

## BAB II

### KERANGKA TEORI

#### A. *Silent Treatment*

##### 1. Pengertian *Silent Treatment*

Menurut James Altuche, penulis buku *The Power Of Yes* dan *The Power Of No*, *silent treatment* adalah cara terburuk untuk menyelesaikan masalah. Bukannya terselesaikan, masalah tersebut justru akan menumpuk dan memperlambat komunikasi dalam suatu hubungan. Menurut Susan Forward, *silent treatment* dapat digunakan sebagai pengendalian dan manipulasi dalam suatu hubungan.<sup>18</sup>

Menurut Dr. John Gottman peneliti psikologi, *silent treatment* merupakan suatu kondisi dimana sang pendengar mundur dari sebuah interaksi menolak untuk berpartisipasi atau terlibat dan pada dasarnya menjadi responsive. *silent treatment* merupakan sikap

---

<sup>18</sup>[genta.petra.ac.id/silent-treatment-senjata-atau-bumerang/#:-:text=Silent treatment tahun 2018.](https://genta.petra.ac.id/silent-treatment-senjata-atau-bumerang/#:-:text=Silent treatment tahun 2018.)

buat tidak tahu. Suami atau istri betul-betul seperti bercakap dengan dinding batu.

*Silent treatment* sikap secara sengaja untuk menarik diri dari interaksi bersama pasangan, menolak terlibat lebih jauh dan mematikan interaksi selama periode waktu tertentu, bisa 1 hari, 1 minggu, atau bahkan lebih dari 1 bulan. Individu yang melakukan *silent treatment* bisa memperlakukan pasangannya seperti tidak terlihat atau tidak ada diruangan yang sama sekalipun mereka tidur di satu ranjang yang sama. *Silent treatment* digunakan sebagai hukuman, sayangnya efek dari sikap ini bisa membuat korban merasa terancam, situasi dirumahpun menjadi kaku dan terasa adanya tekanan yang tinggi sehingga membuat seluruh rumah menjadi tidak nyaman.<sup>19</sup>

Hal ini demikian karena pasangan yang menerima *silent treatment* dibiarkan bertanya-tanya, “apa yang terjadi?” hal ini boleh terjadi kepada istri

---

<sup>19</sup> Sumanta Elsener, M.Psi, “Love Your Self Better” *Silent Treatment* konflik dalam pernikahan, Jakarta-Indonesia, Gagas Media, 2023 hal. 88.

atau suami juga. kita mungkin jarang berbincang secara spesifik tentang *silent treatment* ini. Nama lainnya ialah *shunning*, yang bermakna kita menjauh.<sup>20</sup> Selain itu, ia dikenali juga sebagai *social isolation* yang bermaksud kita menjauhi diri daripada seseorang itu dalam rumah dengan cara tidak bercakap dengannya. Sama seperti sikap buat tidak tahu, atau satu lagi istilah yang dipanggil sebagai menghilangkan diri (*ghosting*). Jadi, semua ini sebenarnya merujuk kepada *silent treatment*.

Ada beberapa definisi tentang *Silent Treatment*, menurut para pakar yaitu sebagai berikut:

- a) Definisi *Silent Treatment* menurut Elisabeth Shaw, *silent treatment* yaitu pihak yang memutuskan untuk diam tidak bermaksud untuk menyakiti, bisa saja pihak lain tidak berpikir seperti itu.
- b) Menurut Sian khuman, psikologis dan terapis

---

<sup>20</sup> Aiman Azlan dan Dr Harlina “Berdua masih lebih baik” bahaya *silent treatment*, Kuala Lumpur-Malaysia, Iman Publication, 2023 hal.108-109.

*silent treatment* adalah salah satu cara yang tergolong ekstrim untuk mengekspresikan emosi. Hal ini biasanya terjadi ketika seseorang dipicu oleh ledakkan emosi. Orang yang menerima perilaku *silent treatment* hampir selalu melihatnya sebagai suatu bentuk hukuman yang abusif. Mereka akan merasakan luka emosional, harga diri yang terluka, merasa tidak dibutuhkan serta ditolak.<sup>21</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *silent treatment* merupakan salah satu tindakan penolakan interaksi pada seseorang dan menolak untuk berpartisipasi karena hal tertentu. Di masa kini, *silent treatment* dianggap sebagai solusi terhadap konflik. akan tetapi, keberadaan *silent treatment* sejatinya hanya akan meringankan masalah. keberadaan *silent treatment* juga dapat mengganggu berbagai hubungan. Mari hindari perlakuan *silent treatment* dengan

---

<sup>21</sup> [id.theasianparent.com/silent-treatment](http://id.theasianparent.com/silent-treatment)

menjadi pribadi yang pemaaf dan berani mengungkapkan permasalahan yang ada. Apabila *silent treatment* dilakukan dalam waktu yang lama, dapat membuat korban merasa stres, depresi, dan berbagai gangguan psikologis lainnya. penerapan perilaku ini yang terlalu sering dapat membuat orang-orang di sekitar merasa kesal dan tidak dianggap.

## 2. Ciri-Ciri *Silent Treatment*

Menurut Iswan Saputro, M.Psi., Psikolog, *silent treatment* merupakan pola komunikasi pasif-agresif yang dialami oleh orang-orang ketika ia tidak percaya diri dalam menyelesaikan konflik, tidak terbiasa memegang tanggung jawab yang berat, takut menghadapi kenyataan, sehingga lebih banyak menghindar. Berikut ciri-ciri *Silent Treatment* yang perlu diketahui:

### a) Diam Total

Seseorang yang melakukan *silent treatment* dalam hubungan biasanya akan berhenti berbicara dan memberikan respons yang minimal

terhadap pasangan mereka. Bahkan, ia mungkin juga akan menghindari kontak mata.

b) Menghindari Komunikasi

Menghindari komunikasi merupakan salah satu contoh *silent treatment* yang sering dilakukan. “Biasanya pelaku *silent treatment* mengucilkan korban, tidak membalas pesan, tidak menjawab telepon, atau memblokir kontak korban tanpa memberikan penjelasan,” tutur Psikolog Iswan.

c) Ketidak Pedulian

Selain tidak berbicara, orang yang memberikan *silent treatment* mungkin juga akan menunjukkan sikap acuh tak acuh dan tidak peduli terhadap pasangan. Mereka dapat mengabaikan kebutuhan dan perasaan pasangan.

d) Isolasi Diri

Terkadang, orang yang menggunakan *silent treatment* cenderung menarik diri dan menjauh dari

interaksi sosial. Ia mungkin menganggap bahwa isolasi merupakan cara untuk menghukum pasangan.

e) Penolakan Fisik

Sering kali, *silent treatment* dapat disertai dengan penolakan fisik, misalnya tidur terpisah dan menghindari kontak fisik. Dengan melakukan penolakan fisik, ini justru dapat meningkatkan konflik dalam hubungan.<sup>22</sup>

f) Manipulasi Emosional

*Silent Treatment* juga dapat digunakan sebagai bentuk manipulasi emosional, di mana seseorang mencoba membuat pasangannya merasa bersalah atau bertanggung jawab atas masalah yang ada.

Contoh dari *silent treatment* bisa berupa pasangan yang tidak berbicara kepada yang lain

---

<sup>22</sup> <https://www.orami.co.id/magazine/silent-treatment>

selama sehari-hari setelah adanya perselisihan atau ketidaksetujuan.

### 3. Dampak *Silent Treatment*

Perilaku *silent treatment* bisa memberikan dampak negatif yang signifikan pada hubungan. Menurut Psikolog Iswan, ini bisa berdampak pada korban maupun pelaku. Berikut ini terdapat beberapa dampak *silent treatment* yang dialami oleh pelaku:

- a) Sulit mengekspresikan ; Pelaku jadi merasa kesulitan untuk mengekspresikan emosinya.
- b) Merasa tidak dipahami oleh orang lain: Pelaku merasa marah, kesal, dan berharap pasangannya memahami dirinya tanpa harus menjelaskan banyak hal.
- c) Sulit menjalankan hubungan: Pelaku sering dianggap egois, sombong, dan tidak dewasa, sehingga sulit untuk membuka hati, menjalankan hubungan serius, atau komitmen jangka panjang.



Berikut ini terdapat beberapa dampak *silent treatment* yang dialami oleh korban;

- a) Rasa bersalah berkepanjangan: Karena mendapatkan *silent treatment* dan tidak diberikan penjelasan, korban mudah mengalami *self blaming* atau mudah menyalahkan diri sendiri.
- b) Sedih: Secara psikologis, korban akan merasa sedih karena tidak tahu apa yang terjadi namun mendapatkan *treatment* yang tidak menyenangkan dari pasangan.
- c) Komunikasi yang tidak sehat: Bahaya *silent treatment* dapat menghambat komunikasi yang sehat dan terbuka, sehingga dapat memicu terjadinya *toxic relationship*.
- d) Cemas dan Stres: Efek *silent treatment* dapat membuat pasangan mengalami tingkat kecemasan dan stres yang tinggi.

e) Meragukan harga dirinya: Korban bisa meragukan *self esteem* atau harganya dirinya, sehingga ia menjadi krisis kepercayaan diri.

f) Rusaknya Kepercayaan: penggunaan *silent treatment*, terutama dengan manipulasi emosional, dapat merusak kepercayaan dalam hubungan.<sup>23</sup>

Dampak lainnya antara lain;

a) Komunikasi yang buruk: *Silent treatment* menghambat komunikasi yang sehat antara pasangan. Ini bisa menyebabkan ketidakpahaman, kesalahpahaman, dan perasaan negatif.

b) Meningkatkan konflik: Ketika salah satu pasangan memutuskan untuk memberikan pengobatan diam, ini akhirnya meningkatkan konflik daripada menyelesaikannya. Pasangan yang diabaikan mungkin merasa terluka, marah, atau frustrasi, yang dapat membantu situasi.

---

<sup>23</sup> Psychology Today. Diakses 2023. Why the Silent Treatment Is Such a Destructive Form of Passive-Aggression.

- c) Kerusakan kepercayaan: *Silent treatment* dapat merusak kepercayaan di antara pasangan. Ketika seseorang secara rutin diabaikan atau dihindari dalam komunikasi, mereka mungkin merasa bahwa pasangan mereka tidak dapat diandalkan.
- d) Menyebabkan perasaan tidak dihargai: Pasangan yang menerima perlakuan diam mungkin merasa tidak dihargai atau diremehkan. Hal ini dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri dan perasaan kesejahteraan emosional mereka.
- e) Jarak emosional : Perawatan senyap dapat menciptakan jarak emosional antar pasangan. Pasangan yang menerima perlakuan ini mungkin merasa terlindungi dan kesepian.
- f) Penurunan kebahagiaan dalam hubungan: ketidakpuasan komunikasi dan perasaan ketegangan yang konstan dapat menyebabkan penurunan kebahagiaan dalam hubungan.

Dampak perilaku *silent treatment* pada pasangan, baik di desa maupun di kota, dapat berpengaruh pada kualitas hubungan dan kesejahteraan individu. Meskipun konsekuensinya dapat bervariasi tergantung pada konteks dan faktor-faktor lainnya, berikut adalah beberapa dampak yang mungkin muncul:

a. Dampak di Desa

Keterbatasan jaringan sosial dan dukungan dapat membuat dampak *silent treatment* lebih terasa. Kurangnya opsi alternatif sosial dapat meningkatkan isolasi dan kesulitan dalam menangani konflik. norma sosial dan nilai-nilai tradisional di desa dapat memperberat dampak pengobatan diam-diam. komunitas yang lebih kecil dapat memperbesar dampak *silent treatment* karena masalah pribadi dapat menjadi sorotan di masyarakat. gosip atau persepsi negatif dari orang lain dapat memperumit konflik dalam hubungan.

b. Dampak di Kota

Lebih banyak akses ke sumber daya seperti konseling pernikahan, dukungan psikologis, dan layanan sosial. Pasangan mungkin memiliki lebih banyak opsi untuk mencari bantuan atau mendapatkan dukungan dalam menangani dampak *silent treatment*. Tingkat anonimitas yang lebih tinggi di kota dapat mengurangi tekanan sosial yang mungkin muncul akibat *silent treatment*. Pasangan dapat merasa lebih bebas untuk mencari solusi tanpa terlalu banyak pertimbangan dari lingkungan sekitar.

c. Dampak Umum

Baik di desa maupun di kota, *silent treatment* dapat meningkatkan tingkat konflik dan mempengaruhi kesejahteraan emosional. Perasaan kecewa, frustrasi, atau stres dapat timbul akibat penyelesaian konflik. Perilaku *silent treatment* dapat merusak keintiman dan kepercayaan dalam

hubungan. sikap diam cenderung menjadi pola komunikasi yang tidak sehat.

d. Dampak Kesehatan Mental:

Dalam jangka panjang, dampak *silent treatment* dapat mencakup masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau perasaan tidak berharga.

Penting diingat bahwa setiap hubungan dan individu unik. Dampak *silent treatment* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk cara pasangan menangani konflik, dukungan sosial yang mereka miliki, dan ketersediaan sumber daya untuk membantu mengatasi masalah.

Sikap *silent treatment* yang ditujukan kepada seseorang memiliki beberapa tujuan yang berbeda, terkadang *silent treatment* ditujukan sebagai tanda marah namun ada juga yang ditujukan untuk memanipulasi seseorang. Dalam beberapa kasus, terkadang sikap *silent treatment* ini juga digunakan untuk mengakhiri suatu hubungan yang dirasa tidak

dapat dipertahankan. Beberapa orang akan merasa berat saat akan mengatakan ingin mengakhiri suatu hubungan, sehingga mereka lebih memilih untuk melakukan sikap *silent treatment* ini.

Dampak yang diberikan dari sikap *silent treatment* tidak bisa dianggap remeh begitu saja. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa *silent treatment* masuk dalam kategori emotional abuse non verbal. Adapun dampak dari sikap *silent treatment* bagi korban adalah adanya rasa sakit karena diabaikan oleh pelaku *silent treatment*. Para korban akan merasa sakit karena adanya penolakan akan dirinya. Bahkan beberapa orang akan merasakan sakit pada kepala dan bagian tubuhnya jika sikap itu terus menerus dilakukan padanya. *Silent treatment* tidak hanya memberikan dampak bagi korban, akan tetapi *silent treatment* ini juga memberi dampak bagi pelakunya. Salah satu dampak tersebut adalah rasa

bersalah yang terus menerus menghantui pelaku atas apa yang ia lakukan pada orang lain.<sup>24</sup>

Penting untuk diingat bahwa komunikasi yang terbuka, jujur, dan menghormati perasaan pasangan adalah kunci untuk menjaga hubungan yang sehat. Jika ada masalah atau ketegangan, lebih baik mencoba berbicara dan mencari solusi bersama daripada menggunakan *silent treatment*. bagi korban untuk mencoba berbicara dengan pasangan mereka tentang dampak yang mereka rasakan dan mencari cara untuk memecahkan masalah ini. Terapis atau konselor pernikahan juga bisa membantu pasangan yang mengalami masalah komunikasi seperti ini. Jika perilaku *silent treatment* terus berlanjut dan merusak hubungan juga penting untuk mempertimbangkan langkah-langkah yang lebih serius untuk melindungi diri dan kesejahteraan emosional.

---

<sup>24</sup> 'Silent Treatment Dalam Perspektif Hadis ( Kajian Ma ' Ānī Al-Hadīth Larangan Hajr Dalam Riwayat Sunan Al-Tirmidhī No Indeks 1855 Dengan Pendekatan Ilmu Psikologi )'.



#### 4. Faktor - Faktor Penyebab *Silent Treatment*

Perilaku *silent treatment* pada pasangan dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

- a) Faktor Internal, seperti keterampilan komunikasi pribadi Individu, kemampuan mengelola emosi, pengalaman masa lalu, perasaan pribadi
- b) Faktor Eksternal, seperti kualitas hubungan, Dukungan sosial, toleransi dalam budaya

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku *silent treatment* pada pasangan dapat disimpulkan bahwa faktor *silent treatment* dapat dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Penting untuk memahami peran faktor-faktor ini dalam hubungan dan bekerja sama untuk mengatasi konflik dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif. Terapis atau konselor pernikahan dapat membantu pasangan dalam memahami dan mengatasi perilaku diam yang merugikan hubungan mereka.

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan *silent treatment* pada pasangan baik itu bersifat individu maupun dinamika hubungan. Berikut adalah beberapa faktor penyebab yang dapat dipahami dari berbagai teori:

a. Komunikasi yang Buruk

Salah satu faktor utama adalah komunikasi yang buruk atau tidak efektif antara pasangan. Ketidakmampuan untuk mengungkapkan perasaan atau kebutuhan dengan jelas dapat menyebabkan salah satu pasangan memilih untuk diam.

b. Kekuasaan dan Kontrol

*Silent treatment* dapat menjadi bentuk kekuasaan dan kontrol dalam hubungan. Salah satu pasangan mungkin menggunakan *silent treatment* sebagai cara untuk mengendalikan atau memanipulasi pasangan lainnya.

c. Konflik yang Belum Diselesaikan

Konflik yang belum diselesaikan atau ketidaksepakatan dalam hubungan dapat

menyebabkan silent treatment. Salah satu pasangan mungkin memilih untuk diam sebagai cara untuk menghindari konfrontasi langsung.

d. Ketidakpuasan Emosional

Ketidakpuasan emosional atau kekecewaan dalam hubungan juga dapat menjadi penyebab *silent treatment*. Salah satu pasangan mungkin memilih untuk diam sebagai cara untuk menyampaikan perasaan negatif mereka tanpa menghadapi konflik secara langsung.

e. Kurangnya Keterampilan Komunikasi

Kurangnya keterampilan komunikasi yang efektif dalam mengelola konflik atau perbedaan pendapat juga dapat menyebabkan *silent treatment*. Salah satu pasangan mungkin tidak tahu cara mengungkapkan diri mereka dengan cara yang sehat dan produktif.

## 5. Cara Mengatasi *Silent Treatment*

Apa Efeknya *Silent Treatment* terhadap Sebuah Hubungan? Pada kebanyakan kasus, dengan melakukan tindakan ini untuk menyelesaikan konflik bukanlah suatu cara terbaik, pasangan pria dan wanita sendiri umumnya memiliki kecenderungan yang sama untuk melakukan hal tersebut. Untuk menghindarinya, komunikasi yang jelas merupakan hal yang terpenting agar hubungan kemudian tetap berjalan dengan sehat. Dalam Menangani perlakuan *silent treatment* dibutuhkan kesabaran yang ekstra. Bahkan, kadang kala kamu perlu mengalah sejenak untuk menurunkan ego agar dapat mencegah dampak buruk dari sikap ini. berikut ini cara mengatasi silent treatment diantaranya:

### a) Lakukan pendekatan secara baik-baik

Lakukan pendekatan secara baik-baik sebagai satu diantara cara untuk meredam sikap ini. Katakan bahwa kamu memperhatikan

perlakuannya yang tidak pernah merespon, dan kamu sangat ingin mengetahui alasan mengapa sikapnya demikian. Jika ia masih mengabaikan dan belum merespons, berikan ia waktu untuk dapat mengendalikan dirinya sendiri. Lalu, cobalah atur waktu untuk mendiskusikan masalah yang terjadi, jika ia sudah merasa tenang.

b) Ungkaplah secara jujur

Ungkapkan perasaanmu dengan jujur tentang apa yang kamu rasakan ketika mendapatkan silent treatment. Jelaskan bahwa sikapnya yang seperti ini bukanlah cara yang baik untuk menyelesaikan suatu masalah. Hal ini justru membuatmu merasa frustrasi, kesepian, dan melukai perasaanmu.

c) Bersikap tenang

*Silent treatment* juga dapat memicu emosi dan perasaan marah. Namun, ada baiknya kamu tidak terbawa emosi. Cobalah untuk bersikap tenang

agar tidak memperburuk situasi. Selain itu, meski masalah yang terjadi bukan sepenuhnya salahmu, cobalah mengalah dan menurunkan ego. Minta maaf yang tulus dan katakan padanya bahwa kamu tidak akan mengulanginya lagi. Namun, jika hal ini kerap terjadi dan membuatmu merasa rendah diri, cobalah mengevaluasi lagi apakah hubungan yang sedang kamu jalani memang layak dipertahankan. Jika silent treatment yang kamu peroleh dari rekan kerja di kantor, kamu bisa mencoba bersikap profesional atau mencoba berbicara ke manajer terkait hal tersebut.

d) Fokus pada diri sendiri

Selain berusaha meredakan sikap dinginnya, alangkah baiknya kamu juga fokus pada diri sendiri. Luangkan waktu yang akan membuatmu lebih nyaman dan tenang dengan melakukan hal-hal yang positif, misalnya menjalani hobi, olahraga, atau bersosialisasi dengan keluarga atau temanmu.

e. Hindari asumsi secara berlebihan

Hindari sok tahu, terdapat banyak penyebab mengapa pasangan mendiamkanmu, jika kamu sok tahu hal ini hanya akan membuat kontra produktif terhadap sudut pandang mereka. Asumsi berlebihan dan rasa sok tahu kemudian akan menyebabkan pembelaan diri, kemarahan, bahkan keheningan yang berkepanjangan.

e) Jelaskan keinginan untuk berkomunikasi

Tak selamanya diam itu emas, karena mendiamkan pasangan dalam waktu yang lama tanpa mengetahui penyebabnya kemudian akan merusak suatu hubungan. Setelah memberinya waktu untuk sendiri, cobalah menjelaskan keinginanmu untuk berkomunikasi dengannya lagi dengan baik-baik.

f) Dengarkan dan jangan banyak bicara

Komunikasi sebagai jalan dua arah dimana

dibutuhkan kemampuan berbicara dan mendengarkan. Belajar mendengar secara efektif sangat penting untuk komunikasi. Cobalah menyampaikan pendapat secara bergantian tanpa menginterupsi hingga salah satu orang selesai bicara, hal ini kemudian akan menjadi keterampilan yang penting dalam suatu komunikasi antar pasangan.

g) Hindari dendam

Berurusan dengan pasangan yang mendiamkanmu juga dapat menimbulkan banyak emosi negatif, serta mungkin terasa sulit untuk memperlakukan mereka sebagaimana kamu ingin diperlakukan. Cobalah tidak memendam rasa dendam, berikan juga contoh kepada mereka bagaimana mengatasi masalah hubungan dengan komunikasi terbuka yang lebih baik dan efektif.

h) Jangan menyerah

Rasa puas diri akan sangat merusak dalam



hubungan. Jika kamu telah merasa jenuh dengan kesunyian yang ada dengan pasangan, serta perasaan kesepian di antaranya, temukan keluarga dan teman yang kemudian akan menyemangatiimu. Jangan mudah menyerah untuk membuka jalan komunikasi dengan pasangan karena akan sangat berpengaruh bagi kelangsungan hubunganmu. Demikian langkah menghadapi silent treatment dari pasangan. Jangan mendiamkan dan menyerah dengan pasangan agar hubungan tidak kian berkonflik.<sup>25</sup>

## 6. Aspek-Aspek *Silent Treatment*

Menurut Susan Forward, *silent treatment* dapat digunakan sebagai pengendalian dan manipulasi dalam suatu hubungan. apabila *silent treatment* dilakukan dalam waktu yang lama, dapat membuat korban merasa stres, depresi, dan berbagai gangguan psikologis lainnya. *Silent treatment* juga berdampak

---

<sup>25</sup> [gramedia.com/best-seller/silent-treatment](https://www.gramedia.com/best-seller/silent-treatment).

negatif terhadap kondisi psikologis seseorang. Seseorang yang sering mengalami *silent treatment* akan merasa dikucilkan, sulit untuk percaya, muncul rasa benci, dan kepercayaan diri yang rendah. keberadaan *silent treatment* dianggap sebagai ancaman, sehingga seseorang merasa berada di bawah kendali pelaku.

Tidak hanya secara psikologis, *silent treatment* juga berdampak negatif terhadap kondisi fisik seseorang. Melalui sebuah penelitian yang diterbitkan jurnal *Frontiers in Evolutionary Neuroscience*, bagian otak yang bernama korteks cingulate anterior, yakni bagian otak yang mencatat rasa sakit akan bekerja keras terhadap *silent treatment*. tubuh kemudian akan merespon *silent treatment* sebagai suatu rasa sakit. kemudian, tubuh akan mengalami sejumlah perubahan seperti perubahan berat badan, gangguan tidur, atau peningkatan tekanan darah. beberapa orang yang merasakan dampak dari perilaku ini juga mengalami stres berkepanjangan yang mengarah pada penyakit

kronis kardiovaskular.

Perawatan diam menjadi sebuah kebiasaan bagi beberapa orang. Melalui beberapa karya seperti film atau buku, *silent treatment* diangkat menjadi sebuah topik untuk karya mereka. Dapat ditemukan berbagai video, tulisan, dan berbagai karya lain untuk mengedukasi masyarakat mengenai bahaya *silent treatment*. Perawatan senyap dapat dipatahkan sebagai bentuk kekerasan secara emosional terhadap korban. Dengan berdasar pada pemikiran inilah, diperlukan kesadaran masyarakat untuk menghindari perilaku diam ini.

Menyikapi *silent treatment* dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya adalah dengan tetap tenang dan berusaha untuk berkomunikasi. Melalui berbagai pemaparan tentang *silent treatment*, diam bukanlah jawaban untuk mengatasi masalah. Dibutuhkan kepribadian yang tenang dan mau mengalah untuk menyelesaikan konflik dengan damai.

Oleh karena itu, Sobat harus berani menyampaikan keluhan dibandingkan saling diamkan. Sebab, saling diamkan hanya akan berakhir pada kesalahpahaman lainnya.

Cara selanjutnya adalah melakukan refleksi diri dan menemukan akar masalah. Kebanyakan pelaku *silent treatment* berasumsi apabila seseorang akan berusaha memperbaiki diri mereka saat berdiam diri. Asumsi ini menjadikan kedua pihak sulit untuk berkomunikasi lagi. Oleh karena itu, Sobat dapat memulai percakapan untuk menghindari masa diam dengan pelaku *silent treatment*. Kemudian, dimulailah sebuah diskusi mengenai masalah yang dimiliki Sobat dan pelaku.<sup>26</sup>

Memahami aspek-aspek ini dapat membantu pasangan dan individu memahami dampak dan dinamika perilaku *silent treatment* dalam konteks hubungan mereka. Pilihan yang lebih sehat untuk

---

<sup>26</sup> Fransiska Felicia “*silent treatment*”

menangani konflik. dinamika psikologis juga diartikan sebagai proses yang terjadi dalam kejiwaan seseorang ketika menghadapi dan menyelesaikan konflik yang mencakup perilaku (behavior), persepsi, dan sikap. Dalam dinamika psikologis terdapat tiga aspek yang saling berkaitan yaitu kognitif, perasaan, dan perilaku yang menjadi tenaga kekuatan yang mendorong manusia dalam kehidupan sehari-hari yang muncul dalam bentuk tingkah laku.

#### 7. Pola Perilaku *Silent Treatment*

Berdasarkan pola *silent treatment*, terdapat ragam perilaku masing masing individu dalam menyikapi dirinya sendiri dan merespon pasangannya. Pola *silent treatment* yang terjalin ketika menghadapi masalah adalah dengan menyikapi dalam diam. Individu sudah memahami pasangannya secara umum, dengan adanya kemampuan memahami pasangan diri sendiri dapat melahirkan kualitas toleransi yang baik dalam berkomunikasi maupun dalam mengatasi *silent*

*treatment*. Individu dapat memahami dan mengatasi dirinya sendiri dalam perilaku *silent treatment*. Mekanisme yang umumnya dilakukan individu dalam berselisih dengan pasangannya berupa penyampaian emosi berupa pergi meninggalkan pasangan untuk menenangkan diri atau lari dari masalah untuk menghindari adanya konflik dan diam (*silent treatment*).

Sikap-sikap ini merupakan sebuah fase dari penyesuaian individu dalam menyikapi karakter yang berbeda seiring berjalannya usia pernikahan. Komunikasi dan pemahaman diri merupakan kunci dari sebuah komitmen dalam rumah tangga sebelum mencapai pada keretakan yang tidak bisa diperbaiki. Komunikasi dapat terjalin dengan baik ketika suasana hati sedang baik oleh karena itu sebelum memutuskan untuk menikah pastikan masing-masing individu mengenali kebiasaan dan pola-pola komunikasi maupun pola perilaku yang muncul.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Anonim, 'Pengenalan Attachment Theory', 2021, 19–40.

Dalam hubungan suami istri, pola perilaku *silent treatment* juga dapat dipahami dari berbagai teori yang melibatkan komunikasi interpersonal, dinamika kekuasaan, dan interaksi psikologis. Berikut adalah beberapa perspektif teori yang dapat diterapkan dalam konteks ini:

a) Teori Komunikasi Interpersonal

Dalam hubungan suami istri, *silent treatment* dapat dianggap sebagai bentuk komunikasi yang tidak efektif. Ketika salah satu pasangan memilih untuk diam, hal itu dapat menciptakan ketegangan, kesalahpahaman, dan kegagalan untuk menyelesaikan konflik dengan baik. Teori ini menekankan pentingnya komunikasi terbuka, jujur, dan empati dalam memperkuat hubungan.

b) Teori Pertukaran Sosial

Dalam konteks ini, *silent treatment* mungkin terjadi sebagai strategi kontrol atau manipulasi kekuasaan dalam hubungan. Salah satu pasangan

mungkin menggunakan *silent treatment* sebagai cara untuk mengendalikan atau mempengaruhi perilaku pasangan lainnya.

c) Teori Ketergantungan Sosial

Menurut teori ini, pasangan suami istri saling bergantung satu sama lain dalam hubungan mereka. *Silent treatment* dapat dianggap sebagai bentuk interaksi yang merusak ketergantungan ini, karena menghambat komunikasi yang sehat dan menyebabkan ketidakseimbangan dalam hubungan.

d) Teori Psikologi Sosial

Dalam psikologi sosial, *silent treatment* dapat dipahami sebagai bentuk agresi pasif. Salah satu pasangan mungkin memilih untuk diam sebagai cara untuk menyampaikan ketidakpuasan atau kekecewaan mereka tanpa secara langsung menghadapi konflik.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Dikutip Dari Chat Gpt.Openai.Com /2024



Psikologi merupakan salah satu ilmu yang paling dekat dengan diri kita. Hal ini disebabkan psikologi membahas kondisi kejiwaan, khususnya manusia. Psikologi siber bisa juga berarti penelitian dan kajian mengenai pikiran, sikap, perasaan, dan perilaku manusia yang berhubungan dengan penggunaan teknologi dalam berkomunikasi dengan orang lain.<sup>29</sup>

## B. Pasangan

### 1. Definisi Pasangan

Menurut John Gottman: John Gottman, seorang psikolog terkenal dalam bidang hubungan, mendefinisikan pasangan sebagai dua individu yang memiliki keinginan emosional dan komitmen satu sama lain, yang dapat diukur melalui kualitas komunikasi, keintiman emosional, dan keinginan hubungan.

Menurut Susan Johnson: Susan Johnson, seorang terapis dan peneliti, mendefinisikan pasangan sebagai dua

---

<sup>29</sup> Ahmad Saifuddin "Psikologi Siber" memahami interaksi dan perilaku manusia dalam dunia digital, Jakarta-indonesia, kencana preadamedia group, 2023 hal 1-23.

individu yang terlibat dalam hubungan yang ditandai oleh hubungan emosional yang mendalam dan upaya untuk menciptakan kesejahteraan bersama. Menurut Wisnuwardhani, pemilihan pasangan adalah proses mencari dan menentukan teman untuk dilibatkan dalam hubungan yang kemudian hubungan tersebut akan dijadikan sebagai komitmen jangka panjang dan berakhir pada pernikahan.<sup>30</sup>

Menurut Bachtiar, defenisi pernikahan adalah pintu bagi bertemunya dua hati dalam naungan pergaulan hidup yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, yang di dalamnya terdapat berbagai hak dan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh masing-masing pihak.<sup>31</sup>

## 2. Jenis-Jenis Pasangan

Berikut ini merupakan beberapa jenis-jenis pasangan yang perlu diketahui diantaranya:

---

<sup>30</sup> Allisyah Destiani, 'Pengambilan Keputusan Pemilihan Pasangan Pada Wanita Dewasa Awal Dengan Budaya Jawa', *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 6.2 (2017), 68-74.

<sup>31</sup> H Khairunnisa, "Ikatan Lahir Dan Batin Antara Seorang Pria Dan Wanita Sebagai Suami- Istri Dengan Tujuan Membentuk Keluarga (Rumah Tangga) Yang Bahagia Dan Kekal Berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa." (UU RI Nomor 1 Tahun 1974 Pasal 1 Tentang Pernikahan).', 2004, 12-37.

a. Pasangan Heteroseksual

Jenis pasangan ini terdiri dari seorang pria dan seorang wanita yang terlibat dalam hubungan intim atau pernikahan. Ini umum adalah jenis pasangan yang paling dalam banyak budaya.

b. Pasangan Kekasih

Pasangan kekasih adalah dua individu yang terlibat dalam hubungan intim, tetapi mungkin belum menikah atau tidak memiliki niat untuk menikah dalam waktu dekat.

c. Pasangan yang Sudah Menikah

Pasangan yang sudah menikah adalah dua individu yang telah melewati upacara pernikahan resmi dan secara hukum diakui sebagai suami dan istri.

d. Pasangan Bersama Tanpa Menikah

Pasangan yang hidup bersama tanpa menikah adalah dua individu yang tinggal bersama, berbagi kehidupan, dan mungkin memiliki anak bersama, tetapi mereka belum resmi menikah.

#### e. Pasangan Jarak Jauh (LDR)

Pasangan terpisah adalah pasangan yang tinggal di lokasi yang berjauhan atau berbeda kota atau negara. Hubungan mereka sering kali diuji oleh jarak geografis.

### 3. Peran Suami dan Istri

Pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan yang Maha Esa. Dari pengertian tersebut dapat dilihat bahwa laki-laki akan memiliki peran baru sebagai seorang suami, sementara wanita akan berperan sebagai seorang istri. Selain peran tersebut, laki-laki dan perempuan juga berperan sebagai ayah dan ibu ketika sudah memiliki anak.

Secara umum seorang suami berperan sebagai kepala keluarga yang bertugas mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan sandang, pangan dan papan. Suami juga berperan sebagai mitra istri yaitu menjadi teman setia yang

menyenangkan dan selalu ada di saat suka maupun duka dengan selalu menyediakan waktu untuk berbincang dan menghabiskan waktu senggang dengan sang istri. Sebagai suami juga harus berperan untuk mengayomi atau membimbing istri agar selalu tetap berada di jalan yang benar. Selain menjadi rekan yang baik untuk istri, suami juga dapat membantu meringankan tugas istri, seperti mengajak anak-anak bermain atau berekreasi serta memberikan waktu-waktu luang yang berkualitas untuk anak di sela-sela kesibukan suami dalam mencari nafkah.

Selain peran suami, istri juga mempunyai peran yang sangat penting, yaitu sebagai pendamping suami di setiap saat dan ibu yang siap menjaga dan membimbing anak-anaknya. Sama seperti suami, istri juga berperan sebagai mitra atau rekan yang baik dan menyenangkan bagi pasangan hidupnya. Istri dapat diajak untuk berdiskusi mengenai berbagai macam permasalahan yang terjadi dan juga berbincang tentang hal-hal yang ringan. Istri sebagai pendorong dan penyemangat demi kemajuan suami di

bidang pekerjaannya. Pembagian peran dan maupun pembagian tugas rumah tangga yang adil antara suami dan istri terkadang masih dipengaruhi oleh cara pandang masyarakat mengenai peran gender yang cenderung memposisikan wanita untuk selalu berperan pada wilayah domestik.<sup>32</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa peran suami dan istri yaitu Suami melibatkan istri dengan meminta pendapat, dan megambil keputusan melalui kesepakatan bersama. Namun dengan adanya perilaku *silent treatment* dari sang suami maka dari itu istri merasakan hubungannya sedang tidak sehat dalam artian berhenti berkomunikasi dengan suami sedangkan sumber kebahagiaan adalah dari suami agar keharmonisan tetap terjaga dalam rumah tangga.

#### 4. Konflik

Konflik dalam pasangan adalah hal yang normal, dan

---

<sup>32</sup> Dyah Purbasari Kusumaning Putri and Sri Lestari, 'Pembagian Peran Dalam Rumah Tangga Pada Pasangan Suami Istri Jawa', *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16.1 (2015), 72-85.

penanganan yang baik dapat membantu memperkuat hubungan. Terbuka, empati, dan komunikasi yang efektif adalah kunci untuk mengatasi konflik dan membangun hubungan yang sehat dan harmonis. Jika konflik dalam hubungan terasa sulit diatasi, bantuan dari seorang profesional seperti terapis pernikahan atau konselor bisa menjadi pilihan yang baik. Konflik selalu ada di tempat kehidupan bersama, bahkan dalam hubungan yang sempurna sekalipun konflik tidak dapat dielakkan dan konflik semakin meningkat dalam hubungan yang serius. Setiap saat dimana terdapat dua orang atau dua kelompok yang akan mengambil keputusan mempunyai potensi untuk menimbulkan suatu konflik. Sumber konflik dapat berasal dari kontak interaksi ketika dua pihak bersaing atau salah satu pihak mencoba untuk mengeksploitasi pihak lain.

Konflik dalam pernikahan, tak bisa dipungkiri dalam tiap pernikahan selalu ada konflik yang terjadi dan sesungguhnya konflik merupakan hal yang menyehatkan

relasi karena dalam tiap konflik pasangan selalu berusaha untuk menyelesaikan konflik yang sedang terjadi dan melakukan upaya-upaya untuk mempertahankan pernikahannya. Hanya saja, konflik yang akumulasinya sudah terlalu tinggi dan ada diambang yang tidak lagi sehat justru dapat membuat pernikahan tak lagi dapat dipertahankan.<sup>33</sup>

Konflik dalam suatu rumah tangga merupakan sesuatu yang terkadang tidak bisa dihindari, tetapi harus dihadapi. Hal ini karena dalam suatu perkawinan terdapat penyatuan dua pribadi yang unik dengan membawa sistem keyakinan masing-masing berdasar latar belakang budaya serta pengalaman yang berbeda-beda. Perbedaan yang ada tersebut perlu disesuaikan satu sama lain untuk membentuk sistem keyakinan baru bagi keluarga mereka.

Penyelesaian konflik pada dua kelompok, yakni istri yang tinggal bersama suami maupun yang tinggal terpisah menunjukkan mayoritas pada pemecahan masalah yang

---

<sup>33</sup> Sumanta Elsener, M.Psi, "Love Your Self Better" Silent Treatment konflik dalam pernikahan, Jakarta-Indonesia, Gagas Media, 2023 hal. 78.



konstruktif. Hal ini terjadi pada kedua kelompok penelitian, namun pada istri yang tinggal bersama suami lebih banyak dibandingkan dengan istri yang tinggal terpisah dengan suami.<sup>34</sup>

## 5. Aspek-Aspek Pasangan

Aspek-aspek dalam hubungan pasangan yang sudah menikah mencakup berbagai elemen yang mempengaruhi kualitas dan keinginan pernikahan. Berikut adalah beberapa aspek kunci yang relevan:

### a. Komunikasi

Kemampuan berkomunikasi secara efektif adalah kunci dalam pernikahan. Pasangan yang mampu terbuka, jujur, dan saling mendengarkan cenderung memiliki hubungan yang lebih kuat.

### b. Kepercayaan dan Kesetiaan

Kepercayaan dan kesetiaan membentuk dasar kestabilan pernikahan. Pasangan yang dapat mempercayai satu sama lain dan tetap setia cenderung membangun

---

<sup>34</sup> B Dewi, E. M. P., & Basti, 'Konflik Perkawinan Dan Model Penyelesaian Konflik Pada Pasangan Suami Istri', *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2.1 (2011), 42-51.

fondasi yang kokoh.

c. Keseimbangan dalam Tanggung Jawab

Pemahaman dan pembagian tanggung jawab dalam pernikahan dapat menciptakan keseimbangan yang sehat. Ini termasuk tanggung jawab keuangan, pekerjaan rumah tangga, dan keputusan bersama.

d. Keterbukaan terhadap Perubahan

Pernikahan sering kali melibatkan perubahan dalam kehidupan pribadi dan bersama. Pasangan yang dapat bersama-sama beradaptasi dan terbuka dalam menghadapi masalah.

e. Kemampuan Menyelesaikan Konflik

Konflik hampir tidak terhindarkan dalam pernikahan. Penting bagi pasangan untuk memiliki keterampilan menyelesaikan konflik secara konstruktif dan mencari solusi bersama.

f. Kualitas Intimasi

Kualitas hubungan intim, baik secara fisik maupun emosional, memainkan peran penting dalam memelihara

keintiman dan koneksi antara pasangan.

g. Penghargaan dan Penghormatan

Menghormati dan menghargai satu sama lain dalam pernikahan menciptakan lingkungan yang positif. Hal ini mencakup menghormati pendapat, kebutuhan, dan perasaan masing-masing.

h. pendukung dan Mitra Hidup

Pasangan yang saling mendukung dan melihat satu sama lain sebagai mitra hidup cenderung merasakan kekuatan tambahan dalam hubungan mereka.

i. Tujuan dan Visi Bersama

Memiliki tujuan dan visi bersama untuk masa depan dapat membantu pasangan merasa terkoneksi dan memiliki arah yang sama dalam kehidupan.

j. Keseimbangan Antara Diri Sendiri dan Pasangan

Penting untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan peran sebagai pasangan. memberikan waktu dan ruang untuk diri sendiri serta

pasangan adalah kunci. Menjaga keseimbangan dan perhatian terhadap berbagai aspek ini membantu pasangan dalam membangun dan merawat hubungan pernikahan yang sehat dan berkelanjutan.