Jejakdigital
JURNAL ILMIAH MULTIDISIPLIN
Available online at https://indojurnal.com/index.php/jejakdigital

eISSN 3089-7734; pISSN 3089-7742
Vol. 2, No.6, Tahun 2026
doi.org/10.63822/ebfrv813
Hal. 11803-11812

Fenomena *Silent Treatment* sebagai Bentuk Hambatan Komunikasi dalam Hubungan Interpersonal

Nur Citra Anggun[1], Ere Mardella Abriani [2]
Universitas Riau[1,2]

*Email nur.citra1221@student.unri.ac.id; ere.arbiani@lecturer.unri.ac.id

Sejarah Artikel:

Diterima 17-11-2026
Disetujui 23-11-2026
Diterbitkan 25-11-2026

ABSTRACT

Interpersonal communication is a process of exchanging messages between individuals, playing a crucial role in building relationships, expressing feelings, and resolving conflicts. In practice, however, interpersonal communication is not always effective. One phenomenon that acts as a barrier in interpersonal relationships is the "silent treatment"—the act of intentionally ignoring someone by ceasing all communication, whether verbal or nonverbal. This phenomenon frequently arises when individuals encounter conflicts, disagreements, or dissatisfaction within a relationship. This article examines the silent treatment as a communication barrier, exploring the underlying factors and its impact on the quality of interpersonal relationships. The study employs a qualitative descriptive method, utilizing a literature review of relevant scholarly journals and books. The findings indicate that the silent treatment functions as a form of passive-aggressive communication that hinders openness, empathy, the provision of support, positive attitudes, and equality within a relationship. Furthermore, this behavior can lead to anxiety, confusion, diminished self-esteem, and a decline in both trust and emotional closeness. Consequently, developing skills in emotional regulation, assertive communication, and openness during conflict resolution is essential for fostering healthy and effective interpersonal relationships.

Keywords: *Silent Treatment, Communication Barriers, Interpersonal Communication, Conflict, Social Relationships.*

ABSTRAK

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan antara individu yang berperan penting dalam membangun hubungan, menyampaikan perasaan, serta menyelesaikan konflik. Namun, dalam praktiknya, komunikasi interpersonal tidak selalu berjalan secara efektif. Salah satu fenomena yang menjadi hambatan dalam hubungan interpersonal adalah silent treatment, yaitu perilaku mendiamkan atau mengabaikan seseorang secara sengaja dengan menghentikan komunikasi, baik secara verbal maupun melalui respons nonverbal. Fenomena ini sering muncul ketika individu menghadapi konflik, perbedaan pendapat, atau ketidakpuasan dalam suatu hubungan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji fenomena silent treatment sebagai bentuk hambatan komunikasi dalam hubungan interpersonal, faktor-faktor yang melatarbelakanginya, serta dampaknya terhadap kualitas hubungan antarindividu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui studi pustaka dengan mengkaji sejumlah jurnal ilmiah dan buku yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa silent treatment dapat menjadi bentuk komunikasi pasif-agresif yang menghambat keterbukaan, empati, pemberian dukungan, sikap positif, dan kesetaraan dalam hubungan interpersonal. Perilaku tersebut juga dapat menimbulkan kecemasan, kebingungan, penurunan harga diri, serta berkurangnya kepercayaan dan kedekatan emosional. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan regulasi emosi, komunikasi asertif, dan keterbukaan dalam menyelesaikan konflik agar hubungan interpersonal dapat terjalin secara sehat dan efektif.

Kata Kunci: *Silent Treatment,* Hambatan Komunikasi, Komunikasi Interpersonal, Konflik, Hubungan Sosial.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Anggun, N. C., & Abriani , E. M. (2026). Fenomena Silent Treatment sebagai Bentuk Hambatan Komunikasi dalam Hubungan Interpersonal. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(6), 11803-11812. https://doi.org/10.63822/ebfrv813

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dan hubungan dengan orang lain dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kebutuhan tersebut membuat komunikasi menjadi bagian penting dalam membangun hubungan sosial, baik dalam lingkungan keluarga, pertemanan, pendidikan, pekerjaan, maupun hubungan romantis. Melalui komunikasi, seseorang dapat menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan, dan informasi kepada individu lainnya. Komunikasi juga menjadi sarana untuk membangun pemahaman bersama sehingga hubungan antarindividu dapat berlangsung dengan baik.

Salah satu bentuk komunikasi yang memiliki peran penting dalam kehidupan sosial adalah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan antara individu yang memungkinkan terjadinya umpan balik secara langsung, baik melalui komunikasi verbal maupun nonverbal. Komunikasi ini tidak hanya berfungsi untuk menyampaikan informasi, tetapi juga membangun kedekatan emosional, kepercayaan, serta pemahaman antara pihak-pihak yang terlibat (Aesthetika, 2018).

Meskipun komunikasi interpersonal menjadi dasar dalam membangun hubungan, tidak semua interaksi dapat berlangsung secara efektif. Dalam kehidupan sehari-hari, sering ditemukan individu yang memilih untuk menghindari komunikasi ketika menghadapi permasalahan. Salah satu perilaku yang muncul dalam situasi tersebut adalah silent treatment. Fenomena ini ditandai dengan tindakan mendiamkan, mengabaikan, atau menghentikan komunikasi terhadap seseorang sebagai bentuk respons terhadap konflik maupun ketidakpuasan dalam hubungan.

Silent treatment bukan sekadar perilaku diam biasa. Dalam kondisi tertentu, tindakan tersebut dapat menjadi bentuk komunikasi pasif-agresif karena seseorang menggunakan sikap diam untuk menunjukkan kemarahan, memberikan hukuman emosional, atau mengendalikan perilaku orang lain tanpa menyampaikan permasalahan secara langsung. Amalia et al. (2022) menjelaskan bahwa silent treatment merupakan perilaku ketika seseorang enggan berkomunikasi dengan orang lain melalui penahanan komunikasi verbal. Perilaku ini dapat membuat pihak yang menerima merasa diabaikan, rendah diri, dan kebingungan karena tidak mengetahui secara pasti permasalahan yang sedang terjadi.

Fenomena tersebut dapat ditemukan dalam berbagai bentuk hubungan interpersonal. Dalam hubungan romantis, seseorang mungkin memilih tidak membalas pesan pasangannya setelah terjadi pertengkaran. Dalam pertemanan, seseorang dapat sengaja menghindari atau tidak menghiraukan teman yang sedang memiliki masalah dengannya. Sementara itu, dalam lingkungan akademik, perlakuan diam juga dapat muncul dalam interaksi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing maupun antarmahasiswa. Penelitian Yuwanda et al. (2025) menunjukkan bahwa silent treatment dalam lingkungan mahasiswa tingkat akhir dapat menimbulkan tekanan sosial dan psikologis serta menghambat interaksi antara mahasiswa dengan pihak lain.

Permasalahan menjadi semakin kompleks ketika sikap diam digunakan secara berulang tanpa disertai penjelasan maupun upaya penyelesaian konflik. Individu yang menjadi penerima perlakuan tersebut dapat mengalami ketidakpastian mengenai penyebab masalah, merasa bersalah, bahkan mempertanyakan nilai dirinya dalam hubungan. Penelitian Hartoyo et al. (2026) menunjukkan bahwa silent treatment dalam hubungan yang tidak sehat dapat memicu kecemasan, penurunan harga diri, dan kelelahan emosional pada pihak yang mengalaminya.

Berdasarkan fenomena tersebut, silent treatment menarik untuk dikaji dari perspektif ilmu komunikasi, khususnya komunikasi interpersonal. Hal ini karena perilaku diam yang dilakukan secara sengaja dapat memutus proses pertukaran pesan, menghambat umpan balik, dan memperbesar kesalahpahaman di antara individu. Oleh karena itu, artikel ini membahas bagaimana silent treatment

menjadi bentuk hambatan komunikasi dalam hubungan interpersonal, faktor yang menyebabkan kemunculannya, dampak yang ditimbulkan, serta upaya membangun komunikasi yang lebih sehat dalam menghadapi konflik.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (library research). Studi pustaka dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, dan mengkaji berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan fenomena silent treatment, komunikasi interpersonal, hambatan komunikasi, serta konflik dalam hubungan sosial.

Sumber data dalam kajian ini berasal dari artikel jurnal ilmiah dan buku yang relevan, di antaranya penelitian Amalia et al. (2022), Hartoyo et al. (2026), Yuwanda et al. (2025), Nawawi dan Nawir (2025), Assegaf dan Asih (2025), serta beberapa buku yang membahas konsep komunikasi interpersonal. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan mengidentifikasi konsep, persamaan temuan, dan keterkaitan antara perilaku silent treatment dengan hambatan komunikasi dalam hubungan interpersonal.

Melalui metode tersebut, pembahasan diarahkan untuk memperoleh pemahaman mengenai bagaimana perilaku diam dapat memengaruhi proses komunikasi dan kualitas hubungan antarindividu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Konsep Silent Treatment dalam Hubungan Interpersonal

Silent treatment merupakan perilaku menghentikan atau menarik diri dari komunikasi secara sengaja terhadap individu lain. Perilaku ini biasanya muncul sebagai respons terhadap konflik, kemarahan, kekecewaan, atau ketidakpuasan dalam suatu hubungan. Individu yang melakukan silent treatment cenderung memilih diam daripada mengungkapkan perasaan dan permasalahan yang sedang dihadapi secara langsung.

Amalia et al. (2022) menjelaskan bahwa silent treatment dilakukan dengan menahan komunikasi verbal sehingga pihak yang menjadi sasaran merasa diabaikan. Dalam beberapa situasi, perilaku ini digunakan sebagai bentuk hukuman agar orang lain menyadari kesalahan yang dianggap telah dilakukannya. Akan tetapi, tindakan tersebut justru dapat menimbulkan kebingungan karena pihak penerima tidak memperoleh penjelasan mengenai kesalahan maupun alasan di balik perubahan sikap tersebut.

Assegaf dan Asih (2025) memandang silent treatment sebagai bentuk komunikasi pasif-agresif yang ditandai dengan penarikan diri atau penghentian interaksi secara sengaja. Meskipun tidak melibatkan perkataan kasar atau pertengkaran secara langsung, perilaku ini tetap dapat menimbulkan tekanan emosional. Hal tersebut terjadi karena komunikasi yang seharusnya menjadi sarana untuk menyelesaikan permasalahan justru dihentikan.

Namun, penting untuk membedakan silent treatment dengan kebutuhan seseorang untuk mengambil jeda ketika sedang mengalami emosi. Diam untuk menenangkan diri tidak selalu merupakan bentuk hambatan komunikasi. Seseorang dapat membutuhkan waktu agar mampu mengendalikan emosinya sebelum membicarakan permasalahan. Perbedaan utamanya terletak pada tujuan, cara penyampaian, dan tindak lanjutnya. Jeda komunikasi yang sehat disertai penjelasan mengenai kebutuhan waktu dan kesediaan

untuk kembali berdiskusi, sedangkan silent treatment cenderung dilakukan dengan mengabaikan pihak lain tanpa kejelasan.

Nawawi dan Nawir (2025) juga menunjukkan bahwa makna silent treatment dalam hubungan romantis dapat berbeda-beda. Sebagian individu menggunakannya sebagai cara untuk menenangkan diri dan mencegah konflik semakin memanas. Namun, sebagian lainnya memandang perilaku tersebut sebagai bentuk kontrol emosional maupun manipulasi yang dapat merusak komunikasi. Dengan demikian, silent treatment perlu dipahami berdasarkan konteks hubungan, intensitas, durasi, tujuan, dan ada atau tidaknya komunikasi lanjutan.

b. Silent Treatment sebagai Bentuk Hambatan Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal membutuhkan adanya keterlibatan antara individu yang saling bertukar pesan, memberikan respons, dan membangun pemahaman bersama. Ketika salah satu pihak secara sengaja menghentikan komunikasi, proses tersebut menjadi terganggu. Pihak lain tidak memiliki kesempatan yang cukup untuk mengetahui permasalahan, menyampaikan pendapat, maupun memberikan klarifikasi terhadap situasi yang sedang terjadi.

Aesthetika (2018) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran dalam memenuhi kebutuhan manusia untuk berinteraksi dan membangun hubungan dengan individu lainnya. Proses komunikasi yang efektif membutuhkan terciptanya kesamaan makna di antara pihak-pihak yang berkomunikasi. Dalam konteks silent treatment, kesamaan makna sulit dibangun karena salah satu pihak tidak memberikan respons yang memungkinkan terjadinya pemahaman bersama.

Hambatan tersebut dapat dilihat melalui beberapa aspek komunikasi interpersonal berikut.

1) Terhambatnya keterbukaan (openness)

   Keterbukaan merupakan kesediaan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, serta permasalahan yang sedang dihadapi. Ketika seseorang melakukan silent treatment, keterbukaan menjadi terganggu karena perasaan dan ketidakpuasan tidak disampaikan secara langsung. Akibatnya, pihak lain harus menebak-nebak penyebab perubahan sikap tersebut.

   Hartoyo et al. (2026) menjelaskan bahwa perilaku silent treatment dapat menurunkan keterbukaan dalam hubungan karena korban mulai membatasi pengungkapan dirinya setelah berulang kali mendapatkan respons diam atau pengabaian. Kondisi ini dapat membuat komunikasi semakin tertutup dan tidak berjalan secara timbal balik.

2) Menurunnya empati (empathy)

   Empati merupakan kemampuan memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain. Dalam hubungan interpersonal, empati dibutuhkan agar setiap individu mampu memahami sudut pandang lawan bicaranya. Perilaku silent treatment dapat menghambat empati karena individu lebih memilih menarik diri daripada berusaha memahami dan membicarakan permasalahan bersama.

   Ketika seseorang mengabaikan pihak lain tanpa memberikan penjelasan, pihak yang diabaikan dapat merasa bahwa perasaan dan keberadaannya tidak dihargai. Hartoyo et al. (2026) menemukan bahwa respons diam dalam hubungan yang tidak sehat dapat membuat korban merasa tidak dipahami, tidak didengarkan, dan tidak memperoleh validasi emosional.

3) Hilangnya sikap mendukung (supportiveness)

   Sikap mendukung ditunjukkan melalui kesediaan individu untuk memberikan perhatian, mendengarkan, dan membantu pihak lain menghadapi permasalahan. Dalam komunikasi

interpersonal, dukungan diperlukan untuk menciptakan suasana komunikasi yang aman dan tidak saling menyalahkan.

Namun, silent treatment justru menciptakan situasi ketika salah satu pihak tidak memperoleh ruang untuk menyampaikan permasalahan. Ketika konflik dihadapi dengan pengabaian, individu kehilangan kesempatan untuk saling memberikan dukungan dan mencari jalan keluar. Akibatnya, permasalahan yang seharusnya dapat diselesaikan bersama menjadi semakin sulit diatasi.

4) Hilangnya sikap positif (positiveness)

Sikap positif berkaitan dengan penghargaan, penerimaan, dan penilaian yang baik terhadap individu lain dalam proses komunikasi. Perilaku mendiamkan seseorang secara sengaja dapat menciptakan suasana hubungan yang negatif karena pihak penerima merasa tidak dihargai dan tidak dianggap keberadaannya.

Assegaf dan Asih (2025) menjelaskan bahwa silent treatment dapat mengancam kebutuhan psikologis dasar, termasuk penghargaan terhadap diri sendiri dan rasa aman dalam hubungan. Jika perilaku ini terus berlangsung, hubungan yang sebelumnya dibangun atas dasar kepercayaan dapat berubah menjadi hubungan yang dipenuhi kecemasan dan ketidakpastian.

5) Terganggunya kesetaraan (equality)

Kesetaraan dalam komunikasi interpersonal menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk menyampaikan pendapat, mengungkapkan perasaan, dan berpartisipasi dalam penyelesaian konflik. Akan tetapi, ketika salah satu pihak menggunakan diam sebagai alat untuk mengendalikan situasi, keseimbangan komunikasi menjadi terganggu.

Hartoyo et al. (2026) menunjukkan bahwa silent treatment dalam hubungan yang tidak sehat dapat memperkuat ketimpangan kuasa karena salah satu pihak menentukan kapan komunikasi dihentikan dan kapan hubungan kembali berjalan. Pihak penerima akhirnya berada dalam posisi yang lebih sulit karena harus menunggu respons tanpa mengetahui kapan permasalahan akan diselesaikan.

Berdasarkan kelima aspek tersebut, dapat dipahami bahwa silent treatment tidak hanya menghambat penyampaian pesan, tetapi juga merusak unsur-unsur penting yang membentuk komunikasi interpersonal yang sehat.

c. Faktor-Faktor yang Melatarbelakangi Silent Treatment

Kemunculan silent treatment tidak selalu disebabkan oleh satu faktor. Perilaku ini dapat berkaitan dengan kondisi emosional, pengalaman individu, pola komunikasi yang terbentuk, serta dinamika hubungan yang sedang dijalani.

Assegaf dan Asih (2025) mengidentifikasi beberapa faktor psikologis yang dapat melatarbelakangi perilaku silent treatment, yaitu kesulitan dalam mengelola emosi, pola keterikatan yang tidak aman, kebutuhan untuk mengendalikan situasi, serta pengalaman komunikasi dalam lingkungan keluarga sejak masa kecil.

Pertama, kesulitan regulasi emosi dapat membuat individu tidak mampu menyampaikan kemarahan, kekecewaan, atau kesedihannya dengan cara yang tepat. Ketika menghadapi konflik, individu lebih memilih diam daripada membicarakan permasalahan karena belum mampu mengendalikan perasaan yang dialaminya.

Kedua, penghindaran konflik juga dapat menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku tersebut. Sebagian orang menganggap bahwa membicarakan masalah secara langsung hanya akan memperbesar pertengkaran. Oleh karena itu, mereka memilih menghentikan komunikasi sebagai cara untuk menghindari situasi yang tidak nyaman. Namun, jika tidak disertai upaya untuk kembali berdialog, tindakan tersebut justru membuat konflik tidak terselesaikan.

Ketiga, kebutuhan untuk mengendalikan orang lain dapat mendorong seseorang menggunakan silent treatment sebagai bentuk hukuman emosional. Dalam kondisi ini, diam bukan lagi sekadar cara menenangkan diri, melainkan strategi untuk membuat pihak lain merasa bersalah, takut kehilangan hubungan, atau mengikuti keinginan pelaku.

Nawawi dan Nawir (2025) memperlihatkan bahwa perilaku silent treatment juga dipengaruhi oleh pengalaman personal dan dinamika hubungan. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak semua individu memiliki alasan yang sama ketika memilih untuk diam. Ada yang melakukannya sebagai bentuk perlindungan diri, tetapi ada pula yang menggunakannya untuk mengendalikan hubungan.

Dengan demikian, pemahaman terhadap faktor penyebab silent treatment perlu mempertimbangkan kondisi emosional individu dan pola interaksi yang berkembang dalam hubungan tersebut.

d. **Dampak Silent Treatment terhadap Hubungan Interpersonal**

Perilaku silent treatment dapat menimbulkan dampak yang tidak hanya dirasakan oleh individu yang menerima perlakuan tersebut, tetapi juga oleh individu yang melakukannya. Jika berlangsung secara terus-menerus, perilaku ini dapat mengganggu keseimbangan hubungan dan menciptakan pola komunikasi yang tidak sehat.

1) Munculnya kecemasan dan kebingungan

   Pihak yang menerima silent treatment sering kali tidak mengetahui alasan dirinya diabaikan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan pertanyaan mengenai kesalahan yang telah dilakukan, penyebab perubahan sikap, hingga ketidakpastian mengenai kelanjutan hubungan.

   Amalia et al. (2022) menjelaskan bahwa pihak yang menerima perlakuan diam dapat mengalami kebingungan karena tidak memperoleh penjelasan mengenai permasalahan yang sedang terjadi. Situasi ini dapat membuat konflik semakin sulit diselesaikan karena masing-masing pihak memiliki pemahaman yang berbeda terhadap keadaan tersebut.

2) Menurunnya harga diri

   Pengabaian yang dilakukan secara berulang dapat membuat individu merasa tidak dihargai, tidak dibutuhkan, dan tidak memiliki arti bagi orang lain. Perasaan tersebut dapat memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri.

   Assegaf dan Asih (2025) menjelaskan bahwa silent treatment dapat mengancam kebutuhan psikologis dasar, khususnya keterhubungan dan penghargaan diri. Akibatnya, individu yang mengalami perlakuan tersebut berpotensi mengalami penurunan harga diri serta tekanan emosional.

3) Rusaknya kepercayaan dan kedekatan emosional

   Kepercayaan merupakan salah satu unsur penting dalam hubungan interpersonal. Ketika konflik selalu dihadapi dengan pengabaian, individu dapat kehilangan rasa aman untuk mengungkapkan perasaannya. Mereka mungkin mulai menyembunyikan masalah karena khawatir kembali mendapatkan perlakuan diam.

Nawawi dan Nawir (2025) menjelaskan bahwa silent treatment yang berlangsung tanpa penyelesaian konflik dapat menciptakan jarak emosional dan mengurangi kedekatan dalam hubungan romantis. Kondisi ini dapat membuat hubungan yang sebelumnya dekat menjadi semakin renggang.

4) Menghambat penyelesaian konflik

Konflik merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari hubungan sosial. Perbedaan pendapat dan kepentingan merupakan hal yang wajar terjadi ketika individu berinteraksi. Namun, konflik membutuhkan komunikasi agar setiap pihak dapat menjelaskan sudut pandangnya dan mencari penyelesaian yang dapat diterima bersama.

Ramadhantya (2023) menunjukkan bahwa komunikasi terbuka menjadi salah satu strategi penting dalam manajemen konflik interpersonal. Sebaliknya, silent treatment menghentikan proses pertukaran pesan sehingga individu kehilangan kesempatan untuk menyelesaikan permasalahan secara bersama.

5) Menimbulkan kelelahan emosional

Perilaku mendiamkan seseorang secara berulang dapat menyebabkan individu terus-menerus memikirkan hubungan yang sedang dijalani. Ketidakjelasan dan ketidakpastian komunikasi dapat menguras energi emosional, terutama ketika pihak penerima terus berusaha memperbaiki hubungan tanpa memperoleh respons yang jelas.

Hartoyo et al. (2026) menjelaskan bahwa korban silent treatment dapat mengalami kelelahan emosional, kecemasan, serta kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Dampak tersebut menunjukkan bahwa perilaku diam yang berkepanjangan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

e. Silent Treatment dalam Berbagai Bentuk Hubungan Sosial

Fenomena silent treatment tidak hanya ditemukan dalam hubungan percintaan, tetapi juga dapat terjadi dalam berbagai bentuk hubungan interpersonal.

Dalam hubungan romantis, perilaku ini dapat muncul ketika pasangan memilih tidak membalas pesan, menghindari percakapan, atau tidak memberikan respons setelah terjadi pertengkaran. Penelitian Nawawi dan Nawir (2025) memperlihatkan bahwa generasi milenial memiliki pemaknaan yang beragam terhadap perilaku tersebut, mulai dari upaya menenangkan diri hingga bentuk kontrol emosional.

Dalam hubungan pertemanan, silent treatment dapat diwujudkan melalui tindakan menghindari teman, tidak merespons komunikasi, atau mengeluarkan seseorang dari interaksi kelompok. Tindakan tersebut dapat mengurangi rasa keterhubungan sosial dan menimbulkan kesalahpahaman yang berkepanjangan.

Sementara itu, dalam lingkungan akademik, perilaku diam dapat muncul ketika komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing maupun sesama mahasiswa mengalami hambatan. Yuwanda et al. (2025) menunjukkan bahwa silent treatment dalam lingkungan mahasiswa tingkat akhir dapat berkaitan dengan tekanan sosial dan pengucilan, sehingga diperlukan edukasi sosial dan layanan konseling untuk mencegah dampak yang lebih luas.

Hal tersebut memperlihatkan bahwa silent treatment merupakan fenomena komunikasi yang dapat muncul dalam berbagai konteks hubungan. Meskipun bentuk dan penyebabnya berbeda, kesamaan dari perilaku tersebut terletak pada terganggunya proses komunikasi yang seharusnya menjadi sarana membangun pemahaman bersama.

f. Upaya Mengatasi Silent Treatment dalam Komunikasi Interpersonal

Mengatasi silent treatment membutuhkan kesadaran dari setiap individu bahwa komunikasi merupakan bagian penting dalam menjaga hubungan interpersonal. Sikap diam tidak selalu harus dihindari, tetapi perlu dikelola agar tidak berubah menjadi tindakan pengabaian atau hukuman emosional.

Pertama, individu perlu mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Ketika sedang marah atau kecewa, seseorang dapat mengambil waktu untuk menenangkan diri sebelum membicarakan permasalahan. Namun, kebutuhan tersebut sebaiknya disampaikan secara jelas kepada pihak lain agar tidak menimbulkan ketidakpastian.

Kedua, komunikasi asertif perlu diterapkan dalam menyampaikan perasaan dan kebutuhan. Komunikasi asertif memungkinkan individu mengungkapkan ketidaknyamanan tanpa menyerang, menyalahkan, atau merendahkan pihak lain. Misalnya, daripada mengabaikan pasangan ketika sedang kecewa, seseorang dapat menyampaikan bahwa dirinya membutuhkan waktu untuk menenangkan pikiran sebelum melanjutkan pembicaraan.

Ketiga, setiap individu perlu membangun keterbukaan dan kesediaan untuk saling mendengarkan. Permasalahan dalam hubungan interpersonal tidak selalu dapat diselesaikan dengan cepat, tetapi dialog yang terbuka dapat membantu masing-masing pihak memahami penyebab konflik dan menemukan solusi.

Keempat, diperlukan sikap saling menghargai dan kesetaraan dalam proses komunikasi. Tidak seharusnya salah satu pihak memiliki kendali penuh untuk menentukan kapan komunikasi berlangsung atau dihentikan tanpa mempertimbangkan perasaan pihak lainnya.

Ramadhantya (2023) menunjukkan bahwa penyelesaian konflik melalui komunikasi terbuka dan strategi menang-menang (win-win strategy) dapat membantu individu mempertahankan hubungan. Sejalan dengan hal tersebut, Assegaf dan Asih (2025) menekankan pentingnya regulasi emosi dan komunikasi asertif untuk mencegah silent treatment berkembang menjadi pola komunikasi yang merusak.

Dengan demikian, upaya mengatasi silent treatment bukan hanya berfokus pada mengembalikan komunikasi, tetapi juga membangun pola interaksi yang lebih terbuka, saling menghargai, dan memberikan ruang bagi setiap individu untuk menyampaikan perasaannya.

KESIMPULAN

Silent treatment merupakan fenomena komunikasi yang dapat menjadi hambatan dalam hubungan interpersonal ketika seseorang secara sengaja menghentikan komunikasi atau mengabaikan pihak lain tanpa memberikan penjelasan yang memadai. Perilaku ini sering muncul sebagai respons terhadap konflik, kemarahan, kekecewaan, maupun kesulitan individu dalam mengelola emosi.

Dalam perspektif komunikasi interpersonal, silent treatment dapat menghambat keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Terhentinya pertukaran pesan membuat individu kesulitan memahami permasalahan yang sedang terjadi sehingga meningkatkan kemungkinan munculnya kesalahpahaman dan konflik yang berkepanjangan.

Dampak yang ditimbulkan meliputi kecemasan, kebingungan, penurunan harga diri, berkurangnya kepercayaan, renggangnya kedekatan emosional, hingga kelelahan emosional. Dampak tersebut dapat terjadi dalam berbagai bentuk hubungan, baik hubungan romantis, pertemanan, keluarga, maupun lingkungan akademik.

Oleh karena itu, silent treatment perlu dipahami secara kritis sebagai persoalan komunikasi, terutama ketika digunakan untuk mengabaikan atau mengendalikan pihak lain. Membangun hubungan interpersonal

yang sehat membutuhkan kemampuan regulasi emosi, komunikasi asertif, keterbukaan, empati, dan kesediaan untuk menyelesaikan konflik melalui dialog. Dengan menerapkan prinsip-prinsip tersebut, komunikasi dapat berfungsi sebagaimana mestinya, yaitu sebagai sarana membangun pemahaman, menjaga kepercayaan, dan mempertahankan kualitas hubungan antarindividu.

DAFTAR PUSTAKA

Aesthetika, N. M. (2018). Komunikasi interpersonal. Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Amalia, I., Asbari, M., Winata, D. B. P., Rohanah, S., & Santoso, G. (2022). Bahaya silent treatment. Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra), 1(1).

Assegaf, S., & Asih, S. (2025). Perlakuan diam: Komunikasi yang menyakitkan tanpa sepatah kata. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 12(3), 1114–1125. https://doi.org/10.26740.cjpp.1114-1125

Hartoyo, A. A., Rohmah, A. N., Juwita, R., & Ramdani, A. (2026). Silent treatment sebagai bentuk komunikasi yang tidak efektif dalam hubungan toxic relationship: Studi kasus korban perempuan. Journal of Innovation Research and Knowledge, 5(12).

Nawawi, A. I., & Nawir, R. H. (2025). Komunikasi "silent treatment" pada hubungan pasangan generasi milenial. Journal of Publicness Studies, 2(4).

Ramadhantya, A. P. (2023). Strategi manajemen konflik dan komunikasi interpersonal dalam mengatasi permasalahan hubungan friendzone. COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, 3(6), 2199–2220. https://doi.org/10.59141/comserva.v3i06.1018

Yuwanda, A., Rayawati, M. S., Nanda, S. A., & Dewa, A. M. (2025). Silent treatment terhadap mahasiswa akhir: Tinjauan sosiologis. Journal of Innovative and Creativity, 5(2), 7659–7666.