

PENELITIAN**SILENT TREATMENT YANG DILAKUKAN OLEH ORANG TUA TERHADAP
KEMATANGAN EMOSI REMAJA AKHIR**Ni Made Dhea Putri Wulandari,¹ Adjianti Marheni,¹**ABSTRAK**

Pendahuluan: Kematangan emosi merupakan hal yang harus dicapai oleh remaja dalam menuju tahap dewasa. Peran orang tua cukup besar di dalam perkembangan emosi remaja. Perilaku *silent treatment* ini merupakan salah satu bentuk hukuman yang dapat diberikan orang tua kepada anaknya. Pada penelitian ini ingin melihat bagaimana *silent treatment* memberikan pengaruh kepada kematangan emosi remaja akhir.

Metode: Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menyebarkan kuesioner yang terdiri dari dua skala yang meliputi skala *silent treatment* dan skala kematangan emosi.

Hasil: Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 75 orang dengan metode analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana dengan hasil koefisien determinasi sebesar 0,510 dan nilai kematangan emosi 126,163

Pembahasan: *Silent treatment* dapat menyebabkan penurunan kematangan emosi pada remaja. Dengan memberikan perlakuan *silent treatment* kepada remaja dapat membuat remaja merasa tidak dihargai dan sulit untuk mengatasi konflik yang sedang dialami remaja secara sehat.

Simpulan: *Silent treatment* memiliki peran terhadap kematangan emosi remaja akhir.

Kata kunci: Kematangan Emosi, Orang Tua, Remaja Akhir, *Silent treatment*

ABSTRACT

Introduction: Emotional maturity is something that teenagers must achieve as they move towards adulthood. The role of parents is significant in the emotional development of teenagers. The silent treatment behavior is a form of punishment that parents can give their children. In this study, we aimed to investigate how the silent treatment influences the emotional maturity of late adolescents.

Method: The data collection method involved distributing a questionnaire consisting of two scales: the silent treatment scale and the emotional maturity scale.

Result: The study included 75 participants, and the data analysis method used was simple regression, resulting in a coefficient of determination of 0.510 and an emotional maturity value of 126.163.

Discussion: The silent treatment can lead to a decrease in emotional maturity in adolescents. When teenagers are subjected to the silent treatment, they may feel unappreciated and struggle to handle conflicts in a healthy manner.

Conclusion: The silent treatment plays a role in the emotional maturity of late adolescents.

Keywords: Emotional Maturity, Late Adolescence, Parents, Silent treatment

PENDAHULUAN

Remaja akhir merupakan salah satu proses menuju tahap dewasa bagi seorang remaja yang akan melawati perkembangan psikologi maupun fisik menjadi lebih matang. Pada masa perkembangannya seorang remaja akhir akan mengalami perkembangan pada tugas-tugas mereka. Terdapat perkembangan emosi, sosial, intelektual, dan moral. Pada umumnya masa remaja akhir berkisar di usia 17-22 tahun. Pada usia 17-22 tahun ini emosi seseorang sudah dapat dikuasai oleh dirinya dan sudah memiliki keberanian dalam menjalankan hidupnya, memiliki arah akan kemana berjalan nantinya dan memiliki kesadaran diri yang mulai jelas terhadap yang tujuan diambil kedepannya.¹

Kematangan emosi (menurut Hurlock, 1994)² merupakan bahan dasar seseorang untuk belajar dan dapat menentukan pola-pola

umum serta urutan yang lebih baik. (Menurut Chaplin, 1989)³ kematangan emosi adalah suatu keadaan seseorang yang mencapai tingkat kedewasaan, perkembangan emosional, dan tidak lagi menampilkan pola emosi yang kurang pantas. Kematangan emosi menunjukkan kesiapan terkait pertumbuhan dan perkembangan seorang individu. Kematangan emosi merupakan suatu keadaan untuk mencapai tingkat kedewasaan serta perkembangan emosional berupa pengendalian diri dan penerimaan diri yang baik. Kematangan emosi pada remaja merupakan kemampuan seorang remaja dalam mengekspresikan emosi secara tepat, dengan pengendalian diri dan memiliki penerimaan diri yang tinggi.⁴ Remaja yang emosinya belum stabil dalam mengatur emosi akan kesulitan dalam

¹Universitas
Udayana

menyelesaikan masalahnya hingga akhirnya akan menghadapi kegagalan. Remaja yang belum stabil dalam emosi disebut dengan *heightened emotionality* yang mengalami perasaan tidak aman, kurang konsentrasi, perasaan yang tidak menentu, dan kurang bisa mengontrol diri. Remaja akan terganggu dalam belajarnya karena terkurasnya emosi yang tidak seharusnya dikeluarkan dan mengakibatkan kurangnya konsentrasi dalam belajar. Emosi yang tidak stabil, ini yang menyebabkan kesulitan pada remaja dalam menjalani kehidupannya. Seorang remaja penting memiliki emosi yang stabil dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan lebih baik. Penting bagi seorang remaja memiliki kematangan emosi yang baik untuk mengendalikan emosinya dan mengetahui pada saat apa mereka mengekspresikan emosi mereka (Hurlock, 1990).⁵ Terdapat beberapa masalah yang dihadapi oleh seorang remaja dalam masa perkembangannya, seperti masalah emosi, fisik, pribadi sosial, dan perilaku. Ketika remaja menghadapi masalah yang telah disebutkan tanpa ada bantuan orang tua disekitarnya akan menimbulkan kurang matangnya emosi pada remaja, yang menyebabkan tindakan agresivitas pada remaja yang belum memiliki kematangan emosi (Handasah, 2018).⁶

Pembentukan terhadap kematangan emosi seorang anak tidak akan lepas dari pengaruh orang tua, dikarenakan orang tua merupakan orang pertama yang memiliki peran dalam mendidik anaknya untuk mendapatkan kematangan emosi yang baik (Hurlock, 2004).⁷ Terkadang orang tua melakukan pengabaian kepada anaknya karena orang tua memiliki masalahnya mereka sendiri.

Bentuk pengabaian yang dilakukan orang tua cukup beragam, bisa mengabaikan kebutuhan sandang pangan dan papan atau, melakukan pengabaian emosional dimana hal ini orang tua tidak memberikan dukungan apapun kepada sang anak. Pengabaian merupakan salah satu bagian dari *silent treatment* yang merupakan cara mengabaikan seseorang dengan sengaja dalam bentuk tidak melakukan kontak mata hingga tidak melakukan komunikasi (Thiadi & Risnawaty, 2022).⁸

Penggunaan *silent treatment* sebagai salah satu cara menghukum anak untuk memberikan petunjuk, bahwa mereka melakukan tindakan yang kurang menyenangkan atau memuaskan. Dengan memberikan perilaku *silent treatment*, orang tua ingin anak mereka meningkatkan kesadarannya, mencari petunjuk, dan memutuskan bagaimana berperilaku sebagai tanggapan terhadap perilaku yang mereka tunjukkan. Hal ini dilakukan karena orang tua memiliki kekuatan lebih untuk menggunakan

silent treatment kepada anak mereka sendiri. *Silent treatment* yang berasal dari orang tua lebih berbahaya dibandingkan dilakukan dalam hubungan interpersonal (Rittenour dkk, 2019).⁹ Akibat dari bentuk pengabaian ini dapat memperburuk relasi yang dimiliki tiap individu, tidak memungkir di dalam hubungan relasi antara anak. Orangtua juga dapat merenggang karena penggunaan *silent treatment*.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengukur variabel bebas dan variabel terikat dengan metode skala berupa kuesioner. Subjek akan mengisi dua kuesioner, kuesioner yang pertama berasal dari dimensi *silent treatment* yang sebagai variabel terikat. Kuesioner kedua berasal dari dimensi kematangan emosi yang sebagai variabel bebas, masing-masing variabel ini dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan dimensi dari *silent treatment* dan kematangan emosi. Pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini berupa *non-probability sampling* yang merupakan teknik sampling yang tidak memberikan peluang atau kesempatan bagi setiap unsur populasi yang dipilih untuk menjadi *sampel*. Pemilihan *non-probability sampling* pada penelitian ini digunakan dikarenakan jumlah populasi yang relatif kecil dan memiliki biaya yang rendah dalam pelaksanaannya. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling* atau pemilihan bebas.

Pengukuran

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang diukur, yaitu *silent treatment* dan kematangan emosi. Alat ukur *silent treatment* berjumlah 56 aitem dalam bentuk pernyataan dengan penilaian aitem yang dimulai dari skor 4 (sangat sesuai), skor 3 (sesuai), skor 2 (tidak sesuai), dan skor 1 (sangat tidak sesuai). Untuk alat ukur kematangan emosi berjumlah 28 aitem dalam bentuk pernyataan dengan penilaian aitem yang dimulai dari skor 4 (sangat sesuai), skor 3 (sesuai), skor 2 (tidak sesuai), dan skor 1 (sangat tidak sesuai).

Pada penelitian ini menggunakan teknik Cronbach Alpha untuk mengukur reliabilitas alat ukur *silent treatment* dan hasil yang didapatkan Alpha (α) sebesar 0,975 yang dinyatakan layak digunakan untuk mengukur tingkat *silent treatment* yang di dapat oleh remaja akhir dari orang tuanya. Pada alat ukur kematangan emosi, dilakukan hal yang sama dengan menggunakan teknik Cronbach Alpha dan didapatkan hasil Alpha (α) sebesar 0,956 dan dinyatakan layak digunakan untuk mengukur tingkat kematangan emosi yang

didapatkan oleh remaja akhir dari orang tuanya.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi sederhana sebagai teknik analisis data. Sebelum menganalisis data, menggunakan teknik analisis regresi sederhana data yang diperoleh akan dianalisis melalui beberapa uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas.

HASIL

Penelitian ini menggunakan teknik uji normalitas dengan menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov. Dalam teknik ini data akan dinyatakan berdistribusi normal ketika, nilai signifikansinya diperoleh lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) (Hidayati dkk, 2021).¹⁰ Berdasarkan hasil uji normalitas yang menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,749 yang dinilai lebih dari 0,05. Dengan nilai tersebut, dapat diindikasikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal. Hasil uji linearitas yang tercantum, diketahui bahwa variabel *silent treatment* dan variabel kematangan emosi memperoleh nilai signifikansi pada baris *linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai signifikansi pada baris *deviation from linearity* sebesar 0,059 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil yang telah di paparkan maka variabel *silent treatment* dan variabel kematangan emosi memiliki hubungan yang linear. Hasil uji hipotesis dan regresi sederhana menunjukkan bahwa variabel *silent treatment* memiliki nilai koefisien beta yang terstandarisasi sebesar -0,719 dan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa *silent treatment* berperan yang menandakan bahwa salah satu variabel yang digunakan meningkat dan variabel lainnya mengalami penurunan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis kerja yang dilakukan dengan menggunakan teknik regresi sederhana, ditemukan bahwa *silent treatment* berperan terhadap kematangan emosi remaja akhir. Hasil uji hipotesis alternatif pada penelitian ini diterima, dalam artian bahwa *silent treatment* memiliki peran meningkatkan atau menurunkan kematangan emosi, jika *silent treatment* rendah maka kematangan emosi tinggi dan begitu sebaliknya, jika *silent treatment* tinggi maka kematangan emosi rendah. Temuan dari Coleman (2007)¹¹ mengungkapkan bahwa *silent treatment* dapat menyebabkan penurunan kematangan emosi pada remaja. Dengan memberikan *silent treatment* kepada remaja dapat membuat remaja merasa tidak dihargai dan sulit untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami

remaja dengan kepala yang dingin. Selain menyebabkan penurunan kematangan emosi dan sulit mengatasi konflik *silent treatment* juga memberikan efek kepada remaja dalam menyampaikan perasaannya yang mengakibatkan remaja mengalami hambatan dalam perkembangan keterampilan komunikasi (Lerner, 2001).¹²

Disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam Berdasarkan hasil uji kategorisasi variabel *silent treatment*, terdapat 51 orang atau 68,0% subjek dalam penelitian ini dengan tingkat sedang, sementara 21 orang atau 28,0% memiliki pengalaman *silent treatment* yang rendah. Dari hasil ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki pengalaman *silent treatment* yang cenderung rendah sampai sedang. Berdasarkan hasil uji kategorisasi kematangan emosi, terdapat 40 orang atau 53,3% subjek dalam penelitian ini dengan tingkat sedang, sementara 33 orang atau 42,7% subjek memiliki kematangan emosi yang sedang ke tinggi. Penelitian ini memiliki kematangan emosi yang sedang ke arah tinggi. Pengalaman *silent treatment* pada tingkatan yang dikategorikan sedang ke rendah, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja sudah memiliki kematangan emosi yang tergolong sedang ke arah tinggi dalam menghadapi suatu pengalaman atau keadaan yang kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kematangan emosi yang tinggi dan perlakuan *silent treatment* yang rendah.

Hal ini dapat dijelaskan dengan apa yang disampaikan oleh Gottman (1994)¹³ bahwa *silent treatment* yang dilakukan dengan tingkatan sedang ke rendah dapat meningkatkan ketegangan antara hubungan orang tua dan anak, dapat meningkatkan konflik dan mengganggu komunikasi antar orang tua dan anak, yang dimana komunikasi merupakan hal yang penting untuk meningkatkan hubungan orang tua dengan anak. Selain meningkatkan ketegangan dan mengganggu komunikasi, *silent treatment* dapat menciptakan jarak emosional antara orang tua dan anak, dapat mengganggu hubungan harmonis antara orang tua dan anak, dan timbulnya perasaan kurang percaya anak kepada orang tua.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *silent treatment* memiliki peran terhadap kematangan emosi dari remaja akhir. Subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *silent treatment* yang sedang ke rendah dan kematangan emosi yang memiliki tingkatan sedang ke tinggi. *Silent treatment* juga dapat mengganggu komunikasi,

menciptakan jarak emosional antara orang tua dan anak, dapat mengganggu hubungan harmonis antara orang tua dan anak, dan timbulnya perasaan kurang percaya anak kepada orang tua.

SARAN

Terdapat hambatan dalam pembuatan penelitian ini yaitu jumlah responden yang mengisi cukup sedikit dan memakan waktu yang lama. Hambatan yang lain yaitu sulitnya mencari referensi yang membahas Terkait kematangan emosi dan *silent treatment*. Diperlukan bagi peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah responden sehingga memperoleh hasil analisis yang lebih maksimal agar dapat melihat perbandingan dari hasil penelitian ini. Disarankan untuk menambah variabel yang lain membantu melihat hal-hal apa saja yang dapat diakibatkan oleh *silent treatment*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membantu dan memberikan masukan selama proses penelitian ini dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JIP- Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956-1963.
2. Hurlock, E. B. 1994. Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan) . Jakarta: Erlangga
3. Chaplin. C.B. 1989. Kamus Lengkap Psikologi. Terjemahan Kartini Kartono. Rajawali Pers, Jakarta.
4. Hurlock, B. Elizabeth. (2004). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga
5. Muawanah, L. B., & Pratikto, H. (2012). Kematangan emosi, konsep diri dan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 7(1).
5. Hurlock, E. B. 1990. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih Bahasa: Soedjarwo dan Iswidayanti. Jakarta: Erlangga.
6. Handasah, R. (2018). Pengaruh kematangan emosi terhadap agresivitas dimediasi oleh kontrol diri pada siswa SMA Negeri di Kota Malang. *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)*, 2(2), 121-133.
7. Hurlock, B. Elizabeth. (2004). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga
8. Thiadi, R. C., & Risnawaty, W. (2022). Gambaran Resiliensi Emergung Adults Yang Mengalami Pengabaian Emosional Akibat Perceraian Orang Tua. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(3), 592-598.
9. Rittenour, C. E., Kromka, S. M., Saunders, R. K., Davis, K., Garlitz, K., Opatz, S. N., Sutherland, A., & Thomas, M. (2019). Socializing the *Silent Treatment*: Parent and Adult Child Communicated Displeasure, Identification, and Satisfaction. *Journal of Family Communication*, 19(1), 77–93. <https://doi.org/10.1080/15267431.2018.1543187>
10. Hidayati, F., Kusbandiyah, A., Pramono, H., & Pandansari, T. (2021). Pengaruh Leverage, Likuiditas, Ukuran Perusahaan, Dan Capital Intensity Terhadap Agresivitas Pajak (Studi Empiris Pada Perusahaan Manufaktur Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Tahun 2016-2019). *RATIO: Reviu Akuntansi Kontemporer Indonesia*, 2(1), 25-35
11. Coleman, J. (2007). When Parents Hurt: Compassionate Strategies When You and Your Grown Child Don't Get Along. HarperOne.
12. Lerner, H. (2001). The Dance of Connection: How to Talk to Someone When You're Mad, Hurt, Scared, Frustrated, Insulted, Betrayed, or Desperate. HarperOne.
13. Gottman, JM. (1994). What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital. Processes and Marital Outcomes.