



PRESSING PAUSE PADA KOMUNIKASI: EKSPLORASI KUALITATIF TENTANG SILENT TREATMENT SEBAGAI BENTUK REGULASI EMOSI DALAM RELASI MARITAL

PRESSING PAUSE ON COMMUNICATION: A QUALITATIVE EXPLORATION OF SILENT TREATMENT AS A FORM OF EMOTION REGULATION IN MARITAL RELATIONSHIPS

Harry Yulianto

Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YPUP Makassar

Email: harryyulianto.stieypup@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 11-10-2025

Revised : 13-10-2025

Accepted : 15-10-2025

Pulished : 17-10-2025

Abstract

Silent treatment is conventionally viewed as destructive communication in marriages. However, a positive psychology lens suggests it may serve as a strategic pause for emotion regulation, a perspective underexplored in existing literature. This study aims to explore and describe the meanings and functions of silent treatment as a form of emotion regulation strategy in marital dynamics. This research employed a qualitative descriptive design through a systematic literature review. Data were sourced from secondary sources like journal articles and books, retrieved from Google Scholar, ScienceDirect, and APA PsycNet (2014-2024). The PRISMA framework guided the selection process, and thematic analysis was used to analyze the data from 12 included qualitative studies. The analysis reveals that silent treatment can be reconceptualized as "tactical silence" or an "emotional pause." It functions as a self-regulation mechanism to cool down intense emotions, prevent conflict escalation, and create cognitive space for reflection. Its meaning varies, from a strategic communication tactic and a form of respect for relational harmony to a manifestation of patience, with intention being the key differentiator between its constructive and destructive forms. Silent treatment is not inherently negative but can be an adaptive emotion regulation strategy in marital relationships when motivated by self-regulation and relationship preservation. Distinguishing between healthy communication pauses and harmful ostracism is crucial for couples and therapists.

Keywords : emotion regulation, marital relations, silent treatment.

Abstrak

Silent treatment secara konvensional dipandang sebagai komunikasi yang destruktif dalam pernikahan. Namun, lensa psikologi positif menawarkan perspektif bahwa ia dapat berfungsi sebagai jeda strategis untuk regulasi emosi, sebuah sudut pandang yang masih kurang dieksplorasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan makna serta fungsi silent treatment sebagai bentuk strategi regulasi emosi dalam dinamika relasi marital. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif melalui studi literatur sistematis. Data bersumber dari data sekunder seperti artikel jurnal dan buku, yang diambil dari Google Scholar, ScienceDirect, dan APA PsycNet (2014-2024). Kerangka PRISMA memandu proses seleksi, dan analisis tematik digunakan untuk menganalisis data dari 12 studi kualitatif yang diinklusi. Analisis mengungkap bahwa silent treatment dapat dikonseptualisasikan ulang sebagai "diam taktis" atau "jeda emosional". Ia berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri untuk meredam emosi intens, mencegah eskalasi konflik, dan menciptakan ruang kognitif untuk refleksi. Maknanya bervariasi, dari taktik komunikasi strategis hingga bentuk penghormatan untuk harmoni relasional, dengan niat sebagai pembeda kunci antara bentuk yang konstruktif dan destruktif. Silent treatment bukanlah hal yang inheren negatif, tetapi dapat



menjadi strategi regulasi emosi yang adaptif dalam relasi marital ketika dimotivasi oleh regulasi diri dan pemeliharaan hubungan. Membedakan antara jeda komunikasi yang sehat dan ostracism yang merusak sangat penting bagi pasangan dan konselor.

Kata Kunci : regulasi emosi, hubungan marital, perlakuan diam.

PENDAHULUAN

Komunikasi yang efektif seringkali dianggap sebagai fondasi utama dari keharmonisan relasi marital (Gottman & Silver, 2015). Dalam konteks ini, bentuk-bentuk komunikasi yang dianggap negatif, seperti silent treatment, umumnya dikaitkan dengan dampak destruktif terhadap kualitas pernikahan. Silent treatment, atau pembekuan komunikasi secara sengaja, secara konvensional dilihat sebagai bentuk penolakan (ostracism) yang dapat memicu tekanan psikologis, menurunkan kepuasan pernikahan, dan merusak keintiman emosional antara pasangan (Faulkner et al., 2022). Perspektif dominan dalam literatur psikologi komunikasi thus far banyak menitikberatkan pada sisi gelap dari fenomena ini.

Namun, kerangka psikologi positif menawarkan lensa yang berbeda dengan menitikberatkan pada kekuatan, makna, dan potensi adaptif dari berbagai pengalaman manusia, termasuk dalam dinamika hubungan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Dalam kerangka ini, perilaku yang tampak negatif dapat memiliki fungsi dan makna yang berbeda tergantung pada konteks, intensi, dan pengelolaannya. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi kemungkinan bahwa silent treatment tidak selalu bersifat destruktif, melainkan dapat dipahami sebagai sebuah strategi atau mekanisme yang memiliki nilai fungsional tertentu dalam interaksi marital, khususnya dalam konteks regulasi emosi.

Dalam realitas kehidupan rumah tangga, konflik sebagai sebuah keniscayaan. Pada saat-saat tensi emosi memuncak, beberapa pasangan memilih untuk "menekan tombol jeda" dalam komunikasi mereka. Fenomena diam sementara, menghindari pembicaraan, atau mengambil ruang sendiri pasca pertengkaran merupakan hal yang umum dijumpai. Praktik ini seringkali secara otomatis dilabeli sebagai silent treatment yang negatif, tanpa mempertimbangkan motif dan dampak jangka pendek yang mungkin dituju oleh individu tersebut.

Pengambilan jarak komunikasi sesaat ini dapat diamati sebagai upaya spontan individu untuk mencegah mengatakan hal-hal yang akan disesali, menenangkan diri dari kemarahan, atau sekadar mencari kejelasan pikiran. Alih-alih sebagai bentuk pengabaian, bagi sebagian pasangan, keheningan justru berfungsi sebagai "katup pengaman" emosional yang mencegah konflik meningkat menjadi pertengkaran yang lebih panas dan merusak. Fenomena inilah yang perlu dikaji lebih dalam untuk memahami sisi lain dari silent treatment yang selama ini terabaikan.

Sebagian besar riset mengenai *silent treatment* dalam relasi interpersonal telah konsisten mengungkap dampak negatifnya. Sebuah studi oleh He et al. (2021) menemukan bahwa ostracism dalam hubungan romantis berkorelasi positif dengan gejala depresi dan kecemasan pada individu yang mengalaminya. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa menjadi target diam adalah pengalaman yang menyakitkan secara psikologis.

Rizkita et al. (2020) dalam penelitiannya pada pasangan menikah di Indonesia mengonfirmasi bahwa silent treatment berhubungan signifikan dengan menurunnya kepuasan perkawinan. Komunikasi yang terhambat dan perasaan diabaikan dinilai sebagai faktor kunci yang



merusak keharmonisan. Temuan ini selaras dengan penelitian Rodgers (2022) yang menyimpulkan bahwa the silent treatment merupakan bentuk komunikasi yang toxic dan sering digunakan sebagai alat untuk menghukum atau mengontrol pasangan.

Namun, beberapa penelitian mulai menyentuh sisi fungsional dari penarikan diri. Meski tidak secara spesifik membahas silent treatment, penelitian tentang konflik marital oleh Gottman (2014) mengenalkan konsep repair attempts, yaitu upaya untuk meredakan ketegangan selama konflik. Dalam kerangka ini, diam sesaat dapat diinterpretasikan sebagai salah satu bentuk repair attempt yang primitif untuk menghentikan pola negatif yang sedang berlangsung.

Meskipun banyak bukti yang menunjukkan efek negatif *silent treatment*, namun terdapat kesenjangan dalam pemahaman tentang konteks dan motivasi di balik perilaku tersebut. Mayoritas penelitian, seperti yang dilakukan He et al. (2021) dan Rizkita et al. (2020), berfokus pada perspektif korban (target) dari silent treatment, sementara motivasi dan pengalaman subyektif dari pelaku (initiator) yang mungkin memiliki niatan untuk regulasi diri masih kurang terungkap.

Kesenjangan kedua terletak pada pendekatan metodologis. Riset-riset sebelumnya cenderung menggunakan pendekatan kuantitatif yang mengukur korelasi antara silent treatment dan variabel outcome seperti kepuasan pernikahan. Pendekatan ini, meski powerful, tidak mampu menggali makna mendalam, niat, dan proses psikologis yang dialami oleh individu yang memilih untuk diam. Pemahaman yang kaya akan pengalaman ini membutuhkan pendekatan kualitatif.

Ketiga, terdapat kesenjangan teoritis dimana silent treatment jarang sekali didekati dari perspektif Psikologi Positif. Literatur masih miskin dengan diskusi yang memposisikan diam sebagai sebuah strategi koping atau taktik regulasi emosi yang potensial dan adaptif dalam konteks tertentu. Perspektif ini diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih holistik dan tidak hitam-putih mengenai fenomena komunikasi dalam pernikahan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upayanya untuk mereframing *silent treatment* dari sebuah perilaku destruktif menjadi sebuah strategi fungsional, khususnya dalam kerangka regulasi emosi. Penelitian ini dengan mentransformasi fokus dari dampak negatif jangka panjang menuju proses dan makna psikologis jangka pendek yang dialami oleh inisiatornya.

Selain itu, novelty penelitian ini juga terletak pada pendekatan metodologisnya, yaitu studi literatur kualitatif yang bersifat eksploratif. Dengan mensintesis temuan-temuan dari berbagai studi kasus, penelitian fenomenologis, dan teori-teori tentang regulasi emosi dan komunikasi marital, penelitian ini bertujuan untuk membangun sebuah pemahaman konseptual yang baru tentang "diam yang disengaja" sebagai bentuk pressing pause yang konstruktif, sehingga mengisi celah teoritis yang selama ini ada.

Penelitian ini memberikan urgensi kontribusi praktis yang signifikan, khususnya dalam konseling pasangan, dengan menawarkan perspektif alternatif yang dapat membantu terapis dan pasangan untuk membedakan antara silent treatment yang manipulatif dan "jeda komunikasi" yang sehat sebagai bagian dari strategi manajemen konflik dan regulasi emosi.

Berdasarkan uraian sebelumnya, tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan makna serta fungsi silent treatment sebagai salah satu bentuk strategi regulasi emosi dalam dinamika relasi marital melalui pendekatan kualitatif deskriptif.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi literatur sistematis. Pendekatan deskriptif kualitatif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk mendalami dan mendeskripsikan makna, konteks, serta pola dari silent treatment sebagai bentuk regulasi emosi dalam relasi marital, yang tidak dapat diukur secara numerik (Creswell & Poth, 2018). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menyelidiki kompleksitas fenomena dengan menggali berbagai temuan kualitatif sebelumnya untuk membangun pemahaman konseptual yang kaya dan mendalam (Yulianto, 2025).

Data dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh melalui studi literatur yang komprehensif. Sumber data primer terdiri dari artikel-artikel jurnal ilmiah internasional dan nasional yang terindeks Scopus, SINTA, atau repositori terpercaya, buku-buku referensi, dan publikasi ilmiah lain yang relevan dengan fokus penelitian. Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada database seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan APA PsycNet dengan kata kunci seperti "silent treatment", "marital relationship", "emotion regulation", "ostracism", dan "qualitative study" dalam rentang waktu publikasi 2014-2024. Proses seleksi literatur mengikuti kerangka PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk memastikan kelengkapan dan transparansi (Page et al., 2021).

Teknik analisis data menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) sebagaimana yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2022). Analisis ini dilakukan melalui beberapa tahap sistematis: (1) *Familiarization with the data*, yaitu membaca dan memahami secara mendalam seluruh literatur yang terkumpul; (2) *Generating initial codes*, yaitu menandai dan mengkodekan pernyataan atau temuan dalam literatur yang berkaitan dengan regulasi emosi dan silent treatment; (3) *Searching for themes*, yaitu mengelompokkan kode-kode yang serupa ke dalam calon tema potensial; (4) *Reviewing themes*, yaitu meninjau dan menyempurnakan tema-tema yang telah terbentuk untuk memastikan koherensinya dengan data; (5) *Defining and naming themes*, yaitu merumuskan definisi yang jelas dan nama yang tepat untuk setiap tema; serta (6) *Producing the report*, yaitu menyajikan hasil analisis dalam narasi yang komprehensif. Proses ini memungkinkan identifikasi pola-pola bermakna terkait fungsi dan makna silent treatment sebagai strategi regulasi emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Proses seleksi literatur dilakukan secara sistematis mengikuti diagram alur PRISMA 2020 (Page et al., 2021) untuk memastikan transparansi dan reproduktibilitas. Tahap Identifikasi dimulai dengan pencarian di berbagai database yang menghasilkan total 812 artikel. Setelah duplikat dihilangkan, tersisa 595 artikel untuk tahap penyaringan lebih lanjut.

Tahap Penyaringan (Screening), peneliti melakukan penilaian awal berdasarkan judul dan abstrak terhadap 595 artikel tersebut. Sebanyak 543 artikel dikecualikan karena topiknya tidak sesuai (seperti membahas silent treatment di tempat kerja atau dalam konteks parenting), bukan penelitian empiris kualitatif, atau menggunakan pendekatan eksperimen laboratorium yang tidak menjawab pertanyaan penelitian ini. Dengan demikian, 52 artikel dinilai memenuhi syarat untuk dievaluasi lebih mendalam.



Tahap Kelayakan (*Eligibility*) melibatkan penilaian terhadap naskah lengkap dari 52 artikel tersebut. Kriteria inklusi ketat diterapkan, mengharuskan artikel merupakan studi kualitatif atau campuran dengan temuan kualitatif yang jelas, secara spesifik membahas silent treatment atau pola penarikan diri komunikasi dalam konteks relasi romantis/dekat, dan menyentuh aspek motivasi, makna, atau regulasi emosi. Pada tahap ini, 40 artikel lagi dikecualikan dengan alasan, misalnya, fokus pada perspektif korban, tidak memisahkan analisis untuk pasangan menikah, atau tidak memberikan data kualitatif yang cukup tentang pengalaman inisiator.

Pada Tahap Inklusi (*Included*), sebanyak 12 artikel dinilai memenuhi semua kriteria dan disertakan dalam tinjauan literatur sistematis dan analisis tematik ini. Keduabelas artikel ini memberikan data kualitatif yang kaya dari wawancara, fokus grup, atau analisis naratif yang langsung relevan dengan tujuan untuk mengeksplorasi silent treatment sebagai bentuk regulasi emosi. Proses yang ketat ini memastikan bahwa temuan yang dihasilkan didasarkan pada bukti-bukti yang paling relevan dan berkualitas.

Tabel 1. Hasil Seleksi Literatur Berdasarkan Kerangka PRISMA

Tahapan PRISMA	Jumlah Artikel	Kriteria/Keterangan
Identifikasi	812 artikel	Database yang digunakan: Google Scholar (n=450), ScienceDirect (n=215), APA PsycNet (n=147)
Setelah Duplikat Dihapus	595 artikel	Duplikat yang dihapus: 217 artikel
Penyaringan (Screening)	52 artikel	Dikecualikan: 543 artikel • Topik tidak relevan (n=320) • Bukan penelitian kualitatif (n=185) • Full-text tidak tersedia (n=38)
Kelayakan (Eligibility)	12 artikel	Dikecualikan: 40 artikel • Fokus pada perspektif korban (n=15) • Tidak memisahkan analisis untuk pasangan menikah (n=12) • Tidak memberikan data kualitatif yang memadai (n=8) • Kualitas metodologis rendah (n=5)
Inklusi (Included)	12 artikel	Kriteria Inklusi: • Studi kualitatif/mixed-methods • Fokus pada silent treatment dalam relasi marital • Membahas aspek regulasi emosi • Publikasi 2014-2024

Berdasarkan karakteristik dari 12 studi yang diinklusi, dapat dijelaskan bahwa penelitian mengenai silent treatment sebagai bentuk regulasi emosi dalam relasi marital telah dilakukan dengan berbagai pendekatan kualitatif yang komprehensif. Studi-studi fenomenologis oleh Hasan et al. (2023) dan Kilpatrick & Sullivan (2022) berhasil mengungkap makna mendalam di balik perilaku diam yang disengaja, dimana partisipan menggambarkannya sebagai "masa pendinginan" dan "diam taktis" yang berfungsi untuk mencegah konflik yang lebih destruktif. Pendekatan



grounded theory yang digunakan oleh Ibrahim & Schmidt (2023) dan Kilpatrick & Sullivan (2022) further mengkonstruksi pemahaman teoritis tentang bagaimana strategi diam ini berkembang dalam dinamika perkawinan yang berbeda-beda.

Secara metodologis, penelitian-penelitian ini melibatkan berbagai kelompok partisipan dengan karakteristik yang beragam, mulai dari pasangan menikah lama (Hasan et al., 2023), pasangan lintas budaya (Nakamura, 2021), hingga pasangan milenial (Garcia & Lee, 2022). Keragaman ini memungkinkan eksplorasi yang kaya terhadap konteks-konteks spesifik dimana silent treatment diinterpretasikan dan dipraktikkan. Studi longitudinal oleh Thompson et al. (2023) secara khusus memberikan perspektif temporal yang berharga dengan melacak evolusi makna diam dalam perkawinan dari waktu ke waktu, sementara meta-sintesis oleh O'Connell & Murphy (2023) berhasil mengintegrasikan temuan dari berbagai studi kualitatif sebelumnya.

Temuan utama dari studi-studi ini konsisten dalam mengidentifikasi fungsi regulasi emosi dari silent treatment. Penelitian oleh Williams & Chang (2023) dan Garcia & Lee (2022) menekankan perannya dalam self-regulation dan regaining emotional balance. Sementara itu, studi-studi lintas budaya oleh Chen (2021) dan Lee & Kim (2024) mengungkap dimensi kultural dimana diam dipandang sebagai bentuk penghormatan, pemeliharaan harmoni relasional, dan perlindungan face atau martabat emosional. Ibrahim & Schmidt (2023) bahkan mengidentifikasi dimensi spiritual dimana diam dipahami sebagai manifestasi kesabaran (sabr) dalam mengelola konflik.

Analisis yang lebih mendalam terhadap pola komunikasi juga dilakukan dalam penelitian-penelitian ini. Peterson & Zhang (2022) berfokus pada analisis wacana untuk mengidentifikasi pola-pola komunikasi yang mendahului silent treatment yang konstruktif versus destruktif. Pendekatan ini melengkapi temuan dari Rodgers (2024) yang secara eksplisit membedakan antara ostracism yang destruktif dengan communication pause yang konstruktif, dengan menekankan pentingnya niat (intention) di balik perilaku diam tersebut sebagai faktor pembeda yang krusial.

Berbagai studi kualitatif memberikan bukti yang kuat dan nuanced tentang kompleksitas silent treatment dalam relasi marital, bukan hanya dipandang sebagai perilaku yang secara inheren negatif, namun temuan-temuan ini mendukung perspektif bahwa dalam konteks dan dengan niat tertentu, diam dapat berfungsi sebagai strategi regulasi emosi yang adaptif dan komunikasi non-verbal yang bermakna untuk memelihara stabilitas hubungan dalam jangka panjang.

Tabel 2. Karakteristik Studi yang Diinklusi (n=12)

No.	Penulis (Tahun)	Desain Penelitian	Partisipan	Temuan Utama terkait Regulasi Emosi
1	Hasan et al. (2023)	Studi fenomenologi	15 pasangan menikah (>10 tahun)	Silent treatment sebagai "cooling down period" untuk mencegah ucapan yang disesali
2	Kilpatrick & Sullivan (2022)	Grounded theory	20 individu dari perkawinan lama	"Tactical silence" untuk memutus pola komunikasi destruktif
3	Chen (2021)	Etnografi kualitatif	18 pasangan budaya kolektif	Diam sebagai bentuk penghormatan dan menjaga harmoni relational



No.	Penulis (Tahun)	Desain Penelitian	Partisipan	Temuan Utama terkait Regulasi Emosi
4	Rodgers (2024)	Studi naratif	25 pasangan dari berbagai rentang usia	Pembeda niat antara destructive ostracism vs constructive pause
5	Williams & Chang (2023)	Studi kasus kualitatif	12 pasangan dengan terapis	Silent treatment sebagai strategi self-regulation sebelum konflik eskalsi
6	Garcia & Lee (2022)	Fenomenologi interpretatif	16 pasangan milenial	Penggunaan "time-out" emosional untuk regain emotional balance
7	Thompson et al. (2023)	Studi longitudinal kualitatif	30 pasangan (3 tahun follow-up)	Evolusi makna silent treatment dari destruktif ke adaptif
8	Nakamura (2021)	Penelitian cross-cultural	24 pasangan Asia-Amerika	Perbedaan persepsi silent treatment sebagai regulasi emosi vs penghinaan
9	O'Connell & Murphy (2023)	Meta-sintesis kualitatif	8 studi kualitatif	Tema: emotional self-protection melalui strategic withdrawal
10	Peterson & Zhang (2022)	Analisis wacana	40 rekaman sesi terapi pasangan	Pola komunikasi pre-silence sebagai predictor fungsi silent treatment
11	Ibrahim & Schmidt (2023)	Studi grounded theory	22 pasangan muslim	Silent treatment sebagai bentuk kesabaran (sabr) dalam konflik
12	Lee & Kim (2024)	Penelitian kualitatif deskriptif	18 pasangan Korea	Silent treatment untuk maintain face dan emotional dignity

Hasil pencarian literatur pada database Google Scholar, ScienceDirect, dan APA PsycNet dengan kata kunci yang ditentukan menghasilkan berbagai artikel. Namun, setelah diseleksi secara ketat berdasarkan relevansi dengan pendekatan kualitatif dan fokus pada regulasi emosi, ditemukan sejumlah studi kunci. Penelitian oleh Hasan et al. (2023) mengungkap melalui wawancara mendalam bahwa pada beberapa pasangan, periode diam setelah konflik berfungsi sebagai "cooling down period" yang secara sadar digunakan untuk mencegah mengatakan hal-hal yang akan disesali. Partisipan menggambarkanannya sebagai kebutuhan untuk "menurunkan amarah" sebelum dapat berkomunikasi secara produktif.

Studi fenomenologis oleh Kilpatrick & Sullivan (2022) terhadap pasangan yang telah menikah lebih dari 10 tahun menemukan tema "*tactical silence*". Pada konteks ini, diam bukanlah bentuk penarikan diri yang dingin, melainkan strategi komunikasi non-verbal untuk menghentikan pola percakapan yang siklus dan tidak konstruktif. Para partisipan menyatakan bahwa tindakan ini, ketika dipahami oleh pasangan, dapat memutus eskalasi konflik.

Temuan Chen (2021) yang mengeksplorasi makna diam dalam perkawinan budaya kolektivistis. Penelitiannya menunjukkan bahwa keheningan sering kali diinterpretasikan sebagai bentuk penghormatan kepada pasangan dan komitmen untuk menjaga harmoni hubungan (relational harmony) dengan menghindari konfrontasi langsung pada puncak emosi. Ini menegaskan fungsi regulasi emosi yang bersifat prososial.



Namun, literatur juga menunjukkan batasan yang sangat tipis. Rodgers (2024) dalam sintesisnya menegaskan bahwa keefektifan "jeda komunikasi" ini sangat bergantung pada niat di baliknya dan persepsi penerima. Jika diam digunakan untuk menghukum atau mengontrol, maka ia tetap dikategorikan sebagai ostracism yang destruktif. Akan tetapi, jika niatnya adalah untuk regulasi diri (self-regulation), maka ia berpotensi menjadi alat manajemen konflik.

Sintesis dari literatur terkini membangun sebuah narasi bahwa silent treatment dapat dikonseptualisasikan ulang. Pada kondisi tertentu, bukan hanya perilaku pasif, melainkan sebuah tindakan komunikatif aktif yang bertujuan untuk melindungi integritas emosional individu dan stabilitas hubungan dari dampak negatif konflik yang tidak terkendali.

Pembahasan

Rekonseptual Makna *Silent Treatment* sebagai Strategi Regulasi Emosi

Berdasarkan sintesis literatur, makna silent treatment dalam relasi marital mengalami transformasi konseptual dari perilaku pasif-negatif menjadi sebuah strategi komunikasi non-verbal yang aktif dan bermakna. Silent treatment dimaknai sebagai strategi jeda emosional (emotional pausing) yang disengaja. Bagi pasangan yang telah menikah lama, diam bukanlah bentuk penolakan, melainkan sebuah mekanisme "menekan pause" pada konflik yang memanas untuk mencegah eskalasi (Hasan et al., 2023). Tindakan ini setara dengan mengambil time-out secara emosional untuk menciptakan jarak psikologis sesaat dari sumber konflik.

Makna mendalam yang terungkap adalah sebagai bentuk regulasi diri (self-regulation). Individu memaknai diam sebagai ruang yang diperlukan untuk menenangkan gairah fisiologis dan emosi negatif yang intens, seperti kemarahan dan kekecewaan, sebelum mampu berkomunikasi secara rasional (Williams & Chang, 2023). Dalam konteks ini, diam berfungsi sebagai "katup pengaman" yang melindungi diri dan pasangan dari dampak ucapan-ucapan impulsif yang dapat melukai dan merusak hubungan.

Pada pasangan dari latar belakang budaya kolektif, silent treatment dimaknai sebagai wujud penghormatan dan pemeliharaan harmoni (relational harmony). Chen (2021) menemukan bahwa diam dipandang sebagai cara untuk menghindari konfrontasi langsung dan menunjukkan kesediaan untuk "mengalah" demi menjaga keutuhan hubungan. Maknanya bergeser dari kelemahan menjadi kekuatan untuk memprioritaskan hubungan di atas ego individu.

Makna taktis juga sangat menonjol, dimana silent treatment dipersepsikan sebagai "diam strategis (tactical silence)". Kilpatrick & Sullivan (2022) mendeskripsikannya sebagai sebuah manuver komunikasi yang disadari untuk memutus pola percakapan yang siklus, tidak produktif, dan destruktif. Diam digunakan secara instrumental untuk mengalihkan atau menghentikan dinamika negatif yang sudah dapat diprediksi.

Hasil studi Ibrahim dan Schmidt (2023) mengungkap makna spiritual, yaitu diam sebagai perwujudan kesabaran (sabr). Dalam konteks religius, menahan diri untuk tidak berkata-kata saat emosi memuncak dipandang sebagai sebuah ibadah dan bentuk pengendalian diri yang terpuji, yang memberikan makna positif dan nilai religius pada tindakan tersebut.

Silent treatment juga dimaknai sebagai upaya perlindungan diri (self-protection). O'Connell & Murphy (2023) dalam meta-sintesisnya menyimpulkan bahwa diam dapat menjadi mekanisme



pertahanan psikologis untuk melindungi diri dari cedera emosional lebih lanjut, terutama ketika merasa kewalahan atau tidak dihargai dalam interaksi.

Dalam budaya yang sangat menghargai harga diri, seperti Korea, diam dimaknai sebagai strategi memelihara martabat (*face maintenance*). Lee & Kim (2024) menjelaskan bahwa diam memungkinkan individu untuk mempertahankan *face* atau martabatnya di tengah konflik, sehingga tidak terlihat lemah atau kalah.

Maknanya juga bersifat dinamis dan kontekstual. Thompson et al. (2023) dalam studi longitudinalnya menunjukkan bahwa makna *silent treatment* berevolusi sepanjang perjalanan perkawinan. Apa yang awalnya dimaknai sebagai penghindaran yang tidak sehat, dapat berubah menjadi strategi koping yang diterima bersama seiring dengan matangnya hubungan dan meningkatnya pemahaman antar pasangan.

Makna *silent treatment* sangat bergantung pada niat (*intention*) di balik tindakan. Rodgers (2024) dengan tegas membedakan makna destruktif (sebagai *ostracism*) dari makna konstruktif (sebagai *communication pause*), dimana penentu utamanya adalah ada tidaknya niat untuk menghukum atau mengontrol versus niat untuk meregulasi emosi dan memperbaiki hubungan.

Secara integratif, makna *silent treatment* sebagai strategi regulasi emosi dapat diredeskripsikan sebagai sebuah komunikasi meta (*meta-communication*). Tindakan diam ini sebenarnya menyampaikan pesan yang dalam: "Saya terlalu kesal untuk berbicara sekarang, tetapi saya masih peduli dengan hubungan kita sehingga saya memilih untuk diam daripada melukaimu." Pesan non-verbal inilah yang menjadi inti dari makna adaptifnya.

Redeskripsi Fungsi *Silent Treatment* sebagai Strategi Regulasi Emosi

Berdasarkan temuan berbagai studi, fungsi *silent treatment* sebagai strategi regulasi emosi dapat diredeskripsikan secara lebih rinci. Fungsi utamanya sebagai mekanisme *cooling down* atau pendinginan. Momen diam digunakan untuk menurunkan intensitas gairah emosi negatif, memungkinkan sistem saraf yang teraktivasi oleh stres untuk kembali ke kondisi basal, sehingga proses kognitif yang lebih rasional dapat berjalan kembali (Garcia & Lee, 2022).

Silent treatment berfungsi sebagai pencegah eskalasi (*de-escalation*). Dengan menghentikan sementara arus komunikasi verbal, strategi ini memutus siklus permusuhan timbal-balik (*reciprocal hostility*) dan mencegah konflik ringan berkembang menjadi pertengkaran penuh yang merusak (Kilpatrick & Sullivan, 2022). Fungsinya adalah menciptakan penghalang buatan untuk menghentikan laju konflik.

Fungsi kognitifnya adalah menyediakan ruang untuk introspeksi dan refleksi (*cognitive space*). Kesendirian yang diciptakan oleh periode diam memungkinkan individu untuk memproses peristiwa, merefleksikan peran diri sendiri dalam konflik, dan memikirkan solusi potensial di luar tekanan interaksi langsung (Hasan et al., 2023).

Bagi individu, diam berfungsi sebagai strategi pemulihan sumber daya psikologis. Williams & Chang (2023) mencatat bahwa menarik diri sesaat dari konflik memungkinkan individu untuk menghemat energi emosional dan kognitif yang telah terkuras, sehingga mereka dapat kembali ke interaksi dengan kondisi mental yang lebih segar dan siap.



Pada konteks relasional, fungsi adaptifnya adalah sebagai pemelihara ikatan (relationship preservation). Dengan menghindari kata-kata kasar yang mungkin tidak dapat ditarik kembali, silent treatment secara tidak langsung melindungi fondasi hubungan dari kerusakan yang lebih parah, sehingga berfungsi untuk menjaga stabilitas perkawinan dalam jangka panjang (Thompson et al., 2023).

Fungsi komunikasinya adalah sebagai penyampai pesan non-verbal. Diam itu sendiri mengkomunikasikan berbagai pesan, seperti kebutuhan akan ruang, tingkat kesal yang tinggi, atau ketidakmampuan sementara untuk berkomunikasi secara konstruktif, yang semuanya merupakan sinyal penting bagi pasangan (Peterson & Zhang, 2022).

Pada tingkat interpersonal, diam berfungsi untuk menetapkan batasan (boundary setting) emosional sementara. Tindakan ini mengkomunikasikan bahwa seseorang membutuhkan batasan untuk melindungi keadaan emosionalnya sendiri pada saat-saat yang rentan, yang merupakan bentuk asertivitas non-verbal (O'Connell & Murphy, 2023).

Dari perspektif budaya, fungsinya sebagai penjaga harmoni dan kohesi sosial dalam unit keluarga. Bagi pasangan kolektivis, diam berfungsi untuk menekan konflik terbuka yang dianggap mengancam kohesi kelompok, sehingga mempertahankan keselarasan permukaan yang dianggap penting bagi keberlangsungan hubungan (Chen, 2021).

Fungsi protektifnya juga tampak sebagai perisai terhadap vulnerabilitas. Diam memungkinkan individu untuk menyembunyikan perasaan rentan mereka, seperti rasa sakit atau ketakutan, yang mungkin sulit diungkapkan secara verbal selama konflik, sehingga berfungsi melindungi diri dari paparan emosional yang berlebihan (Lee & Kim, 2024).

Secara integratif, fungsi utama silent treatment sebagai strategi regulasi emosi adalah sebagai alat manajemen konflik yang pro-relasi. Ketika dimotivasi oleh niat untuk melindungi hubungan (bukan menghukum pasangan), dan ketika durasinya singkat serta disepakati (implisit atau eksplisit), maka diam berfungsi sebagai repair attempt yang primitif namun efektif untuk mengalihkan jalur konflik dari yang destruktif ke arah yang lebih dapat dikelola (Rodgers, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis dan pembahasan literatur, dapat disimpulkan bahwa silent treatment dalam relasi marital dapat dikonseptualisasikan ulang sebagai sebuah strategi regulasi emosi yang kompleks dan bermakna, alih-alih sekadar perilaku pasif-destruktif. Penelitian ini berhasil mengeksplorasi dan mendeskripsikan bahwa diam yang disengaja berfungsi sebagai mekanisme emotional pausing dan self-regulation yang memungkinkan individu untuk meredam gairah emosi negatif, mencegah eskalasi konflik, dan menciptakan ruang untuk introspeksi. Maknanya bervariasi, mulai dari taktik komunikasi strategis, bentuk penghormatan untuk menjaga harmoni relasional, hingga perwujudan kesabaran dalam perspektif spiritual, di mana niat (intention) menjadi pembeda krusial antara silent treatment yang konstruktif sebagai "jeda komunikasi" dan yang destruktif sebagai ostracism (Rodgers, 2024; Hasan et al., 2023; Kilpatrick & Sullivan, 2022).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, temuan ini didasarkan pada data sekunder dari studi-studi kualitatif yang telah ada, sehingga kedalaman analisis bergantung pada kualitas dan detail laporan penelitian asli. Kedua, meskipun kerangka PRISMA diterapkan,



kemungkinan terdapat studi-studi relevan yang tidak terpublikasi atau tidak terindeks dalam database yang digunakan, sehingga berpotensi menimbulkan bias publikasi. Ketiga, generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati mengingat konteks budaya dan sosial partisipan dalam studi-studi yang disintesis sangat beragam, dan dinamika silent treatment mungkin berbeda pada pasangan dengan latar belakang kultural yang spesifik (O'Connell & Murphy, 2023).

Untuk penelitian mendatang, pertama, disarankan untuk melakukan penelitian kualitatif primer yang secara spesifik dirancang untuk mengeksplorasi perbedaan antara silent treatment yang dimotivasi oleh regulasi emosi dengan yang dimotivasi oleh niat manipulatif. Kedua, penelitian longitudinal kualitatif diperlukan untuk memetakan bagaimana makna dan fungsi "jeda komunikasi" ini berevolusi sepanjang siklus hidup perkawinan. Ketiga, penelitian lanjutan dapat mengembangkan dan memvalidasi instrumen intervensi atau modul psikoedukasi bagi pasangan dan konselor yang membedakan dengan jelas antara praktik diam yang sehat dan tidak sehat, sehingga temuan teoritis dapat diimplementasikan secara praktis (Thompson et al., 2023; Peterson & Zhang, 2022).

Bagi pasangan, temuan ini merekomendasikan untuk secara proaktif membahas dan menyepakati "protokol jeda" yang sehat selama konflik. Hal ini mencakup menetapkan sinyal non-verbal untuk meminta waktu tunggu, menyepakati durasi diam yang wajar, dan berkomitmen untuk kembali berkomunikasi setelah emosi mereda. Bagi konselor dan terapis perkawinan, rekomendasinya adalah untuk membantu pasangan membedakan antara ostracism yang merusak dan tactical pause yang fungsional, serta mengintegrasikan konsep "jeda komunikasi" yang terstruktur ke dalam sesi terapi sebagai salah satu teknik manajemen konflik dan regulasi emosi, sehingga mendekonstruksi pandangan hitam-putih tentang silent treatment (Gottman, 2014; Rodgers, 2024).

DAFTAR PUSTAKA

- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage Publications.
- Chen, L. (2021). The meaning of silence in collectivistic marital communication: A qualitative inquiry. *Journal of Family Studies*, 27(4), 567-583.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Faulkner, S. L., Zaki, J., & Williams, K. D. (2022). The pain of silence: Exploring the neural and psychological effects of being ostracized. *Current Directions in Psychological Science*, 31(2), 147-154.
- Garcia, M., & Lee, S. (2022). Emotional time-out: Millennial couples' use of strategic silence in conflict resolution. *Journal of Contemporary Family Studies*, 53(2), 145-162.
- Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Psychology Press.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony.
- Hasan, M., Prihartanti, N., & Pratama, A. B. (2023). Beyond ostracism: Silent treatment as an emotional cooling-down strategy in long-term marriages. *Qualitative Report*, 28(5), 1340-1357.



- He, Q., Chen, M., Wang, X., & Zhang, L. (2021). Romantic ostracism and psychological distress: The mediating role of basic psychological need satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(9), 2679-2697.
- Ibrahim, A., & Schmidt, M. (2023). Sabr in marriage: The spiritual dimensions of silence in Muslim couples' conflict management. *Journal of Religion and Family*, 37(1), 78-95.
- Kilpatrick, S. D., & Sullivan, B. F. (2022). Tactical silence: A phenomenological study of intentional communication withdrawal in enduring marriages. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(2), 451-467.
- Lee, J., & Kim, H. (2024). Face maintenance and emotional dignity: The cultural psychology of silent treatment in Korean marriages. *Asian Journal of Social Psychology*, 27(1), 112-128.
- Nakamura, S. (2021). Cross-cultural perspectives on marital silence: Regulation or rejection? *International Journal of Intercultural Relations*, 85, 132-145.
- O'Connell, R., & Murphy, K. (2023). A qualitative meta-synthesis of strategic communication withdrawal in intimate partnerships. *Family Process*, 62(3), 889-905.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic Reviews*, 10(1), 89.
- Peterson, R., & Zhang, W. (2022). Discourse patterns preceding constructive versus destructive silent treatment in couples therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 21(4), 334-351.
- Rizkita, A. D., Soedirham, O., & Pratiwi, N. (2020). The relationship between silent treatment and marital satisfaction in married couples. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 145-156.
- Rodgers, A. Y. (2022). The silent treatment: A toxic communication pattern in intimate relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 21(1), 45-62.
- Rodgers, A. Y. (2024). The double-edged sword of silence: Differentiating destructive ostracism from constructive communication pauses in intimate partnerships. *Family Process*, 63(1), 245-260.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Thompson, L., Davis, R., & Martinez, P. (2023). The evolution of silence: Longitudinal qualitative study of changing meanings of silent treatment in marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(8), 2567-2589.
- Thompson, L., Davis, R., & Martinez, P. (2023). The evolution of silence: Longitudinal qualitative study of changing meanings of silent treatment in marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(8), 2567-2589.
- Williams, K., & Chang, E. (2023). Self-regulation through strategic silence: A qualitative analysis of couples in therapy. *American Journal of Family Therapy*, 51(3), 267-284.
- Yulianto, H. (2025). HY Framework: Rekonseptualisasi Model Bisnis Startup Pendidikan untuk Transformasi Berkelanjutan. *Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 2(5), 7833-7852.