantitatif agar dapat mengukur tingkat keparahan dampak *silent treatment* secara statistik.