

## Silent Treatment dalam Keluarga: Tantangan Kehamornisan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa

Ahmad Alfi Syahrin <sup>1</sup>, Najla Amaly <sup>\*2</sup>, Risqiatul Hasanah <sup>3</sup>  
<sup>1,\*2,3</sup> Komunikasi Penyiaran Islam, UIN Antasari Banjarmasin

[najlaamaly@uin-antasari.ac.id](mailto:najlaamaly@uin-antasari.ac.id)

---

### Abstrak:

*Silent treatment* merupakan perilaku mendiamkan atau mengucilkan seseorang sebagai bentuk hukuman emosional pasif agresif yang dapat merusak komunikasi dalam hubungan keluarga. Dalam konteks keluarga, perilaku ini kerap muncul akibat konflik, perbedaan pendapat, atau kesalahan yang tidak terselesaikan secara komunikatif. Hal tersebut berpotensi mengganggu keharmonisan, kedekatan emosional, dan keterikatan antara anak dan orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak perilaku *silent treatment* orang tua kepada anak terhadap keharmonisan hubungan interpersonal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus intrinsik. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap 20 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang pernah mengalami perlakuan *silent treatment* dari orang tuanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *silent treatment* berdampak signifikan terhadap keharmonisan hubungan interpersonal dalam keluarga. Durasi konflik bervariasi, dari satu hari hingga lebih dari satu tahun, dengan dampak psikologis yang meliputi rasa bersalah, sedih, cemas, gelisah, hingga ketidakpedulian terhadap relasi keluarga. Temuan juga menunjukkan bahwa kualitas keterikatan (*attachment*) antara anak dan orang tua memengaruhi respons terhadap *silent treatment*. Informan dengan *secure attachment* cenderung cepat memulihkan komunikasi dan memiliki kepercayaan emosional yang stabil. Sebaliknya, informan dengan *insecure attachment* (baik *avoidant*, *anxious*, maupun *disorganized*) menunjukkan kecenderungan menarik diri, takut ditolak, atau bingung dalam menjalin hubungan kembali. Secara keseluruhan, *silent treatment* tidak hanya menghambat komunikasi, tetapi juga berisiko membentuk pola hubungan yang tidak sehat dalam keluarga. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya komunikasi terbuka dan pengendalian emosi dalam menyelesaikan konflik keluarga.

**Kata Kunci:** Silent Treatment, Komunikasi Interpersonal, Orang Tua, Anak

---

## A. PENDAHULUAN

Agama Islam menekankan pentingnya hubungan antara manusia dengan tuhan, serta menekankan hubungan baik dengan sesama manusia. Hubungan yang baik dengan Tuhan disebut (*ḥabl min Allāh*), sedangkan hubungan yang baik dengan sesama manusia disebut (*ḥabl min al-nās*), yang mana hubungan ini tidak bisa dipisahkan satu sama lain. (Nursila, 2019).

Hubungan baik kepada Allah dengan bertakwa sedangkan hubungan baik kepada sesama manusia dengan Akhlaqul Karimah. Setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan terhadap orang lain, baik sengaja maupun tidak disengaja. Bahkan, tak jarang kesalahan yang sama terus diulangi.

Dalam mengekspresikan kemarahan, setiap individu memiliki cara yang berbeda beda dalam menangani dan menyelesaikan konflik. Ada yang meluapkannya dengan emosi seperti kontak fisik, menangis, memilih untuk memaafkan dengan ikhlas, atau justru lebih memilih untuk mendiamkan.

Terkadang beberapa orang cenderung mengambil sikap diam dan mengabaikan lawan konfliknya, sikap ini dikenal dengan istilah *silent treatment* atau *ostracism*. *Silent treatment* adalah perilaku mendiamkan atau mengabaikan seseorang dengan cara tidak merespons komunikasi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dan dikenal dengan istilah *ostracism*.

*Silent treatment* biasanya terjadi ketika ada masalah diantara kedua belah pihak, dari masalah yang tidak di selesaikan dengan komunikasi, bisa menimbulkan emosi negatif seperti kemarahan. Orang yang terkena *silent treatment* cenderung akan merasa bersalah, bingung, dan takut. Biasanya komunikasi akan kembali terjalin apabila ada diantara kedua belah pihak yang menurunkan egonya untuk memulai berkomunikasi.

Dalam ajaran agama Islam, terdapat ketentuan dalam hadis Nabi Muhammad SAW yang menjelaskan larangan serta batasan waktu dalam memutus komunikasi dengan sesama Muslim. Nabi Muhammad bersabda:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُسُفَ ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَزِيدَ اللَّيْثِيِّ أَنَّ اللَّهَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : لَا يَجُزُّ لِرَجُلٍ أَنْ يَهْجَرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثِ لَيَالٍ ، يَلْتَقِيَانِ : فَيُعْرِضُ هَذَا وَيُعْرِضُ هَذَا وَخَيْرُهُمَا الَّذِي يَبْدَأُ بِالسَّلَامِ

Artinya : *Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yusuf, telah mengabarkan kepada kami Malik dari Ibnu Syihab dari Atha bin Yazid al-Laitsi dari Abu Ayyub Al-Anshari bahwa Rasulullah Saw bersabda, "Tidak halal bagi seorang muslim*

*mendiamkan saudaranya melebihi tiga malam, (jika bertemu) yang ini berpaling dan yang ini juga berpaling, dan sebaik-baik dari keduanya adalah yang memulai mengucapkan salam"* (H.R. Bukhari)

Hadis tersebut secara jelas menyatakan bahwa berselisih dan mendiamkan sesama Muslim lebih dari tiga hari merupakan tindakan yang tidak dibenarkan dalam ajaran Islam. Jangan sampai hal ini terjadi dalam lingkungan keluarga kita, karena dapat menambah dosa bagi diri sendiri. Syaitan sangat menyukai perbuatan marah dan berselisih, kemarahan merupakan kunci awal dari permusuhan. Sebagai seorang muslim yang baik ada bagusnya kita selalu berperilaku dengan baik juga, meski terkadang orang telah berperilaku buruk kepada kita.

Tentu pengendalian sikap seperti ini bukanlah hal yang mudah perlu keluasaan jiwa untuk bisa memaklumi dan memaafkan setiap masalah yang ada. Meskipun sikap *silent treatment* kerap dianggap sebagai keputusan yang bijak dalam menyelesaikan konflik, namun pada kenyataannya tidak semua permasalahan dapat diselesaikan dengan cara mendiamkan. Seharusnya setiap ada masalah komunikasi adalah jalan bijaknya.

Didalam kehidupan keluarga tentu kita akan sering melakukan kesalahan apa saja, baik itu dari orang tua atau kesalahan dari anak, disaat kita berinteraksi dan berkomunikasi tentu tidak menutup kemungkinan anak dan orang tua berselisih paham dan memilih untuk saling diam, tanpa menyelesaikan masalah yang ada dengan berkomunikasi.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, tidak sedikit teman teman yang mengalami perlakuan *silent treatment* ini berawal dari lingkungan keluarganya sendiri. Tentunya perlakuan sikap seperti ini seharusnya tidak normal apabila sering terjadi dilingkungan keluarga kita sendiri, menurut Sisca Febriyanti, seharusnya komunikasi keluarga yang terjalin ialah ketika kita bersedia membicarakan apa saja baik yang menyenangkan maupun yang kurang menyenangkan, setiap permasalahan yang muncul sebaiknya diselesaikan melalui dialog yang jujur, sabar, dan terbuka antar anggota keluarga. (Febriyanti, 2012)

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang dampak *silent treatment* orang tua kepada anak dalam hubungan interpersonal. Dalam hal ini peneliti tertarik mengambil objek penelitian di tiga angkatan mahasiswa fakultas dakwah dan ilmu komunikasi (2021, 2022, dan 2023) agar informasi yang didapatkan lebih beragam dan tidak monoton.

Pemilihan objek penelitian di mahasiswa FDIK ini sengaja dilakukan agar mendapatkan kemudahan dalam mencari informasi, serta banyak dari teman teman di FDIK yang pernah mengalami perlakuan *silent treatment* itu sendiri, dan tidak wajar apabila orang yang sudah mukallaf (baligh dan berakal) mempunyai hubungan yang buruk di lingkungan keluarganya, atau bahkan sampai tidak melakukan komunikasi lebih dari tiga hari.

## **B. METODOLOGI**

Pendekatan dan jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus intrinsik. Metode ini dipilih untuk mengeksplorasi secara mendalam fenomena unik mengenai dampak perilaku *silent treatment* orang tua dalam konteks komunikasi interpersonal mahasiswa.

Definisi operasional pada penelitian ini diantaranya adalah:

1. *Silent Treatment*, yaitu suatu sikap untuk mendiamkan dan mengucilkan orang lain.

Sikap seperti ini ditunjukkan kepada lawan bicara kita sebagai hukuman, atas apa yang telah diperbuatnya. (Istibsarotul, 2022) Namun pada kenyataannya, tidak semua permasalahan dapat diselesaikan melalui sikap diam. Berdasarkan definisi tersebut *silent treatment* yang saya maksud dalam penelitian ini ialah sikap mengabaikan pembicaraan, tidak membalas pesan, tidak menjawab pertanyaan lawan bicara kita, tidak mengangkat telpon dan beberapa sikap lainnya yang bertujuan untuk mengabaikan orang lain.

2. Komunikasi interpersonal yaitu proses komunikasi yang terjadi secara langsung antara dua orang atau lebih, biasanya melalui tatap muka. Dalam menyampaikan pesan bisa dilakukan dengan tiga hal yaitu, (percakapan) yang berlangsung dengan santai, (dialog) dengan suasana yang lebih mendalam atau, (wawancara) yang sifatnya lebih serius. (Cangara, 2004). Berdasarkan definisi tersebut komunikasi interpersonal yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses komunikasi berupa pengiriman pesan dan penerimaan pesan di dalam lingkungan keluarga.

3. Keharmonisan keluarga yang dimaksud dalam penelitian ini mengacu pada adanya kecocokan dalam relasi antara ayah, ibu, dan anak yang diwujudkan melalui interaksi sosial yang harmonis tanpa adanya konflik atau permusuhan. Dalam hal ini peneliti lebih menekankan membahas tentang anak yang terkena dampak perilaku *silent tretment* dari orang tuanya.

Subjek pada penelitian adalah 20 mahasiswa UIN Antasari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (angkatan 2021-2023) yang memiliki kriteria pernah mengalami silent treatment dari orang tua. Objek penelitian ini adalah dampak perilaku silent treatment orang tua terhadap keharmonisan komunikasi interpersonal anak. Lokasi penelitian dilaksanakan di Kampus I (Banjarmasin) dan di Kampus 2 (Banjarbaru) UIN Antasari Banjarmasin.

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam oleh 20 mahasiswa FDIK yang pernah mengalami silent treatment oleh orang tuanya. Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data primer melalui hasil survei awal, ataupun data hasil wawancara dan observasi dengan informan yang pernah mengalami perlakuan *silent treatment* dari orang tuanya. Data sekunder meliputi data yang dihasilkan dari wawancara dengan informan dan beberapa karya ilmiah yang relevan dengan objek penelitian, seperti buku, jurnal, skripsi, ensiklopedia, serta berbagai literatur lainnya untuk menunjang penelitian ini.

### **C. HASIL**

Adapun untuk informan dalam penelitian ini diambil dari mahasiswa FDIK di 4 jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI), Manajemen Dakwah (MD), dan Teknologi Informasi (TI) dengan total 20 informan di tiga angkatan. Informan tersebut dipilih karena pernah mengalami perlakuan *silent treatment* dari orang tuanya.

Tabel 1 Nama-Nama Informan

No	Nama	Jurusan	Angkatan
1	Izhar Muttaqin	KPI	21
2	Zahrotul Madina	KPI	21
3	M. Muhtadin Nor	BPI	21
4	M Rizal	BPI	21
5	Tiara Sriamanda	MD	21
6	Ali Akbar	MD	21
7	Auzan Hilmansyah	KPI	22
8	M. Tamami	KPI	22
9	Riska	BPI	22
10	Siti Maisarah	BPI	22
11	Siti Muzdalifah	MD	22
12	Tissa Desira Widyastuti	MD	22
13	Salsa	KPI	23
14	Noor Fathiya	KPI	23
15	Shofia	BPI	23
16	Faris	BPI	23
17	Nurul Karimah	MD	23
18	Gina	MD	23
19	Nurmiyaty	TI	23
20	Aisyah Safitri	TI	23

### **Durasi Silent Treatment**

Berdasarkan 20 mahasiswa yang mengalami *silent treatment*, menunjukkan bahwa durasi perilaku silent treatment dalam keluarga sangat beragam, mulai dari 1 hari hingga

lebih dari 1 tahun. Pada kasus dengan durasi konflik (1–3 hari), sebagian besar para mahasiswa merasakan gejala emosi seperti sedih, takut, bingung, canggung, atau merasa bersalah. konflik seperti ini biasanya cepat mereda. Karena memang dari awal hubungan mereka pun dengan orang tua mereka memang baik baik saja, namun ada satu moment yang mengharuskan salah satu dari mereka lebih memilih diam ketimbang melanjutkan interaksi satu sama lain. Adapun durasi waktu pada kasus ini terbilang relatif normal, dan komunikasi biasanya sudah kembali terjalin dengan cara yang sederhana juga seperti; ajakan makan, sapaan ringan, atau melakukan permintaan maaf.

Sebaliknya, pada kasus dengan durasi konflik yang panjang (lebih dari 3 hari sampai yang terpanjang lebih 1 tahun) ditemukan adanya pola komunikasi yang cenderung pasif, tertutup, dan penuh penundaan, bahkan terbiasa hidup tanpa komunikasi dengan orang tua. Mahasiswa yang mengalami konflik berkepanjangan dengan orang tua biasanya lebih memilih untuk diam sebagai bentuk protes atau pelarian dari gangguan emosional.

Yang dirasakan para informan ketika tidak melakukan komunikasi dengan orang tuanya biasanya mereka cenderung, merasa bahwa orang tua tidak mengerti perasaan mereka, terlalu menuntut, atau orang tua selalu merasa benar dari anaknya. Alhasil, mereka lebih memilih untuk menarik diri dan menciptakan jarak emosional dengan orang tua. Beberapa informan bahkan menunjukkan ketidakpedulian terhadap situasi kedekatan yang mulai renggang di keluarga tersebut, dan itu menunjukkan keluarga itu sudah mulai tidak harmonis.

Tabel 2 Durasi *silent treatment* yang dialami para informan

No	Durasi	Nama Informan
1	1 hari	Riska, Tamami, Nafisa, Aisyah
2	3 hari	Siti Maisarah, Nurul Karimah, Normiyaty
3	5 hari	Rizal, Gina
4	7 hari	Izhar, Salsa, dan Muzda
5	10 hari	Noor fathiya, faris
6	15 hari	Zahrotul Madinah

7	1 bulan	Tissa, dan Tiara
8	2 bulan	Auzan Hilmansyah
9	6 bulan	Tadin
10	1 tahun +	Ali Akbar

Penyebab munculnya silent treatment beragam, berdasarkan pengalaman para informan menunjukkan sebab terjadi silent treatment dipicu akan perbedaan pendapat. seperti yang dialami oleh izhar, siti maisarah, dan zahro. Komunikasi sempat terputus lantaran mereka mempertahankan pendapatnya masing masing, siti mengungkapkan *“Perbedaan pendapat yang menjadikan saya sebagai anak dan orang tua saling mempertahankan pendapat-pendapatnya. Karna tidak mau menimbulkan keributan menjadikan orang tua ataupun saya sendiri hanya bisa mendingkan”*.

Penyebab lainnya disebabkan alasan tidak patuh dengan orang tua, komunikasi sempat terputus dikeluarga tersebut, seperti yang di alami nafisa, auzan, faris, tiara, rizka, dan tamami. Rizka mengungkapkan *“Tidak mendengarkan apa yang disuruh beliau”*. Alasan lainnya dikarenakan ada masalah keluarga, hal ini dialami dua informan saya tissa dan nurul. Tissa dikarenakan ada perceraian orang tuanya dan nurul ada perselisihan diantara kedua orang tuanya.

Alasan adanya salah paham membuat musda, yana, dan rizal sempat tidak menjalin komunikasi dengan orang tuanya. Kekecewaan terhadap orang tuanya membuat Ali Akbar memutuskan komunikasi dengan mereka. Dan dikarenakan melakukan kesalahan membuat salsa, gina, aisyah, fathiyah, dan normiyaty tidak menjalin komunikasi dengan orang tuanya, Ekspektasi yang berlebihan dari sang ayah menyebabkan komunikasi tadin dan ayahnya terputus. Tadin menyatakan bahwa ayahnya *“terlalu banyak menuntut”*.

### **Dampak *silent treatment***

Ketika melakukan observasi kepada para informan, adanya banyak kesamaan yang dihasilkan dari putusnya komunikasi dilingkungan keluarga. Kesamaan berada pada respon yang diberikan informan setelah mendapat sikap *silent treatment* dari orang tuanya. Sikap yang diberikan para informan cukup bervariasi namun masih seragam. Sikap yang paling lumrah diberikan para informan ketika mendapatkan *silent treatment* ialah merasa bersalah atas apa yang sudah mereka lakukan.

Seperti yang dirasakan (Izhar, Tissa, Tamami, Muzda) Tissa menambahkan, ketika tidak menjalin komunikasi dengan orang tua dia merasa "canggung, merasa bersalah", namun pada saat kejadian itu dia juga bingung dengan kesalahan apa yang sudah diperbuatnya sampai menjadi seperti itu, izhar juga menambahkan "kaya kada nyaman di hati", namun di sisi lain, ia juga merasa punya alasan yang kuat atas apa yang ia sampaikan kepada orang tuanya waktu itu. Dari hasil wawancara dengan 4 informan diatas, menunjukkan ada kesamaan merasa bersalah didalam hatinya.

Lain halnya seperti yang dirasakan (Salsa, Fathiya, Rizal, dan Maisarah) Rizal mengaku ketika tidak berkomunikasi dengan orang tua "Merasa hampa, merasa ada yang hilang dalam menjalani hari" walaupun tinggal satu rumah, Rizal tidak merasakan kehadiran sosok orang tua nya. Fathiya juga mengungkapkan "sangat sedih dan cemas" ketika mendapatkan perlakuan *silent treatment*. Ketika *silent treatment* terjadi dilingkungan keluarga, ke 4 informan ini merasa kehilangan sosok orang tuanya.

Dampak berbeda dengan yang dirasakan (Nurul, Nafisa, Gina, Riska, Yana, dan Siti) Nurul mengungkapkan "merasa sedih dan gelisah" ketika tidak menjalin komunikasi dengan orang tuanya, hal yang sama juga dirasakan ke 4 infoman lainnya. Mereka cenderung merasa sedih ketika komunikasi dengan orang tuanya terputus dan *silent treatment* menjadi penengah di antara keduanya. Sikap seperti ini tidak bisa dibiarkan terus menerus, bisa menghasilkan energi negatif seperti kemarahan yang tidak

berkesudahan, terkadang ada orang yang sudah terbiasa dengan hidup tanpa komunikasi dengan orang tua mereka, dalam jarak waktu yang cukup lama.

Dampak berbeda dirasakan bagi anak yang telah menjalani *silent treatment* dengan durasi yang lama. Seperti yang di alami (Tadin, Zahro, Normiyaty, Faris, Auzan, dan Ali). Tadin menambahkan, ketika tidak berkomunikasi dengan orang tua dalam waktu yang cukup lama, informan merasakan “biasa saja” dengan kondisinya kala itu, ia tidak merasa kehilangan atau terganggu, karena menurutnya, komunikasi dengan sang ayah selama ini memang tidak memberikan dampak positif.

Zahro juga menambahkan “merasa biasa aja, karena sudah terbiasa, tapi kadang sedih ketika melihat kedekatan teman dengan orang tuanya”. Keempat informan dalam penelitian ini sama-sama mengalami *silent treatment* yang berlangsung lama, sehingga membuat mereka terbiasa dengan hubungan yang minim komunikasi.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap 20 informan, ditemukan bahwa sikap *silent treatment* dari orang tua terhadap anak memberikan dampak emosional dan psikologis yang nyata.

Seperti yang dirasakan informan, ketika mendapat perlakuan *silent treatment* memberikan dampak berupa terputusnya komunikasi dilingkungan keluarga, ada yang merasa bersalah, perasaan tidak nyaman didalam hatinya, dan merasa kasih sayang mulai berkurang. Apabila komunikasi tidak kian membaik, bisa memperburuk komunikasi dengan orang tua, tidak hanya itu silent treatment juga berdampak pada psikologis anak seperti rasa stres, cemas, sedih, gelisah, overthingking, dan bingung yang berlebihan.

Beberapa informan seperti (riska, shofia, nurul, gina, tamami, aisyah, dan nafisa) menunjukkan mempunyai kelekatan aman dengan orang tuanya, mereka mengalami *silent treatment* namun dengan durasi diam yang tidak berlangsung lama. Rizka dan informan lainnya cenderung peka dan lebih memilih “Minta maaf terlebih dahulu”.

Kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) terlihat di informan seperti (tadin, zahro, aujan, normiyaty, faris, izhar, dan ali) yang cenderung menjauh dari figur lekatnya. Tadin mengungkapkan merasa “biasa saja” ketika tidak menjalin komunikasi dengan ayahnya, hal yang sama juga dirasakan 6 rekan informan yang lain.

Kelekatan cemas (*anxious attachment*) terlihat di Informan seperti (salsa, fathiya, rizal, musda, dan siti maisarah) salsa mengungkapkan merasa “cemas” ketika tidak menjalin komunikasi dengan orang tuanya. Informan yang lain juga menambahkan ada merasa kecemasan yang berlebihan pada saat itu.

Kelekatan tidak teratur (*disorganized attachment*) terlihat pada informan (tiara, dan tissa) tiara menceritakan merasa “bingung salah apa” saat menghadapi konflik dengan orang tua, perasaan campur aduk ini membuat mereka ragu untuk mengambil langkah memperbaiki komunikasi.

#### **D. PEMBAHASAN**

Berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara terhadap 20 informan, penulis menemukan bahwa penerapan *silent treatment* dalam lingkungan keluarga memberikan dampak nyata terhadap kualitas hubungan interpersonal antara anak dengan orang tua. Temuan ini menunjukkan bahwa pola komunikasi yang terputus, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, berpotensi menimbulkan gangguan emosional yang serius pada anak.

Dampak tersebut mencakup perasaan bersalah, ketakutan, kebingungan, kecanggungan, hingga hilangnya kehangatan emosional dalam relasi keluarga. Kondisi ini menegaskan bahwa komunikasi bukan sekadar kebutuhan, tetapi merupakan fondasi penting dalam membangun kedekatan emosional dan keharmonisan dalam keluarga.

Dalam perspektif Islam, etika berbicara telah diatur secara jelas sebagai bagian dari ajaran hidup yang mencerminkan kemuliaan akhlak. Islam menekankan pentingnya berkomunikasi secara santun, jujur, dan penuh kasih sayang, terutama dalam relasi antarkeluarga. Hal ini sejalan dengan kenyataan bahwa dalam kehidupan sehari-hari, hampir 70% aktivitas manusia melibatkan komunikasi mulai dari saat bangun tidur hingga

menjelang istirahat di malam hari.

Oleh karena itu, menjaga kualitas komunikasi menjadi hal yang sangat penting, baik secara psikologis maupun spiritual. Dari sanalah Islam mengajarkan tentang komunikasi berbicara, terutama dengan memperhatikan etika yang baik dalam berkomunikasi antar sesama muslim sebagai berikut. (Ismatulloh, 2007)

Agama Islam secara tegas telah mengatur didalam hadis Nabi Muhammad SAW mengenai larangan mendiamkan sesama Muslim, karena hal tersebut termasuk perbuatan yang tidak dibenarkan. Sebagaimana dijelaskan didalam hadis:

حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي عُمَرَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ حَدَّثَنَا الرَّهْرِيُّ ح قَالَ وَحَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ الرَّهْرِيِّ عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَزِيدَ اللَّيْثِيِّ عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَهْجُرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثِ يَلْتَقِيَانِ فَبِضُدِّ هَذَا وَيَضُدُّ هَذَا وَخَيْرُهُمَا الَّذِي يَبْدَأُ بِالسَّلَامِ قَالَ وَفِي الْبَابِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ وَأَنْسِ وَأَبِي هُرَيْرَةَ وَهَشَامِ بْنِ غَامِرٍ وَأَبِي هِنْدٍ الدَّارِيِّ قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ

*Telah menceritakan kepada kami ibn Abū ‘Umar, telah menceritakan kepada kami Sufyān dari al-Zuhrī -dalam riwayat lain- telah menceritakan kepada kami Sa’id ibn ‘Abd al-Raḥman telah menceritakan kepada kami Sufyān dari al-Zuhrī dari ‘Athā` ibn Yazīd Al Laithī dari Abū Ayyūb al Anshārī bahwa Rasulullah bersabda “Tidak halal bagi seorang muslim untuk mendiamkan saudaranya lebih dari tiga hari, dimana bila keduanya berjumpa, yang ini memalingkan pandangannya (dari yang lain) dan yang ini juga melakukan hal yang sama, maka yang terbaik dari keduanya adalah yang memulai mengucapkan salam”. (H.R.Tirmidzi: 1855)*

Ia (At Tirmidzi) berkata: dan dalam bab ini diriwayatkan dari Abdullah bin Mas'ud, Anas, Abu Hurairah, Hisyam bin Amir, dan Abu Hind Ad Dari. Abu Isa berkata: Hadits ini hasan shahih. Dari hadis tersebut dapat dipahami bahwa mendiamkan seseorang hanya dibolehkan selama tiga hari tiga malam. *silent treatment* yang dilakukan dalam jangka waktu tersebut masih diperkenankan. Namun, apabila melebihi batas yang ditetapkan, tindakan tersebut status hukumnya berubah menjadi tidak diperbolehkan.

Hal ini sesuai dengan makna dari *silent treatment* yakni perilaku mendiamkan atau

mengabaikan orang lain melalui tindakan seperti tidak menanggapi percakapan, mengabaikan pesan dan panggilan, serta menghindari kontak mata atau bentuk interaksi lainnya yang menunjukkan pada penolakan komunikasi.

Dalam konteks teori *attachment* yang dikembangkan oleh John Bowlby, kelekatan yang terbentuk antara anak dan orang tua tidak berhenti pada masa kanak-kanak saja, melainkan berlanjut dan membentuk pola hubungan interpersonal ketika anak sudah dewasa. Dari observasi yang penulis lakukan terhadap berbagai informan, dapat dilihat bahwa bentuk kelekatan yang muncul sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan yang terjadi di lingkungan keluarga.

### **1. Kelekatan Aman (*Secure Attachment*)**

Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional yang stabil menunjukkan memiliki kelekatan yang aman. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Maharani, kelekatan dipahami sebagai hubungan yang tercipta ketika individu memperoleh kasih sayang, rasa aman, serta kedekatan emosional dan fisik. Bentuk kelekatan ini berperan penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. (Maharani, 2006)

Berdasarkan teori kelekatan Bowlby, di mana hubungan yang stabil dan suportif antara orang tua dan anak menjadi fondasi utama bagi perkembangan emosional yang sehat. (Dewi & Valentina, 2013) Adapun penyebab terjadinya *silent treatment* pada kelompok ini umumnya dipicu oleh hal-hal ringan seperti kesalah pahaman, perbedaan pandangan yang bersifat situasional, atau tidak menjalankan permintaan dari orang tua secara langsung. Meskipun situasi tersebut memicu *silent treatment*, durasi diam yang mereka alami cenderung singkat, yaitu hanya berlangsung satu hingga tiga hari.

Seperti yang dialami informan kami riska, shofia, nurul, gina, tamami, aisyah dan nafisa yang hanya mengalami diam sesaat namun segera memulihkan komunikasi, hal ini

menunjukkan adanya rasa aman dalam hubungan mereka dengan orang tua, yang membuat mereka tidak ragu ketika mengambil keputusan untuk memperbaiki hubungan dengan orang tua.

Walaupun komunikasi sempat terputus karena *silent treatment*, anak dengan kelekatan aman tidak menganggap konflik sebagai masalah yang besar, karena mereka sudah terbiasa terbuka dengan orang tua dan percaya hubungan mereka dengan orang tua masih bisa diperbaiki. Jika dikaitkan dengan aspek aspek kelekatan menurut teori, aspek kepercayaan, aspek komunikasi dan keterasingan, para informan menunjukkan tingkat tinggi pada aspek kepercayaan dan komunikasi. Sehingga informan seperti Rizka, berinisiatif memulai pembicaraan setelah satu hari tidak berkomunikasi dengan ibunya. Sedangkan aspek keterasingan, ketiga informan tidak menunjukkan adanya perasaan keterasingan emosional. Mereka tidak merasa ditinggalkan, atau dijauhi. Justru, mereka menyadari bahwa diam yang terjadi hanyalah reaksi sesaat dari emosi orang tua yang belum tersalurkan.

## **2. Kelekatan Tidak Aman (*Insecure Attachment*)**

### **a. *Avoident Attechmant***

Kelekatan menghindar terlihat pada informan seperti tadin, zahro, aujan, normiyaty, faris, izhar dan ali dikarenakan ada penolakan dari figur lekatnya. Seperti yang dikatakan John Bowlby orang dengan *avoident attechment* cenderung menghindar dengan orang yang bermasalah dengan dirinya, disebabkan mereka sering mengalami konflik berkepanjangan dengan orang tua (ayah) dan mengaku merasa “biasa saja” selama periode tidak berkomunikasi. (Nadhila, 2018)

Berdasarkan hasil wawancara, penyebab utama terjadinya *silent treatment* dalam kasus ini adalah ada rasa kecewa terhadap sikap orang tua, ekspektasi

yang berlebihan, serta perbedaan pendapat. Durasi *silent treatment* pada kelompok ini tergolong paling panjang dibandingkan kelompok kelekatan lainnya. Ali akbar bahkan tidak menjalin komunikasi dengan ayahnya selama lebih dari satu tahun, tadin selama enam bulan sedangkan auzan mengalami diam selama dua bulan, dan sebagainya.

Dari permasalahan yang tidak diselesaikan dengan komunikasi, diam menjadi bentuk perlindungan diri yang berlangsung hingga satu tahun lebih, dan berujung keluarga yang menjadi penengah diantara mereka. Selain itu, ego dan gengsi dari kedua belah pihak sering kali menjadi penghambat utama dalam proses perdamaian, sehingga tidak ada inisiatif untuk mengakhiri konflik terlebih dahulu. Karena takut ditolak atau merasa harga dirinya akan jatuh apabila meminta maaf terlebih dahulu.

Aspek kepercayaan pada kelompok ini tampak sangat rendah dengan figur ayah. Para informan tidak lagi memandang ayah sebagai figur yang dapat dipercaya untuk menjadi tempat berbagi, menyelesaikan konflik, atau memberikan kenyamanan emosional. Misalnya, Muhtadin menyatakan bahwa ia tidak melihat manfaat dari berinteraksi dengan ayahnya, menunjukkan hilangnya rasa percaya terhadap peran ayah dalam kehidupannya. Ali akbar juga memilih diam karena sangat kecewa dengan keputusan ayahnya, respon diam tersebut mengalir begitu lama sampai satu tahun lebih.

Berdasarkan aspek Komunikasi antara anak dan ayah hampir tidak ada selama masa *silent treatment*. Bahkan dalam kasus Ali dan Muhtadin, konflik dibiarkan tanpa penyelesaian sampai satu tahun pada kasus ali akbar. Hal ini menunjukkan tidak adanya ruang dialog yang sehat, karena kedua belah pihak memilih diam dan mempertahankan egonya masing masing.

Aspek keterasingan sangat jelas terlihat dalam relasi anak dengan sang ayah. Para informan merasa terasing secara emosional, seolah tidak memiliki kedekatan emosional dengan ayah mereka. Keterasingan ini terjadi karena hubungan anak dan orang tua tidak dibangun atas dasar kedekatan emosional yang sehat, serta konflik yang tidak diselesaikan dengan cara yang positif, dan pola asuh yang tidak terbuka antara anak dengan orang tua, alhasil silent treatment sudah terbiasa terjadi dilingkungan tersebut.

#### **b. *Anxious Attachment***

Kelekatan cemas (*anxious attachment*) ditemukan pada beberapa informan dalam penelitian ini, seperti salsa, fathiya, musda, rizal, dan siti maisarah. Mereka menunjukkan kecenderungan emosional yang tidak stabil ketika menghadapi konflik, terutama saat menerima perlakuan *silent treatment* dari orang tua. Penyebab *silent treatment* pada kelompok ini umumnya berkaitan dengan salah paham, perbedaan pendapat yang memicu konflik emosional, atau ketidak patuhan terhadap orang tua.

Durasi *silent treatment* yang dialami oleh kelompok ini berkisar antara 5 hari hingga 10 hari, rentang waktu ini memang tidak sepanjang informan dengan *avoidant attachment*, namun yang membedakan adalah intensitas kecemasan dan tekanan emosional yang jauh lebih tinggi pada kelompok *anxious attachment*.

Hal ini terlihat dari pola kecemasan, rasa takut ditinggalkan, dan kebutuhan mendalam untuk dipahami yang muncul ketika mereka menerima perlakuan *silent treatment* dari orang tua mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku silent treatment yang dilakukan oleh orang tua menyebabkan anak merasa cemas dan tidak memiliki kepastian dalam hubungan mereka.

Salah satu informan fathiya misalnya, menceritakan bahwa ketika ibu memberikan sikap *silent treatment*, ia merasa takut, bingung, dan tidak tahu harus berbuat apa. Ia menjadi sangat cemas, takut, dan terus berpikir ada salah apa. Hal ini menunjukkan bagaimana individu, dengan kelekatan cemas sangat bergantung pada penerimaan emosional dari orang tua.

Akibatnya, anak menjadi sangat sensitif terhadap penolakan dan selalu khawatir hubungan emosional mereka dengan orang tua akan rusak. Ini menunjukkan bahwa kelekatan emosional informan dibangun dari rasa takut, bukan dari rasa aman. Padahal, menurut teori attachment, hubungan orang tua dan anak yang sehat seharusnya mampu memberikan rasa aman dan stabil secara emosional (*secure base*). (Widyastuti & Widjaja, 2004)

Berdasarkan aspek kepercayaan anak terhadap orang tua bersifat rapuh dan mudah terguncang. Ketika orang tua memilih diam tanpa penjelasan, anak merasa bingung, cemas, dan tidak yakin apakah dirinya masih diterima atau ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa trust yang semestinya menjadi fondasi kelekatan justru digantikan oleh rasa tidak aman. Seharusnya kepercayaan terbentuk melalui pola pengasuhan yang responsif dan konsisten, sehingga anak merasa yakin bahwa orang tua akan tetap hadir dan mendukung di saat-saat sulit.

Pada aspek Komunikasi, Anak dengan kelekatan cemas sebenarnya memiliki keinginan besar untuk berkomunikasi, tetapi sering kali merasa tidak tahu harus mulai dari mana atau bagaimana menyampaikan perasaannya. Dalam kondisi *silent treatment*, mereka lebih sering menarik diri karena takut respons orang tua akan menolak atau menyalahkan mereka. Ketidakhadiran komunikasi ini membuat anak merasa terkunci dalam ketidakpastian, tanpa

kesempatan untuk mengklarifikasi masalah atau menyampaikan perasaan mereka.

Pada aspek keterasingan informan mengatakan saat komunikasi terputus dengan orang tua mereka merasakan kesedihan, tidak nyaman, dan cemas. Karena kesedihan dan kecemasan yang berlebihan membuat anak ragu untuk memulai komunikasi dengan orang tuanya, alhasil *silent treatment* terjadi dilingkungan keluarga tersebut. Fathiya menambahkan dia merasa tidak nyaman selama tidak melakukan komunikasi dengan orang tua, alhasil dia mengalah, dan memulai percekapan lebih dulu setelah beberapa hari tidak melakukan komunikasi dengan orang tuanya.

## **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak *silent treatment* yang diberikan orang tua kepada anak memberikan pengaruh negatif terhadap perkembangan emosional dan kualitas hubungan interpersonal anak. Anak yang menerima perlakuan *silent treatment* secara terus menerus akan menghindari masalah atau konflik dengan cara yang tidak sehat, seperti memilih diam atau menjauh.

Perlakuan diam ini tidak hanya memutus komunikasi secara fisik, tetapi juga menciptakan jarak emosional yang mendalam. Ketika komunikasi terputus dengan orangtua anak merasa diabaikan, tidak dihargai, dan mengalami kesulitan membangun komunikasi yang sehat dalam keluarga.

Menurut teori *attachment*, respons anak terhadap *silent treatment* sangat dipengaruhi oleh pola kelekatan yang terbentuk sejak kecil. Anak dengan kelekatan aman (*secure attachment*) cenderung mampu mengelola konflik dengan baik dan memulihkan hubungan. Sebaliknya, anak dengan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) baik *avoidant*, *anxious*, maupun *disorganized* mengalami dampak yang lebih berat. Anak dengan *avoidant attachment* cenderung menolak keintiman emosional, anak dengan *anxious attachment* merasa cemas dan sangat bergantung pada validasi orang tua, sementara anak dengan *disorganized attachment* mengalami kebingungan atau ambivalen, disatu sisi ingin dekat dengan orang tuanya namun disisi yang lain merasa takut dengan kedekatan itu.

Oleh karena itu, dapat ditegaskan bahwa pola komunikasi terbuka, hangat, konsisten, dan responsif jauh lebih efektif dibandingkan *silent treatment* yang hanya memperlebar jarak emosional. Komunikasi dua arah yang dilandasi empati mampu membangun kelekatan yang sehat dan menciptakan hubungan keluarga yang harmonis serta mendukung perkembangan emosional anak secara positif.

## F. DAFTAR PUSTAKA

- Albi, A., & Setiawan, J. (2018). *Metode penelitian kualitatif*. CV Jejak.
- Altucher, J., & Altucher, C. A. (2014). *The power of no*. Gemilang.
- Amalia, I. (2022). Bahaya silent treatment. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1).
- Amalia, I., Asbari, M., Winata, D. B. P., Rohanah, S., & Santoso, G. (2022). Bahaya silent treatment. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1).
- Appleyard, K., & Berlin, L. J. (2007). *Supporting healthy relationship between young children and the parents*. Center for Child and Policy Duke University.
- Arianto, B. (2024). *Triangulasi metoda penelitian kualitatif*. Borneo Novelty Publishing.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi VI). PT Rineka Cipta.
- Armsden, G., & Greenberg, M. T. (2009). *Inventory of parent and peer attachment (IPPA)*.
- Asra. (n.d.). Kecenderungan anak menjadi pelaku dan korban bullying ditinjau dari kualitas kelekatan dengan ibu yang bekerja.
- Aw, S. (2011). *Komunikasi interpersonal*. Graha Ilmu.
- Awi, V. M., Mewengkang, N., & Golung, A. (2016). Peranan komunikasi antar pribadi dalam menciptakan harmonisasi keluarga di Desa Kimaam Kabupaten Merauke. *Acta Diurna*, 5(2).
- Basuki, S. (2006). *Metode penelitian*. Wedatama Widya Sastra.
- Cahyo, E. D., dkk. (2020). Kekerasan verbal (verbal abuse) dan pendidikan karakter. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2).
- Christy, M. S. (2022). *Toxic relationship free (Ketika hubungan meracuni masa depan, apa yang harus dilakukan?)*. PT Elex Media Komputindo.
- Darajat, Z. (1975). *Ketenangan dan kebahagiaan dalam keluarga*. Bulan Bintang.
- DeFrain, J. (1999). *Strong families* (Family Matters No. 53). Australian Institute of Family Studies.
- Devito, J. A. (1989). *Interpersonal communication book*. Harper & Row.
- Dewi, A. A., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan kelekatan orangtua remaja dengan kemandirian pada remaja di SMKN 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1.

- Fauzi, R. (2014). Hubungan keharmonisan keluarga dengan perkembangan moral siswa kelas IV dan V di MI Darul Falah Ngarangkok Klampisan Kandangan Kediri. *Hubungan Keharmonisan Keluarga*, 2(2).
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Gorden, R. L. (1992). *Basic interviewing skills*. F.E. Peacock Publisher, Inc.
- Guarnieri, S., Ponti, L., & Tani, F. (2010). The Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA): A study on the validity of styles of adolescent attachment to parent and peer in an Italian sample. *TPM*, 3.
- Gunarsa, S. D. (1993). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Gunung Mulia.
- Hurlock, E. B. (1993). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Ismail, M. S. (1992). *Metodologi penelitian hadis Nabi*. Bulan Bintang.
- Maharani, E. P. (2006). *Kelekatan orangtua (parent attachment) dan kesehatan sosial-emosional (social emotional health) pada remaja* [Skripsi].
- Malekpour, M. (2007). Effect of attachment on nearly and later development. *The British Journal of Developmental Disabilities*, 53(2), 105.
- Maslow, A. H. (1984). *Motivasi dan kepribadian (Teori motivasi dengan ancangan hirarki kebutuhan manusia)* (N. Iman, Terj.). PT Gramedia.
- Moningka, C., & Widyanirma, N. (2005). *Handout Seminar Nasional PESAT*.
- Mulyana, D. (2004). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nursila. (2019). *Interaksi sosial masyarakat: Telaah Q.S Al-Hujarat ayat 13* [Skripsi]. Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo.
- Pace, R. W., & Faules, D. F. (2001). *Komunikasi organisasi (Strategi meningkatkan kinerja perusahaan)*. Rosda.
- Paetzold, R., Rholes, W., & Kohn, J. (2015). Disorganized attachment in adulthood: Theory, measurement, and implications for romantic relationships. *Review of General Psychology*.
- Putri, C. N., & Ariana, A. D. (2022). Kecemasan diri dewasa awal yang menjalani hubungan romantis saat mendapat perilaku silent treatment. *Bulletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1).
- Qaimi. (2002). *Menggapai langit masa depan anak*. Cahaya.

- Rahmi, S. (2021). *Komunikasi interpersonal dan hubungannya dalam konseling*. Syiah Kuala University Press.
- Rohmah, M., Musyarrofah, A., & Sulistiyowati, A. (2020). Kelekatan aman anak usia remaja dengan orangtua di tengah pandemi Covid-19. *Al-Hikmah*, 18(2).
- Shochib, M. (2000). *Pola asuh orang tua: Dalam membantu anak mengembangkan disiplin diri*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sunarto. (2009). *Televisi, kekerasan dan perempuan*. Kompas Media Nusantara.
- Triningtyas, D. A. (2016). *Komunikasi antar pribadi*. AE Media Grafika.
- Ubaedy, A. N. (2008). *Interpersonal skill (Bagaimana membangun, mempertahankan, dan mengatasi konflik hubungan)*. Bee Media.
- Upton, P. (2012). *Psikologi*. Erlangga.
- Widyastuti, N., & Widjaja, T. (2004). Hubungan antara kualitas relasi ayah dengan harga diri remaja putra. *Jurnal Psikologi*, 1.
- Williams, K. D. (2001). *Ostracism: The power of silence*. The Guilford Press.
- Wisnuwardhani, D., & Mashoedi, S. F. (2012). *Hubungan interpersonal*. Salemba Humanika.