

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pola komunikasi negatif dalam keluarga, seperti kritik berlebihan, pengabaian emosional, dan manipulasi, memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan psikososial remaja.

1. Ditemukan bahwa remaja yang berasal dari keluarga toksik cenderung mengalami konsep diri yang negatif. Hal ini ditandai dengan rendahnya rasa percaya diri, ketidakmampuan mengelola emosi secara sehat, serta kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal. Kritik yang berlebihan dan kurangnya validasi emosional dari orang tua menyebabkan remaja merasa tidak berharga dan mengalami kesulitan dalam mengapresiasi diri mereka sendiri
2. Pola komunikasi negatif dalam keluarga juga berpengaruh terhadap cara remaja berinteraksi di lingkungan sosial. Banyak dari mereka mengadopsi sikap pasif dalam percakapan, mengalami kecemasan dalam interaksi akademik dan profesional, serta kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Dalam beberapa kasus, individu yang mengalami pengabaian emosional juga menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial atau mengembangkan mekanisme pertahanan berupa sikap perfeksionisme berlebihan.
3. Ditemukan bahwa pola komunikasi dalam keluarga toksik sering kali berkontribusi terhadap pola komunikasi pasif-agresif dalam interaksi sosial remaja. Mereka cenderung tidak secara langsung mengungkapkan ketidakpuasan atau perasaan mereka, tetapi menunjukkan sikap yang ambigu atau tidak jelas dalam berkomunikasi. Hal ini dapat menyebabkan kesalahpahaman dan hambatan dalam membangun hubungan sosial yang sehat.
4. Hasil penelitian ini juga mengungkap bahwa individu yang tumbuh

dalam keluarga toksik sering kali mengalami isolasi sosial dan rasa kesepian. Mereka merasa tidak memiliki dukungan emosional yang cukup dari lingkungan sekitar, sehingga cenderung menghindari interaksi sosial yang lebih luas. Dampak jangka panjang dari kondisi ini dapat berujung pada gangguan kesehatan mental seperti kecemasan sosial dan depresi.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk berbagai pihak terkait guna mengatasi dampak negatif dari komunikasi dalam keluarga toksik:

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa rekomendasi strategis yang dapat diberikan kepada berbagai pihak terkait untuk mengatasi dampak negatif dari komunikasi dalam keluarga toksik. Bagi orang tua, peran mereka sangat signifikan dalam membentuk pola komunikasi yang sehat di dalam keluarga. Orang tua perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya komunikasi yang mendukung perkembangan psikososial anak dengan cara menghindari praktik komunikasi yang terlalu kritis, memberikan validasi atas perasaan anak, serta menciptakan lingkungan yang aman dan suportif untuk berdialog. Selain itu, mengikuti pelatihan parenting seperti seminar, lokakarya pengasuhan berbasis psikologi, atau konseling keluarga dapat membantu meningkatkan kompetensi mereka dalam membangun komunikasi yang lebih konstruktif dan responsif. Upaya ini juga perlu disertai dengan mendorong keterbukaan dalam keluarga, memastikan bahwa anak memiliki ruang yang aman untuk menyampaikan pendapat atau pengalaman tanpa takut akan kritik atau pengabaian. Keterbukaan ini dapat memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan anak serta mendukung perkembangan psikologis anak secara optimal.

Bagi remaja, kesadaran diri menjadi langkah awal yang krusial dalam menghadapi dampak komunikasi negatif dalam keluarga. Mereka perlu memahami bahwa pengalaman buruk tidak mendefinisikan identitas atau nilai diri mereka. Langkah-langkah seperti refleksi diri, mengenali kekuatan pribadi, dan mencari dukungan dari lingkungan eksternal, seperti teman, guru, atau mentor yang suportif, sangat penting untuk membangun rasa percaya diri. Selain itu, remaja juga disarankan untuk melatih keterampilan komunikasi interpersonal melalui berbagai

kegiatan, seperti mengikuti pelatihan komunikasi, bergabung dengan organisasi sosial yang mendukung interaksi positif, atau mengikuti terapi berbasis psikologi seperti terapi kognitif-perilaku (CBT). Langkah ini bertujuan untuk membantu remaja mengembangkan kemampuan asertif, memahami perspektif orang lain, dan menjalin hubungan sosial yang lebih sehat. Jika dampak emosional dari lingkungan keluarga toksik terasa signifikan, remaja juga dianjurkan untuk mengakses bantuan psikologis, seperti konselor sekolah atau psikolog profesional, guna mengelola trauma, meningkatkan ketahanan mental, dan membangun pola pikir yang lebih positif.

Bagi institusi pendidikan, peran mereka sangat penting dalam mendukung individu yang mungkin terdampak oleh pola komunikasi keluarga yang tidak sehat. Perguruan tinggi dan sekolah disarankan untuk menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan ramah bagi siswa atau mahasiswa, khususnya yang mengalami tantangan komunikasi akibat pola asuh keluarga. Program konseling ini dapat melibatkan kolaborasi dengan psikolog profesional untuk memastikan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, institusi pendidikan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental melalui seminar, lokakarya, atau program edukasi yang membahas hubungan antara pola komunikasi keluarga, kesehatan mental, dan kesuksesan akademik. Institusi juga perlu membangun lingkungan akademik yang suportif dengan memastikan bahwa dosen dan tenaga kependidikan memiliki pendekatan yang empatik dan inklusif. Langkah ini dapat dilakukan melalui kebijakan fleksibel untuk mahasiswa dengan kendala psikososial, pembentukan komunitas diskusi yang mendorong komunikasi positif, serta pendekatan pembelajaran yang memperhatikan aspek psikososial mahasiswa.

Untuk penelitian selanjutnya, diperlukan upaya untuk mengembangkan studi jangka panjang guna mengeksplorasi dampak komunikasi keluarga toksik terhadap perkembangan individu secara lebih mendalam. Pendekatan multidisipliner yang melibatkan psikologi, sosiologi, dan ilmu komunikasi juga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi faktor resiliensi yang membantu individu, khususnya remaja, bertahan dan berkembang meskipun berasal dari lingkungan keluarga yang tidak

mendukung.

Dengan kerja sama dari berbagai pihak, mulai dari orang tua, remaja, institusi pendidikan, hingga akademisi, diharapkan dapat tercipta lingkungan komunikasi yang sehat, suportif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikososial individu. Hal ini pada akhirnya akan membantu menciptakan generasi yang lebih kuat secara emosional, percaya diri, dan mampu menjalin relasi yang adaptif serta bermakna.

