

Bahaya Silent Treatment

Istibsarotul Amalia^{1*}, Masduki Asbari², Dimas Bagus Prasetya Winata³, Siti Rohanah⁴,
Gunawan Santoso⁵

^{1, 2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

³Universitas Terbuka, Indonesia

⁴Universitas Insan Cita Indonesia, Indonesia

⁵Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*Corresponding author: istibsarotulamalia684@gmail.com

Abstrak - Penelitian ini mengkaji perspektif dari channel YouTube yang berjudul “Bahaya Silent Treatment”. Pada studi ini peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan melakukan simak catat karena sumber data yang diperoleh dengan menyimak narasi lisan. Penelitian ini menjelaskan bahwa Silent treatment merupakan suatu perilaku dimana seseorang enggan untuk berkomunikasi pada orang lain dengan menahan diri secara verbal. Penelitian ini menyebutkan bahwa kebanyakan orang yang melakukan silent treatment itu sebagai hukuman bagi mereka agar orang tersebut merasa bersalah. Sikap ini dapat membuat orang yang terkena silent treatment menjadi rendah diri dan merasa diabaikan dikarenakan lawan bicaranya enggan menyelesaikan konflik. Ini kelak akan menjadi bom waktu bagi si lawan bicara karena ia merasa konfliknya belum selesai, sedangkan orang yang melakukan silent treatment akan menganggap masalahnya selesai begitu saja.

Kata kunci: Komunikasi, Konflik, Silent treatment

Abstract - This research examines the perspective of the YouTube channel entitled "The Dangers of Silent Treatment". In this study, the researcher used a descriptive qualitative method by taking notes because the source of the data was obtained by listening to oral narratives. This study explains that Silent treatment is a behavior in which a person is reluctant to communicate with others by verbally holding back. This research states that most people who do silent treatment as punishment for them so that the person feels guilty. This attitude can make the person who gets the silent treatment feel inferior and feel ignored because the other person is reluctant to resolve the conflict. This will later become a ticking time bomb for the other person because he feels the conflict is not over yet, while the person doing the silent treatment will think the problem is over.

Keywords: Communication, Conflict, Silent treatment

Pendahuluan

Silent treatment merupakan bentuk perilaku menolak untuk berkomunikasi pada orang lain dengan menahan diri secara verbal. Perilaku ini ditujukan agar target peka dan tahu serta sadar terhadap apa yang sudah di perbuat merupakan hal yang salah. Saat silent treatment, target akan dianggap tidak ada. Sikap ini akan membuat bingung targetnya, karena tidak semua paham dan peka atas kesalahan apa yang sudah diperbuat tanpa harus diberi tahu terlebih dahulu. Terkadang silent treatment juga dikatakan sebagai hubungan yang paling menyakitkan dari sebuah hubungan yang

menunjukkan perasaan acuh tak acuh dan apatis yang membuat tergetnya memiliki pikiran negative yang akan memunculkan kesalahpahaman dan prasangka yang jauh lebih buruk. Tidak ada yang terasa menyenangkan berada di pihak penerima jenis perilaku menyimpang ini. Seperti bentuk pelecehan lainnya, perlakuan diam-diam juga bisa menjadi siklus pelecehan yang berbahaya jika perubahan tidak terjadi.

Menurut Kipling Williams, seorang Profesor Psikologi di Universitas Purdue. Kemampuan untuk mendeteksi pengucilan sudah tertanam dalam diri – tidak masalah jika merasa diabaikan oleh suatu kelompok atau seseorang yang tidak disukai, rasa sakitnya tetap terasa. Perlakuan diam, meskipun singkat, mengaktifkan korteks cingulate anterior – bagian otak yang mendeteksi rasa sakit fisik. Rasa sakit awalnya sama, terlepas dari apakah pengucilan itu dilakukan oleh orang asing, teman dekat, atau musuh. Perlakuan diam terjadi ketika satu pasangan menekan yang lain dengan permintaan, kritik atau keluhan dan yang lain merespons dengan diam dan jarak emosional.

Paul Schrodt, PhD, Profesor Ilmu Komunikasi meninjau 74 studi hubungan yang melibatkan lebih dari 14.000 peserta. Temuan dari analisis ini mengungkapkan bahwa perlakuan diam 'sangat' merusak hubungan. Ini mengurangi kepuasan hubungan untuk kedua pasangan, mengurangi perasaan keintiman, dan mengurangi kemampuan untuk berkomunikasi dengan cara yang sehat dan bermakna.

Dalam dunia konflik, tidak ada tanggapan yang cukup terkenal atau disalahgunakan seperti perlakuan diam. Faktanya, sebuah studi tahun 2022 menyoroiti bagaimana penggunaan silent treatment terbukti di seluruh dunia, dalam semua budaya dan cara hubungan. Kebanyakan orang berpikir tentang perlakuan diam dalam hal hubungan pribadi atau romantis. Orang yang menolak berbicara dengan pasangannya karena lupa hari jadinya, misalnya. Atau orang yang mengabaikan pasangannya karena menyinggung perasaannya. Banyak yang akrab dengan gagasan pengobatan diam. Kami mungkin pernah menjadi penerima, pelaku, atau keduanya di beberapa titik. Dan dengan begitu banyak cara untuk berkomunikasi saat ini, bahkan ada lebih banyak cara untuk menggunakan senjata perusak ini — melalui teks, pesan langsung (DM), tanggapan media sosial, atau email.

Metode

Peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif, yaitu peneliti berupaya menjelaskan sedetail-detailnya data dan fakta yang telah peneliti kumpulkan dari berbagai artikel dan video lainnya. Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari individu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang

dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik. Menurut Koentjaraningrat (1993), Metode Penelitian deskriptif adalah penelitian yang memberi gambaran secara cermat mengenai individu atau kelompok tertentu tentang keadaan dan gejala yang terjadi. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba menyimak dengan cermat video penjelasan mengenai “Bahaya Silent Treatment” dari salah satu channel Youtube dan juga melalui sumber yang lain.

Hasil dan Pembahasan

Sejak tahun 1835, Silent Treatment adalah istilah yang digunakan sejak reformasi penjara sebagai alternative hukuman fisik, diyakini bahwa melarang narapidana berbicara, memanggil mereka dengan nomor alih-alih nama mereka, dan memaksa mereka untuk menutupi wajah mereka sehingga mereka tidak dapat melihat satu sama lain, akan membuat mereka merefleksikan tindak kejahatan mereka. Konsep pengabaian tersebut membuat para tahanan merasa menjadi lebih buruk daripada penjahat. Mereka merasa tidak terlihat, tidak berharga dan tidak berdaya. Para tahanan terus-menerus menerima jenis perilaku ini yang dapat merusak harga diri mereka.

“Diam itu emas”, sebuah pepatah yang tak pernah lekang oleh waktu. Silent treatment menjadi bukti relevan dari eksistensi diam sebagai salah satu bentuk komunikasi non-verbal. Alih-alih bersifat positif, silent treatment seringkali diartikan sebagai bentuk komunikasi yang negatif. Silent treatment sendiri merupakan sebuah respon penolakan dalam bentuk diam kepada lawan bicara. Beberapa orang melakukan tindakan ini dengan alasan untuk menghindari konflik, bentuk komunikasi, dan hukuman.

Bentuk diam sebagai respon konflik seringkali berdampak negatif, terutama apabila dilakukan secara berkala. Meskipun setiap orang memiliki cara masing-masing untuk meredakan emosi, silent treatment dianggap tidak baik dan seringkali mengarah ke retaknya suatu relasi. Menurut James Altucher, penulis buku *The Power Of Yes* dan *The Power Of No*, mengabaikan seseorang adalah cara terburuk untuk menyelesaikan masalah. Bukannya terselesaikan, masalah tersebut justru akan menumpuk dan memperburuk komunikasi dalam suatu relasi. Silent treatment juga berdampak negatif kepada kondisi psikologis seseorang. Seseorang yang sering mengalami silent treatment akan merasa dikucilkan, sulit untuk percaya, muncul rasa benci, dan kepercayaan diri rendah. Keberadaan silent treatment dianggap sebagai ancaman, sehingga seseorang merasa di bawah kendali pelaku. 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.

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

Berurusan dengan orang yang memilih melakukan Silent Treatment adalah hal yang sangat menyebalkan dan membuat hati tidak tenang. Ada beberapa cara menyikapi Silent Treatment, yaitu Pertama, menerima dan mengakui adanya perlakuan Silent Treatment, kita bisa memberikan ruang kepada orang yang melakukan Silent Treatment untuk menenangkan emosionalnya, setelah cukup waktu kita dapat membicarakannya dengan baik dengan pernyataan yang lebih efektif untuk menyelesaikan masalah. Kedua, Memperjelas situasi, saat kita diperlakukan sebagai target Silent Treatment tak usah sungkan untuk menanyakan apa kesalahan kita yang harus dikoreksi. Ketiga, hindari menyalahkan dan minta maaf, menerima jika ada kesalahpahaman yang harus diperbaiki bersama, daripada harus beradu argument. Kompromi terhadap kesalahan orang lain tanda kedewasaan diri. Jika salah, meminta maaf dengan tulus akan membantu menyelesaikan masalah dan juga mencoba untuk komunikasi.

Pada kenyataannya, dampak Silent Treatment dinilai berbahaya karena bisa memberikan dampak secara emosional yang terkadang tidak terlihat langsung, bahkan bisa meningkatkan risiko masalah psikologis. Orang yang melakukan silent treatment ini akan merasa kuat dan mempunyai kendali penuh. Sementara itu, orang yang menerimanya merasa bingung dan takut hubungan berakhir. Sebuah penelitian yang diterbitkan jurnal *Frontiers in Evolutionary Neuroscience* menyaran bahwa korteks cingulate anterior bagian orang yang mencatat rasa sakit akan bekerja keras saat seseorang mendapatkan silent treatment.

Apapun alasan seseorang mendiamkan tanpa alasan, ini akan memberikan dampak negative bagi hubungan dan orang yang menerimanya. Beberapa dampak Silent Treatment yang paling umum

antara lain Rusaknya kepercayaan, Munculnya kebencian, dan Perasaan dikucilkan

Kesimpulan

Studi ini hanya mengambil atau menyimak dari channel youtube dan juga beberapa referensi lain, yang menyatakan bahwa sebenarnya Silent Treatment merupakan bagian dari perilaku manipulatif yang menyakitkan, yang bersifat merajuk. Bisa juga, dikatakan sebagai bentuk pelecehan emosional pasif-agresif di mana ketidaksenangan, ketidaksetujuan, dan penghinaan ditunjukkan melalui gerakan nonverbal sambil mempertahankan keheningan verbal. Silent Treatment termasuk cara yang umum untuk menampilkan penghinaan terhadap individu lain sambil menghindari konfrontasi tentang penghinaan itu atau tanpa memberikan kesempatan kepada target penghinaan untuk menyelesaikan masalah atau perselisihan. Mereka biasanya akan memberikan sikap dingin selama sehari-hari atau berminggu-minggu untuk mencapai tujuan tersebut. Menggunakan perlakuan silent treatment adalah cara berkomunikasi yang gak produktif dalam suatu hubungan. Kadang-kadang bisa menjadi bentuk perlindungan diri, tetapi di lain waktu, itu menunjukkan kekerasan emosional. Orang yang secara teratur menggunakan atau mengalami silent treatment harus mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya.

Referensi

- Asbari, M., Hatta, R. N, Novitasari, D., Purwanto, A. (2023). Hargailah Orang Lain, Setiap Orang Mempunyai Pandangan Hidup Yang Berbeda-Beda : Sebuah Kajian Filosofis. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/33>
- Baihaqi, M. F., & Asbari, M. (2022). Relakanlah untuk Sakit Sebentar: Sebuah Kajian Filsafat Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 30–34. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.41>
- Bella, I. (2022). Bisakah Hidup Tenang dalam Setiap Situasi? Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 35–39. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.82>
- Claudiawan, S., & Asbari, M. (2023). *Filosofi Apatis: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz*. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 57–61.
- Daeli, S. I. (2022). Menjadi Pahlawan Bagi Diri Sendiri: Kajian Filsafat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 40–44. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.71>
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- Halodoc.com, “Mengenal Silent Treatment dan Efeknya pada Sebuah Hubungan”, 30 Juli 2020. <<https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-silent-treatment-dan-efeknya-pada-sebuah-hubungan>> [Diakses, 24 April 2023]
- Hatta, N. R., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Hargailah Orang Lain, Setiap Orang Mempunyai Pandangan Hidup Yang Berbeda-Beda: Sebuah Kajian Filosofis. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 74–78.
- Healthline.com, “How to Respond When Someone Gives You the Silent Treatment”, April 30, 2019. <<https://www.healthline.com/health/silent-treatment>> [Diakses, 02 May 2023]
- Hellosehat.com, “Silent Treatment, Sikap Diam yang Memperkeruh Masalah”, 31 Oktober 2022.

<<https://helohehat.com/mental/hubungan-harmonis/silent-treatment/>> [Diakses, 24 April 2023]
Hermansyah, R., & Asbari, M. (2022). Hiduplah dengan Seimbang: Sebuah Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.20>
Heysigmund.com, “The Surprising Truth About The Silent Treatment”
<<https://www.heysigmund.com/the-silent-treatment/>>[Diakses, 02 May 2023]
Kultura, “Menyingkap Potensi 'Toksik' Dari Kebiasaan Silent Treatment”
<<https://validnews.id/kultura/menyingkap-potensi-toksik-dari-kebiasaan-silent-treatment>>
[Diakses, 04 May 2023]
Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25.
Lebih baik. (2022, Agustus 17). Bahaya Silent treatment [Video].
YouTube, <https://youtu.be/IFfaua6u8aE> (Diakses, 24 April 2023)
Psychcentral.com, “The Silent Treatment: Is It a Form of Abuse?”, October 5, 2022.
<<https://psychcentral.com/health/the-silent-treatment>> [Diakses, 02 May 2023]
SatuPersen. (2020, Juli 19). Pentingnya Komunikasi Asertif(Karena Kita Gak Bisa Baca Pikiran Orang Lian) [Video]. YouTube, <https://youtu.be/ik4tlpFm-Vc> (Diakses, 13 mei 2023)
Satupersen.net, “Apakah Silent Treatment adalah Bentuk Kekerasan?”
<<https://satupersen.net/blog/silent-treatment-dalam-hubungan>> [Diakses, 05 May 2023]
Verywellmind, “what Couples Should Know About the Silent Treatment”, October 31, 2022.
<<https://penerbitdeepublish.com/cara-menulis-daftar-pustaka-dari-website/>> [Diakses, 24 april 2023]