

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental remaja dalam fenomena toxic parents, dapat disimpulkan bahwa komunikasi di dalam keluarga ketiga informan belum berjalan secara efektif dan terbuka. Hubungan antara orang tua dan anak masih didominasi percakapan seputar rutinitas harian, sementara pembahasan mengenai perasaan dan masalah pribadi hampir tidak pernah terjadi. Orang tua merasa komunikasi selama ini sudah cukup, padahal anak merasakan sebaliknya. Mereka merasa kurang nyaman untuk bercerita karena takut dimarahi, dipotong penjelasannya, atau tidak didengarkan. Ketidakterbukaan ini membuat anak menjaga jarak secara emosional meskipun masih tinggal dalam satu rumah.

Pola komunikasi yang muncul sebagian besar menggunakan gaya agresif dan non-asertif. Orang tua sering memberikan teguran keras, membandingkan anak dengan orang lain, atau mengeluarkan komentar yang membuat anak tidak percaya diri. Selain itu, Sementara itu, gaya komunikasi asertif yang idealnya digunakan untuk menciptakan hubungan sehat dan saling menghargai justru jarang terlihat dalam interaksi keluarga. Hal ini menjadi salah satu penyebab hubungan orang tua dan anak terasa kaku dan jauh secara emosional. selain itu adanya perbedaan pandangan yang cukup besar antara orang tua dan anak mengenai kualitas komunikasi dalam keluarga. Orang tua menganggap apa yang mereka lakukan sudah baik, sedangkan anak menganggap cara tersebut terlalu keras dan membuat mereka merasa tertekan.

Perbedaan persepsi inilah yang kemudian menimbulkan kesalahpahaman dan ketegangan di dalam keluarga. Hal ini juga memengaruhi peran orang tua dalam mendidik, mengawasi, memberitahu, dan memotivasi. Meskipun orang tua berniat memberikan yang terbaik, cara penyampaiannya tidak sesuai dengan kebutuhan emosi anak remaja yang sedang berada pada fase perkembangan sensitif. Dampak dari pola komunikasi yang tidak sehat ini sangat terasa pada kondisi mental remaja. Ketiga informan menunjukkan tanda-tanda kecemasan, kesepian, tekanan emosional, dan bahkan gangguan tidur. Anak-anak merasa lebih aman bercerita kepada teman atau pasangan dibandingkan kepada keluarga sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga belum menjadi tempat utama bagi anak untuk mendapatkan dukungan emosional. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa komunikasi keluarga yang tidak terbuka dan tidak empatik dapat berdampak besar terhadap kesehatan mental remaja. Sebaliknya, komunikasi yang hangat, jujur, dan saling menghargai sangat penting untuk menciptakan hubungan keluarga yang sehat.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, penulis menyarankan agar orang tua mulai membangun komunikasi yang lebih terbuka dan hangat dengan anak. Orang tua perlu mendengarkan tanpa langsung menghakimi, serta menghindari komentar atau sikap yang dapat membuat anak merasa disalahkan. Mengurangi nada bicara keras, tidak membandingkan anak dengan orang lain, dan memberi ruang bagi anak untuk menjelaskan akan membantu memperbaiki hubungan antara orang tua dan anak. Selain itu, orang tua dapat membiasakan diri bertanya tentang perasaan anak dan menciptakan suasana yang aman agar anak tidak takut bercerita. Pendekatan yang lebih sabar dan lembut akan membuat komunikasi berjalan lebih sehat.

Untuk remaja, penulis menyarankan agar mereka mencoba membuka diri secara perlahan kepada orang tua. Meskipun komunikasi tidak selalu mudah, upaya untuk berbicara dengan tenang dapat membantu mengurangi kesalahpahaman. Remaja juga perlu belajar mengelola emosi dengan cara yang positif, seperti dengan berolahraga, atau berbicara dengan orang yang dapat dipercaya. Jika tekanan mental semakin berat, remaja disarankan untuk mencari bantuan profesional seperti konselor atau psikolog. Karena sejatinya yang dilakukan orang tua bukan berarti membenci anaknya hanya saja mereka tidak tahu cara yang tepat dan cocok yang dibutuhkan anaknya. Orang tua hanya melakukan apa yang mereka anggap itu benar dan mereka yakini.

