

KOMUNIKASI HATI SEBAGAI STRATEGI MENGATASI STONEWALLING PADA DEWASA MUDA DENGAN POLA KOMUNIKASI KELUARGA LAISSEZ-FAIRE

Tania Dwi Afifah¹, Kheyene Molekandella Boer², Kadek Dristiana Dwivayani³

^{1,2,3}Universitas Mulawarman

Email : taniadwia@gmail.com¹, delux_boer@yahoo.com²,
kadek.dwivayani@fisip.unmul.ac.id³

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi peran Komunikasi Hati—melalui tahapan olah pikir, olah rasa, dan pembuangan “sampah hati”—dalam mengatasi perilaku *stonewalling* pada dewasa muda yang tumbuh dalam pola komunikasi keluarga *laissez-faire*. *Stonewalling*, yakni penarikan diri emosional dan verbal saat konflik, kerap menimbulkan hambatan komunikasi dan merenggangkan kelekatan emosional. Hasil menunjukkan bahwa sebelum mengenal Komunikasi Hati, informan cenderung bereaksi spontan: langsung diam, menghindar, atau pergi saat konflik—tanpa jeda refleksi kognitif maupun afektif. Setelah diperkenalkan mengenai adanya tiga tahapan Komunikasi Hati, ada perubahan signifikan secara bahwa ada penurunan frekuensi *stonewalling* dan memfasilitasi dialog terbuka, empati, serta penguatan kelekatan emosional dalam keluarga *laissez-faire*.

Kata Kunci: Komunikasi Hati, Stonewalling, Laissez-faire, Regulasi Emosi.

ABSTRACT: This study aims to explore the role of Heart Communication—through the stages of mindful thinking, emotional processing, and the disposal of “emotional waste”—in addressing stonewalling behavior among young adults raised in laissez-faire family communication patterns. Stonewalling, defined as emotional and verbal withdrawal during conflict, often creates communication barriers and weakens emotional attachment. The results show that before being introduced to Heart Communication, participants tended to react impulsively: going silent, avoiding, or walking away during conflicts—without any cognitive or emotional reflection. After being introduced to the three stages of Heart Communication, there was a significant change marked by a decrease in stonewalling frequency and an increase in open dialogue, empathy, and the strengthening of emotional bonds within laissez-faire families.

Keywords: Heart Communication, Stonewalling, Laissez-faire, Emotion Regulation.

PENDAHULUAN

Komunikasi keluarga merupakan fondasi utama dalam pembentukan keharmonisan emosional dan psikologis setiap anggota keluarga. Penelitian terkini menunjukkan bahwa pola komunikasi yang terbuka dan suportif dapat meminimalisir konflik interpersonal serta mendukung perkembangan kesejahteraan emosional anak dan remaja hingga memasuki masa dewasa (Nasir & Ku Johari, 2024; Doucet & Sonnier, 2024). Sebaliknya, ketika komunikasi keluarga mengalami disfungsi—terutama pada keluarga dengan pola *laissez-faire*—anggota keluarga rentan mengalami kesulitan menyalurkan kebutuhan emosional, yang berujung pada stres, perasaan terasing, bahkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi pada dewasa muda.

Pola komunikasi keluarga *laissez-faire* dicirikan oleh minimnya arahan, kontrol, dan supervisi dari orang tua, sehingga anak memperoleh kebebasan besar tanpa batasan yang jelas (Saxbe, 2025). Meskipun secara verbal komunikasi dapat terlihat “bebas”, minimnya dukungan emosional dan kerangka struktur yang lemah justru membuat anak kesulitan mendapatkan bimbingan ketika menghadapi konflik. Fenomena ini memunculkan tantangan dalam hal regulasi emosi dan keterampilan interpersonal, karena tidak ada kontrol atau arahan konsisten dari figur otoritas di keluarga. Dalam praktiknya, dewasa muda yang tumbuh dalam pola *laissez-faire* cenderung mengambil jalan pintas—yaitu *stonewalling*—saat berhadapan dengan ketegangan atau konflik (Del Castillo-López et al., 2024).

Stonewalling pada dasarnya adalah perilaku menarik diri secara emosional dan verbal dari interaksi atau diskusi ketika konflik muncul. Gejala umum *stonewalling* meliputi diam berkepanjangan, jawaban singkat atau terpotong, menghindari kontak mata, atau secara fisik meninggalkan ruang diskusi sebelum permasalahan dapat diselesaikan (Gottman, 2000; Huntington, 2019). Dalam konteks komunikasi keluarga *laissez-faire*, dewasa muda seringkali merasa kewalahan menghadapi ketidakpastian dan kurangnya dukungan emosional, sehingga mereka cenderung “menutup diri” sebagai upaya proteksi diri. *Stonewalling* tidak hanya menghambat alur dialog, tetapi juga berpotensi merusak ikatan kelekatan emosional (*attachment*) antara anggota keluarga (Priwitt, 2024).

Penelitian terdahulu mengenai *stonewalling* banyak berfokus pada konteks pernikahan atau hubungan romantis, di mana Gottman (2000) menyebut *stonewalling*

sebagai salah satu dari “Empat Kuda Kiamat” yang berisiko memicu keretakan hubungan. Studi Kusmawanto (2024) menemukan bahwa stonewalling berdampak negatif pada keharmonisan komunikasi pasangan suami-istri. Penelitian lain oleh Safitri et al. (2024) menyoroti hubungan antara kompetensi Komunikasi Hati dan perilaku silent treatment di lingkungan kerja. Namun, penelitian spesifik yang memadukan Teori Komunikasi Hati dengan fenomena stonewalling pada dewasa muda dalam pola komunikasi keluarga *laissez-faire* masih terbatas. Padahal, dewasa muda yang berada pada rentang usia 18–25 tahun sedang dalam fase perkembangan identitas (Pietro, 2016) dan sangat membutuhkan keterampilan regulasi emosi serta empati interpersonal.

Teori Komunikasi Hati yang dikembangkan oleh Puji Lestari (2023) menawarkan kerangka kerja komunikatif berbasis tiga tahap utama: olah pikir, olah rasa, dan pembuangan “sampah hati”. Tahap olah pikir mengajak individu untuk melakukan jeda kognitif—menginformasikan diri dengan pemahaman situasi sebelum merespons—agar pesan yang disampaikan tidak terdistorsi oleh emosi negatif yang mendominasi. Selanjutnya, olah rasa menitikberatkan pada kesadaran emosional dan empati, sehingga individu dapat mengenali perasaan diri dan pihak lain secara simultan sebelum berkomunikasi. Tahap terakhir, pembuangan sampah hati, melibatkan proses merefleksikan dan melepaskan emosi negatif yang menumpuk agar tidak menciptakan “noise” dalam komunikasi (Lestari, 2023). Dalam konteks keluarga *laissez-faire*, di mana ruang dialog dibatasi, penerapan konsep Komunikasi Hati diharapkan dapat memfasilitasi terbentuknya interaksi yang lebih jujur, terbuka, dan empatik—sehingga risiko stonewalling dapat ditekan secara signifikan.

Keterkaitan antara regulasi emosi dan stonewalling telah ditunjukkan oleh Priwitt (2024), di mana rendahnya kemampuan regulasi emosi memicu kecenderungan menarik diri. Selain itu, teori kelekatan emosional Bowlby dan Ainsworth (Utami & Pratiwi, 2021) menyatakan bahwa ikatan emosional awal dengan pengasuh membentuk pola kelekatan sepanjang hidup. Dewasa muda dengan gaya kelekatan aman cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi, sedangkan gaya kelekatan menghindar atau cemas lebih rentan melakukan stonewalling (Martiyanti, 2019).

Studi tentang komunikasi keluarga di Indonesia, khususnya pada generasi muda di Kota Samarinda, relatif masih sedikit. Samarinda sebagai ibu kota Provinsi Kalimantan Timur memiliki dinamika sosial-budaya yang heterogen (*Portal Resmi Kota Samarinda*,

2017). Berbagai institusi pendidikan menengah atas—termasuk SMA Negeri 2 Samarinda—menjadi wadah interaksi sosial intens yang membentuk pengalaman komunikasi anak hingga dewasa muda. Alumni SMA Negeri 2 Samarinda angkatan 34 dan 35, misalnya, tumbuh dalam era di mana pola asuh keluarga bersifat lebih permisif (*laissez-faire*), seraya menghadapi tantangan modernitas dan tekanan sosial. Dalam konteks inilah, karakteristik pola komunikasi dan kecenderungan stonewalling pada dewasa muda di Samarinda perlu ditelaah melalui lensa Teori Komunikasi Hati.

Meskipun penelitian kualitatif sebelumnya menelaah pengalaman stonewalling dalam berbagai konteks, belum banyak yang mengkaji implementasi Komunikasi Hati secara mendalam pada keluarga *laissez-faire* di Indonesia. Gap penelitian ini mencakup: (1) keterbatasan studi implementasi olah pikir, olah rasa, dan pembuangan sampah hati dalam konteks pola komunikasi keluarga yang longgar; (2) kurangnya penelitian mengenai bagaimana tahap-tahap Komunikasi Hati meredam stonewalling pada dewasa muda yang mengalami minimnya bimbingan emosional dari orang tua; dan (3) minimnya data kontekstual lokal yang menggambarkan dinamika keluarga di Samarinda yang heterogen.

Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan Komunikasi Hati sebagai strategi mengatasi perilaku stonewalling pada dewasa muda dengan pola komunikasi keluarga *laissez-faire*. Studi kasus dilakukan pada lima informan alumni SMA Negeri 2 Samarinda angkatan 34 dan 35 yang memenuhi kriteria (dewasa muda usia 18–25 tahun, berasal dari keluarga dengan pola komunikasi *laissez-faire*, dan pernah mengalami stonewalling dalam keluarga). Dengan pendekatan kualitatif dan teknik wawancara mendalam, diharapkan penelitian ini dapat mengidentifikasi pola respons sebelum dan sesudah penerapan Komunikasi Hati, sekaligus merangkum mekanisme regulasi emosi yang dijalankan dalam tahapan olah pikir, olah rasa, dan pembuangan sampah hati.

Signifikansi studi ini terbagi menjadi dua aspek. Secara teoretis, hasil penelitian diharapkan memperkaya literatur komunikasi keluarga di Indonesia, khususnya mengenai sinergi antara Teori Komunikasi Hati, regulasi emosi, dan kelekatan emosional dalam konteks keluarga *laissez-faire*. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan rekomendasi intervensi komunikasi bagi keluarga, konselor, dan praktisi komunikasi dalam merancang program pelatihan empati dan regulasi emosi bagi dewasa muda.

Dengan demikian, penerapan Komunikasi Hati tidak hanya memberikan solusi untuk mengatasi stonewalling, tetapi juga membangun fondasi komunikasi keluarga yang lebih sehat dan harmonis ke depannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus intrinsik yang bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana dewasa muda menerapkan Komunikasi Hati dalam mengatasi perilaku stonewalling yang muncul dalam keluarga berpola komunikasi laissez-faire. Penelitian dilakukan secara intensif terhadap lima individu yang dianggap representatif berdasarkan pengalaman dan latar belakang keluarga yang sesuai dengan fokus kajian.

Populasi dalam penelitian ini adalah alumni SMA Negeri 2 Samarinda angkatan 34 dan 35 yang telah berusia antara 24 hingga 25 tahun. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria sebagai berikut: (1) berstatus dewasa muda (usia 18–25 tahun); (2) berasal dari keluarga dengan pola komunikasi laissez-faire—yang ditandai oleh minimnya keterlibatan emosional, rendahnya struktur pengasuhan, dan dominasi kebebasan individu; serta (3) memiliki pengalaman melakukan atau menerima perilaku stonewalling dalam konteks komunikasi keluarga. Peneliti menyebarkan kuesioner penyaringan informan kepada 15 alumni dan memilih lima informan yang paling sesuai dan bersedia berpartisipasi penuh.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, dengan pedoman wawancara yang dikembangkan berdasarkan tiga tahapan utama dalam teori Komunikasi Hati, yaitu olah pikir, olah rasa, dan pembuangan “sampah hati”. Wawancara berlangsung selama 45 hingga 90 menit per sesi, baik secara langsung maupun daring, disesuaikan dengan lokasi dan preferensi masing-masing informan. Selain itu, dokumentasi pribadi informan—seperti catatan harian, tangkapan layar komunikasi dengan keluarga, dan unggahan media sosial privat—digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil wawancara.

Kehadiran peneliti dalam penelitian ini bersifat langsung dan aktif sebagai instrumen utama. Peneliti terlibat dalam proses pengumpulan, interpretasi, dan verifikasi data secara reflektif. Dalam menggali informasi, peneliti menjalin kedekatan emosional yang cukup dengan informan agar suasana wawancara berlangsung terbuka dan

mendalam. Penelitian dilaksanakan di Kota Samarinda selama lima bulan, yakni dari Januari hingga Mei 2025, mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, dan validasi temuan.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara yang dirancang secara terbuka namun tetap fokus pada kerangka teori utama. Pedoman tersebut digunakan secara fleksibel untuk menyesuaikan dengan dinamika percakapan.

Analisis data dilakukan dengan metode analisis tematik berdasarkan pendekatan Braun dan Clarke, yang mencakup enam tahap: mengenali data, menghasilkan kode awal, mencari tema, meninjau tema, mendefinisikan dan menamai tema, serta menyusun laporan. Analisis ini juga dikombinasikan dengan tahapan reduksi, penyajian, dan verifikasi data sebagaimana dikemukakan oleh Miles dan Huberman, untuk memastikan kejelasan dan konsistensi dalam penarikan kesimpulan.

Pengecekan keabsahan data dilakukan dengan metode triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil wawancara antar-informan dan mencocokkannya dengan dokumen atau catatan yang mereka berikan. Selain itu, peneliti melakukan member checking dengan mengirimkan ringkasan hasil wawancara kepada masing-masing informan untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman pribadi mereka. Pendekatan ini digunakan untuk menjaga kredibilitas, transferabilitas, dan dependabilitas data kualitatif dalam konteks studi kasus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara mendalam terhadap lima informan yang berasal dari keluarga dengan pola komunikasi *laissez-faire*, ditemukan bahwa seluruh informan memiliki kecenderungan untuk menutup diri secara verbal dan emosional saat menghadapi konflik dengan orang tua atau anggota keluarga lainnya. Mereka menunjukkan gejala *stonewalling* seperti diam berkepanjangan, menghindari kontak mata, mengalihkan topik pembicaraan, hingga secara fisik menjauh dari situasi konflik. Temuan ini sejalan dengan teori Gottman (2000) yang menjelaskan bahwa *stonewalling* merupakan salah satu bentuk pertahanan diri ketika seseorang merasa kewalahan secara emosional dalam situasi interpersonal yang intens.

Meskipun setiap informan memiliki latar belakang keluarga yang berbeda, semua informan menyatakan bahwa mereka tumbuh tanpa adanya ruang komunikasi yang

terbuka dan suportif. Komunikasi dalam keluarga mereka bersifat fungsional dan dangkal—sekadar bertukar informasi tanpa kedalaman emosional. Ketika konflik muncul, anggota keluarga cenderung menghindar, tidak menyelesaikan masalah secara langsung, atau membiarkan konflik mereda dengan sendirinya. Hal ini menunjukkan karakteristik kuat dari pola komunikasi *laissez-faire*, yaitu minimnya struktur, arahan, serta keterlibatan emosional dalam dinamika keluarga (Saxbe, 2025).

Setelah pengenalan dan praktik Komunikasi Hati—melalui proses refleksi berdasarkan teori Lestari (2023) informan mulai menerapkan tiga tahap utama yaitu: olah pikir, olah rasa, dan pembuangan sampah hati. Proses ini memberikan ruang jeda kognitif dan emosional yang membantu mereka memahami situasi secara lebih objektif dan merespons konflik dengan lebih terkontrol. Salah satu informan, misalnya, menyampaikan bahwa sebelum ia memahami konsep olah pikir, ia akan langsung menghindari atau membentak. Namun setelah mempraktikkan jeda dan berpikir ulang secara sadar, ia mampu memilih kata-kata yang lebih tepat untuk mengekspresikan perasaannya.

Tahap olah rasa juga menjadi titik penting dalam mengurangi stonewalling. Informan mengaku bahwa dengan memahami dan memvalidasi perasaan diri sendiri, mereka menjadi lebih peka terhadap emosi anggota keluarga lainnya. Hal ini memperkuat konsep empati sebagai inti dari komunikasi emosional yang sehat (Utami & Pratiwi, 2021). Kemampuan untuk menyadari bahwa kemarahan orang tua, misalnya, tidak selalu berarti penolakan personal, membantu mereka untuk tetap tinggal dalam percakapan alih-alih menarik diri.

Tahap terakhir, yaitu pembuangan sampah hati, memberi ruang kepada informan untuk melepaskan beban emosional sebelum menyampaikan pesan. Praktik ini dilakukan melalui menulis jurnal, berdoa, berbicara dengan teman dekat, atau sekadar menarik napas panjang. Proses ini sejalan dengan gagasan Gross (2015) mengenai regulasi emosi sebagai strategi mengelola respons emosional sebelum bertindak. Dengan emosi yang lebih stabil, informan mengaku lebih siap memasuki percakapan yang sebelumnya mereka hindari.

Salah satu tema menarik yang muncul adalah bahwa keberhasilan penerapan Komunikasi Hati sangat dipengaruhi oleh tingkat keterbukaan lawan bicara. Beberapa informan mengungkapkan bahwa meskipun mereka telah menerapkan komunikasi

empatik, respons dari orang tua yang tetap dingin atau menghindar membuat proses komunikasi tetap mengalami hambatan. Namun demikian, mereka menyadari bahwa perubahan tidak bisa dilakukan secara sepihak, dan upaya mereka tetap memberi dampak terhadap kelegaan batin dan peningkatan kepercayaan diri untuk menyampaikan kebutuhan emosional secara asertif.

Temuan ini memperkuat anggapan bahwa Komunikasi Hati bukan hanya strategi komunikasi, melainkan juga pendekatan regulasi diri yang memperkuat kapasitas individu dalam mengelola konflik interpersonal. Penerapan Komunikasi Hati secara sadar mampu memutus siklus stonewalling yang selama ini menjadi pola dalam keluarga *laissez-faire*. Dengan mengintegrasikan empati, jeda berpikir, dan pelepasan beban emosi, dewasa muda dapat membangun komunikasi yang lebih sehat, meskipun sistem keluarga yang lebih besar belum berubah secara signifikan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa penerapan Komunikasi Hati berperan signifikan dalam mengurangi intensitas dan frekuensi perilaku stonewalling pada dewasa muda. Selain itu, praktik komunikasi ini juga meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan membentuk pola komunikasi reflektif, yang dapat menjadi awal perubahan dalam dinamika keluarga *laissez-faire*. Hal ini selaras dengan studi Safitri et al. (2024) yang menunjukkan bahwa peningkatan kompetensi komunikasi emosional dapat memperbaiki pola interaksi bahkan dalam sistem relasi yang cenderung tidak suportif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan Komunikasi Hati—melalui tahapan olah pikir, olah rasa, dan pembuangan sampah hati—dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasi perilaku stonewalling pada dewasa muda yang tumbuh dalam keluarga dengan pola komunikasi *laissez-faire*. Sebelum mengenal konsep Komunikasi Hati, informan menunjukkan pola komunikasi yang didominasi oleh penghindaran, penarikan diri, dan ekspresi emosi yang tidak tersampaikan dengan sehat. Setelah mempraktikkan Komunikasi Hati, informan mampu mengembangkan kesadaran diri, empati, serta keterampilan regulasi emosi yang berdampak pada perubahan cara mereka merespons konflik dalam keluarga.

Meskipun respons keluarga tidak selalu suportif, keberhasilan Komunikasi Hati terletak pada transformasi internal individu dalam memutus siklus komunikasi yang pasif dan merusak. Informan merasakan peningkatan dalam keberanian untuk menyampaikan perasaan, kemampuan mengelola ketegangan, serta munculnya kelegaan emosional setelah komunikasi terjadi. Temuan ini memperkuat posisi Komunikasi Hati bukan hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai mekanisme penguatan pribadi (self-empowerment) dalam menghadapi lingkungan relasional yang tidak ideal.

Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan komunikasi yang sadar dan empatik dalam konteks keluarga *laissez-faire* yang selama ini kurang diperhatikan dalam kajian komunikasi interpersonal di Indonesia. Diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan yang lebih luas dan beragam untuk menguji efektivitas Komunikasi Hati secara lebih komprehensif, serta mengembangkan model intervensi yang dapat diterapkan dalam pendidikan keluarga, konseling, maupun pengembangan kapasitas remaja dan dewasa muda secara praktis.

Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan sebagai implikasi praktis dan akademik:

Pertama, secara praktis, individu yang berasal dari keluarga dengan pola komunikasi *laissez-faire* disarankan untuk mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip Komunikasi Hati sebagai strategi dalam membangun ulang pola komunikasi keluarga yang lebih terbuka dan empatik. Meskipun perubahan sistemik dalam keluarga tidak selalu dapat dikontrol, kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi dari individu terbukti mampu memutus siklus *stonewalling* dan membuka ruang bagi dialog yang lebih sehat. Oleh karena itu, Komunikasi Hati dapat dijadikan pendekatan mandiri bagi dewasa muda dalam mengelola konflik interpersonal, terutama dalam keluarga yang kurang responsif secara emosional.

Kedua, dalam konteks pengembangan teori, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tahapan dalam Komunikasi Hati dapat dikaji lebih lanjut sebagai kerangka kerja dalam teori regulasi emosi dan komunikasi interpersonal di lingkungan keluarga. Tahap olah pikir dan olah rasa, misalnya, memiliki keterkaitan erat dengan strategi *cognitive reappraisal* dan *emotional awareness* dalam teori regulasi emosi Gross. Sementara itu,

pembuangan sampah hati menunjukkan kontribusi dalam menurunkan beban afektif sebelum komunikasi terjadi. Oleh karena itu, studi lanjutan perlu mengeksplorasi integrasi antara Komunikasi Hati dengan model-model psikologis lainnya untuk memperkuat landasan teoretisnya.

Ketiga, untuk penelitian lanjutan, disarankan agar penelitian dengan topik serupa dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif atau mixed-method untuk mengukur efektivitas setiap tahap Komunikasi Hati secara lebih terstruktur. Selain itu, pengujian terhadap kelompok yang lebih besar dan lebih beragam dari sisi usia, gender, serta latar belakang budaya dan sosial ekonomi akan meningkatkan generalisasi temuan. Penelitian lanjutan juga dapat difokuskan pada perbandingan antara individu dengan pola kelekatan yang berbeda untuk melihat bagaimana gaya kelekatan memengaruhi keberhasilan penerapan Komunikasi Hati dalam konteks keluarga *laissez-faire*.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya menjadi kontribusi dalam ranah ilmiah, tetapi juga dapat diimplementasikan secara konkret dalam upaya membangun komunikasi keluarga yang lebih sehat, adaptif, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Del Castillo-López, Á. G., Berenguer-Soler, M., Pineda, D., & del Castillo, J. A. G. (2024). Emotional Flooding in Couple Relationships: Psychosocial Aspects and Regulatory Strategies. In M. Ibrahim (Ed.), *Emotional Regulation*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1006183>
- Doucet, & Sonnier, C. (2024). *Family caregivers' perceptions of sensegiving from healthcare providers : supporting parental resilience in the NICU*.
- Gottman, J. (2000). *The seven principles for making marriage work*. Orion.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Huntington, C. (2019). *Stonewalling: Definition, Tactics, & Examples*. https://www.berkeleywellbeing.com/stonewalling.html?utm_source=chatgpt.com
- Kusmawanto, A. M. (2024). *Studi Fenomenologi Komunikasi Interpersonal Istri Mengenai Perilaku Stonewalling dalam Pernikahan*.
- Lestari, P. (2023). *Teori Komunikasi Hati*. LPPM UPN “Veteran” Yogyakarta.

- Martiyanti, D. (2019). Hubungan Kelekatan Pelanggan dan Perilaku Keterikatan pada Merek di Media Sosial: Moderasi Gaya Kelekatan. *Equilibrium Jurnal Bisnis & Akuntansi*, 13, 44–57.
- Nasir, S., & Ku Johari, K. S. (2024). Exploring the Effects of Family Communication on Adolescent Emotional Development. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v14-i8/22475>
- Pietro, S. (2016). *Help! My Teen Stopped Talking to Me*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/help-my-teen-stopped-talking-to-me/>
- Portal Resmi Kota Samarinda. (2017). <https://samarindakota.go.id/>
- Priwitt, K.-R. (2024). *The Silent Treatment: Causes and Coping*. Cleveland Clinic. <https://health.clevelandclinic.org/silent-treatment>
- Safitri, S. N., Lestari, P., Suryawijaya, P. G., & Adzka, N. (2024). Pengaruh Kompetensi Komunikasi Hati terhadap Perilaku Silent Treatment. *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 7, 166–180.
- Saxbe, D. (2025). *The 3 Most Harmful Parenting Styles*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/social-instincts/202502/the-3-most-harmful-parenting-styles-according-to-research>
- Utami, M. D., & Pratiwi, R. G. (2021). REMAJA YANG DILIHAT DARI KELEKATAN ORANG TUA TERHADAP KECERDASAN EMOSI. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15, 35–44.