



Realitas *Silent Treatment* dalam Hubungan *Interpersonal* Berpacaran pada Perempuan Dewasa Muda (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Universitas Langlangbuana Angkatan 2021)

Anggita Nurul Sukma^{1*}, Rodhiyat Fajar Salim¹, Rannie Dyah Khatamisari Rachaju¹

¹Universitas Langlangbuana, Bandung, Indonesia

Corresponding Author: Anggitanurul359@gmail.com

Article History:

Received: October 26, 2025

Revised: November 22, 2025

Accepted: November 29, 2025

Keywords:

reality, silent treatment, intrapersonal communication, young adult women, phenomenology

Abstract: This study aims to describe the reality experienced by young adult women who have faced silent treatment in romantic relationships, with a focus on female students at Langlangbuana University Bandung. Silent treatment is understood as a deliberate withdrawal from communication, often used in response to conflict, and can lead to emotional pressure, confusion, and intrapersonal communication issues. Using a qualitative approach and Alfred Schutz's phenomenological method, this study explores the subjective meanings behind these experiences. In-depth interviews were conducted with three participants who had been in relationships lasting over a year, which ended due to prolonged silence. The findings reveal that silent treatment results in anxiety, guilt, and diminished self-confidence. Moreover, the intrapersonal responses to such behavior tend to deepen inner conflict and hinder emotional recovery. This phenomenon is particularly significant for young adult women as they navigate identity formation and emotional stability. The study highlights the urgency of emotional communication literacy and safe relational environments to support healthier dynamics. These insights contribute to the development of intrapersonal communication studies and the understanding of strained romantic relationships.

Copyright © 2025, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Sukma, A. N., Salim, R. F., & Rachaju, R. D. K. (2025). Realitas Silent Treatment dalam Hubungan *Interpersonal* Berpacaran pada Perempuan Dewasa Muda: (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Universitas Langlangbuana Angkatan 2021). *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(11), 3039–3045. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i11.4850>

PENDAHULUAN

Silent treatment, atau perilaku diam, merupakan bentuk komunikasi pasif-agresif yang kerap muncul dalam interaksi *interpersonal*, khususnya pada situasi konflik. Menurut Williams (2021), perilaku ini terjadi ketika individu sengaja menahan respons, menghindari percakapan, atau memutuskan komunikasi sebagai strategi menghadapi permasalahan. Tindakan tersebut tidak hanya bersifat pasif, melainkan juga merupakan mekanisme kontrol yang digunakan untuk menghukum, menekan, atau memanipulasi pasangan tanpa menggunakan agresi verbal secara langsung. Medical News Today (2025) mengkategorikan perilaku ini sebagai bentuk kekerasan emosional karena menimbulkan kebingungan, kecemasan, serta menurunkan harga diri individu yang menjadi korban.

Dalam studi komunikasi *interpersonal*, fenomena ini dapat dipahami melalui konsep *demand-withdraw pattern*, di mana satu pihak menuntut klarifikasi atau solusi, sementara pihak lain menarik diri dan menutup komunikasi (Schrodt, 2014). Pola ini menghambat proses penyelesaian konflik, menciptakan jarak emosional, menurunkan keintiman, serta berpotensi merusak kualitas hubungan. Oleh karena itu, *Silent treatment* dipandang sebagai

fenomena komunikasi yang kompleks karena melibatkan dimensi *interpersonal* dan *intrapersonal* secara bersamaan.

Fenomena ini semakin relevan di kalangan generasi muda, khususnya perempuan dewasa muda yang sedang berada dalam hubungan romantis. Dalam konteks era digital, istilah *toxic relationship* sering kali dibicarakan melalui berbagai platform media sosial seperti TikTok, Instagram, dan Twitter. Diskursus publik tersebut memperlihatkan tingginya atensi terhadap pengalaman pasangan yang diam setelah konflik sebagai bentuk pengabaian emosional. Konten populer seperti podcast “Jangan anggap sepele hubungan bisa rusak gara-gara *Silent treatment*?!” (The Sinathry, 2025) turut menegaskan kesadaran sosial mengenai dampak negatif perilaku ini. Banyak perempuan yang mengalami *Silent treatment* mencari validasi dan pemahaman melalui media sosial, menunjukkan bahwa fenomena ini tidak dapat dianggap sepele karena berimplikasi pada kesejahteraan psikologis dan emosional.

Secara *intrapersonal*, *Silent treatment* menimbulkan tekanan psikologis berupa perasaan tidak dihargai, rendah diri, dan keraguan terhadap komitmen pasangan. Apabila terjadi secara berulang, hal ini berpotensi mengikis rasa percaya, menghambat keintiman emosional, serta menurunkan kesehatan mental individu dalam hubungan romantis. Rakhmat (2018) menegaskan bahwa komunikasi *interpersonal* yang efektif ditandai oleh keterbukaan, empati, dan dukungan emosional. Namun, nilai-nilai tersebut tidak ditemukan dalam dinamika *Silent treatment*, di mana korban cenderung menanggung beban emosional yang berat dan mengalami gangguan *intrapersonal* seperti rasa bersalah, ketidakpastian, dan terganggunya harga diri.

Dalam perspektif psikososial, Erikson (1968) menyatakan bahwa masa dewasa muda merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh krisis *intimacy versus isolation*, yaitu kebutuhan untuk membangun hubungan intim dengan pasangan disertai risiko keterasingan apabila gagal membangun relasi yang sehat. Oleh karena itu, pengalaman relasional pada masa ini sangat berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri dan stabilitas emosional.

Mahasiswi sebagai kelompok perempuan dewasa muda menghadapi tantangan ganda, yaitu tuntutan akademik dan dinamika emosional dalam hubungan personal. Hubungan romantis sering kali menjadi sumber dukungan emosional, namun juga berpotensi menjadi sumber stres apabila diwarnai konflik komunikasi seperti *Silent treatment*. Fenomena ini dapat memengaruhi aspek kehidupan lain, termasuk performa akademik, konsentrasi belajar, serta interaksi sosial di lingkungan kampus.

Hasil observasi awal yang dilakukan di Universitas Langlangbuana Bandung menunjukkan bahwa *Silent treatment* merupakan fenomena yang cukup sering muncul dalam dinamika pacaran mahasiswi. Temuan lapangan memperlihatkan perubahan perilaku sosial, seperti munculnya gejala menarik diri, melamun, atau menunjukkan ekspresi emosional negatif di media sosial. Beberapa mahasiswi mengungkapkan kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, dan gangguan emosional setelah mengalami pengabaian komunikasi dari pasangan.

Pemilihan Universitas Langlangbuana Bandung sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik lingkungan akademik yang dinamis, dengan populasi mahasiswa yang beragam secara sosial dan budaya. Hal ini memungkinkan peneliti memperoleh perspektif yang lebih luas mengenai bentuk dan makna *Silent treatment* dalam hubungan romantis di kalangan perempuan dewasa muda.

Penelitian sebelumnya oleh Peleg-Sagy, Shahar, dan Besser (2021) menunjukkan bahwa perempuan yang cenderung menahan ekspresi diri atau melakukan *self-silencing* lebih rentan mengalami depresi dan ketidakpuasan relasional. Temuan tersebut menguatkan bahwa *Silent treatment* tidak hanya merupakan persoalan komunikasi *interpersonal*, tetapi juga fenomena psikologis yang berdampak terhadap kesejahteraan emosional. Teori Silencing the Self (Jack & Dill, 1992) mendukung pemahaman ini dengan menjelaskan bahwa perempuan kerap menekan kebutuhan pribadi untuk menjaga keharmonisan hubungan, yang justru berujung pada penurunan harga diri dan keterasingan emosional.

Dampak *Silent treatment* juga meluas pada dimensi akademik dan sosial. Perempuan dewasa muda yang mengalami konflik komunikasi cenderung mengalami penurunan konsentrasi, motivasi belajar, serta partisipasi dalam kegiatan akademik. Secara sosial, mereka menunjukkan perilaku menarik diri dan berkurangnya minat terhadap aktivitas yang sebelumnya menyenangkan. Dengan demikian, *Silent treatment* bukan hanya persoalan *interpersonal*, melainkan juga fenomena multidimensional yang berimplikasi terhadap kesehatan mental, performa akademik, dan kualitas hidup sosial.

Dari perspektif komunikasi, penelitian ini memiliki urgensi tinggi karena menunjukkan keterkaitan antara komunikasi *interpersonal* dan performa akademik mahasiswa. Dinamika pacaran yang tidak sehat dapat menurunkan efektivitas komunikasi akademik, termasuk interaksi dengan dosen, partisipasi dalam kelas, serta kemampuan menyampaikan gagasan secara ilmiah. Oleh karena itu, pemahaman mengenai *Silent treatment* diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan ilmu komunikasi, sekaligus menjadi dasar praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang layanan konseling yang responsif terhadap dinamika hubungan personal mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan paradigma interpretivisme dengan pendekatan fenomenologi kualitatif untuk memahami makna subjektif perempuan dewasa muda di Kota Bandung dalam menghadapi *Silent treatment* pada hubungan *interpersonal*. Pendekatan ini berfokus pada pengalaman personal partisipan dan bagaimana mereka menafsirkan realitas yang dialami tanpa intervensi asumsi luar. Informan dipilih dengan teknik convenience sampling, melibatkan tiga mahasiswi Universitas Langlangbuana berusia 20–30 tahun yang memiliki pengalaman langsung terkait fenomena tersebut. Data dikumpulkan melalui studi pustaka, observasi awal, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan tahapan fenomenologi meliputi transkripsi, reduksi, identifikasi tema, serta penyusunan makna esensial pengalaman. Validitas data dijaga melalui member check dan triangulasi antar sumber agar hasil penelitian akurat dan dapat dipercaya. Penelitian dilaksanakan di Kota Bandung selama tujuh bulan, mulai Desember 2024 hingga Juli 2025, mencakup tahap pengumpulan data hingga penyusunan laporan akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Peneliti melakukan pengamatan dan analisis mendalam terhadap pengalaman komunikasi para informan, yakni perempuan dewasa muda (usia 20–30 tahun) yang pernah mengalami *Silent treatment* dalam hubungan *interpersonal* mereka. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa bentuk komunikasi yang terjadi selama masa *Silent treatment* berbeda-beda pada setiap informan. Masing-masing

informan memiliki pengalaman yang unik dalam merespons diamnya pasangan, baik secara emosional maupun intrapersonal. Ada yang memilih untuk tetap berupaya menjalin komunikasi meskipun tidak mendapatkan respons, sementara ada pula yang menarik diri dan memendam berbagai perasaan negatif seperti cemas, marah, atau merasa bersalah. Variasi ini menunjukkan bahwa *Silent treatment* tidak hanya berdampak pada dinamika hubungan eksternal, tetapi juga memengaruhi cara individu memproses emosi dan pikirannya secara internal.

Informan 1: Rahma Ayudia Putri (Hubungan 7 Tahun)

Rahma, mahasiswi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Langlangbuana, telah menjalani hubungan pacaran selama tujuh tahun. Durasi *Silent treatment* berkisar antara dua hingga empat hari. Peneliti mengamati adanya perubahan pola komunikasi yang signifikan, terutama setelah hubungan memasuki tahun kelima, di mana ketidakseimbangan mulai terjadi (Rahma mulai bekerja, pasangan melanjutkan pendidikan). Komunikasi yang awalnya hangat dan terbuka berubah menjadi canggung dan menegangkan. *Silent treatment* muncul sebagai respons atas konflik, di mana pasangan memilih diam dan menghindari tanpa memberikan penjelasan atau penyelesaian. Rahma mengalami tekanan emosional berat: cemas, overthinking, dan rasa bersalah yang tak beralasan. Ketakutan akan penolakan mendorongnya menahan diri, yang kemudian membentuk trauma komunikasi. Ia menjadi tertutup dan terbiasa memendam konflik. Upaya Rahma untuk bertahan perlahan berubah menjadi beban emosional. Pola diam pasangan justru memperlebar jarak emosional. Peneliti menemukan bahwa *Silent treatment* berkembang menjadi pola relasi yang repetitif dan destruktif, bahkan dirasakan Rahma sebagai bentuk kontrol emosional yang halus. Sikap diam pasangan digunakan untuk menunjukkan dominasi atau hukuman. Hal ini membuat Rahma kehilangan kepercayaan diri, merasa tidak layak, dan hidup dalam kecemasan akan ditinggalkan. Pada akhirnya, Rahma memaknai *Silent treatment* sebagai bentuk manipulasi emosional. Ia menyadari bahwa cinta tidak cukup tanpa komunikasi yang sehat, jujur, dan setara. Keputusan mengakhiri hubungan diambil sebagai bentuk pemulihan diri dan langkah menuju kehidupan emosional yang lebih sehat.

Informan 2: Amellya Andriyani (Hubungan 8 Tahun)

Amellya, mahasiswi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Langlangbuana, memiliki pengalaman hubungan selama delapan tahun, dengan fenomena *Silent treatment* paling sering terjadi pada tahun pertama hingga ketiga, dengan durasi satu hingga dua hari. Komunikasi awal mereka intens dan harmonis, namun memasuki tahun kedua, respons pasangan terhadap konflik berubah menjadi pasif. Amellya awalnya tidak menyadari bahwa perilaku tersebut adalah *Silent treatment*. Seiring waktu, ia memahami bahwa pola diam yang berulang adalah bentuk komunikasi yang buruk. Komunikasi terbuka bergeser menjadi pola saling mengabaikan, menciptakan jarak emosional. Amellya merasa "ditinggalkan secara perlahan tanpa kata-kata," dan kerap merasa disalahkan tanpa mengetahui kesalahannya. Perubahan ini menimbulkan trauma komunikasi. Ia menjadi takut menyampaikan isi hati, pasif, menahan emosi, dan kehilangan kepercayaan diri. Meskipun menyadari ketidakseimbangan, ia bertahan karena rasa sayang dan harapan perubahan. Pola komunikasi yang tidak sehat menjadi siklus: konflik diam masalah tidak terselesaikan rightarrow kembali mengulang. Amellya menyimpulkan *Silent treatment* sebagai alat kontrol emosional yang halus. Ia sempat

mencoba mengajak pasangan berbicara, namun ketika tidak berhasil, ia ikut memilih diam sebagai perlindungan diri. Meskipun demikian, di fase kedua hubungan (tahun keempat hingga kedelapan), pasangan mulai menyadari dampak buruk pola komunikasi tersebut dan berupaya membangun komunikasi yang lebih reflektif dan terbuka. Amellya kini memiliki batasan emosional yang lebih jelas terhadap perilaku tidak dihargai.

Informan 3: Sinta Anggraeni (Hubungan 2 Tahun)

Sinta, mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Langlangbuana, mengalami *Silent treatment* yang cukup ekstrem. Durasi diam bisa berlangsung dua hari hingga satu minggu, bahkan disertai dengan pemblokiran seluruh akses komunikasi. Sebelum munculnya pola diam, hubungan mereka sangat komunikatif dan terbuka. Tindakan pemutusan akses komunikasi memberikan dampak psikologis signifikan: Sinta merasa bingung, cemas, tidak dihargai, dan berada dalam ketidakpastian. Pengalaman berulang ini membentuk trauma komunikasi; ia kesulitan mengungkapkan perasaan karena takut memicu respons dingin. Sinta sempat memilih diam sebagai pertahanan, namun ini justru memperburuk jarak. Pola *Silent treatment* ini dirasakan Sinta sebagai tanda kontrol emosional dan dominasi. Meskipun demikian, ia menunjukkan refleksi matang, menyadari bahwa perilaku diam bukanlah kedewasaan. Ia berusaha tidak membalas dengan sikap serupa dan mencoba membuka pembicaraan lebih dulu. Dampaknya, ia menjadi lebih selektif, peka terhadap red flags, dan membangun batasan emosional yang lebih kuat. Alasan ia bertahan adalah keyakinan bahwa pasangannya bisa berubah, namun keyakinan itu bergeser menjadi pertimbangan rasional. Sinta menggunakan strategi perlindungan diri seperti berbagi cerita, refleksi pribadi, dan membatasi keterlibatan emosional. Pengalaman Sinta menyimpulkan bahwa *Silent treatment* adalah bentuk komunikasi pasif-agresif yang berdampak besar pada kesejahteraan emosional.

Rahma (Informan 1)

Sebelum *Silent treatment* muncul, hubungan Rahma sangat komunikatif dan terbuka, bahkan dalam konflik kecil. Namun, setelah tahun kelima, pasangan mulai menarik diri. Perubahan ini membentuk pemahaman Rahma bahwa keterbukaan dan kejujuran adalah fondasi penting, dan penundaan konflik berdampak negatif. Dampak emosional: setiap kali pasangan diam, Rahma langsung panik, overthinking, dan diliputi rasa bersalah yang tidak proporsional. Ia takut jujur dan memilih menjadi "baik-baik saja" agar tidak diabaikan. Rahma (08/07/2025 pukul 16:30WIB di depan mesjid eskalasi kopi) menjelaskan: "Sebelum mengalami *Silent treatment*, hubungan kami sangat komunikatif. Hal kecil apapun pasti dibicarakan. Kalau ada masalah, ya dibahas bareng. Dulu tuh aku merasa dianggap partner, selalu dilibatkan." Rahma mengungkapkan: "Kalau pasangan mulai diam, aku langsung panik, overthinking. Langsung mikir, 'Aku salah apa ya?' Padahal belum tentu aku salah. Aku jadi takut jujur, takut bikin dia ngambek. Lama-lama capek sendiri, kayak jalan di atas kulit telur." Makna *Silent treatment* baginya adalah diabaikan, merasa tidak berharga, dan dimanipulasi secara emosional. Ia merasa sikap diam adalah senjata pasangan untuk menunjukkan kuasa. Ia akhirnya mengakhiri hubungan demi kesehatan mental. Rahma menuturkan: "Bertahan itu bukan pilihan terbaik. Aku harus pikirin masa depanku, kesehatan mentalku. Akhirnya aku mutusin buat selesai, bukan karena benci, tapi karena aku butuh ruang buat sembuh dan jadi diri aku sendiri lagi."

Amellya (Informan 2)

Amellya mengalami *Silent treatment* pada tahun pertama hingga ketiga dari hubungan delapan tahunnya. Awalnya, komunikasi intens dan konsisten, namun rutinitas yang monoton menimbulkan kejenuhan dan sikap saling cuek. Pasangan cenderung menggunakan diam sebagai mekanisme penyelesaian masalah. Pengalaman ini mengajarkan Amellya pentingnya menyelesaikan konflik secara terbuka. Dampak emosionalnya, ia menjadi mudah menyalahkan diri sendiri, overthinking, dan membangun kecemasan. Amellya (Wawancara, 09/07/2025 pukul 12:00WIB di patali kopi) menjelaskan: "Di tahun pertama sampai ketiga, dia tuh belum sadar kalau komunikasinya buruk. Dia ngerasa kalau dengan diem, masalah bisa selesai sendiri." Amellya mengungkapkan: "Aku jadi gampang nyalahin diri sendiri. Kalau dia diem, aku langsung mikir yang aneh-aneh, padahal gak tau aku salah apa." Makna *Silent treatment* baginya adalah bentuk pengabaian dan hukuman dalam diam. Ia merasa sepi meskipun masih terikat status. Ia akhirnya memilih ikut diam (sebagai perlindungan) yang justru menciptakan siklus konflik yang berulang tanpa penyelesaian. Ia merefleksikan bahwa sikap diam pasangannya mungkin didasari ketakutan atau luka emosional tersendiri.

Sinta (Informan 3)

Hubungan Sinta awalnya sangat intens (24/7) dan terbuka. Namun, intensitas yang terlalu tinggi tanpa ruang jeda justru menjadi sumber overthinking dan kecemasan, terutama ketika respons pasangan terlambat. Sinta (11/07/2025 pukul 21:15 WIB via Google Meet) menyatakan: "Komunikasi itu awalnya 24/7 banget, tiap hari chatting terus. Tapi lama-lama kalau ada jeda sedikit aja, misalnya dia lama bales, aku langsung overthinking. Mikirnya udah macem-macem, karena sebelumnya kita udah kebiasa ngobrol terus." Pengalaman ini mengajarkan Sinta bahwa komunikasi sehat bukan hanya intensitas, tetapi kualitas dan keterbukaan, serta pentingnya tidak membiarkan konflik kecil membesar. Dampak psikologisnya, ia menjadi lebih tertutup dan bingung merespons konflik, merasa perlu introspeksi berlebihan. Makna *Silent treatment* baginya memiliki dua sisi: pembelajaran untuk tidak mengulangi pola serupa, dan tekanan emosional karena harus menebak-nebak perasaan pasangan. Ia merasa menjadi satu-satunya pihak yang berusaha, menimbulkan kelelahan emosional. Ketidadaan komunikasi membuat hubungan terasa jauh dan janggal. Sikap diam berulang ditafsirkan sebagai tanda pasangan ingin mengakhiri hubungan. Sikap diam ini membentuk pola tidak seimbang, di mana ia harus terus menyesuaikan diri. Dari seluruh

KESIMPULAN

Pengalaman komunikasi perempuan dewasa muda dalam menghadapi *Silent treatment* merupakan bentuk realitas yang kompleks, tidak hanya dimaknai sebagai tindakan diam, tetapi juga sebagai simbol penarikan diri emosional yang menimbulkan ketidakpastian dalam relasi. Diamnya pasangan bukan hanya menahan kata-kata, tetapi juga membungkam makna, merusak alur komunikasi, serta memicu gangguan dalam proses berpikir dan merespons. Dampak psikologis dan komunikasi intrapersonal yang ditimbulkan sangat signifikan. *Silent treatment* menyebabkan tekanan emosional seperti kecemasan, rasa bersalah, kehilangan kepercayaan diri, dan konflik batin. Komunikasi intrapersonal yang terganggu tampak dari munculnya *self-talk* negatif dan perasaan tidak berharga, yang semakin memperparah ketegangan dalam diri korban.

DAFTAR REFERENSI

- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton & Company.
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The silencing the self-scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16(1), 97–106.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Jossey-Bass.
- Paleg-Sagy, T., Shahar, G., & Besser, A. (2021). *Self-silencing*, depression, and identity disturbance among female university students: A longitudinal perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(4), 333–348.
- Rakhmat, J. (2018). *Psikologi komunikasi (Edisi Revisi)*. Remaja Rosdakarya.
- Schrodt, P. (2014). *Demand-withdraw pattern* in relationships is hard to break [Post]. ScienceDaily.
- The Sinathry (Direktur). (2025). Jangan anggap sepele hubungan bisa rusak gara-gara *Silent treatment*?! [YouTube].
- Williams, K. D. (2021). The pain of social rejection: *Silent treatment*, ostracism, and the toll of being ignored. *The Atlantic*