

BAB II. PEMBAHASAN MASALAH & SOLUSI MASALAH

II.1. Landasan Teori

II.1.2. Keluarga

Menurut Latipun (2005), keluarga merupakan lingkungan sosial yang terbentuk secara rapat karena sekelompok individu tinggal bersama, berinteraksi dalam membentuk pola pikir dan budaya, serta berfungsi sebagai perantara dalam hubungan anak dengan lingkungannya. Selanjutnya, Latipun menekankan bahwa keluarga yang utuh dan berfungsi dengan baik dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan stabilitas emosional anggotanya. Keluarga adalah sekelompok individu yang terhubung melalui ikatan pernikahan, keturunan, atau adopsi yang tinggal bersama dalam satu rumah tangga (Oktariani 2021).

Menurut Departemen Kesehatan RI (1998), keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari seorang kepala keluarga dan beberapa anggota lain yang tinggal bersama di bawah satu atap, dimana mereka saling bergantung satu sama lain.

Interaksi anak dengan ibunya memiliki dampak yang signifikan pada pembentukan kepribadian dan perilaku sosial anak di masa depan, karena peran ibu sangat penting dalam proses sosialisasi anak (Freud 2002). Dagun (2002) menjelaskan bahwa peran ayah adalah untuk mengenalkan anak pada lingkungan hidupnya dan memiliki potensi untuk mempengaruhi anak dalam menghadapi perubahan sosial, serta mendukung perkembangan kognitif anak di masa depan.

II.1.3. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh terdiri dari gabungan dua kata, yaitu "pola" yang merujuk pada model, sistem, atau cara kerja, dan "asuh" yang mencakup tindakan seperti menjaga, merawat, mendidik, membimbing, membantu, melatih, dan sebagainya Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008). Pola asuh orang tua merupakan metode yang digunakan oleh orang tua untuk menerapkan berbagai strategi guna membimbing anak-anak mereka mencapai tujuan tertentu, seperti pengetahuan, nilai moral, dan

standar perilaku yang diharapkan ketika anak-anak tersebut dewasa nanti (Mila, 2006).

Menurut Kohn (2006), pola asuh merupakan sikap orang tua dalam interaksi dengan anak mereka, yang tercermin dalam berbagai hal seperti pengaturan, pemberian hadiah dan hukuman, penunjukkan otoritas, serta perhatian dan tanggapan terhadap keinginan anak. Dengan demikian, pola asuh orang tua mencakup cara mereka mendidik anak, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Hurlock (1999), terdapat tiga jenis pola asuh orang tua terhadap anak:

- Pola Asuh Otoriter
Ditandai dengan penerapan aturan yang ketat dan memaksa anak untuk mengikuti kehendak orang tua tanpa kebebasan untuk bertindak atas nama dirinya sendiri.
- Pola Asuh Demokratis
Ditandai dengan pengakuan terhadap kemampuan anak dan memberikan kesempatan bagi anak untuk tidak selalu bergantung pada orang tua.
- Pola Asuh Permisif
Ditandai dengan pendekatan yang lebih bebas, di mana anak dianggap sebagai individu yang dewasa atau muda dan diberi kebebasan penuh untuk melakukan apa pun yang mereka inginkan.

II.1.4. Komunikasi

Komunikasi merupakan proses interaksi yang terjadi melalui penggunaan bahasa dan simbol-simbol untuk menyampaikan informasi serta mempengaruhi pikiran atau perilaku orang lain (Miller 2009). Sedangkan menurut Gudykunst & Kim (2018), komunikasi merupakan proses kompleks yang melibatkan serangkaian langkah, mulai dari pemilihan pesan, penyandian, pengiriman, penerimaan, *decoding*, hingga pemahaman pesan antara individu atau kelompok.

Berlo (1960), memperkenalkan konsep komunikasi yang dikenal dengan “SMCR”, yang terdiri dari *Source* (sumber), *Message* (pesan), *Channel* (saluran), dan *Receiver* (penerima). Komunikasi sendiri terdapat 2 jenis, yakni komunikasi verbal dan non verbal. Menurut Kusumawati (2015), komunikasi verbal (verbal *communication*) adalah jenis komunikasi yang diteruskan oleh komunikator kepada komunikan melalui kata-kata, baik secara lisan (*oral*) maupun tertulis (*written*).

Menurut Ruesch (1957) salah satu bentuk komunikasi non verbal adalah melalui sentuhan fisik, yang digunakan untuk menyampaikan empati, dukungan, atau kenyamanan kepada orang lain, seperti memeluk, menggenggam tangan, atau mengusap punggung. Mulyana (2004) juga melengkapi dengan berbagai definisi komunikasi lainnya, antara lain:

- Komunikasi merupakan transmisi informasi, gagasan, emosi, keterampilan, dan sebagainya, dengan menggunakan simbol-simbol seperti kata-kata, gambar, *figure*, grafik, dan sebagainya. Tindakan atau proses transmisi itulah yang disebut komunikasi (Berelson & Steiner 1964).
- Setiap tindakan komunikasi dipandang sebagai suatu transmisi informasi, terdiri atas rangsangan yang diskriminatif, dari sumber kepada penerima (Newcomb 1965).
- Komunikasi terjadi ketika suatu sumber menyampaikan pesan kepada penerima dengan niat yang disadari untuk mempengaruhi perilaku penerima (Miller 1976).
- Komunikasi adalah proses di mana suatu ide dialihkan dari sumber kepada satu penerima atau lebih, dengan maksud mengubah tingkah laku mereka (Rogers 2003).

II.1.5. Media

Kata "media" berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata "*medius*", yang secara harfiah berarti "tengah" atau perantara. Dalam bahasa Arab, kata ini disebut "*wasail*", bentuk jamak dari "*wasilah*", yang merupakan sinonim dari "al-wast" yang juga berarti tengah. Istilah tengah sendiri merujuk pada posisi di antara dua sisi, sehingga disebut sebagai perantara (*wasilah*) (Anggraeni 2015). Menurut Kamus Besar Ilmu Pengetahuan (Dagun 2006), media adalah sarana komunikasi atau perantara yang menghubungkan dua pihak, seperti koran, majalah, radio, televisi, film, poster, dan spanduk.

Menurut Sanaky (2013), media adalah segala bentuk dan saluran yang dimanfaatkan individu untuk menyampaikan pesan atau informasi dan menggambarkan media sebagai bentuk-bentuk komunikasi baik dalam bentuk cetak maupun audio-visual beserta peralatannya. Dengan mempertimbangkan beberapa sudut pandang tersebut, dapat disimpulkan bahwa media pendidikan meliputi semua alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi, baik melalui media cetak maupun audio-visual.

Menurut Arsyad (2002), mendefinisikan media sebagai segala bentuk sarana yang dimanfaatkan manusia untuk mengkomunikasikan atau menyebarkan ide, gagasan, atau pendapat sehingga dapat sampai kepada penerima yang dituju. Adapun penyebaran media melalui media sosial, menurut Brogan (2010), dalam bukunya "*Social Media 101: Tactics and Tips to Develop Your Business*" menyatakan bahwa media sosial merupakan sebuah alat komunikasi yang membawa beragam potensi untuk mendorong terciptanya interaksi gaya baru.

Menurut Widada (2018), media sosial adalah *platform online* yang memungkinkan pengguna untuk memenuhi kebutuhan komunikasi mereka dengan mudah. Definisi lain menggambarkan media sosial sebagai wadah *online* yang memfasilitasi interaksi sosial, di mana teknologi berbasis web digunakan untuk menciptakan dialog interaktif. Menurut Widada (2018), media sosial memperlihatkan bahwa sebagai wadah sosial berbasis pengguna, itu memudahkan

kolaborasi dan interaksi mereka. Dengan demikian, media sosial dapat dianggap sebagai medium online yang memperkuat hubungan interpersonal dan sosial. Sukrillah (2017) menginterpretasikan media sosial sebagai gabungan antara komunikasi tatap muka, yang melibatkan berbagi informasi antar individu secara langsung, dan media publik, yang memungkinkan berbagi informasi secara luas tanpa memperhatikan identitas individu.

Menurut Arief Sadiman, dkk. (1996), media merujuk pada segala perangkat fisik yang mampu menyampaikan pesan, seperti buku, film, kaset, dan gambar bergerak. Definisi lainnya yang disajikan oleh *National Education Association* (NEA) menyatakan bahwa media mencakup berbagai bentuk komunikasi, baik yang bersifat tertulis maupun audio visual beserta peralatannya.

Menurut Riyanto (2024), Whatsapp adalah *platform* media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia, mencapai persentase 88,7%. Diikuti oleh Instagram dengan persentase 84,8%, dan *Face-book* dengan persentase 81,3%. Sementara itu, persentase pengguna TikTok dan Telegram masing-masing adalah 63,1% dan 62,8%. Meskipun Instagram berada di posisi kedua, popularitasnya sangat tinggi karena menyajikan berbagai informasi, foto, dan video menarik serta unik, termasuk berita viral, konten edukatif, hiburan, agama, dan lainnya (Riyanto 2002).

Alasan pemilihan Instagram sebagai media sosial utama adalah karena *platform* ini cocok untuk publikasi dan memiliki fitur visual yang menarik. Instagram juga menawarkan beragam fitur seperti kamera, profil, *reels*, *caption*, *tag* dan *hashtag*, *highlight*, Instagram *shopping*, Instagram *story*, dan Instagram *live* (Abidin & Soegiarto 2021). Instagram juga memiliki potensi besar dalam komunitas influencer, yang memungkinkan siapapun untuk menjadi dikenal melalui *platform* tersebut. Dengan cakupan audiens yang luas dan fitur pencarian yang mudah menggunakan hashtag, Instagram menjadi platform yang kuat (Maharani & Djuwita 2020).

II.1.6. Informasi

Menurut Lasa (2009), informasi mencakup berita, peristiwa, data, dan literatur. Menurut Jogiyanto (2005), informasi merupakan data yang telah diolah menjadi bentuk yang bermanfaat bagi penggunanya. Sementara menurut Sutabri (2005), informasi adalah hasil dari pemrosesan data menjadi bentuk yang memiliki makna bagi penerima dan memiliki nilai yang nyata dan berdampak pada keputusan saat ini maupun di masa mendatang.

Informasi mencakup konten dari berbagai format, seperti informasi tertulis atau tercetak, yang tersimpan dalam database, atau terkumpul di internet (Suwarno 2010). Menurut Kadir (2003), informasi merupakan data yang telah mengalami proses pengolahan sehingga meningkatkan pengetahuan individu yang memanfaatkannya. Sedangkan menurut Case (2002), informasi adalah segala sesuatu yang memiliki signifikansi bagi manusia, baik berasal dari lingkungan eksternal maupun internal (psikologis).

Menurut Leuenberger (2006), informasi memiliki lima dasar yang penting dikenali, yang dikenal sebagai *The Five E's*:

- *Entropy*, dasar dari informasi, mencakup studi tentang klasifikasi informasi dan teori komunikasi, yang berfokus pada bit, *bandwidth*, dan kode yang menjadi dasar bagi teknologi modern.
- *Economics*, strategi untuk nilai. Informasi berbeda dari komoditas lainnya, seperti apel atau mobil, karena tidak dikonsumsi atau menjadi usang saat digunakan, dan seringkali mudah diduplikasi. Hal ini memiliki implikasi yang signifikan terhadap produksi, harga, dan distribusi informasi.
- *Encryption*, keamanan melalui matematika. Banyak informasi dan komunikasi modern bergantung pada teknologi enkripsi untuk kemajuan seperti tanda tangan digital dan uang digital.
- *Extraction*, informasi adalah data. Pada dasarnya, informasi berasal dari data, dan informasi terlahir dari keberadaan data.

- *Emission*, penguasaan frekuensi. Sebagian besar informasi yang diterima saat ini disampaikan melalui gelombang elektromagnetik melalui radio, TV, telepon, ponsel, atau jaringan komputer.

II.1.7. E-book

Menurut Mentari, dkk. (2018), *e-book* atau buku digital adalah sebuah karya yang berisi teks, gambar, atau suara, yang diterbitkan dalam format digital dan dapat diakses melalui komputer atau perangkat elektronik lainnya seperti ponsel pintar, smartphone, atau tablet. *E-book* dibagi menjadi dua jenis: yang pertama adalah *e-book* yang bersifat tertutup, hanya dapat diakses dengan alat dan program khusus, sedangkan yang kedua adalah *e-book* yang dapat diakses oleh berbagai perangkat digital (Prabowo & Heriyanto 2013). Berikut diantaranya kelebihan *e-book* Menurut Ruddamayanti (2019):

- *E-book* lebih praktis dan dapat dengan mudah dibawa ke mana-mana. Dengan adanya perangkat elektronik seperti smartphone, laptop, tablet, dan sejenisnya, seseorang dapat membaca ratusan *e-book* yang tersedia di dalamnya di mana pun dan kapan pun.
- *E-book* memiliki keunggulan karena tahan lama. *E-book* dianggap sebagai buku yang dapat bertahan lama bahkan hampir abadi, tidak mudah rusak akibat usia. Hal ini berbeda dengan buku cetak yang cenderung menguning dan mengalami kerusakan seiring berjalannya waktu.
- *E-book* memiliki keunggulan dalam distribusi yang mudah. Distribusi *e-book* dapat dilakukan melalui media elektronik seperti internet. Pengiriman menjadi lebih cepat, bahkan bisa dalam hitungan menit atau detik, memungkinkan pembaca untuk mengakses buku secara instan. Sementara itu, pengiriman buku cetak membutuhkan waktu yang lebih lama, bahkan bisa sehari-hari atau berminggu-minggu, dan biaya yang lebih mahal. Selain itu, ada risiko kerusakan atau kehilangan dalam perjalanan.

II.2. Objek Penelitian

Objek penelitian untuk perancangan karya Tugas Akhir mengenai *silent treatment* yang dilakukan orang tua terhadap remaja adalah untuk membuat orang tua mendapatkan informasi yang terpercaya dari Dinas Kesehatan Kota Bandung. Fokus penelitian pada perancangan ini sebagai berikut:

II.2.1. *Silent Treatment*

Menurut Makarim (2023), secara umum, *silent treatment* adalah strategi manipulasi yang dapat menyebabkan masalah penting dalam sebuah hubungan tidak teratasi. *Silent treatment* juga dapat disebut sebagai pengabaian. Pengabaian yang dilakukan oleh orang tua dapat berbagai bentuk, seperti mengabaikan kebutuhan dasar atau melakukan pengabaian secara emosional dengan tidak memberikan dukungan. Pengabaian merupakan salah satu aspek dari *silent treatment*, yang mencakup tindakan sengaja mengabaikan seseorang dengan cara tidak melakukan kontak mata atau komunikasi (Thiadi & Risnawaty 2022).

Silent treatment yang dilakukan oleh orang tua lebih berpotensi berbahaya daripada yang terjadi dalam hubungan antarpribadi (Rittenour dkk. 2009). Menurut Schrodt (2012), *silent treatment* dapat mengurangi kualitas hubungan antara anak dan orang tua, serta menghambat kemampuan untuk berkomunikasi secara sehat dan bermakna. *Silent treatment* yang terjadi di lingkungan keluarga, khususnya dilakukan orang tua kepada remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan emosional dan psikologisnya. Ketika orang tua memilih untuk tidak berkomunikasi secara verbal dengan anak mereka atau minimal memberikan respon anak mungkin akan merasa ditolak, tidak dihargai dan tidak dicintai.

Menurut James, dkk. (2002), mengatakan “Mereka menghindari motivasi yang kompleks, karena merasa kewalahan dan tidak berdaya.” Dibalik tindakan tersebut, orang tua mungkin merasa tertekan dan sakit hati atas perilaku anak, dan sebagai bentuk kontrol diri, mereka memilih untuk diam daripada mengekspresikan kemarahan. Bentuk *silent treatment* pun tidak selalu berarti

tidak berbicara sama sekali, tetapi bisa juga berupa perubahan sikap dalam bentuk menahan diri dari melakukan aktivitas yang biasanya dilakukan.

II.3. Analisis Permasalahan

II.3.1. Hasil Wawancara

Wawancara dilakukan untuk memperoleh data dan perspektif dari seorang ahli secara online dengan ahli Psikolog Natalia M.Psi, Psikolog. Berikut merupakan kesimpulan dari hasil wawancara:

Tabel II. 1 Hasil Wawancara dengan Ahli Psikolog 1
Sumber : Dokumen Pribadi

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana menurut dokter mengenai bahaya <i>silent treatment</i> ?	<i>Silent treatment</i> membuat seseorang menjadi tidak percaya diri karena merasa tidak dihargai.
2	Apakah pernah ada yang berkonsultasi langsung mengenai mendapatkan perilaku <i>silent treatment</i> ?	Sudah, tidak nyaman dengan sikap <i>silent treatment</i> , Sikap itu membuatnya menjadi cemas, tidak percaya diri dan tidak tahu harus bagaimana. Saya sarankan jika orang tua mendinginkan : <ul style="list-style-type: none"> - Bisa cari pihak ketiga sebagai jembatan komunikasi. - Dekati hati beliau dengan hal-hal yang dia sukai supaya komunikasi bisa terbuka lagi. Sebagai anak tetap percaya diri dan <i>positive thinking</i>
3	Apakah dokter pernah melihat informasi di media sosial mengenai bahaya <i>silent treatment</i> ? Seperti poster atau postingan Instagram?	Belum pernah. Tapi sangat bagus sekali jika ada dan banyak edukasi seperti itu.
4	Menurut dokter apakah pada zaman sekarang penting untuk menyebarkan informasi-informasi di media sosial mengenai perilaku <i>silent treatment</i> khususnya dari orang tua?	Iya sangat penting, karena dalam hubungan antar manusia, komunikasi itu nomor satu.
5	Media apa saja yang bisa dilirik oleh masyarakat mengenai masalah ini dok?	Melalui medsos seperti poster-poster di instagram, Berikan juga contoh kasus-kasusnya.

6	Mengapa <i>silent treatment</i> bisa terjadi?	<i>Silent treatment</i> dari orang tua terhadap remaja dapat terjadi karena beberapa faktor, seperti keterbatasan dalam mengontrol emosi atau menghadapi situasi dengan baik. Kelelahan emosional juga bisa menyebabkan orang tua memilih untuk tidak berkomunikasi untuk sementara waktu. Selain itu, frustrasi terhadap perilaku remaja atau rasa tidak tahu cara terbaik untuk menanggapi situasi tertentu juga dapat mendorong orang tua untuk diam sejenak guna menghindari konfrontasi yang tidak diinginkan. Dalam beberapa kasus, <i>silent treatment</i> mungkin digunakan untuk menegaskan batasan kepada remaja atau memberi mereka kesempatan untuk merenungkan perilaku mereka sendiri.
---	---	--

Wawancara tersebut menghasilkan tidak adanya informasi di media sosial mengenai silent treatment dan akan sangat bagus jika banyak edukasi seperti itu, sehingga penting untuk menyebarkan informasi-informasi *silent treatment* khususnya dari orang tua karena dalam hubungan antar manusia, komunikasi adalah nomor satu. Media informasi yang bisa dilirik seperti poster-poster di instagram.

Wawancara kedua dilakukan untuk memperoleh data dan perspektif dari seorang ahli secara online dengan ahli Psikolog Dr. Nindya Apreyani M.Psi, Psikolog. Berikut merupakan kesimpulan dari hasil wawancara:

Tabel II. 2 Hasil Wawancara dengan Ahli Psikolog 2
Sumber : Dokumen Pribadi

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Sebelumnya apakah pernah ada pasien karena <i>silent treatment</i> dok?	Ada, beberapa hari terakhir sedang menghadapi klien yang mendapatkan <i>silent treatment</i> dari ibunya.

2	Apakah penting membuat media informasi di media sosial yang bertujuan meningkatkan kesadaran terhadap dampak yang ditimbulkan <i>silent treatment</i> ?	Wah sangat baik Mba membuat konten positif akan pentingnya komunikasi terbuka, karena sekarang banyak sekali konten negatif sampai kita lupa ada hal-hal mendasar yang perlu dibangun
3	Media informasi seperti apa yang dibutuhkan?	Seperti poster di Instagram
4	Bagaimana dengan pembuatan buku ilustrasi dok? Apakah bisa menjadi salah satu media untuk menyalurkan informasi <i>silent treatment</i> ?	Wah saya membayangkannya keren banget itu Mba, bisa untuk media di ruangan konseling yang bermanfaat untuk para psikolog. Media itu bisa membantu semakin banyak orang yang mengalami <i>silent treatment</i> dari orang disekitarnya.
5	Meskipun korban <i>silent treatment</i> bisa berkonsultasi langsung ke psikolog, apakah peran menyebarkan media informasi ini masih penting?	Meskipun korban <i>silent treatment</i> dapat mencari bantuan dari psikolog, menyebarkan informasi tentang dampaknya tetap penting. Penyebaran informasi dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang keberadaan masalah ini.
6	Berapa lama mendinginkan itu bisa disebut <i>silent treatment</i> ?	<i>Silent treatment</i> tidak terpaku pada durasi, melainkan tergantung dampak dari <i>silent treatment</i> itu bisa mengganggu aktivitas sehari-hari, kesulitan berfungsi layaknya normal, maka bisa dipastikan dampak <i>silent treatment</i> sudah tidak baik bagi korbannya.
7	Dampak <i>silent treatment</i> yang sudah tidak baik itu seperti apa?	Seperti cemas, khawatir, <i>overthinking</i> . Bahkan ada yang sampai didiagnosa Gangguan Personalitas Ambang Batas (<i>Borderline Personality Disorder/BPD</i>) oleh psikiater.
8	Apa saja tanda-tanda <i>silent treatment</i> ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diam Total 2. Menghindari Komunikasi 3. Ketidakpedulian 4. Isolasi Diri 5. Penolakan Fisik 6. Manipulasi Emosional
9	Apakah <i>silent treatment</i> memiliki sisi positif?	Dibalik dampak buruk yang ditimbulkan, terdapat juga sisi positif dari <i>silent treatment</i> seperti: <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan Ruang untuk Refleksi: Dalam beberapa kasus, menghentikan komunikasi

		<p>sementara bisa memberi waktu bagi setiap orang.</p> <p>2. Menghindari Konflik yang Bertambah: Terkadang, ketika suasana hati sedang buruk atau ketegangan emosional tinggi, berhenti sejenak untuk berkomunikasi dapat menghindari eskalasi konflik yang lebih parah.</p> <p>3. Menyediakan Waktu untuk Menenangkan Diri: Jeda dalam komunikasi dapat memberi waktu bagi setiap orang untuk menenangkan diri dan mengatur ulang emosi sebelum melanjutkan percakapan.</p> <p>4. Mendorong Komunikasi yang Lebih Bermakna: Ketika kedua pihak telah memiliki kesempatan untuk merenungkan perspektif masing-masing,</p>
10	<p>Apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan ketika <i>silent treatment</i>?</p>	<p>Beberapa hal yang boleh dilakukan seperti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi Tahu Alasan 2. Menetapkan Durasi 3. Menjaga Keamanan Emosional 4. Membuat Kesepakatan <p>Yang tidak boleh dilakukan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan Sebagai Hukuman: 2. Mengabaikan Masalah 3. Tidak Memberi Penjelasan 4. Menggunakan Berlebihan

Wawancara diatas menghasilkan sangat baik jika membuat informasi mengenai *silent treatment*, baik dalam bentuk poster maupun buku ilustrasi. Selain itu, buku informasi bisa sebagai media di ruangan konseling yang bermanfaat untuk para psikolog. Media tersebut bisa membantu banyak orang yang mengalami *silent treatment* dari orang disekitar. Penyebaran informasi dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang keberadaan masalah ini.

Wawancara ketiga dilakukan untuk memperoleh data dan perspektif dari seorang ahli secara online dengan ahli Psikolog Patricia Elfira Vinny S.Psi, M.Psi, Psikolog. Berikut merupakan kesimpulan dari hasil wawancara:

Tabel II. 3 Hasil Wawancara dengan Ahli Psikolog 3
Sumber : Dokumen Pribadi

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Sebelumnya apakah pernah ada pasien yang berkonsultasi mengenai <i>silent treatment</i> yang dilakukan oleh orang tua? Jika pernah ada berapa?	Pernah, kurang lebih sekitar 50an. Dalam satu bulan biasanya sekitar 2-3 orang saja.
2.	Apakah <i>silent treatment</i> yang dilakukan oleh orang tua itu semuanya buruk? Apakah boleh menggunakan <i>silent treatment</i> sebagai proses mendidik?	Ya bisa, ketika anak menolak diajak komunikasi bahkan memberontak.
3.	Berapa lama mendiamkan tersebut sampai bisa dikatakan <i>silent treatment</i> ?	Tidak ada waktu yang bisa dijadikan patokan, misalnya ½ hari itu sudah dikatakan <i>silent treatment</i> ? Tapi memang tidak adanya komunikasi antara satu orang dengan orang lain karena sebuah masalah itu, sudah dikategorikan <i>silent treatment</i> .
4.	Apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan pada perilaku <i>silent treatment</i> yang dilakukan oleh orang tua terhadap remaja?	Untuk <i>silent treatment</i> yang boleh dilakukan adalah memberikan kesepakatan / tujuan dari <i>silent treatment</i> yang ada maksud seperti untuk introspeksi diri. Bisa juga menentukan kesepakatan waktu misalnya, ketika anak melakukan kesalahan tentukan waktunya sekitar berapa lama/hari untuk dia introspeksi diri. Yang tidak boleh dilakukan adalah jika <i>silent treatment</i> tersebut menjadi sebuah ancaman, missal jika anak tidak melakukan arahan, maka akan diberikan perlakuan demikian.
5.	Apakah <i>silent treatment</i> terhadap remaja lebih baik	Sebenarnya iya, karena tidak ada amarah negatif yang keluar, berlaku untuk <i>silent</i>

	daripada marah?	<p><i>treatment</i> yang bertujuan baik, ya.</p> <p>Kalau sifatnya justru ancaman, malah membuat kondisi semakin tidak baik dan anak semakin takut atau kepribadiannya tidak berkembang dengan baik.</p>
6.	Agar remaja tidak salah paham, apa yang harus dilakukan orang tua agar <i>silent treatment</i> tetap bertujuan baik?	<p>Sebelum melakukan hal demikian tentu <i>silent treatment</i> bisa jadi bagian “kesepakatan” bersama diawal.</p> <p>Misalnya, orang tua bisa menyepakati bahwa anak akan mendapatkan <i>silent treatment</i> jika melakukan kesalahan dan konsekuensinya adalah demikian.</p>
7.	Apakah perbedaan generasi ada kaitannya dengan perilaku <i>silent treatment</i> ?	<p>Memang <i>silent treatment</i> sering ditemukan kasusnya dimasa sekarang seperti anak generasi alpha (kelahiran 2010 keatas), jika sekarang baru menginjak usia 14 tahun.</p>
8	Bagaimana cara menerapkan <i>silent treatment</i> yang baik?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jangan Gunakan Sebagai Hukuman: Jangan menggunakan <i>silent treatment</i> sebagai hukuman atau sebagai cara untuk mengontrol perilaku mereka. Ini dapat memperburuk hubungan dan memunculkan rasa tidak aman pada remaja. 2. Berikan Pemahaman dan Jelaskan Alasannya: Jelaskan dengan tenang mengapa Anda perlu waktu untuk diam. Berbicaralah dengan mereka tentang pentingnya menenangkan diri dan merenungkan situasi ketika emosi sedang tinggi. 3. Beri Tahu Durasi dan Batasan: Berikan informasi jelas tentang berapa lama Anda akan melakukan <i>silent treatment</i>. Pastikan mereka tahu bahwa ini bukan cara untuk menghindari atau mengabaikan mereka secara permanen. 4. Dorong Refleksi dan Komunikasi: Ajak mereka untuk menggunakan waktu ini untuk merenungkan apa yang terjadi dan bagaimana perasaan mereka. Jika mereka ingin berbicara setelah mereka tenang, sambut baik inisiatif mereka dan dengarkan dengan penuh perhatian. Jika

		<p>dalam Agama Islam, refleksi ini disebut juga dengan muhasabah yaitu introspeksi diri terhadap perbuatan, sikap, kelemahan, kesalahan dan lain-lain.</p> <p>5. Jaga Komunikasi Terbuka Setelahnya: Setelah masa diam berakhir, pastikan untuk menghidupkan kembali komunikasi dengan cara yang terbuka dan mendukung.</p> <p>6. Pertimbangkan Kebutuhan Individual: Setiap remaja berbeda, oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan kebutuhan individu mereka dalam proses ini. Berikan dukungan dan bimbingan yang sesuai dengan usia dan situasi mereka.</p>
--	--	---

Wawancara menunjukkan bahwa *silent treatment* oleh orang tua telah menjadi topik konsultasi untuk sekitar 50 pasien, dengan 2-3 kasus per bulan. *Silent treatment* dapat berguna jika digunakan untuk mendidik anak ketika mereka menolak komunikasi, namun tidak boleh digunakan sebagai ancaman atau hukuman. Durasi *silent treatment* tidak memiliki patokan waktu tertentu. Inti dari praktik ini adalah ketidakhadiran komunikasi karena suatu masalah. Untuk memastikan *silent treatment* tidak salah paham, orang tua harus menyepakati dan menjelaskan tujuannya sebelumnya. Meskipun sering terjadi pada anak generasi Alpha, *silent treatment* bisa lebih baik daripada kemarahan jika diterapkan dengan niat baik, tetapi harus dilakukan dengan bijaksana, mempertimbangkan kebutuhan individu, serta menjaga komunikasi terbuka dan mendukung setelahnya.

II.3.2. Observasi

Informasi yang ditemukan pada unggahan Dinas Kesehatan Kota Bandung tidak secara spesifik membahas *silent treatment*, hanya menyebutkan empat masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja. Masalah-masalah ini mencakup kesehatan fisik, kesehatan mental, perilaku berisiko, dan pengaruh lingkungan sosial terhadap perkembangan remaja. Kesehatan mental menjadi perhatian besar karena masa remaja adalah periode penuh tekanan emosional, di mana mereka

rentan mengalami stres, kecemasan, dan bahkan depresi akibat perubahan hormon, tuntutan akademik, serta dinamika sosial yang kompleks. Meskipun tidak menyinggung *silent treatment*, informasi ini memberikan gambaran menyeluruh tentang berbagai tantangan yang dihadapi remaja, serta pentingnya dukungan dari keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mereka.



Gambar II. 1 Media Dinas Kesehatan Kota Bandung

Sumber : <https://www.instagram.com/p/C0GGCIKhqWa/?igsh=ZDQ0eDk5cXJvYTls>
(Diakses pada 28/04/2024)

Unggahan dari Dinas Kesehatan Kota Bandung berfokus pada pentingnya menjaga kesehatan jiwa dan kesejahteraan mental. Informasi tersebut memberikan panduan mengenai bagaimana mengelola stres, menjaga keseimbangan emosi, dan pentingnya dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun tidak secara spesifik membahas *silent treatment*, unggahan ini menekankan pentingnya berterima kasih kepada diri sendiri, pengelolaan emosi, dan memaksimalkan potensi dalam mendukung kesehatan mental.



Gambar II. 2 Media Dinas Kesehatan Kota Bandung

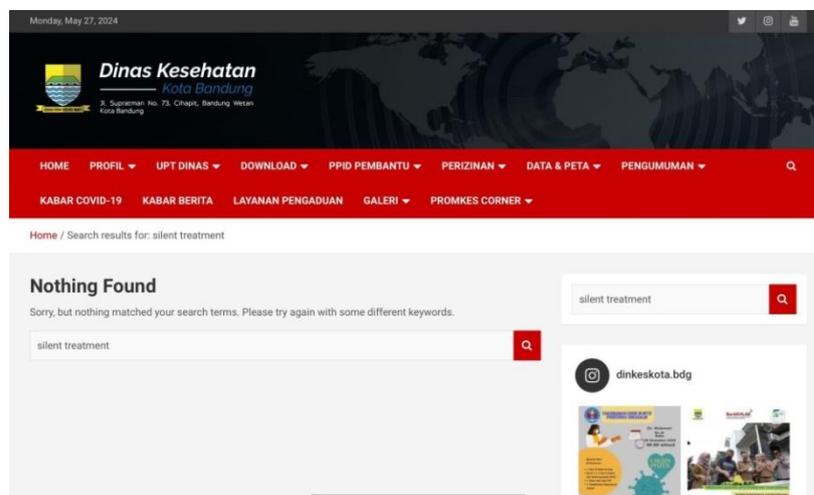
Sumber : https://www.instagram.com/p/CyW_n27Bgzc/?igsh=MWtrYTcxdzF6enRxNA=
(Diakses pada 28/04/2024)

Informasi yang ditemukan pada unggahan Dinas Kesehatan Kota Bandung, tidak secara spesifik membahas *silent treatment*, hanya mengarah pada isu kesehatan jiwa yang relevan. Dalam upaya mendukung kesehatan mental, Dinas Kesehatan Kota Bandung mengadakan acara bertema "Sehat Jiwa Semua" yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental melalui deteksi dini. Deteksi dini kesehatan mental sangat penting karena membantu individu mengenali tanda-tanda awal gangguan jiwa, seperti stres, kecemasan, atau depresi, sehingga mereka dapat segera mencari bantuan dan penanganan yang tepat sebelum kondisi tersebut berkembang menjadi lebih serius.



Gambar II. 3 Media Dinas Kesehatan Kota Bandung
 Sumber : https://www.instagram.com/p/CyW_n27Bgzc/?igsh=
 (Diakses pada 28/04/2024)

Hingga saat ini, belum ditemukan informasi spesifik mengenai *silent treatment* pada *website* Dinas Kesehatan Kota Bandung. Meskipun *silent treatment* memiliki keterikatan kuat dalam konteks kesehatan mental, terutama terkait dengan masalah komunikasi, belum ada pembahasan langsung atau sumber daya yang secara khusus membahasnya.



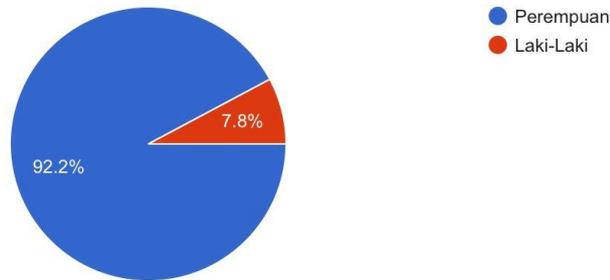
Gambar II. 4 Website Dinas Kesehatan Kota Bandung
 Sumber : <https://dinkes.bandung.go.id/?s=silent+treatment>
 (Diakses pada 28/04/2024)

II.3.3. Hasil Kuesioner

Terdapat sekitar 115 responden untuk 12 pertanyaan yang dapat diambil kesimpulannya sebagai berikut:

Jenis Kelamin

115 responses

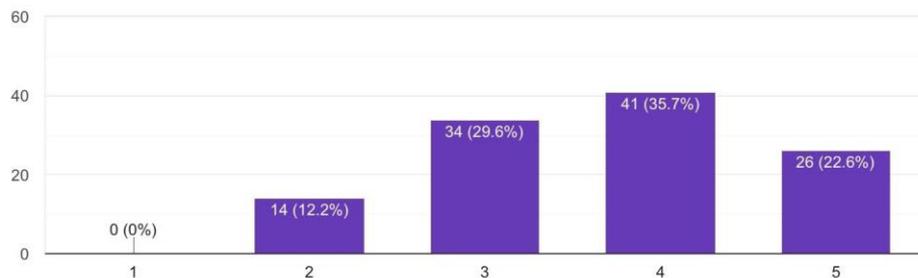


Gambar II. 5 Hasil Kuesioner 1
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Sebagian responden adalah perempuan dengan persentase 92.2% dan laki-laki dengan persentase 7.8%.

Seberapa sering orang tua menggunakan silent treatment sebagai bentuk hukuman atau ekspresi ketidakpuasan terhadap perilaku Anda?

115 responses



Gambar II. 6 Hasil Kuesioner 2
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

35.7% dengan 41 responden sering mendapatkan *silent treatment* sebagai bentuk hukuman atau ekspresi ketidakpuasan terhadap perilakunya dengan skala 4 dari 5 tingkat keseringan. 29.6% dengan 34 responden berskala 3 dari 5 tingkat keseringan.

keseringan, 22.6% dengan 26 responden berskala 5 dari 5 tingkat keparahan, dan 12.2% dengan 14 responden berskala 2 dari 5 tingkat keseringan.

Tabel II. 4 Hasil Salinan Kuesioner 4
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Apa yang Anda rasakan ketika mendapatkan perlakuan <i>silent treatment</i>?
Sedih dan merasa tidak nyaman saat berada di rumah
Sedih dan merasa bersalah
Tertekan, merasa tidak leluasa ketika berada di rumah
Tidak semangat, merasa menjadi anak yang tidak berguna dan selalu salah
Hampa, sepi, dongol, dan suram
Bingung
Kecewa dan Sedih
Tertekan
Bersalah dan bingung mengatasinya
Kesal dan marah
Cemas dan awkward
Sedih, kecewa dan marah
Gelisah dan tidak tenang
Sedih, takut, merasa bersalah
Merasa bersalah dan sedih
Rasanya tidak ada yang mendengar ketika saya berbicara
Merasa bersalah dan bingung
Sedih
Hancur

Dari 115 responden, berikut merupakan rangkuman mengenai apa yang mereka rasakan ketika mendapatkan *silent treatment*, banyak sekali perasaan dan pengalaman yang muncul, beberapa di antaranya merasa sedih, bersalah, dan bingung, sedangkan yang lain merasa tertekan, kecewa, atau bahkan marah.

Tabel II. 5 Hasil Salinan Kuesioner 5
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Apa dampak <i>silent treatment</i> paling besar yang Anda rasakan?
Rasa tidak nyaman
Takut yang berkepanjangan
Tidak dianggap
Sulit dekat dengan orang tua
Tidak bisa berkomunikasi dan merasa tidak nyaman berada di rumah
Merasa tidak berguna dan tidak dianggap
Sering melakukan <i>silent treatment</i> ke orang lain
Merasa harus melakukan segala sesuatu sendiri

Kesepian
Rasa ingin bunuh diri
Melakukan <i>silent treatment</i> ke orang lain
Berasa depresi karena bingung
Terjadi keretakan hubungan emosional
Tidak percaya diri
Menjadi tidak peduli dengan sekitar
Menjadi tidak punya siapa-siapa
Stress
Depresi, trauma

115 responden tersebut, terlihat bahwa dampak dari *silent treatment* sangatlah beragam dan kompleks. Banyak yang mengalami perasaan tidak nyaman, merasa sendiri, atau bahkan merasa tidak dianggap. Beberapa merasa sulit untuk berkomunikasi dan beraktivitas di rumah, sementara yang lain merasa terasingkan, kesepian, mengalami keretakan hubungan emosional, depresi, kecemasan bahkan ada yang merasa ingin bunuh diri.

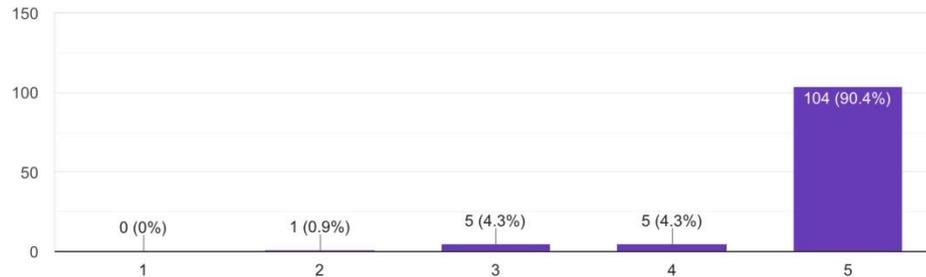
Tabel II. 6 Hasil Salinan Kuesioner 6
 Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Apa yang Anda rasakan tentang hubungan dengan orang tua setelah mendapatkan <i>silent treatment</i>?
Jadi renggang dan kurang baik
Canggung
Tidak nyaman
Merasa jauh
Sulit berkomunikasi
Awkward
Hubungan jadi jauh
Dingin
Tidak dekat dengan orang tua
Semakin buruk
Renggang dan jarang ngobrol
Canggung
Lebih pendiam
Merasa tidak enak hati

Rangkuman dari hasil 115 responden tersebut, terlihat bahwa *silent treatment* dapat menyebabkan hubungan antara anak dan orang tua menjadi renggang, banyak yang merasa canggung, berjarak, dan bahkan tidak dekat lagi dengan orang tua setelah mengalami *silent treatment*.

Seberapa penting menurut Anda untuk orang tua untuk menyadari dampak negatif dari pemberian silent treatment kepada anak-anak? Copy

115 responses

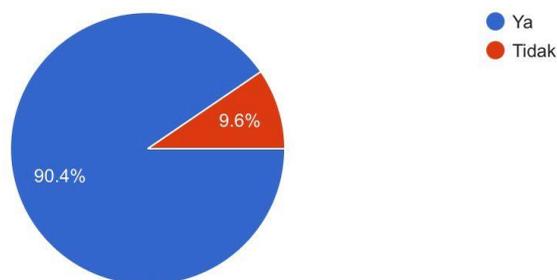


Gambar II. 7 Hasil Kuesioner 7
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Sebanyak 90.4% merasa sangat penting untuk orang tua menyadari dampak negatif dari pemberian *silent treatment* kepada anak, dengan skala 5/5. 4.3% di skala 4/5. 4.3% di skala 3/5.

Apakah menurut Anda media dapat memainkan peran dalam meningkatkan kesadaran orang tua tentang dampak negatif dari pemberian silent treatment kepada anak-anak?

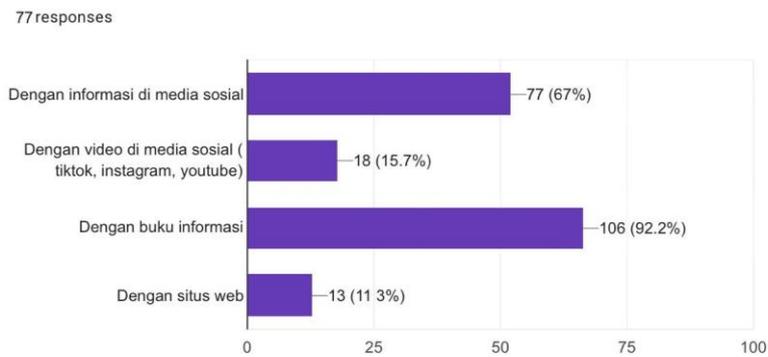
115 responses



Gambar II. 8 Hasil Kuesioner 8
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

90.4% responden merasa media dapat memainkan peran dalam meningkatkan kesadaran orang tua tentang dampak negatif dari pemberian *silent treatment*. 9.6% merasa tidak.

Media informasi mana yang menurut Anda orang tua dapat lebih sadar akan dampak negatif silent treatment?



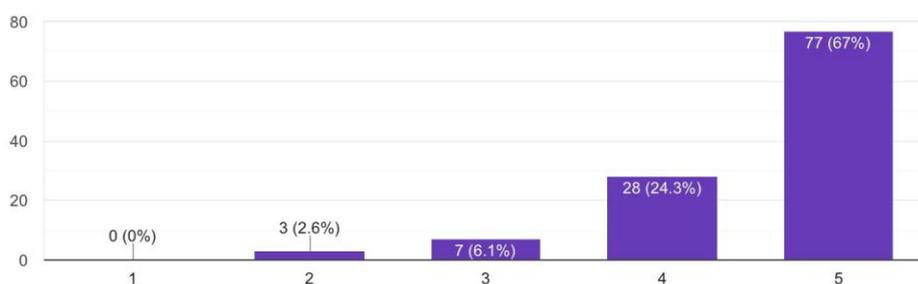
Gambar II. 9 Hasil Kuesioner 9
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

92.2% responden memilih buku informasi menjadi media yang bisa menjadi informasi.

Seberapa penting Anda merasa bahwa lembaga pendidikan atau pemerintah harus memberikan lebih banyak informasi tentang silent treatment kepada orang tua?

Copy

115 responses

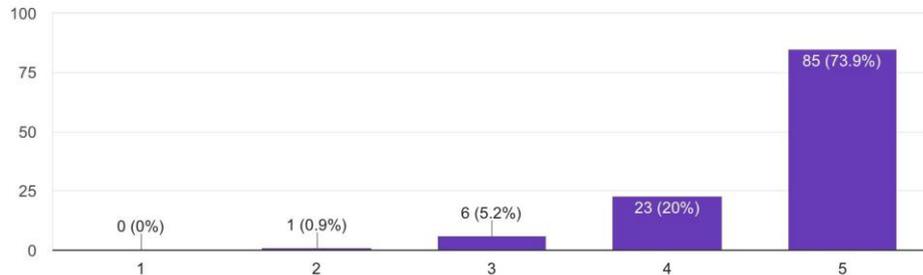


Gambar II. 10 Hasil Kuesioner 10
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

67% responden dengan skala 5/5 merasa lembaga pendidikan atau pemerintah harus memberikan lebih banyak informasi mengenai *silent treatment*. 24.3% berada di skala 4/5. 6.1% di skala 3/5. 2.6% di skala 2/5.

Seberapa penting Anda merasa bahwa diperlukannya informasi yang lebih banyak berbicara tentang silent treatment dan dampaknya kepada anak-anak di media sosial atau platform online?

115 responses

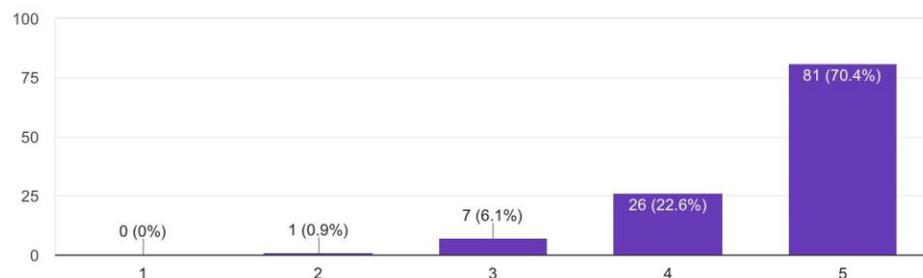


Gambar II. 11 Hasil Kuesioner 11
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Responden dengan persentase 73.9% di skala 5/5 merasa bahwa diperlukan informasi yang lebih banyak berbicara tentang *silent treatment* dan dampaknya kepada anak di media sosial. 20% responden di skala 4/5. 5.2% di skala 3.

Seberapa penting Anda merasa bahwa diperlukannya informasi yang lebih banyak berbicara tentang cara menghadapi silent treatment yang dilakukan orang tua kepada anak-anak di media sosial atau platform online?

115 responses



Gambar II. 12 Hasil Kuesioner 12
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Di skala 5/5 ditempati oleh 70.4% responden yang merasa penting informasi lebih banyak mengenai cara menghadapi *silent treatment* yang dilakukan oleh orang tua kepada anak di media social. 22.6% di skala 4/5. 6.1% di skala 3/5.

II.4. Resume

a. Wawancara

- Wawancara dengan Psikolog Natalia M.Psi tersebut menghasilkan tidak adanya informasi di media sosial.
- Penting untuk menyebarkan informasi-informasi *silent treatment* khususnya dari orang tua.
- Media informasi yang bisa dilirik seperti poster-poster di instagram.
- Wawancara dengan dr. Nindya Apreyani, M.Psi menghasilkan media informasi seperti poster dan buku informasi digital sangat baik sebagai solusi karena bisa membantu psikolog diluar sana.
- Penyebaran informasi dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang keberadaan masalah ini.
- Wawancara dengan Psikolog Patricia Elfira Vinny S.Psi, M.Psi, Psikolog menghasilkan pernah menangani pasien yang mengalami *silent treatment* kurang lebih sekitar 50an.
- Silent treatment boleh digunakan sebagai proses mendidik ketika anak menolak diajak komunikasi bahkan memberontak.

b. Observasi

- Tidak ada informasi yang spesifik mengenai *silent treatment* pada Dinas Kesehatan Kota Bandung seperti poster digital dll.

c. Kuesioner

- Mayoritas responden merasa bahwa orang tua perlu menyadari dampak negatif dari pemberian *silent treatment*.
- Mayoritas responden merasa media mempunyai peran penting untuk menyebarkan informasi *silent treatment*.
- Media informasi yang dipilih oleh responden yaitu, buku informasi, poster dan video.
- Mayoritas merasa lembaga pemerintah penting untuk menyebarkan informasi *silent treatment*.

- Mayoritas merasa perlu lebih banyak informasi mengenai *silent treatment* dan dampaknya di media sosial.

II.5. Solusi Perancangan

Berdasarkan hasil wawancara, kuesioner, dan observasi, dibutuhkan informasi khusus mengenai *silent treatment* yang spesifik melalui media sosial. Untuk memenuhi kebutuhan ini, solusi yang didapatkan berupa menyajikan informasi dalam bentuk buku digital (*e-book*) yang berisi informasi mengenai pengertian, dampak, penyebab, tanda-tanda dan hal-hal yang perlu dilakukan ketika berada pada situasi tersebut, apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada orang tua tentang *silent treatment*. Buku digital akan memungkinkan pembaca untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai konsep *silent treatment*. Penyajian informasi dalam format ini dapat menjangkau khalayak secara lebih luas dan efektif, serta menambah media informasi mengenai *silent treatment* kepada orang tua melalui Desain Komunikasi Visual. Dengan media sosial yang semakin berperan penting dalam kehidupan sehari-hari, penyampaian informasi secara digital menjadi sangat relevan dan strategis.