



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 787-794

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Makna Diam Dalam Konflik Interpersonal Perspektif Pelaku Silent Treatment Dalam Hubungan Pacaran

Chatarina Jesse Intan Faustine¹, Katrin Narwas Rakhmasias², Farah Zuhaida Fatkhurrahman Putri³, Kartika Astriana Dian Prabarani⁴, Airin Rosiana Kristi⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹chatarinajesse@gmail.com, ²katrinnarwas3367@gmail.com, ³zuhaidafarah@gmail.com,

⁴kartikaastriana123@gmail.com, ⁵airinrosianak8@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji makna diam dalam konflik interpersonal dari perspektif pelaku silent treatment dalam hubungan pacaran. Konflik dalam hubungan pacaran dipahami sebagai kondisi yang wajar terjadi karena adanya perbedaan kebutuhan, harapan, emosi, dan cara komunikasi antar pasangan. Dalam situasi tertentu, konflik tidak selalu diselesaikan melalui percakapan terbuka, tetapi justru melalui tindakan menarik diri dari komunikasi. Salah satu bentuknya adalah silent treatment, yaitu perilaku sengaja tidak merespons, mengabaikan pesan, menghindari pertemuan, atau membatasi interaksi dengan pasangan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pelaku memaknai tindakan diam, motif yang melatarbelakanginya, serta makna emosional yang muncul dari perilaku tersebut. Kajian ini menggunakan landasan teori komunikasi interpersonal, komunikasi nonverbal, konflik relasional, perspektif psikologis, dan dinamika kekuasaan dalam hubungan. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi, karena penelitian berfokus pada pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap individu yang pernah melakukan silent treatment dalam hubungan pacaran. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling agar data yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diam tidak hanya dimaknai sebagai upaya menenangkan diri dan mengatur emosi, tetapi juga sebagai cara menghindari konflik, menyampaikan kekecewaan, memberi hukuman emosional, serta mengendalikan pasangan. Dengan demikian, silent treatment memiliki makna yang kompleks. Di satu sisi, diam dapat dianggap sebagai bentuk perlindungan diri, tetapi di sisi lain dapat menimbulkan jarak emosional, kesalahpahaman, rasa tidak aman, dan ketimpangan relasi dalam hubungan pacaran. Temuan ini menegaskan perlunya komunikasi yang lebih terbuka, jujur, dan setara agar konflik tidak berkembang menjadi pola hubungan yang merugikan pasangan keduanya.

Kata kunci: Silent Treatment, Komunikasi Interpersonal, Hubungan Pacaran

1. Latar Belakang

Fenomena hubungan pacaran di kalangan anak muda saat ini menunjukkan dinamika yang semakin kompleks seiring dengan perkembangan teknologi dan perubahan pola interaksi sosial. Hubungan pacaran tidak lagi hanya dimaknai sebagai kedekatan emosional, tetapi juga sebagai ruang untuk membangun identitas diri, mencari validasi, serta mengelola ekspektasi terhadap pasangan. Dalam konteks ini, konflik menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari relasi interpersonal, karena adanya perbedaan nilai, kebutuhan, cara berpikir, hingga gaya komunikasi antar individu. Konflik bukan selalu sesuatu yang negatif, melainkan dapat menjadi sarana untuk memperdalam pemahaman dan kedekatan jika dikelola dengan baik. Namun, dalam praktiknya, tidak semua individu memiliki kemampuan atau kesiapan untuk menghadapi konflik secara terbuka. Hal ini menyebabkan munculnya berbagai cara dalam merespons konflik, yang mencerminkan dinamika komunikasi yang terus berkembang di kalangan anak muda.

Seiring dengan perubahan tersebut, cara menyelesaikan konflik dalam hubungan pacaran juga mengalami pergeseran. Jika sebelumnya komunikasi terbuka dianggap sebagai pendekatan utama dalam menyelesaikan masalah, saat ini sebagian individu justru memilih untuk menghindari konfrontasi secara langsung. Salah satu bentuk yang muncul adalah praktik silent treatment, yaitu tindakan sengaja tidak memberikan respons, menarik diri, atau mengabaikan pasangan sebagai respons terhadap konflik. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan

bahwa silent treatment kerap digunakan sebagai mekanisme dalam menghadapi ketegangan dalam hubungan romantis. Fenomena ini semakin umum terjadi karena dianggap sebagai cara yang lebih mudah untuk mengontrol emosi, menghindari pertengkaran, atau bahkan sebagai bentuk penyampaian pesan secara tidak langsung. Namun demikian, praktik ini sering menimbulkan dampak awal berupa kebingungan pada pasangan, tekanan emosional, serta potensi terjadinya miskomunikasi akibat tidak adanya kejelasan makna dari tindakan diam tersebut. Dalam banyak kasus, diam justru memperbesar konflik karena membuka ruang bagi interpretasi yang berbeda-beda.

Meskipun silent treatment telah menjadi fenomena yang cukup sering terjadi, kajian yang ada masih didominasi oleh perspektif korban, yaitu pihak yang mengalami dampak dari tindakan tersebut. Penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada aspek emosional, seperti rasa diabaikan, kecemasan, hingga menurunnya kualitas hubungan. Sementara itu, perspektif pelaku masih relatif kurang mendapat perhatian, padahal memahami sudut pandang pelaku sangat penting untuk mengungkap motif, alasan, serta makna yang mereka konstruksikan terhadap tindakan diam. Keterbatasan ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dikaji lebih dalam, khususnya untuk melihat silent treatment sebagai bentuk komunikasi nonverbal yang memiliki tujuan tertentu dalam konteks konflik interpersonal. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menjawab rumusan masalah mengenai bagaimana makna diam dipahami oleh pelaku silent treatment dalam hubungan pacaran. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menggali secara mendalam pengalaman, motif, serta interpretasi pelaku terhadap praktik tersebut melalui pendekatan kualitatif, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika komunikasi dalam hubungan pacaran.

Selain menjadi bentuk respons terhadap konflik, silent treatment juga dapat dipahami sebagai gejala komunikasi yang memperlihatkan adanya keterbatasan individu dalam mengelola emosi dan menyampaikan kebutuhan secara asertif. Dalam hubungan pacaran, tidak semua pihak mampu mengatakan bahwa dirinya sedang kecewa, marah, tersinggung, atau membutuhkan ruang pribadi. Sebagian individu memilih diam karena merasa kata-kata tidak cukup aman untuk digunakan, terutama ketika mereka khawatir pernyataannya akan disalahpahami, diperdebatkan, atau memicu konflik baru. Dengan demikian, diam dapat muncul sebagai mekanisme pertahanan diri yang dianggap lebih mudah dibandingkan menyampaikan perasaan secara terbuka. Namun, pilihan untuk diam tidak selalu menghasilkan penyelesaian, sebab pasangan yang tidak memperoleh penjelasan cenderung menafsirkan sikap tersebut berdasarkan asumsi pribadi. Akibatnya, makna yang ingin disampaikan oleh pelaku belum tentu sama dengan makna yang diterima oleh pasangan.

Dalam konteks komunikasi interpersonal, perbedaan makna ini menjadi penting karena hubungan pacaran dibangun melalui proses pertukaran pesan yang terus berlangsung. Pesan tidak hanya hadir melalui ucapan, tetapi juga melalui ekspresi wajah, gestur tubuh, jeda komunikasi, perubahan nada bicara, serta keputusan untuk tidak merespons. Ketika pelaku silent treatment memilih untuk diam, tindakan tersebut tetap mengandung pesan tertentu, meskipun tidak diungkapkan secara verbal. Bagi pelaku, diam dapat berarti permintaan untuk diberi waktu, tanda kekecewaan, bentuk protes, atau upaya menghindari pertengkaran. Akan tetapi, bagi pasangan, diam dapat dimaknai sebagai penolakan, pengabaian, hilangnya kepedulian, bahkan ancaman terhadap keberlanjutan hubungan. Kondisi ini menunjukkan bahwa silent treatment merupakan bentuk komunikasi nonverbal yang bersifat ambigu, karena maknanya bergantung pada pengalaman, konteks konflik, serta kualitas hubungan antara kedua pihak.

Selain itu, praktik silent treatment juga berkaitan dengan pola relasi kuasa dalam hubungan pacaran. Dalam beberapa situasi, pihak yang memilih diam dapat menempatkan dirinya pada posisi yang lebih dominan karena ia mengendalikan kapan komunikasi akan dibuka kembali. Pasangan yang menerima perlakuan tersebut sering berada dalam posisi menunggu, mencari kesalahan, meminta penjelasan, atau berusaha memperbaiki keadaan tanpa mengetahui secara pasti apa yang menjadi akar masalah. Ketimpangan ini dapat menciptakan tekanan emosional, terutama jika silent treatment dilakukan berulang kali. Pelaku mungkin merasa memiliki kendali atas konflik karena mampu menentukan jarak, waktu, dan batas komunikasi. Namun, di sisi lain, pola tersebut dapat memperlemah hubungan karena komunikasi tidak lagi berjalan secara setara. Relasi yang sehat seharusnya memberi ruang bagi kedua pihak untuk menyampaikan perasaan, mendengarkan, dan mencari solusi bersama tanpa harus menggunakan diam sebagai alat tekanan emosional.

Fenomena ini juga menjadi penting untuk dikaji karena silent treatment sering kali dinormalisasi dalam hubungan anak muda. Banyak individu menganggap diam sebagai hal biasa, bahkan sebagai cara wajar untuk menunjukkan rasa kesal kepada pasangan. Ungkapan seperti “biar dia sadar sendiri” atau “kalau dia peka, dia pasti tahu” menunjukkan bahwa sebagian pelaku meletakkan tanggung jawab pemahaman sepenuhnya pada pasangan. Padahal, dalam komunikasi interpersonal, kejelasan pesan menjadi unsur penting agar konflik dapat diselesaikan secara sehat. Ketika seseorang berharap pasangan memahami maksud diam tanpa penjelasan,

potensi salah paham menjadi semakin besar. Pasangan dapat merasa dipaksa membaca pikiran pelaku, sementara pelaku merasa pasangannya tidak cukup peka. Situasi ini kemudian membentuk lingkaran konflik yang sulit diputus karena kedua pihak tidak benar-benar membicarakan masalah utama.

Dari sisi psikologis, silent treatment dapat berkaitan dengan pengalaman masa lalu, pola asuh, ketakutan terhadap penolakan, atau kebiasaan menghindari konflik. Individu yang sejak awal tidak terbiasa mengekspresikan emosi secara terbuka mungkin lebih mudah memilih diam ketika menghadapi masalah. Ada pula individu yang merasa bahwa berbicara tentang perasaan adalah tanda kelemahan, sehingga mereka menahan diri dan membatasi komunikasi. Dalam hubungan pacaran, pola ini dapat terbawa dan memengaruhi cara seseorang menyelesaikan konflik. Oleh karena itu, memahami pelaku silent treatment tidak berarti membenarkan perilaku tersebut, melainkan berupaya melihat alasan, pengalaman, dan konstruksi makna yang melatarbelakanginya. Dengan memahami sudut pandang pelaku, penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai bagaimana diam dipilih, dipertahankan, dan dimaknai dalam relasi romantis.

Penelitian ini menjadi relevan karena hubungan pacaran pada anak muda sering menjadi tahap awal pembelajaran mengenai komunikasi intim, pengelolaan konflik, dan pembentukan pola relasi. Cara seseorang menyelesaikan konflik dalam hubungan pacaran dapat memengaruhi pola komunikasinya di hubungan berikutnya. Jika silent treatment terus digunakan tanpa refleksi, maka perilaku tersebut berpotensi menjadi kebiasaan yang dianggap normal. Hal ini dapat menghambat perkembangan komunikasi yang sehat, karena masalah tidak dibicarakan secara terbuka dan emosi tidak disampaikan secara jujur. Sebaliknya, apabila individu mampu memahami alasan di balik kecenderungan diam, mereka dapat belajar membangun cara komunikasi yang lebih jelas, empatik, dan bertanggung jawab. Dengan demikian, penelitian tentang makna diam tidak hanya penting secara akademis, tetapi juga memiliki nilai praktis dalam membantu anak muda memahami dampak pola komunikasi mereka dalam hubungan.

Lebih jauh, pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini memungkinkan pengalaman pelaku silent treatment dipahami dari sudut pandang mereka sendiri. Pendekatan ini menempatkan pengalaman subjektif sebagai sumber utama untuk memahami makna suatu fenomena. Melalui wawancara mendalam, peneliti dapat menggali bagaimana pelaku menceritakan pengalaman konflik, alasan memilih diam, perasaan yang muncul selama melakukan silent treatment, serta pandangan mereka terhadap respons pasangan. Data semacam ini penting karena silent treatment tidak cukup dipahami melalui pengamatan dari luar. Tindakan diam mungkin terlihat sederhana, tetapi di baliknya terdapat proses berpikir, emosi, dan pertimbangan relasional yang kompleks. Oleh sebab itu, pengalaman pelaku perlu ditelusuri secara mendalam agar makna diam tidak direduksi menjadi sekadar sikap menghindar atau menghukum pasangan.

Dengan menempatkan pelaku sebagai fokus penelitian, kajian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai silent treatment dalam hubungan pacaran. Penelitian ini tidak hanya melihat dampak negatif yang dialami korban, tetapi juga menelusuri bagaimana pelaku membangun pembenaran, harapan, dan tujuan dari tindakan diam tersebut. Pemahaman ini penting untuk melihat apakah silent treatment dipilih karena kebutuhan menenangkan diri, keterbatasan komunikasi, ketidakmampuan menghadapi emosi, atau keinginan mengontrol pasangan. Hasil penelitian diharapkan mampu menunjukkan bahwa diam dalam konflik interpersonal memiliki makna yang berlapis dan tidak selalu tunggal. Pada akhirnya, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mendorong pola komunikasi pacaran yang lebih sehat, yaitu komunikasi yang tidak hanya menghindari pertengkaran, tetapi juga memberi ruang bagi keterbukaan, kejelasan, kesetaraan, dan tanggung jawab emosional antara pasangan. Dengan pemahaman tersebut, konflik tidak lagi dipandang sebagai ancaman hubungan, melainkan sebagai kesempatan untuk mengenali kebutuhan masing-masing pihak, memperbaiki pola komunikasi, dan membangun hubungan pacaran yang lebih matang secara emosional serta lebih sehat dalam jangka panjang bersama.

Kajian Teoritis

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan antar individu yang berperan penting dalam membangun hubungan, terutama dalam relasi romantis. Keterbukaan menjadi kunci utama karena memungkinkan individu menyampaikan perasaan dan kebutuhan secara jujur sehingga dapat mengurangi kesalahpahaman. Dalam praktiknya, komunikasi tidak hanya berlangsung secara verbal, tetapi juga melalui komunikasi non-verbal seperti ekspresi, gestur, dan keheningan. Diam bukan sekadar ketiadaan komunikasi, melainkan bentuk pesan yang memiliki makna tertentu tergantung konteks hubungan. Hal ini dijelaskan dalam penelitian tentang peran keheningan dalam komunikasi interpersonal yang menunjukkan bahwa komunikasi non-verbal mengandung informasi yang kaya dan beragam (Zhu, 2025).

Salah satu bentuk komunikasi non-verbal yang sering muncul dalam hubungan adalah silent treatment. Silent treatment merupakan perilaku penarikan diri dari komunikasi secara sengaja, biasanya sebagai respons terhadap konflik. Dalam konteks hubungan pacaran, perilaku ini dapat menimbulkan tekanan emosional, kebingungan, dan terganggunya komunikasi interpersonal (Ilmiah et al., 2025).

Dalam kajian internasional, silent treatment dipahami sebagai bentuk ostracism atau pengucilan sosial. Penelitian oleh Williams, Shore, dan Grahe (1998) menunjukkan bahwa perilaku ini ditandai dengan tidak adanya komunikasi verbal dan penghindaran interaksi, serta sering digunakan sebagai bentuk hukuman dalam hubungan interpersonal (Kipling D. Williams, Wendelyn J. Shore, 1998).

Fenomena ini erat kaitannya dengan konflik dalam hubungan. Konflik merupakan hal yang wajar karena adanya perbedaan kebutuhan dan persepsi, namun sering kali dihadapi dengan strategi penghindaran seperti silent treatment. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku ini muncul sebagai cara menghindari konfrontasi, tetapi justru memperburuk hubungan dan menimbulkan kesalahpahaman yang lebih besar (Suparna & Wijaya, 2025).

Dari perspektif psikologis, silent treatment berkaitan dengan regulasi emosi, penghindaran konflik, dan kebutuhan kontrol. Individu menggunakan diam untuk mengelola emosi negatif atau mempertahankan kendali dalam situasi konflik. Namun, penelitian menunjukkan bahwa perilaku ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, seperti munculnya stres, kesepian, dan penurunan kualitas hubungan (Dubey et al., 2026).

Selain itu, silent treatment juga mencerminkan dinamika kekuasaan dalam hubungan. Individu yang melakukan silent treatment cenderung berada pada posisi dominan karena mengontrol komunikasi, sementara pihak yang diabaikan berada dalam posisi rentan. Hal ini menunjukkan bahwa silent treatment tidak hanya sebagai bentuk komunikasi, tetapi juga sebagai alat kontrol dalam relasi interpersonal (Kipling D. Williams, Wendelyn J. Shore, 1998).

Dengan demikian, silent treatment merupakan fenomena kompleks yang melibatkan komunikasi interpersonal, komunikasi non-verbal, konflik, aspek psikologis, serta dinamika kekuasaan dalam hubungan. Diam bukan sekadar tidak berbicara, tetapi merupakan bentuk komunikasi yang memiliki makna mendalam dan berdampak signifikan terhadap kualitas relasi.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman serta pemaknaan individu terhadap perilaku silent treatment dalam hubungan pacaran. Pendekatan ini dipilih karena berfokus pada pemahaman realitas subjektif dan pengalaman personal dalam konteks sosial tertentu, sehingga mampu mengungkap makna yang tidak dapat dijelaskan melalui pengukuran kuantitatif. Dalam konteks ini, metode kualitatif dinilai tepat karena fenomena silent treatment berkaitan dengan aspek emosional dan interpretasi individu yang bersifat kompleks.

Sejalan dengan pendekatan tersebut, jenis penelitian yang digunakan adalah fenomenologi, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman hidup (lived experience) individu serta bagaimana mereka memaknai pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti memahami perspektif partisipan secara mendalam, khususnya terkait alasan, perasaan, dan makna di balik perilaku silent treatment dalam relasi interpersonal (Lindberg et al., 2019).

Berdasarkan pendekatan tersebut, penelitian ini melibatkan individu yang pernah melakukan silent treatment dalam hubungan pacaran sebagai subjek. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive, yakni dengan mempertimbangkan pengalaman langsung yang relevan dengan fokus penelitian. Pendekatan ini dipilih karena dinilai mampu menghasilkan data yang lebih mendalam dan sesuai dengan tujuan penelitian dibandingkan teknik pengambilan sampel secara acak. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan dapat merepresentasikan fenomena yang dikaji secara lebih akurat.

Untuk mendapatkan data yang lebih mendalam, pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara mendalam (in-depth interview). Wawancara ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman, persepsi, serta pemaknaan partisipan terhadap perilaku silent treatment. Metode ini dipilih karena memberikan keleluasaan bagi partisipan untuk mengungkapkan pengalaman mereka secara bebas dan detail, sehingga peneliti dapat memahami secara lebih komprehensif konteks emosional maupun situasional yang melatarbelakangi munculnya perilaku tersebut.

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, kategorisasi tema, dan interpretasi makna. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan menyederhanakan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data dikelompokkan ke dalam tema-tema tertentu untuk

menemukan pola yang muncul dari pengalaman partisipan. Tahap terakhir adalah interpretasi makna, yaitu memahami dan menafsirkan data secara mendalam sesuai dengan konteks pengalaman partisipan. Proses ini sejalan dengan analisis tematik yang bertujuan mengidentifikasi dan menganalisis pola makna dalam data kualitatif (Christou, 2023).

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi dan keabsahan interpretasi. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai sumber atau sudut pandang guna memastikan konsistensi informasi yang diperoleh. Sementara itu, keabsahan interpretasi dilakukan melalui member check, yaitu mengonfirmasi kembali hasil interpretasi kepada partisipan agar sesuai dengan pengalaman yang mereka maksudkan. Dalam penelitian kualitatif, langkah ini penting untuk menjaga kredibilitas dan trustworthiness data, sehingga hasil penelitian dapat merepresentasikan realitas secara akurat (Lim, 2025).

Dengan demikian, keseluruhan metode yang digunakan dalam penelitian ini dirancang untuk menghasilkan data yang mendalam, kredibel, dan mampu menggambarkan secara utuh pengalaman individu terkait perilaku silent treatment dalam hubungan interpersonal.

3. Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil wawancara terhadap dua informan yang pernah melakukan *silent treatment* dalam hubungan pacaran, ditemukan bahwa perilaku diam bukan hanya sekadar tidak berkomunikasi, tetapi menjadi bentuk penyampaian pesan, pengelolaan emosi, serta strategi dalam menghadapi konflik hubungan. Temuan penelitian ini dianalisis berdasarkan konsep komunikasi interpersonal, komunikasi non-verbal, konflik hubungan, perspektif psikologis, dan dinamika relasi.

Tabel 1. Hasil Pengelompokan Temuan Berdasarkan Tema

No.	Tema	Temuan Utama
1.	Komunikasi Interpersonal	Komunikasi berjalan intens, terbuka, saling memberi kabar, dan menunjukkan afeksi
2.	Komunikasi Non-Verbal	Diam digunakan sebagai bentuk teguran dan harapan agar pasangan memahami tanpa dijelaskan
3.	Silent Treatment	Bentuk perilaku berupa tidak membalas chat, cuek, menghindar, dan menolak bertemu
4.	Konflik dalam Hubungan	Dalam Silent treatment muncul saat konflik, kesalahan berulang, dan kebohongan pasangan
5.	Perspektif Psikologis	Digunakan untuk mengontrol emosi seperti marah, kecewa, sakit hati, dan perasaan terpendam
6.	Dinamika (Power)	Relasi Pelaku merasa lebih unggul dan memiliki kontrol terhadap pasangan

Sumber: Data Hasil Wawancara, 2026

Tabel di atas menunjukkan bahwa *silent treatment* muncul sebagai respons terhadap konflik yang tidak terselesaikan secara langsung. Perilaku ini tidak berdiri sendiri, tetapi berkaitan dengan kualitas komunikasi, kondisi emosional, serta posisi kekuasaan dalam hubungan. Pada kondisi hubungan yang baik, kedua informan menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal berjalan dengan intens dan terbuka. Mereka saling memberi kabar, lebih perhatian, lebih tenang, dan sering menunjukkan kasih sayang melalui kata-kata. Informan menyatakan bahwa keterbukaan sangat penting dalam hubungan karena dapat menghindari *overthinking*, pikiran negatif, serta konflik yang tidak perlu. Salah satu informan menyampaikan:

“Berkabar intens, lebih terbuka, lebih tenang, perhatian, selalu memberikan kabar satu sama lain, lebih manis, sering mengatakan kata-kata cinta.” (Subjek A dan B, wawancara, 01 Mei 2026)

Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang sehat ditandai oleh keterbukaan dan kejujuran. Temuan ini sejalan dengan teori komunikasi interpersonal yang menekankan bahwa *self-disclosure* atau keterbukaan menjadi fondasi penting dalam menjaga kualitas hubungan. Namun, ketika konflik muncul, pola komunikasi berubah menjadi komunikasi non-verbal berupa diam. Kedua informan menggunakan diam sebagai bentuk penyampaian pesan. Informan A menyatakan bahwa diam digunakan sebagai bentuk teguran karena pasangan melakukan kesalahan yang berulang. Sementara informan B menggunakan diam karena ingin dimengerti tanpa harus menjelaskan secara langsung.

“Ingin menegur pasangan karena melakukan kesalahan yang sudah berulang kali, jadi memilih diam.” (Subjek A, wawancara, 01 Mei 2026)

“Ingin dimengerti tanpa harus diberi tahu, jadi berharap pasangan paham apa yang diinginkan.” (Subjek B, wawancara, 01 Mei 2026)

Temuan ini menunjukkan bahwa diam bukan berarti tidak berkomunikasi, melainkan bentuk komunikasi non-verbal yang sarat makna. Dalam konteks ini, *silent treatment* menjadi pesan implisit yang diharapkan dapat dipahami pasangan. Bentuk *silent treatment* yang dilakukan kedua informan meliputi tidak membalas pesan, menghindari pasangan, bersikap cuek, mengabaikan, hingga menolak ajakan bertemu. Perilaku ini biasanya muncul ketika kondisi emosional sedang tidak stabil, seperti marah, kecewa, sakit hati, atau saat mengetahui pasangan berbohong.

“Tidak membalas chat, cuek, mengabaikan pasangan, dan menolak ajakan bertemu.” (Subjek B, wawancara, 01 Mei 2026)

Hal ini menunjukkan bahwa *silent treatment* merupakan bentuk respons terhadap konflik interpersonal yang tidak dihadapi secara langsung. Dalam teori konflik hubungan, perilaku ini termasuk strategi penghindaran (*avoidance strategy*), yaitu ketika individu memilih menjauh daripada menyelesaikan masalah secara terbuka (Wang et al., 2012). Terdapat perbedaan strategi penyelesaian konflik antara kedua informan. Informan A lebih memilih menyelesaikan konflik secara langsung setelah melakukan *silent treatment* karena ingin masalah cepat selesai dan hubungan kembali normal. Sebaliknya, informan B lebih memilih menghindar sementara waktu karena merasa belum siap menghadapi konflik.

“Biar masalah cepat selesai, biar sama-sama memperbaiki perasaan kedua belah pihak.” (Subjek A, wawancara, 01 Mei 2026)

“Memilih menghindar untuk beberapa waktu karena belum memiliki keinginan untuk menyelesaikan masalah.” (Subjek B, wawancara, 01 Mei 2026)

Meskipun demikian, kedua informan mengakui bahwa *silent treatment* tidak selalu membantu menyelesaikan masalah. Bahkan, dalam beberapa situasi justru memperburuk keadaan karena masalah tidak diselesaikan secara jelas. Ini menunjukkan bahwa strategi diam hanya bersifat sementara dan tidak efektif jika digunakan terus-menerus. Dari perspektif psikologis, *silent treatment* digunakan sebagai cara mengontrol emosi. Kedua informan menyatakan bahwa diam dilakukan untuk menahan marah, emosi, rasa kesal, kecewa, dan sakit hati agar tidak diluapkan secara langsung.

“Untuk mengontrol emosi.” (Subjek A dan B, wawancara, 01 Mei 2026)

Namun, diam tidak selalu menjadi solusi yang sehat karena emosi tetap tersimpan dan tidak tersampaikan secara jelas. Selain itu, ditemukan adanya kebutuhan kontrol dalam perilaku ini. Informan A mengaku ingin mengendalikan pasangan agar mengambil tindakan tertentu, sedangkan informan B lebih ingin pasangannya sadar atas kesalahan yang dilakukan. Temuan ini menunjukkan bahwa *silent treatment* tidak hanya sebagai regulasi emosi, tetapi juga sebagai bentuk kontrol psikologis dalam hubungan.

Hal tersebut semakin terlihat dalam dinamika relasi, di mana kedua informan merasa berada pada posisi lebih unggul ketika melakukan *silent treatment*. Pasangan menjadi pihak yang berusaha memperbaiki keadaan dan memahami keinginan pelaku.

“Iya, merasa lebih unggul dari pasangan.” (Subjek A dan B, wawancara, 01 Mei 2026)

Kondisi ini menunjukkan adanya ketimpangan kekuasaan (*power imbalance*) dalam hubungan. Pelaku *silent treatment* memiliki kontrol lebih besar terhadap komunikasi, sedangkan pasangan berada dalam posisi lebih rentan secara emosional. Dengan demikian, *silent treatment* tidak hanya berfungsi sebagai bentuk komunikasi, tetapi juga sebagai alat kontrol dalam relasi interpersonal (Weinstein et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *silent treatment* merupakan fenomena komunikasi yang kompleks. Perilaku ini berkaitan dengan komunikasi interpersonal, komunikasi non-verbal, konflik hubungan, regulasi emosi, serta dinamika kekuasaan dalam relasi. Meskipun terkadang dianggap sebagai cara untuk menenangkan diri atau memberi pelajaran pada pasangan, penggunaan *silent treatment* yang berulang justru berpotensi merusak kualitas hubungan karena menciptakan jarak emosional, kesalahpahaman, dan ketidakseimbangan relasi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perilaku silent treatment dalam hubungan pacaran, dapat disimpulkan bahwa silent treatment merupakan bentuk komunikasi non-verbal yang digunakan individu sebagai respons terhadap konflik, kekecewaan, dan ketidakmampuan mengungkapkan perasaan secara langsung. Perilaku ini tidak hanya berupa diam atau menghindari komunikasi, tetapi juga menjadi sarana untuk menyampaikan pesan, menegur pasangan, serta mengontrol situasi dalam hubungan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa silent treatment muncul ketika komunikasi interpersonal yang sebelumnya terbuka mengalami gangguan akibat konflik, kesalahan berulang, atau ketidakjujuran pasangan. Dalam kondisi tersebut, individu memilih diam sebagai bentuk penghindaran konflik sekaligus cara mengelola emosi seperti marah, kecewa, dan sakit hati. Namun, meskipun dianggap mampu meredakan emosi sementara, perilaku ini cenderung tidak menyelesaikan masalah secara efektif dan justru dapat memperburuk hubungan karena menimbulkan kesalahpahaman serta jarak emosional. Selain itu, silent treatment juga menunjukkan adanya dinamika kekuasaan dalam hubungan, di mana pelaku merasa lebih unggul karena mampu mengontrol komunikasi dan respons pasangan. Hal ini menunjukkan bahwa diam tidak selalu bersifat pasif, tetapi dapat menjadi bentuk kontrol dalam relasi interpersonal. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar individu dalam hubungan pacaran lebih mengutamakan komunikasi terbuka dan penyelesaian konflik secara langsung agar hubungan tetap sehat dan seimbang. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas jumlah informan serta mengkaji perspektif pasangan yang menerima silent treatment, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak perilaku tersebut dalam hubungan interpersonal.

Referensi

1. Agarwal, S., & Prakash, N. (2022). When silence speaks: Exploring reasons of silent treatment from perspective of source. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*, 6(3), 1458-1472.
2. Christou, P. A. (2023). How to use thematic analysis in qualitative. January. <https://doi.org/10.4337/jqrt.2023.0006>
3. Dubey, A., Kumar, R., & Srivastava, A. (2026). Antecedents and consequences of silent treatment in close adult relationships : a systematic review. February. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1659694>
4. Hudaya, A. G. R., Suhendar, F. A., & Nurfalah, F. (2025). Passive Communication and the Silent Treatment in Social Relations of Adolescents in Cirebon City. *Journal of World Science*, 4(7), 1012-1022.
5. Ilmiah, J. R., Dewasa, P., Studi, M., & Angkatan, U. L. (2025). SENTRI : Realitas Silent Treatment dalam Hubungan Interpersonal Berpacaran pada. 4(11), 3039–3045.

6. Kipling D. Williams, Wendelyn J. Shore, and J. E. G. all authors and affiliations. (1998). The Silent Treatment: Perceptions of its Behaviors and Associated Feelings. 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1368430298012002>
7. Lim, W. M. (2025). What Is Qualitative Research? An Overview and Guidelines. <https://doi.org/10.1177/14413582241264619>
8. Lindberg, E., Nilsson, C., & Palmér, L. (2019). Qualitative thematic analysis based on descriptive phenomenology. September 2018, 733–739. <https://doi.org/10.1002/nop2.275>
9. Maghfirah, S. (2025). LIVING IN A FATHERLESS FAMILY: A DESCRIPTIVE QUALITATIVE STUDY ON CHILDREN'S MENTAL AND EMOTIONAL WELL-BEING. *Indonesia Journal of the World*, 2(5), 187-194.
10. Soma, C. S., Wampold, B. E., Flemotomos, N., Peri, R., Narayanan, S., Atkins, D. C., & Imel, Z. E. (2023). The silent treatment? Changes in patient emotional expression after silence. *Counselling and psychotherapy research*, 23(2), 378-388.
11. Suparna, P., & Wijaya, E. (2025). Literasi Emosional dan Pola Silent Treatment dalam Komunikasi Interpersonal Pada Generasi Z Kota Denpasar. 10(10), 8935–8946.
12. Tarafdar, S. (2025). SILENT TREATMENT AS A FORM OF EMOTIONAL MANIPULATION: PSYCHOLOGICAL IMPACT AND RELATIONAL CONSEQUENCES. *PSYCHOLOGY OF EMOTIONAL MANIPULATION: POWER, CONTROL, AND RESISTANCE*, 95.
13. Wang, Q., Fink, E. L., & Cai, D. A. (2012). The Effect of Conflict Goals on Avoidance Strategies : What Does Not Communicating Communicate ? 38, 222–252. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2011.01421.x>
14. Weinstein, N., Mark, N., & Raymond, A. C. (2024). Intimate sounds of silence : its motives and consequences in romantic relationships. *Motivation and Emotion*, 48(3), 295–320. <https://doi.org/10.1007/s11031-024-10078-x>
15. Zhu, Q. (2025). The Art of “ Silence ” in Interpersonal Communication. 15(1), 69–77. <https://doi.org/10.4236/ojml.2025.151005>