

## **BAB II. SILENT TREATMENT YANG BERKEMBANG DI MASYARAKAT**

### **II.1. LANDASAN TEORI**

#### **II.1.1. *Silent Treatment***

*Silent treatment* merupakan suatu istilah populer yang merujuk pada perilaku pendiaman tanpa kejelasan kepada suatu individu dengan tujuan tertentu yang memiliki dampak psikis pada kedua belah pihak. *Silent treatment* dilakukan untuk menghindari konflik secara langsung serta tidak mengatakan perasaan tidak suka yang sedang dialami (Wright & Roloff 2009).

##### **a. Karakteristik**

*Silent treatment* bersifat ambigu atau membingungkan (Williams 2001). Penerima sebelumnya tidak menyadari bahwa dirinya mendapatkan *silent treatment*. Perubahan sikap yang tiba-tiba tanpa adanya upaya komunikasi menimbulkan kebingungan dalam benak penerima serta menerka-nerka tentang kesalahan apa yang telah diperbuat sehingga mendapatkan *silent treatment*.

##### **b. Bentuk**

*Silent treatment* terlihat dengan adanya perubahan sikap yang tiba-tiba. Pendiaman dapat ditunjukkan saat bertemu langsung atau jarak jauh (Williams 2001).

##### **a. Bentuk secara fisik**

*Silent treatment* ditunjukkan dengan menghindari kontak mata, tidak merespon pertanyaan, serta tidak adanya interaksi di antara keduanya (Williams, Shore, & Grahe 1998).

##### **b. Bentuk secara jarak jauh**

Pada perkembangan teknologi saat ini, *silent treatment* dapat dilakukan dengan membatasi akses komunikasi secara jarak jauh (Williams 2001). Hal ini berlaku untuk pembatasan dalam jaringan melalui aplikasi pesan seperti *WhatsApp*, *Line*, *Telegram*, *Direct Message Instagram*, atau

aplikasi komunikasi *online* lainnya. Hal ini dapat terjadi dalam lingkup keluarga, pertemanan, rekan kerja, hingga hubungan romantis (Williams 2001).

### c. Tujuan

Dalam model pengucilan, terdapat beberapa tujuan yang memicu seseorang melakukan *silent treatment* (Williams 1997). Beberapa tujuan tersebut di antaranya sebagai berikut :

- **Hukuman**

Tujuan pengucilan yang digunakan sebagai hukuman sebagai bentuk ketidaksukaan, setuju, atau tidak puas dengan apa yang penerima lakukan (Nezlek dkk. 2012). Pelaku berharap dengan diam, itu dapat memperbaiki kesalahan yang penerima telah lakukan (Williams 1997). Selain itu, hukuman dapat juga digunakan untuk menyakiti atau balas dendam (Sommer dkk. 2001). Hukuman merupakan alasan yang paling banyak digunakan dalam *silent treatment* baik untuk pelaku atau penerima (Williams, Shore, & Grahe 1998),

- **Defensif**

Tujuan yang digunakan sebagai reaksi untuk mengantisipasi penolakan, sakit hati, atau bentuk ancaman ego lainnya (Williams 1997).

- ***Oblivious***

Pelaku kurang tertarik untuk memperhatikan atau mengakui individu yang dituju. Seperti adanya perbedaan status sehingga membuat beberapa orang tidak layak diperhatikan (Nezlek dkk 2012). Penerima *silent treatment* merasa bahwa orang-orang di sekitarnya tidak memperhatikannya (Sommer dkk. 2001). Penerima berpikir alasan dirinya didiamkan karena telah melukai atau menyakiti pelaku.

- ***Timeout***

Selain kelima tujuan yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat tujuan lainnya yaitu *timeout* atau diartikan sebagai diam yang dilakukan untuk menenangkan diri serta mengendalikan emosi di saat masa tenang. (Sommer dkk. 2001; Williams 1997).

- **Manipulasi**

Dalam suatu studi mengenai taktik manipulasi, terdapat enam tipe taktik yang salah satunya terdapat *silent treatment* (Buss dkk. 1987). Diketahui, *silent treatment* sering digunakan untuk menghentikan perilaku orang lain. Serta untuk menunjukkan posisi yang lebih kuat dari orang lain. Manipulasi ditunjukkan dengan pelaku yang tidak akan merespon, menolak, mendiamkan, bahkan tidak akan menuruti apa yang korban minta sampai korban tersebut melakukan apa yang pelaku inginkan (Buss dkk 1987).

## **II.1.2. Komunikasi**

Komunikasi merupakan suatu proses di mana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi dengan satu sama lain (Rogers & Kincaid 1981 dalam Cangara 2005). Inti utama sebuah komunikasi terletak pada proses komunikasi, yaitu aktivitas dalam menyampaikan pesan dan menerima pesan (Dyatmika 2021). Suatu individu tidak hanya perlu memahami proses komunikasi dengan baik, namun juga menerapkannya dalam pergaulan sehari-hari (Triningtyas 2016).

### **II.1.2.1. Jenis-Jenis Komunikasi**

Komunikasi memiliki jenis-jenis yang dapat digunakan dalam situasi atau kondisi tertentu. Dikutip dalam buku *Human Communication*, komunikasi dibagi ke dalam beberapa jenis yang diuraikan pada poin-poin berikut.

**a. Intrapersonal**

Jenis komunikasi dengan diri sendiri atau *self talk*. Jenis komunikasi ini berlangsung dalam diri seseorang dan tidak melibatkan individu lain (Liliweri 2015 dalam Dyatmika 2021). Individu akan melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri untuk menentukan pesan yang tepat untuk disampaikan kepada orang lain (Dyatmika 2021).

**b. Interpersonal atau Antarpribadi**

Jenis komunikasi yang melibatkan dua orang atau interaksi secara tatap mata. Terdapat beberapa bentuk komunikasi antarpribadi, di antaranya tidak dapat dihindari, tidak dapat ditarik kembali, bersifat rumit karena langsung berhadapan dengan orang lain serta menjaga perasaannya, dan berjalan sesuai konteks (Dyatmika 2021).

**c. Kelompok**

Suatu jenis komunikasi dengan melibatkan suatu perkumpulan yang mencapai tujuan secara bersama. Contohnya seperti keluarga, tetangga, kelompok diskusi, atau suatu perkumpulan yang melakukan pertemuan untuk mengambil suatu keputusan.

**d. Organisasi**

Jenis komunikasi yang melibatkan suatu organisasi. Perkumpulan yang dilakukan dapat diselenggarakan dalam bentuk formal atau informal. Berbeda dengan komunikasi kelompok, jaringan dari komunikasi organisasi memiliki cakupan yang lebih besar.

**e. Massa**

Jenis komunikasi ini memanfaatkan media massa sebagai media pengantar informasi seperti radio, koran, televisi, serta media sosial. Komunikasi massa memiliki cakupan jaringan yang lebih luas. Dengan kemudahan yang ada, informasi dapat disampaikan kepada puluhan bahkan ratusan masyarakat tanpa mengenal ruang dan waktu. Penyampaian informasi lebih singkat dan bersifat

cepat. Komunikasi massa tidak melibatkan komunikasi tatap muka dikarenakan pesan yang disampaikan langsung kepada puluhan hingga ratusan orang.

### **II.1.2.2. Bentuk Komunikasi**

Bentuk komunikasi diklasifikasikan pada dua macam yaitu verbal dan non verbal (Cangara 2005).

#### **A. Verbal**

Komunikasi yang melibatkan perkataan dan kaidah gramatika yang mengatur penciptaan pesan-pesan verbal. Simbol komunikasi verbal dapat menggunakan suara, tulisan, atau dapat gabungan dari keduanya (Dyatmika 2021). Media yang digunakan dalam komunikasi verbal merupakan bahasa, karena bahasa dapat menerjemahkan maksud dari pikiran seseorang kepada orang lain (Kusumawati 2019).

#### **B. Non Verbal**

Dalam komunikasi non verbal, pesan dapat mengomunikasikan makna-makna melalui tubuh. Seperti gerakan tubuh, wajah, mata, ekspresi wajah, jarak antar individu, intonasi dan volume dalam berbicara, hingga keheningan. Komunikasi non verbal dikelompokkan dalam beberapa bentuk (Cangara 2005). Beberapa bentuk di antaranya sebagai berikut :

##### **a. Kinesik**

Jenis non verbal ini menggunakan gerakan tubuh sebagai media penyampai informasi. Menurut Paul Ekman (dalam Mulyana 2021), perilaku non verbal dibagi ke dalam lima fungsi di antaranya :

1. *Emblem* : Isyarat yang memiliki arti langsung pada simbol yang dibuat oleh gerakan badan. Contohnya seperti jari yang membentuk huruf V yang artinya *peace*.
2. *Illustrators* : Isyarat yang ditunjukkan melalui gerakan badan untuk menjelaskan sesuatu.
3. *Affect Displays* : Makna emosional yang ditunjukkan melalui ekspresi wajah.

4. *Regulators* : Pesan yang berfungsi untuk mengarahkan atau mengawasi. Disampaikan melalui gerakan kepala atau dalam bentuk kontak mata. Contohnya seperti mengangguk untuk iya serta menggelengkan kepala untuk menjawab tidak.
5. *Adaptory* : Gerakan badan yang dilakukan sebagai tanda kejengkelan. Seperti contoh menendang barang dengan kasar, menggerutu.

#### **b. Gerakan Mata**

Mata sebagai sistem nonverbal yang berpengaruh dalam mengomunikasikan sesuatu. Kontak mata merupakan cara efektif dalam mengomunikasikan emosi (Knupp dalam Rismawaty & Surya 2020). Individu menghindari kontak mata untuk menghindari seseorang, pembicaraan atau pandangan terhadap sesuatu. Individu menghindari kontak mata untuk menghindari pandangan yang tidak menyenangkan (Rismawaty & Surya 2020).

#### **II.1.2.3. Hambatan dalam Komunikasi**

Dalam penyampaian informasi, belum tentu bahwa komunikasi dapat terhindar dari kegagalan. Terdapat tujuh macam gangguan dalam komunikasi (Cangara 2005) yaitu sebagai berikut :

1. Gangguan teknis : Proses komunikasi terhambat karena adanya gangguan pada media yang digunakan untuk berkomunikasi. Hal ini mengakibatkan kegagalan pada pesan yang sedang ditransmisikan.
2. Gangguan semantik : Proses komunikasi antara dua orang atau lebih terhambat dikarenakan penggunaan bahasa yang berbeda sehingga tidak dapat dimengerti oleh lawan bicara serta menimbulkan misskomunikasi.
3. Rintangan psikologis : Terganggunya proses komunikasi dikarenakan kondisi psikologis yang sedang dirasakan oleh suatu individu dalam dirinya.
4. Rintangan fisik : Proses komunikasi yang terganggu dikarenakan faktor geografis. Seperti contoh jarak yang jauh atau cuaca yang tidak mendukung (Cangara 2005).

5. Rintangan status : Perbedaan status yang menjadi faktor dalam terhambatnya proses komunikasi. Contohnya perbedaan status sosial, status pendidikan, dan sebagainya.
6. Rintangan kerangka berpikir : Perbedaan pola berpikir atau visi untuk mencapai tujuan menjadi salah satu faktor dalam terhambatnya proses komunikasi.
7. Rintangan budaya : Budaya seperti kebiasaan, tradisi, dan lain sebagainya.

### **II.1.3. Hubungan Interpersonal**

Hubungan interpersonal merupakan hubungan yang dibentuk oleh dua orang atau lebih yang saling bergantung satu sama lain. Dalam hubungan interpersonal, individu dengan individu lainnya saling bergantung dan memberikan pengaruh satu sama lainnya (Wisnuwardhani 2012). Hubungan interpersonal bersifat timbal-balik.

#### **II.1.3.1. Ciri Hubungan Interpersonal**

Terdapat ciri-ciri dalam hubungan interpersonal (Suranto 2011). Ciri-ciri hubungan interpersonal dijelaskan melalui poin-poin berikut :

- a. Mengetahui secara dekat. Individu yang menjalin hubungan interpersonal sudah saling mengetahui secara dekat.
- b. Saling memerlukan. Hubungan interpersonal bersifat timbal balik, keduanya saling memerlukan dan saling menguntungkan satu-sama lain.
- c. Saling terbuka satu sama lain.
- d. Keduanya menjalin kerja sama apabila memiliki keperluan atau kepentingan yang sama dan saat bersama keduanya memiliki cukup pengetahuan dan pengendalian untuk mencapai tujuan tersebut.

#### **II.1.3.2. Tahapan Hubungan Interpersonal**

Dalam berjalannya proses berhubungan atau berelasi dengan individu lainnya, hubungan interpersonal memiliki enam tahapan (DeVito 2007).

1. *Contact* : diawali dengan menghubungi orang lain terlebih dahulu.
2. *Involvement* atau Keterlibatan : tahap dimana ingin mengenal lebih lanjut ketika suatu individu telah mengenal orang lain
3. *Intimacy* atau Keakraban : Telah terikat satu sama lain
4. *Deterioration* atau pemudaran : tahap yang ditandai dengan ikatan yang merenggang di antara kedua belah pihak.
5. *Repair* atau pemulihan : Masing-masing pihak melakukan usaha untuk memperbaiki hubungan agar kembali baik
6. *Dissolution* atau pemutusan : Kedua belah pihak memutuskan untuk mengakhiri hubungan mereka.

### **II.1.3.3. Hubungan Romantis**

Hubungan romantis yang timbul dari perasaan seorang laki-laki dengan perempuan atau sebaliknya yang berawal dari rasa kedekatan, kelembutan, keintiman, minat yang sama, serta didasari oleh komitmen yang kuat (DeVito 2007). Hubungan romantis dibagi pada dua jenis yaitu pacaran dan juga pernikahan (Kurniati 2015).

### **II.1.4. Konflik Interpersonal**

Konflik interpersonal muncul karena adanya ketidaksesuaian pendapat serta tujuan yang tidak sesuai di antara keduanya yang saling terhubung (Jandt 2021). Hal ini dapat terjadi dalam hubungan antar teman, saudara, pasangan, rekan kerja, hingga keluarga. Konflik dapat muncul dari berbagai macam masalah, mulai dari masalah kecil yang dianggap sepele hingga masalah besar.

Konflik terjadi dikarenakan individu saling bergantung satu dengan lainnya (Wood 2017). Terjadinya perselisihan dapat memicu suatu konflik dikarenakan salah satu menyampaikan pendapat atau tujuan yang berlawanan dengan dirinya.



## II.1.5. Emosi



Gambar II.1. Macam - Macam Emosi

Sumber : [https://stock.adobe.com/id/search/images?k=emotion&asset\\_id=308126573](https://stock.adobe.com/id/search/images?k=emotion&asset_id=308126573)  
(Diakses 28 Mei 2024)

Emosi muncul karena adanya luapan perasaan yang muncul dalam diri manusia (Lyra 2023). Emosi merupakan perasaan atau pikiran yang muncul saat individu menghadapi situasi tertentu (Prasetya & Gunawan 2018). Individu dapat menyesuaikan emosi dan menentukan respons atau sikap yang sesuai dalam situasi yang sedang hadapi (Al Baqi 2015).

### II.1.5.1. Jenis - Jenis Emosi



Gambar II.2. Beragam Jenis Emosi

Sumber : <https://www.brainacademy.id/blog/jenis-jenis-emosi-dasar-manusia>  
(Diakses 24 Mei 2024)

### **A. Emosi Positif**

Dikutip dari situs *American Psychology Association (APA)*, Emosi positif merupakan suatu reaksi emosional yang dirancang untuk mengekspresikan perasaan yang positif. Perasaan yang bersifat baik, menyenangkan, dan memberi rasa nyaman pada diri individu. Contohnya senang, bahagia, terharu, dan lain-lain.

### **B. Emosi Negatif**

Suatu situasi yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan, tidak nyaman, serta memberikan dampak buruk yang akan mempengaruhi kondisi psikologis suatu individu. Psikologis yang terganggu seperti merasa bersalah, malu, atau cemas dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berkomunikasi dan memberikan respons terhadap orang lain (Sutanto 2012 dalam Al Baqi 2015). Beberapa dampak negatif saat merasakan emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari di antaranya menghambat atau mengganggu konsentrasi, atau menurunkan semangat (Yusuf 2006).

### **II.1.5.2. Kemarahan**

Marah termasuk pada bentuk emosi dasar yang bersifat *universal*. Hal yang normal apabila diri individu bereaksi dengan menunjukkan rasa marah ketika menghadapi perasaan terancam atau frustrasi (Prasetya & Gunawan 2018). Terdapat perbedaan pada marah, agresi, dan kekerasan (Al Baqi 2015). Hal yang membedakan adalah emosi marah merupakan pemicu dari tindak agresi dan kekerasan. Sedangkan Agresi dan kekerasan dipicu dari kemarahan.

#### **a. Bentuk ekspresi dari emosi marah**

Suatu individu memiliki cara masing-masing dalam mengekspresikan amarah (Spielberger 1995 dalam Safaria dan Saputra 2009). Dapat dengan cara memendam, meluapkan, hingga mengontrol kemarahannya. Pengungkapan marah diklasifikasikan pada tiga poin berikut.

##### **1. *Anger in***

Bentuk pengungkapan emosi yang tidak terungkapkan. Emosi yang dirasakan cenderung ditahan dalam diri. Emosi marah muncul karena individu sulit untuk

mengungkapkan suasana hati yang sedang dirasakan. Individu yang kurang mampu untuk memahami perasaannya serta cara untuk mengekspresikan suasana hati yang sedang dirasakan terutama kemarahan disebut dengan *emotionally illiterate* (Duffy 2012 dalam Al Baqi 2015).

## 2. *Anger out*

Pengungkapan emosi yang ditunjukkan sehingga dapat diamati oleh individu lainnya dan tidak dipendam dalam diri. Individu yang meluapkan amarah seperti *anger out* kesulitan untuk mengatur emosinya dan mengungkapkan perasaannya (bersikap asertif). Ekspresi kemarahan dalam bentuk *anger out* berpotensi memunculkan agresi atau kekerasan apabila emosi marah tidak dikelola dengan baik.

## 3. *Anger control*

Kemampuan individu dalam mengatur emosi dan melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan berusaha bersikap normal saat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan atau tidak nyaman. Apabila emosi marah dapat dikelola dengan baik oleh diri individu, akan menjadi bentuk kekuatan positif dalam diri (Al Baqi 2015; Prasetya & Gunawan 2018).

### II.1.5.3. Kematangan emosi

Kematangan emosi merupakan suatu kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari segi perkembangan emosional. Individu dengan emosi yang matang tidak lagi menunjukkan emosional secara kekanak-kanakan (Kartono 1999).

#### • **Emosi tidak matang**

Terdapat acuan bahwa seseorang belum mencapai kematangan emosi (Murray 1997). Emosi yang belum matang ditandai dengan poin-poin berikut :

- a. Keadaan emosional yang relatif tinggi, meliputi mudah marah, toleransi rendah, tidak menerima kritik, cemburu berlebihan, hingga enggan untuk memaafkan orang lain.
- b. Ketergantungan yang berlebihan pada orang lain mencakup mudah terpengaruh dan cenderung menilai secara tergesa-gesa.
- c. Tidak mampu menunda keinginan dan cenderung impulsif.

- d. Egosentris yang merupakan manifestasi dari egoisme. Individu yang tidak matang emosinya menunjukkan rasa tidak hormat pada orang lain dan meminta hal-hal yang kurang beralasan.

### **II.1.6. Kekerasan**

Kekerasan merupakan tindakan merugikan orang lain yang dilakukan secara sengaja maupun tidak disengaja oleh suatu individu kepada individu yang lain dengan tujuan untuk menyakiti orang lain baik secara fisik atau psikis sehingga mengakibatkan cedera fisik, tekanan psikologis, hingga kematian.

#### **II.1.6.1. Bentuk Kekerasan**

Dalam kehidupan sosial, kekerasan dibagi ke dalam dua bentuk yaitu kekerasan fisik dan emosional yang menyerang secara psikis (Christy MS 2022).

##### **A. Kekerasan fisik**

Bentuk kekerasan yang menyakiti dan dapat melukai korban dengan bersentuhan langsung secara fisik. Tindakan yang termasuk pada kekerasan fisik yaitu tindak memukul, menendang, menampar, dan lain-lain yang dapat menyebabkan cedera pada tubuh.

##### **B. Kekerasan emosional**

Berbeda dengan kekerasan fisik, rasa sakit akibat kekerasan emosional muncul tanpa tanda fisik (Kesari & Valentina 2022). Kekerasan ini mempengaruhi kondisi emosional yang berdampak pada gangguan psikologis (Brodski & Hutz 2012). Individu yang mengalami kekerasan emosional tersiksa secara emosional dan berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. Kekerasan ini tidak menyakiti melalui sentuhan fisik, melainkan menyakiti secara verbal atau non verbal (Christy MS 2022),.

###### **a. Kekerasan emosional verbal**

Kekerasan emosional menyerang melalui lisan atau perkataan yang bertujuan untuk melecehkan, merendahkan, menjatuhkan harga diri, melemahkan, dan sebagainya yang menciptakan perasaan tidak nyaman.

## **b. Kekerasan emosional non verbal**

Sedangkan kekerasan non verbal menyerang batin seseorang melalui bahasa tubuh. Komunikasi non verbal dapat terlihat pada gerakan tubuh, wajah, mata, ekspresi wajah, jarak antar individu, intonasi dan volume dalam berbicara, hingga keheningan (Cangara 2005). Komunikasi non verbal terlihat pada saat komunikasi dilakukan secara tatap muka antara komunikator dan komunikan (Dyatmika 2021).

## **II.1.7. Kesehatan mental**

Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan mental merupakan kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

### **II.1.7.1. Masalah Kesehatan Mental**

Tidak sedikit individu mengalami masalah pada kesehatan mental dalam kehidupannya. Berdasarkan kategorinya, masalah kesehatan mental atau gejala yang dialami oleh tiap individu berbeda-beda dan tidak dapat disamakan. Masalah kesehatan mental dikategorikan pada tiga kategori (Kementerian Kesehatan 2021).

#### **a. Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK)**

Merupakan orang yang mempunyai masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, dan/atau kualitas hidup sehingga memiliki risiko mengalami gangguan jiwa.

#### **b. Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)**

Seseorang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan/atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia.

### **c. Gangguan Jiwa Berat**

Dalam kategori ODGJ, terdapat Gangguan Jiwa Berat. Gangguan Jiwa Berat ditandai oleh terganggunya kemampuan menilai realitas atau tilikan (*insight*) yang buruk. Hal ini diagejalai oleh halusinasi, ilusi, terganggunya proses berpikir, serta tingkah laku yang aneh, seperti contoh psikosis adalah skizofrenia

#### **II.1.7.2. Kecemasan**

Kecemasan merupakan perasaan was-was, khawatir, atau tidak nyaman seakan-akan akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman (Suryaatmaja & Wulandari 2020). Kecemasan berbeda dengan rasa takut. Takut adalah penilaian terhadap sesuatu yang berbahaya sehingga jadi ingin menghindari hal tersebut, sedangkan kecemasan merupakan respon emosional terhadap penilaian tersebut.

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang subjektif tanpa ada objek yang spesifik sehingga orang merasakan suatu perasaan khawatir seolah-olah ada sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan (Hurlock 2003). Kecemasan sering timbul pada individu saat sedang berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. (Muyasaroh 2020).

Kecemasan ditandai dengan sensasi khawatir atau takut yang berlebihan dan terus-menerus sehingga dapat mempengaruhi perilaku namun masih dalam batas yang dapat diterima (Halim 2019),.

#### **II.1.8. Program Pemerintah Terkait Gangguan Kesehatan Jiwa**

Data Kementerian Kesehatan menunjukkan sekitar 14 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gejala depresi serta gangguan kejiwaan. lebih dari 19 juta penduduk usia di atas 15 tahun terkena gangguan mental emosional. Selain itu, lebih dari 12 juta orang berusia di atas 15 tahun diperkirakan mengalami depresi.

Gangguan jiwa dapat dipicu oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor psikologis (kurang matangnya kepribadian, trauma psikologis masa lalu, konflik batin, keinginan yang tidak tercapai sehingga memicu frustrasi) atau faktor sosial yang meliputi masalah hubungan dengan keluarga, konflik dengan orang lain, tekanan dari lingkungan sekitar.

Faktor psikologis atau sosial tersebut berkaitan dengan *silent treatment* yang termasuk dalam kekerasan emosional non verbal (Christy MS 2022) yang dapat mempengaruhi gangguan emosional. Meski tidak secara langsung mengarah pada *silent treatment*, fenomena ini dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental seperti kecemasan hingga depresi.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, masalah kesehatan jiwa di Indonesia berada dalam taraf mengkhawatirkan. Dilansir dari Rencana Aksi Kegiatan (RAK) Kesehatan Jiwa tahun 2015 – 2018, Permasalahan terkait kesehatan jiwa telah mendapat perhatian pemerintah.

Lembaga yang bertanggung jawab atas masalah kesehatan jiwa yang terjadi di Indonesia adalah Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA (DP2MKJN) yang berada dalam naungan Kementerian Kesehatan. Penanganan kesehatan mental telah memasukkan target kinerja terkait penyelenggaraan kesehatan mental ke dalam Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2020-2024. Telah ada upaya yang dilakukan untuk mencapai target tersebut, termasuk memasukkan indikator kesehatan mental ke dalam banyak program kesehatan.

Sebelumnya telah dirancang undang-undang mengenai kesehatan jiwa yaitu Undang - Undang Nomor 18 tahun 2014 yang ditetapkan tanggal 07 Agustus 2014. Kemudian, terjadi pencabutan undang-undang tersebut untuk dilebur bersama dengan Undang - Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang kesehatan. Diketahui, 91 pasal dalam UU Nomor 18 Tahun 2014 mengenai kesehatan jiwa diperas menjadi 12 pasal dalam UU Kesehatan Nomor 17 Tahun 2023.

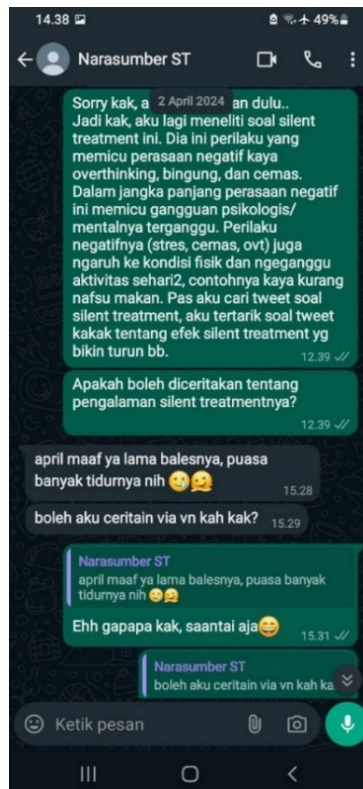
## II.2. Studi Kasus *Silent Treatment*

Untuk memperoleh studi kasus, dilakukan sesi wawancara kepada beberapa informan yang pernah mengalami *silent treatment* dalam hubungan romantis. Telah diperoleh informan yang berpartisipasi dalam penelitian ini baik itu dari Kota Bandung dan juga Luar Bandung. Wawancara dilakukan untuk mengetahui apa faktor yang membuat masyarakat melakukan *silent treatment* dan pengalaman apa yang didapatkan oleh penerima *silent treatment*.

Wawancara dilakukan dengan seorang narasumber yang pernah mengalami *silent treatment* dalam kehidupannya. Sesi wawancara dilakukan secara *online* melalui aplikasi Whatsapp. Proses wawancara dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang tidak terstruktur. Karena untuk menjaga privasi narasumber, maka dalam uraian di bawah diberi nama dari narasumber diberi nama samaran.

### II.2.1. Kasus *silent treatment*

- *Silent treatment* yang diterima



Gambar II.3. Wawancara dengan Informan A melalui Whatsapp  
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2024)



Informan A

Usia : 25 Tahun

Asal : Malang, Jawa Timur

Selain dalam lingkup Kota Bandung, pengambilan studi kasus diambil dari luar Bandung. *Silent treatment* dialami oleh Informan A pada hubungan pacaran. Pada tahun 2020/2021, Informan A masih menjalin hubungan dengan pacarnya. Saat awal berpacaran, Informan A mengatakan bahwa berat badannya masih 52kg. Pada minggu kedua mereka berpacaran, Informan A mulai mendapatkan *silent treatment* dari pacarnya, dirinya mengaku *familiar* dengan perlakuan tersebut dan merasa sudah biasa karena pernah mendapatkan *silent treatment* dari Ibunya.

Beberapa waktu berjalan, pacar dari Informan A kembali lagi melakukan *silent treatment* tanpa alasan dan perilaku itu terus berulang. Menerima perilaku itu, Informan A merasa bingung dengan sikap pacarnya serta dia mulai berpikir berlebihan dan mulai mempertanyakan kepantasan dirinya mengapa dirinya terus diberikan *silent treatment* oleh kedua orang terdekatnya. Hal itu mengganggu pola makannya sampai akhirnya dirinya mengalami penyakit tipus. Ketimbang untuk memutuskan, Informan A tidak memilih untuk memutuskan hubungan dengan pacarnya karena merasa sayang dan sulit untuk menemukan orang seperti itu. Bagi informan A, pacarnya merupakan orang yang baik tulus, membantu tanpa pamrih namun sayangnya pacarnya tersebut merupakan orang yang suka mendiamkan.

Kemudian mereka mengalami hubungan jarak jauh. Ada suatu momen ketika Informan A keujanan karena tidak membawa jas hujan, pacarnya mengetahui hal tersebut lalu marah dan Informan A didiamkan oleh pacarnya tersebut kemudian pacarnya memilih untuk menghilang selama 6 minggu dengan tidak membalas pesan melalui aplikasi Whatsapp atau telepon. Dalam masa tersebut, Informan kehilangan nafsu makannya hingga mengalami muntah darah, akhirnya Informan A dibawa ke rumah sakit dan terdapat pendarahan pada lambungnya. Pacarnya sempat menanyakan keadaan namun kemudian kembali menghilang tanpa alasan.

Melalui kejadian tersebut, berat badan Informan A turun menjadi 36 kg. Selama 6 minggu tersebut, Informan A kehilangan nafsu makan, banyak menangis, merasa ketakutan, bingung serta mempertanyakan diri tentang kesalahan apa yang telah

diperbuat. Dirinya juga ada rasa kesal kenapa dia didiamkan karena lupa membawa jas hujan. Selain itu, dirinya mengaku bahwa pikirannya terus terganggu sehingga tidak fokus pada pendidikan, hal tersebut berpengaruh pada pendidikan S2 nya, dirinya tidak fokus kuliah dan mempengaruhi IPK-nya.

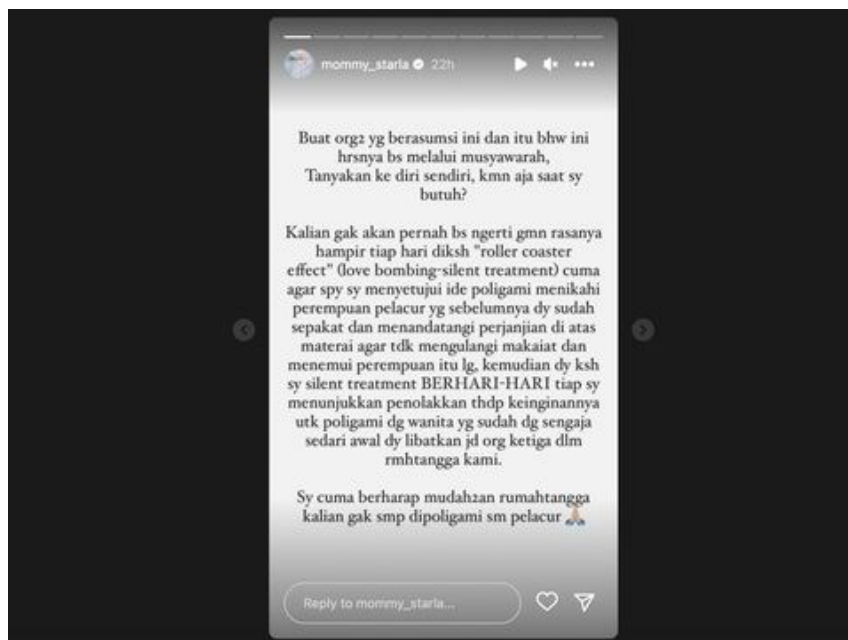
Pada tahun 2022, mereka mengalami hubungan yang putus-nyambung. Sampai akhirnya antara bulan September atau Oktober Informan A memutuskan hubungan dengan pacarnya karena merasa sudah sangat lelah menghadapi *silent treatment*-nya selama 3 tahun.

### **II.2.2. Kasus *silent treatment* oleh *public figure***

*Silent treatment* di dunia hiburan pernah dialami oleh Ria Ricis. Berdasarkan salah satu pernyataan dari Putusan Mahkamah Agung No. 547 Tahun 2024 yang berisi :

“Tergugat juga pernah mendiamkan Penggugat kurang lebih sampai satu minggu dengan alasan tidak punya uang, sampai akhirnya Penggugat berinisiatif mentransfer uang untuk Tergugat sebesar Rp. 500.000.000,- (lima ratus juta rupiah) melalui SAKSI II untuk diteruskan kepada Tergugat dengan alasan uang kerjaan dari brand, yang kemudian Tergugat berubah sikapnya menjadi lebih baik kepada Penggugat;”

Mantan suami Ria Ricis yaitu Teuku Ryan yang berstatus menjadi Tergugat memberikan *silent treatment* selama kurang lebih sampai satu minggu dengan alasan tidak memiliki uang. Ricis sebagai penggugat berupaya mentransfer uang sebesar lima ratus juta rupiah melalui perantara yang kemudian diteruskan kepada mantan suaminya tersebut. Sebelumnya, Ryan yang tadinya mendiamkan berubah sikapnya menjadi baik setelah menerima sejumlah uang dari Ricis.



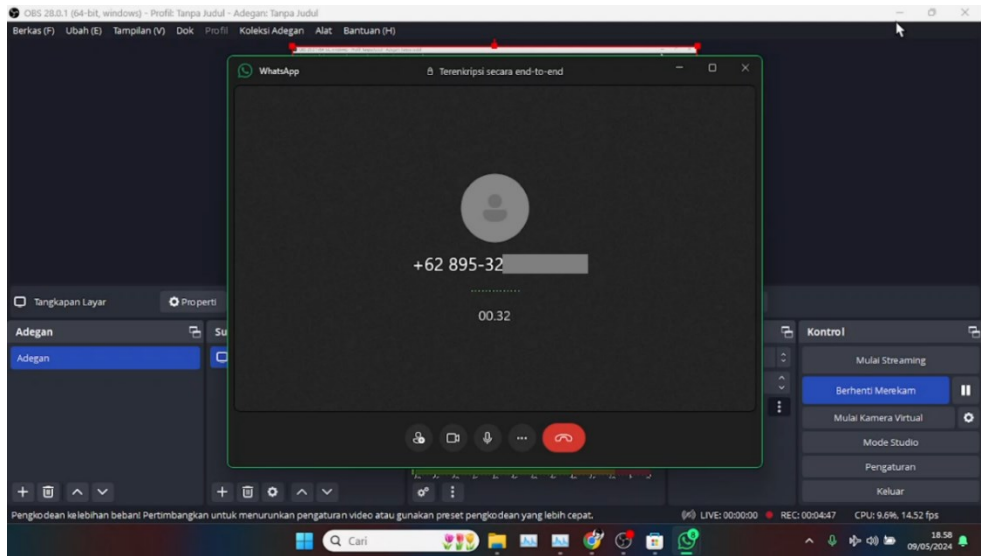
Gambar II.4. Curahan hati Inara Rusli yang pernah mengalami *silent treatment* disampaikan melalui unggahan Instagram *story* @mommy\_starla  
Sumber : <https://cnnindonesia.com>  
(Diakses 13 Mei 2024)

Kasus *silent treatment* dalam rumah tangga dialami oleh Inara Rusli yang merupakan mantan istri dari musisi Virgoun. Dari kasus perselingkuhan Virgoun pada April 2023 silam, Inara mengaku dirinya pernah mendapatkan *silent treatment* dari mantan suaminya selama sehari-hari setiap dirinya menunjukkan penolakan terhadap keinginan mantan suaminya untuk berpoligami. Diketahui, Virgoun memberikan *silent treatment* supaya mantan istrinya menyetujui gagasan poligami yang diinginkannya serta agar dapat disetujui.

## II.3. Analisis Permasalahan

### II.3.1. Wawancara

Wawancara dilakukan dengan semi terstruktur dan tidak langsung, yaitu dengan menanyakan beberapa pertanyaan yang sudah disiapkan serta pertanyaan baru yang muncul saat proses wawancara berlangsung. Wawancara dilakukan dengan seorang narasumber bernama Bayu Alamsyah yang merupakan seorang *content creator* yang rajin membahas tentang *mental health* serta kini sedang berstatus sebagai asisten dosen di Fakultas Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Wawancara dilakukan secara *online* melalui *Whatsapp Call* pada tanggal 9 Mei 2024.



Gambar II.5. Wawancara dengan Bayu Alamsyah melalui Whatsapp Call  
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2024)

Bayu mengatakan bahwa tidak semua istilah yang muncul di dunia sosial atau internet saat ini merupakan istilah yang baku atau teori yang sudah resmi dalam keilmuan psikologi. Begitu juga dengan istilah *silent treatment*, bukan suatu istilah baku atau teori yang sudah ditetapkan dalam keilmuan psikologi. *Silent treatment* masuk pada istilah populer, sebuah fenomena yang memiliki penyebutan nama. *Silent treatment* merupakan sebuah tindakan mendiamkan yang dilakukan oleh seseorang pada pihak lainnya. Umumnya *silent treatment* dapat ditemukan pada hubungan percintaan, namun dapat terjadi juga dalam hubungan pertemanan, keluarga, dan juga lingkungan pekerjaan.

Bayu menyebutkan, individu dengan karakteristik yang mudah merasa bersalah atau mudah menyalahkan diri rentan untuk mendapat dampak dari *silent treatment*. Untuk individu yang pada dasarnya mudah merasa tidak enak atau mudah bersalah maka akan merasa kebingungan atau terjebak dalam situasi yang tidak menyenangkan. Di satu sisi dirinya merasa ada sesuatu yang salah, namun dirinya tidak tahu kesalahannya apa dan cara memperbaikinya karena tidak ada keterangan langsung dari pelaku.

Sedangkan dampak untuk pelaku, tindakan *silent treatment* yang dilakukan kadang akan menyulitkan baginya ketika pihak yang dituju tidak sadar. Menurutnya, ada

beberapa individu yang berpikir bahwa *silent treatment* dapat menjadi solusi supaya pihak yang didiamkan memiliki niat untuk memperbaiki diri atau memohon agar dimaafkan. Namun ternyata pihak yang dituju tidak merasa bersalah atau sudah lelah dengan perilaku *silent treatment* yang diberikan, sehingga perilaku *silent treatment* tersebut dihiraukan. Di sisi lain, *silent treatment* dinilai tidak menyelesaikan masalah apabila pihak yang diberi *silent treatment* tidak tahu tentang kesalahan apa yang telah diperbuat dan apa yang harus diperbaiki.

Dalam beberapa kasus, masyarakat belum dapat membedakan *silent treatment* dengan mendiamkan diri sejenak. Menurut Bayu, hal ini menjadi salah satu masalah dalam kehidupan sosial karena masih banyak masyarakat yang menyamakan kedua hal tersebut. Kedua hal tersebut merupakan sesuatu yang berbeda. Saat seseorang sedang dalam kondisi emosi yang kurang stabil atau sedang lelah, baik untuk mengambil jarak sementara dengan tujuan yang bermacam-macam, dapat untuk mengumpulkan energi, menenangkan diri, dan mengumpulkan kata-kata yang tepat untuk kemudian dikomunikasikan pada pihak yang bersangkutan. Dalam masa tenang tersebut, seseorang masih dapat menyempatkan diri untuk sekedar memberi konfirmasi pada pihak yang bersangkutan bahwa dirinya sedang butuh waktu untuk sendiri.

Bayu mengatakan bahwa sampaikan saja. Sekalipun ternyata setelah beberapa jam atau hari belum merasa baik atau masih butuh waktu, tetap perlu untuk mengkomunikasikan atau konfirmasi pada pihak yang dituju bahwa dirinya masih belum siap atau masih butuh waktu. Seperti contoh dalam kasus pertengkaran, apabila memilih untuk menyampaikan langsung secara verbal namun keduanya sama-sama masih dalam puncak emosi. Agar menghindari hal tersebut, dibutuhkan waktu sementara.

Sedangkan *silent treatment* tidak ada upaya komunikasi sama sekali, benar-benar diam, tidak ada konfirmasi, tidak memberi keterangan apa-apa dan menyebabkan kebingungan untuk pihak yang bersangkutan. Menurut Bayu, *silent treatment* memiliki dampak serupa seperti pasif agresif, *gaslighting*, atau *guilt trip*. Beberapa

fenomena yang dapat memicu perasaan bersalah yang berdampak pada pihak yang dituju.

Dampak psikologis yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari tidak hanya bicara tentang gairah hidup atau pengaruh pola makan sehingga tidak nafsu makan, juga berdampak pada terganggunya pola tidur, cara memandang diri hingga kemungkinan terparah yaitu menyakiti diri sendiri. Perasaan bersalah akan merasa tidak pantas atau tidak dapat memperbaiki persoalan ini, membutuhkan usaha keras dari orang sekitar bahwa dirinya tidak bersalah.

Bayu mengatakan, dampak *silent treatment* tidak dapat dipukul rata. Tidak semua orang mendapatkan dampak yang sama. Dampak psikologis dipengaruhi oleh banyak aspek. Karakter pada suatu individu berpengaruh pada dampak yang diberikan. Individu dengan karakteristik cuek, masa bodoh, atau tidak mudah merasa bersalah mungkin akan lebih kuat, mampu untuk beradaptasi serta bertahan dalam kondisi *silent treatment*. Namun individu dengan karakteristik mudah merasa bersalah memiliki potensi untuk mendapatkan dampak. Adapun sebelum mengalami *silent treatment*, suatu individu pernah mendapat pengalaman tidak menyenangkan seperti perlakuan buruk dari orang tua atau terlalu bergantung pada pasangan yang pada akhirnya pasangan tersebut memberikan *silent treatment*. Besar kemungkinan *silent treatment* yang diberikan oleh pasangan mengganggu mental individu tersebut. Intinya, potensi untuk mendapat dampak tetap ada namun tidak semua individu mendapat dampak yang sama. Apalagi jika intensitas mendapat *silent treatment* sudah cukup tinggi, mengalami dalam waktu yang cukup lama, atau mendapat perlakuan *silent treatment* berulang-ulang dari banyak orang.

Secara umum seseorang yang melakukan *silent treatment* tidak punya kemampuan komunikasi yang baik. Mungkin tidak hanya pada kasus *silent treatment* saja, namun pada sehari-harinya dirinya tidak terbiasa untuk menyampaikan apa yang sedang diinginkan atau dia tidak ekspresif. Menurutnya tipikal pelaku *silent treatment* dengan karakteristik tersebut berpotensi memiliki emosi yang kurang stabil, cenderung memendam atau menahan. Emosi yang dipendam akan meledak

sewaktu-waktu. Meledak dalam situasi yang tidak terduga. Mempengaruhi sensitifitas seseorang, ada hal yang sebenarnya tidak menjadi masalah namun dapat menyinggung pihak yang bersangkutan. Penyaluran emosi yang tidak sehat dapat meledak sewaktu-waktu. Contohnya kasus yang ditemui saat ini seperti hal spele dapat membunuh orang.

Menurut Bayu, *silent treatment* dan belum matangnya emosi dapat berpengaruh. Selain kematangan emosi, dapat juga dipengaruhi oleh wawasan, informasi, atau kemampuan emosi yang dimiliki. Bayu mengungkapkan, tidak semua dapat digeneralisir bahwa pelaku *silent treatment* memiliki kemampuan komunikasi yang buruk atau tidak dewasa. Memang ada beberapa orang yang tidak dewasa namun bisa saja dia tidak mengetahui perbedaan *silent treatment* dengan menenangkan diri sementara. Mungkin dirinya merasa niatnya baik, dirinya merasa bahwa apabila menanggapi saat itu juga akan runyam sehingga memperburuk kondisi, memicu pertengkaran, atau terjadi adu mulut. Kurang tepat apabila diam sama sekali tanpa ada komunikasi atau konfirmasi sama sekali. Ada juga seseorang yang memiliki pengalaman buruk sebelumnya, seseorang tersebut merasa takut dengan konflik yang pernah dialami, dirinya cenderung menghindari konflik dan berdiam. Belum matangnya emosi juga mempengaruhi, atau faktor lain di luar itu.

Menurutnya *silent treatment* dapat berkembang di masyarakat dikarenakan sikap diam sering kali digunakan sebagai solusi atas permasalahan lain yang sudah ada sebelumnya di lingkungan sosial. Terdapat suatu konsep yang salah atau keliru dalam kehidupan sosial tentang konsep memaafkan dan berkonflik. Selain itu, terdapat sebuah pemahaman bahwa apabila seseorang dalam masalah dan menunjukkan kemarahan, hal tersebut ditandai dengan bentuk ketidakdewasaan. Masyarakat memiliki berbagai pandangan tentang marah, di antaranya marah dianggap sebagai emosi yang buruk, marah dikaitkan dengan salah satu sifat setan, atau marah karena tidak dapat mengendalikan diri. Akhirnya tercipta perasaan bahwa marah akan menciptakan citra diri yang buruk. Orang-orang berdiam supaya kemarahannya tidak meledak di hadapan individu yang memicu rasa kesal. Padahal dengan berdiam belum tentu menjadi solusi yang baik. Di satu sisi, apabila memulai

komunikasi akan dianggap telah memaafkan atau masalah telah selesai padahal belum terselesaikan. Selain itu bingung dengan apa yang akan dibicarakan. Akhirnya daripada menciptakan konflik lanjutan, cari aman dengan diam terlebih dahulu.

Faktor selanjutnya yang membuat *silent treatment* berkembang di masyarakat adalah pada dasarnya manusia memiliki kecenderungan untuk mengendalikan atau memanfaatkan orang lain untuk mendapatkan apa yang dia inginkan. Menurutnya, mengontrol perilaku orang lain atau memanipulasi merupakan jenis strategi untuk membuat pihak yang dituju merasa bersalah, perlu untuk meminta maaf, atau bisa juga untuk mengubah diri. Bukan hal yang sehat untuk dijadikan patokan umum.

Kadang-kadang, berdasarkan dari pengalaman pribadi atau mengamati orang-orang yang bercerita. Dengan terlihat diam saja atau marah dengan orang terdekat, mungkin pihak yang dituju cukup mampu untuk menuruti kemauannya. Artinya, apabila pihak yang dituju menyadari bahwa dirinya sedang didiamkan, pihak yang didiamkan merespons perilaku tersebut dan melakukan beberapa aksi yang sekiranya menjadi kesalahannya seperti meminta maaf, merasa bersalah, merasa perlu mengubah diri. Dengan keberhasilan upayanya, pelaku akan merasa bahwa *silent treatment* merupakan cara yang efektif apabila merasa tidak nyaman dengan sikap seseorang atau ingin mengendalikan orang lain. Terkadang di beberapa kasus memang efektif, namun hal tersebut bukan untuk dibiasakan dan digunakan oleh semua orang. Cara yang lebih sehat sebagai penyelesaian masalah adalah dengan komunikasi.

*Silent treatment* mempengaruhi kualitas suatu hubungan, baik itu merenggangkan hingga merusak hubungan. Individu yang memiliki kesadaran yang cukup baik akan merasa tidak nyaman dengan tindakan *silent treatment* tersebut. Akhirnya hal tersebut akan membuat dirinya mengurangi atau bahkan kehilangan rasa hormat kepada pihak yang melakukan *silent treatment*. Selain itu dapat menunjukkan sifat asli, seseorang yang awalnya dikira memiliki kemampuan komunikasi yang baik ternyata melakukan *silent treatment* atau dianggap menyerang. Otomatis akan



mempengaruhi kualitas hubungan tersebut. Individu dengan kesadaran yang cukup baik merasa sadar bahwa sekalipun seseorang memiliki kesalahan tidak layak untuk didiamkan oleh orang terdekatnya.

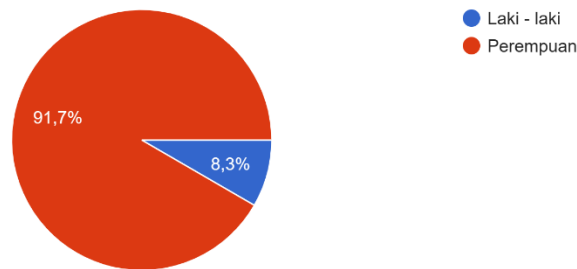
Terkecuali untuk individu yang memiliki kesadaran yang kurang baik. Seperti contoh untuk individu yang memiliki rasa sayang berlebihan. Individu yang telah terkena manipulasi atau terjebak dalam hubungan yang tidak sehat, mungkin sulit untuk membedakan hal yang sehat dan tidak sehat. Individu dengan kondisi kesadaran yang kurang baik akan sulit menyadari bahwa *silent treatment* perilaku yang kurang baik. Individu tersebut akan berpikir bahwa mendiamkan adalah niat yang baik. Individu tersebut berpikir bahwa dirinya didiamkan karena telah melakukan hal yang salah. Akhirnya dirinya tidak memiliki kesadaran yang cukup untuk marah atau protes dengan perlakuan pelaku.

Orang dengan kesadaran yang cukup baik, dia memang sadar kalo dia tidak salah atau sekalipun dia ada kesalahan atau apa dia tidak layak untuk diperlakukan seperti itu, dia tidak layak untuk didiamkan sama pasangannya, atau temannya. Apabila seseorang sadar akan kepantasan diri, dirinya cenderung akan melawan atau merasa layak untuk membenci atau hilang rasa hormat pada pelaku. Sedangkan individu dengan kesadaran yang kurang baik cenderung merasa permisif dan menerima perlakuan diam tersebut.

### **II.3.2. Kuesioner**

Kuesioner disebarkan secara *online* dengan pengisian melalui *google form* pada tanggal 8 s/d 28 Mei 2024. Responden yang berpartisipasi dalam kuesioner ini berjumlah 96 responden. Kuesioner dilakukan dengan tujuan untuk mengukur data tentang individu yang melakukan *silent treatment* dan mengetahui alasan serta dampak yang dirasakan. Berikut hasil kuesioner yang telah dilakukan.

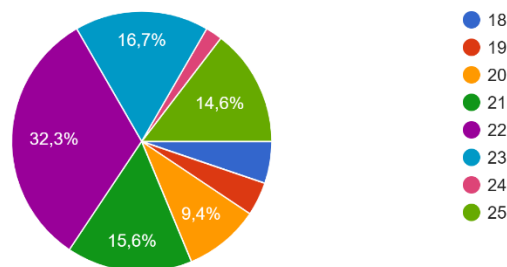
Jenis Kelamin  
96 jawaban



Gambar II.6. Jenis Kelamin  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Responden terbanyak diisi oleh jenis kelamin perempuan dengan persentase 91,7% atau 88 responden dari total 96 responden. Sedangkan jenis kelamin laki-laki hanya 8,3% saja atau sebanyak 8 responden.

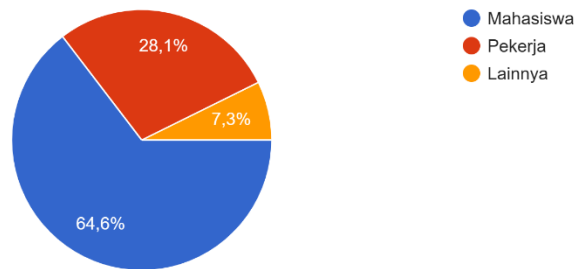
Usia  
96 jawaban



Gambar II.7. Usia responden  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Diperoleh responden terbanyak berusia 22 tahun sebanyak 31 responden. Dari total sebanyak 31 responden, 23 di antaranya merupakan mahasiswa, 6 responden telah bekerja, serta 2 responden menjalankan kegiatan lainnya.

Pekerjaan  
96 jawaban



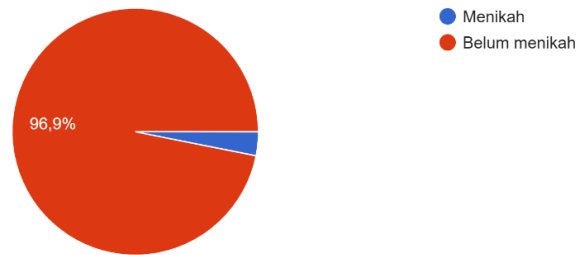
Gambar II.8. Pekerjaan responden  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

*Silent treatment* pernah dilakukan oleh 62 responden yang masih berstatus mahasiswa dengan umur yang beragam. Di antaranya yaitu 5 mahasiswa berumur 18 tahun, 4 mahasiswa berumur 19 tahun, 9 mahasiswa berumur 20 tahun, 14 mahasiswa berumur 21 tahun, 23 mahasiswa berusia 22 tahun, 4 mahasiswa berusia 23 tahun, serta 3 mahasiswa berusia 25 tahun. Terkait dengan pernyataan sebelumnya tentang umur, 22 tahun memegang populasi terbanyak.

Sedangkan pekerja mencapai persentase 28,1% dengan total 27 responden. Dari total 27 responden, di antaranya 6 responden berusia 22 tahun telah bekerja, lalu 9 pekerja berusia 23 tahun, 2 pekerja berusia 24 tahun, serta 10 pekerja berusia 25 tahun. Berdasarkan data di atas, 25 tahun memiliki populasi terbanyak yang telah bekerja.

Profesi lainnya hanya sebesar 7,3% atau 7 responden dari 94 responden.

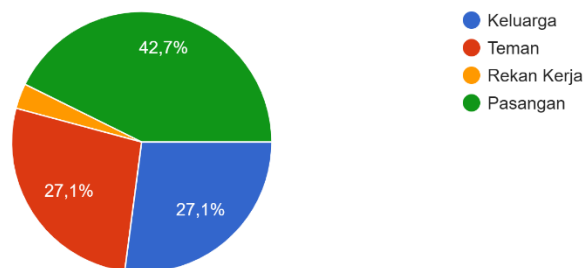
Status  
96 jawaban



Gambar II.9. Status Pernikahan  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Sebanyak 96,6% atau 93 responden masih belum menikah. Sedangkan dalam kuesioner ini, responden yang telah menikah menginjak angka 3,1% atau hanya 3 responden saja dari total 96 responden. Di antaranya seorang perempuan berusia 22 tahun, seorang perempuan berusia 25 tahun, serta seorang laki-laki berusia 25 tahun.

Kepada siapa saya memberikan silent treatment ?  
96 jawaban



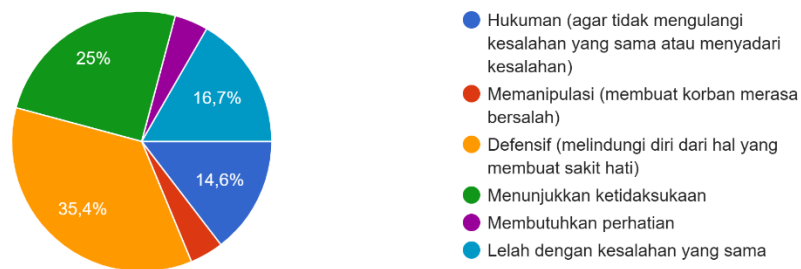
Gambar II.10. Orang yang dituju untuk pendiaman  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Dalam temuan data kuesioner, *silent treatment* paling banyak dilakukan kepada pasangan dengan persentase mencapai 42,7%. Dengan total 41 responden, di antaranya 2 orang berusia 19 tahun, 2 orang berusia 20 tahun, 9 orang berusia 21 tahun, 13 orang berusia 22 tahun, 8 orang berusia 23 tahun, seorang pekerja berusia

24 tahun, serta 6 pekerja berusia 25 tahun. 2 responden di antaranya telah berstatus menikah.

Data disusul oleh hasil yang sama yaitu keluarga dan teman masing-masing mencapai 27,1% atau 26 responden. Serta kepada rekan kerja yang hanya mencapai 3,1% dari total 100%.

Tujuan Anda melakukan silent treatment ?  
96 jawaban



Gambar II.11. Tujuan *silent treatment*  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

*Silent treatment* dilakukan dengan berbagai tujuan serta motivasi. Dalam temuan kuesioner ini, sebanyak 34 responden melakukan *silent treatment* sebagai strategi defensif. Sebanyak 13 responden pernah melakukan *silent treatment* kepada keluarganya. Hal ini berlaku pada 11 responden yang memilih pasangan. 9 responden melakukannya pada teman, serta seorang pekerja berusia 22 tahun pernah melakukan *silent treatment* kepada rekan kerjanya.

Menunjukkan ketidaksukaan mencapai 25%. 8 responden menunjukkan rasa tidak suka pada keluarganya. 6 responden kepada pasangan, 8 responden kepada teman, serta 2 lainnya kepada rekan kerja.

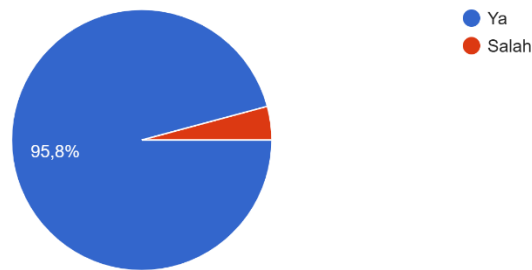
*Silent treatment* dilakukan karena 16 responden sudah merasa lelah dengan kesalahan yang sama. Jawaban ini mencapai persentase 16,7%. Tujuan ini paling banyak ditujukan kepada pasangan sebanyak 10 responden. 4 responden pernah mendiamkan temannya, serta 2 lainnya pada keluarga.

Hukuman dilakukan agar seseorang yang dituju menyadari kesalahannya atau berniat untuk berubah. 14,6% atau sebanyak 14 responden memilih tujuan ini. 9 responden pernah menghukum pasangannya melalui diam serta 5 responden pernah menghukum temannya.

Dalam kuesioner ini, tujuan manipulasi hanya mencapai 4,2% atau hanya 4 responden saja. Sebanyak 3 responden pernah memanipulasi pasangannya serta seorang responden memilih keluarganya.

*Silent treatment* juga digunakan untuk mendapat perhatian, tak hanya dari pasangan namun juga keluarga. Dalam temuan kuesioner, membutuhkan perhatian memperoleh persentase 4,2% serupa dengan memanipulasi.

Saat silent treatment, saya memendam perasaan negatif saya dalam diri  
96 jawaban



Gambar II.12. Perasaan negatif yang dipendam  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

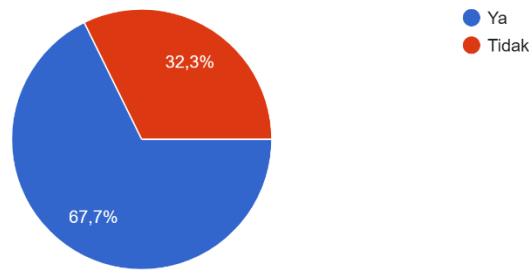
Sebanyak 92 responden memilih untuk memendam perasaan negatif dalam diri saat melakukan *silent treatment*. Hal ini tidak memandang umur, profesi, status, orang yang dituju untuk pendiaman, serta tujuan melakukan *silent treatment* karena hampir dilakukan oleh 95,8%. Dalam temuan berikutnya, 65 responden yang memendam perasaannya merasa bahwa perasaan negatif yang dipendam mempengaruhi aktivitas mereka.

Terkecuali untuk 4,2% lainnya atau sebanyak 4 responden tidak memilih untuk memendam perasaan negatifnya. Namun 3 responden di antaranya merasa bahwa perasaan negatif yang mereka rasakan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Hal ini

berkaitan dengan temuan selanjutnya yaitu perasaan negatif yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

Apakah perasaan negatif yang Anda rasakan saat dalam fase silent treatment mempengaruhi kehidupan atau aktivitas sehari - hari? (contoh: jam tidur terganggu)

96 jawaban



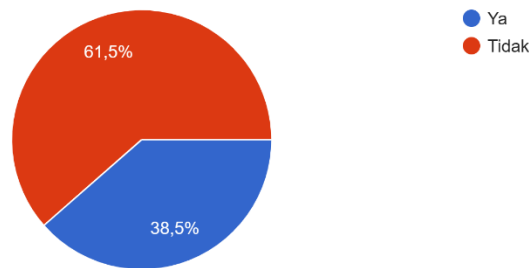
Gambar II.13. Perasaan negatif yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari

Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Terkait dengan perasaan negatif, hal ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Sebanyak 65 responden menjawab bahwa perasaan negatif yang dirasakan mempengaruhi aktivitas mereka. Hal ini pernah dialami oleh 44 mahasiswa, 15 pekerja, serta 6 lainnya. Sedangkan 32,3% lainnya dapat menjalani hari seperti biasanya.

Terkait pertanyaan diatas, silent treatment mempengaruhi kondisi fisik saya (contohnya berat badan turun karena tidak nafsu makan)

96 jawaban

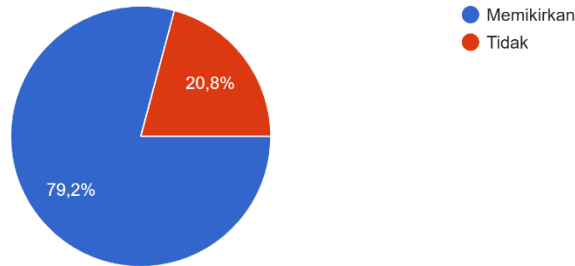


Gambar II.14. *Silent treatment* yang mempengaruhi kondisi fisik

Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

*Silent treatment* mempengaruhi kondisi fisik dari 37 responden. Dalam temuan kuesioner, hal ini mencapai 38,5%. Meskipun terdapat 61,5% responden yang tidak terpengaruh.

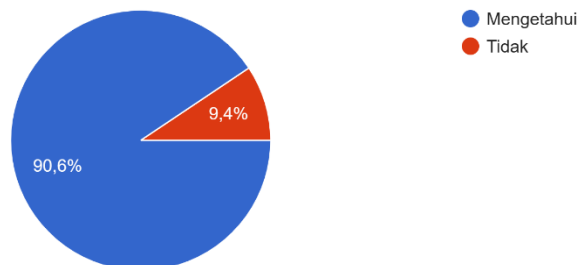
Apakah anda memikirkan dampak psikologis yang dirasakan oleh korban ketika mengalami silent treatment ?  
96 jawaban



Gambar II.15. Pelaku yang memikirkan dampak psikologis korban  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Sebanyak 79,2% responden masih memikirkan dampak psikologis yang dialami korban selama fase *silent treatment* berlangsung. Namun masih ada juga 20 responden yang tidak memikirkan.

Apakah anda mengetahui bahwa silent treatment merupakan bentuk kekerasan emosional yang menyakiti seseorang ?  
96 jawaban



Gambar II.16. Pengetahuan responden tentang *silent treatment* yang termasuk dalam bentuk kekerasan emosional  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

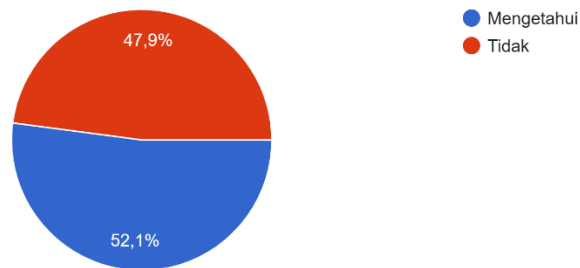
Sebanyak 87 responden sudah mengetahui, hingga mencapai persentase 90,6%. Namun 9 dari 96 responden masih belum mengetahui bahwa *silent treatment*



merupakan suatu bentuk kekerasan emosional. Hal ini dibuktikan dengan persentase yang hanya mencapai 9,4%. Namun dari total 87 responden tersebut, terdapat 40 responden yang belum mengetahui perbedaan *silent treatment* dengan *cooling off*.

Apakah anda mengetahui bahwa cooling off (diam untuk menenangkan diri) dan silent treatment (diam tiba-tiba dengan tujuan untuk menyakiti) itu berbeda?

96 jawaban

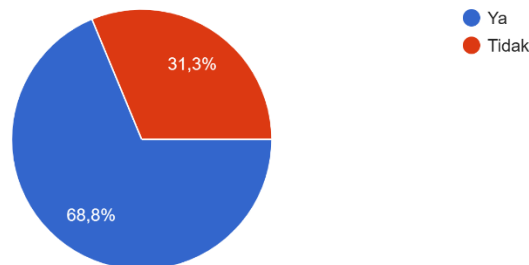


Gambar II.17. Pengetahuan pelaku *silent treatment* mengenai konsep diam  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Sebanyak 47,9% atau 46 responden belum mengetahui bahwa terdapat perbedaan pada *silent treatment* dan *cooling off*. Namun 3 responden di antaranya telah mengetahui bahwa *silent treatment* termasuk pada kekerasan emosional. Adapun 6 responden yang benar-benar belum mengetahui kedua hal tersebut.

Apakah anda merasakan bahwa hubungan kalian renggang karena silent treatment ?

96 jawaban

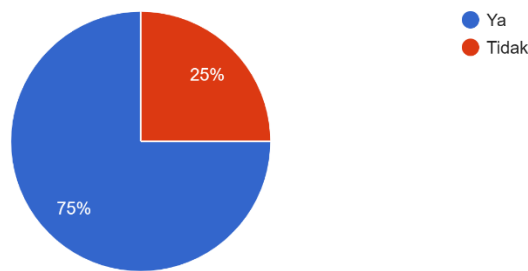


Gambar II 18. Hubungan yang renggang karena *silent treatment*  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

66 responden merasa bahwa hubungan mereka dengan orang yang didiamkan merenggang karena *silent treatment*. 35 responden di antaranya pernah mengalami hancurnya hubungan karena *silent treatment*.

53 responden yang merasakan hubungannya renggang merasa cemas serta takut hubungannya berakhir. 30 di antaranya pernah merasakan hancurnya hubungan.

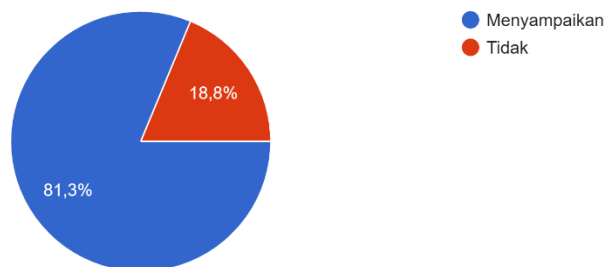
Anda cemas takut hubungan kalian berakhir karena silent treatment  
96 jawaban



Gambar II.19. Kecemasan pelaku tentang hubungan yang berakhir karena *silent treatment*  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Persentase 75% menunjukkan bahwa 72 responden merasa cemas dan takut hubungan mereka akan berakhir karena *silent treatment*. 38 responden di antaranya pernah merasakan hubungan yang hancur karena *silent treatment*. Sedangkan 34 responden lainnya merasa cemas namun belum mengalami hancurnya hubungan.

Setelah baikan, apakah Anda berniat untuk menyampaikan apa yang Anda rasa kepada korban?  
96 jawaban

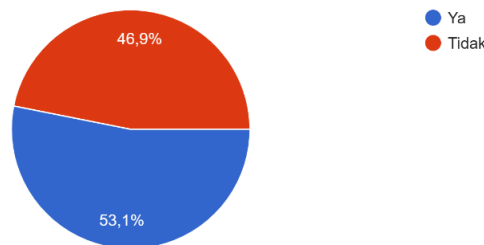


Gambar II.20. Niat pelaku untuk menyampaikan apa yang dirasa setelah *silent treatment*  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Sebanyak 78 responden memilih untuk menyampaikan apa yang dirasakan atau hal yang menjadi alasan mereka melakukan *silent treatment*. 43 responden di antaranya merasa *silent treatment* yang dialaminya tidak selesai begitu saja dan berakhir dengan komunikasi. 20 responden dari 43 responden tidak mengetahui perbedaan *silent treatment* dengan *cooling off*. Sedangkan 23 responden lainnya mengetahui perbedaan kedua hal tersebut namun tetap menyampaikan perasaan ketika *silent treatment* berakhir serta masalah tidak selesai seperti tidak ada apa-apa.

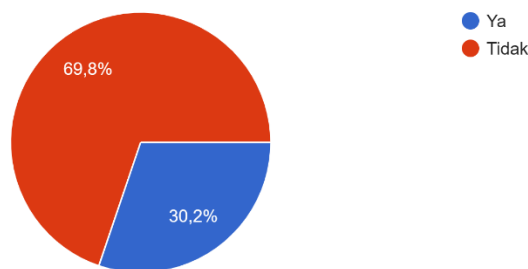
3 responden yang tidak mengetahui informasi mengenai *silent treatment* termasuk kekerasan emosional serta belum mengetahui konsep diam tidak berniat untuk menyampaikan apa yang dirasakan setelah itu masalah selesai seperti tidak ada apa-apa.

Apakah silent treatment yang Anda alami selesai dengan sendirinya? (seperti tidak ada apa-apa, selesai tanpa menyampaikan perasaan)  
96 jawaban



Gambar II.21. *Silent treatment* yang berakhir dengan sendirinya  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

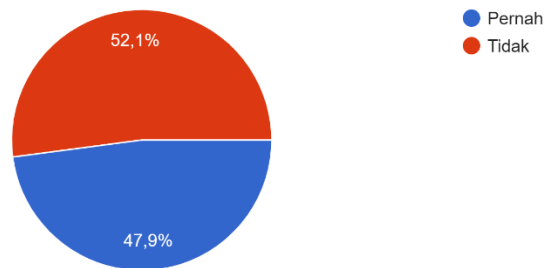
Setelah hubungan kalian membaik, apakah kalian merasa canggung saat berinteraksi kembali ?  
96 jawaban



Gambar II.22. Canggung setelah *silent treatment*  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Dari 96 responden, 29 responden merasa canggung ketika memulai interaksi kembali setelah *silent treatment*. Sedangkan 67 responden lainnya merasa biasa saja.

Apakah pernah mengalami hubungan yang hancur karena silent treatment ?  
96 jawaban



Gambar II.23. Hancurnya hubungan karena *silent treatment*  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

Dalam temuan kuesioner, terdapat 46 responden yang telah mengalami hancurnya hubungan akibat *silent treatment*. Meskipun jawaban tidak lebih banyak diperoleh sebesar 52,1% atau 50 responden.

### II.3.3. Analisis 5W+1H

Temuan pada studi kasus, wawancara, serta kuesioner diuraikan melalui metode 5W+1H yang meliputi *what, who, why, when, where*, dan *how* untuk menyimpulkan hasil analisa secara rinci.

Tabel II.1. Hasil Analisis 5W+1H  
Sumber : Dokumen Pribadi (2024)

5W+1H	Pernyataan	Jawaban
<i>What</i> (Apa)	Apa yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini ?	<i>Silent treatment</i> yang dilakukan oleh figur dewasa yang menjalani hubungan romantis seperti hubungan pacaran atau hubungan pernikahan mempengaruhi kehidupan orang terdekat di sekitarnya.

<i>Who</i> (Siapa)	<i>Silent treatment</i> ditujukan kepada siapa?	Berdasarkan temuan pada teori Williams (2001), objek penelitian, wawancara, serta hasil kuesioner, <i>silent treatment</i> dilakukan pada orang terdekat seperti keluarga, teman, pasangan, dan juga relasi kerja.
	Siapa yang melakukan ?	<i>Silent treatment</i> dapat dilakukan oleh siapa saja dengan tujuan tertentu. Namun dalam temuan kuesioner, <i>silent treatment</i> banyak dilakukan oleh perempuan.
	Karakteristik pelaku <i>silent treatment</i> ?	<b>Pelaku</b> Pelaku <i>silent treatment</i> diidentifikasi dengan karakteristik kematangan emosi yang kurang serta kemampuan komunikasi yang kurang baik.
	Karakteristik korban yang rentan terkena dampak <i>silent treatment</i> ?	<b>Korban</b> Menurut Bayu, <i>silent treatment</i> lebih rentan pada individu dengan karakteristik yang mudah bersalah, mudah menyalahkan diri, tidak enakan.  Menurut Bayu, dampak <i>silent treatment</i> lebih berpengaruh pada orang dengan karakter yang mudah merasa bersalah.
<i>Why</i> (Kenapa)	Kenapa <i>silent treatment</i> bisa memiliki dampak ?	Dalam hubungan interpersonal, individu bergantung satu dengan lainnya (Wisnuwardhani 2012). Karena sudah merasa dekat, seorang individu bergantung pada individu sehingga apabila orang terdekat tersebut melakukan <i>silent treatment</i> , penerima akan merasa bingung serta mempertanyakan diri, sampai kehilangan pola makan dan mengalami tekanan mental. Merasa hubungan sudah mulai toxic namun enggan untuk memutuskan karena memiliki rasa yang berlebih.

<p><i>Why</i> (Kenapa)</p>	<p>Kenapa <i>silent treatment</i> bisa terjadi ?</p>	<p><i>Silent treatment</i> terjadi dengan berbagai alasan. Informasi serta data yang telah terkumpul disimpulkan berdasarkan temuan teori, studi kasus, wawancara, hingga hasil kuesioner yang telah dilakukan.</p> <p><b>Defensif</b></p> <p>Berdasarkan simpulan dari beberapa kasus dalam objek penelitian, beberapa informan lebih memilih untuk memberikan <i>silent treatment</i> karena tidak ingin menyakiti hati seseorang dengan perkataan yang tidak dijaga, sehingga informan memilih untuk diam dan menenangkan diri.</p> <p><i>Silent treatment</i> terjadi karena suatu individu merasa ada yang salah, merasa tersinggung, sedang dalam kondisi yang tidak stabil, atau meyakini bahwa diam adalah solusi.</p> <p>Berdasarkan pada hasil kuesioner, responden yang memilih defensif mencapai 34 orang dengan persentase 35,4%.</p> <p><b>Manipulasi</b></p> <p>Strategi diam yang digunakan untuk mengendalikan atau mengontrol perilaku seseorang.</p> <p>Buss, dkk (1987) mengatakan, <i>silent treatment</i> dapat digunakan sebagai strategi manipulasi.</p> <p>Bayu mengaku bahwa terdapat tujuan mengontrol atau mengendalikan perilaku orang lain.</p> <p>Selain itu, pada kuesioner terdapat 4 responden dengan persentasi 4,2% melakukan <i>silent treatment</i> sebagai strategi manipulasi.</p>
--------------------------------	--	--

		<p>Berdasarkan temuan kasus <i>silent treatment</i> pada rumah tangga, Virgoun memberikan <i>silent treatment</i> sebagai taktik agar keinginan pribadinya disetujui oleh Inara.</p> <p><b>Hukuman</b></p> <p><i>Silent treatment</i> digunakan agar orang menyadari kesalahan atau memperbaiki kesalahan. Pada temuan dalam beberapa kasus, <i>silent treatment</i> digunakan sebagai strategi atau solusi agar individu yang menjadi sasaran pendiaman menyadari kesalahannya atau mengubah sikapnya yang dirasa tidak suka oleh pelaku. Bayu mengatakan, meskipun taktik diam berhasil, cara ini dapat efektif namun bukan untuk dibiasakan. Mau berhasil atau tidak, <i>silent treatment</i> tidak menyelesaikan masalah.</p> <p>Berdasarkan temuan pada beberapa studi kasus, kebiasaan pasangan yang tidak diubah atau susah dibicarakan dapat mempengaruhi perubahan sikap dan keputusan seseorang dalam melakukan <i>silent treatment</i>. Seperti pada kasus Informan N, individu yang sebelumnya tidak pernah memberikan <i>silent treatment</i>. Informan N terpaksa memberikan <i>silent treatment</i> sebagai pilihan dengan tujuan agar pasangannya menyadari kesalahannya dan memiliki niat untuk mengubah sikapnya.</p> <p><b>Merasa lelah</b></p> <p>Dalam temuan objek penelitian, beberapa informan sudah dalam tingkat lelah dalam menghadapi sikap orang yang dituju, atau orang yang dituju tidak mau berubah dan melakukan kesalahan yang sama. Sehingga</p>
--	--	---

		<p>pelaku mendiamkan balik. Pada hasil kuesioner, merasa lelah mencapai 16,7% yang dilakukan oleh 16 responden.</p> <p><b>Menunjukkan ketidaksukaan</b></p> <p>Dalam temuan kuesioner, tujuan ini mencapai persentase 25%. Ketika seseorang merasa ada yang dirinya tidak suka atau tidak sesuai dengan keinginannya, dirinya melakukan pendiaman.</p> <p><b>Mebutuhkan perhatian</b></p> <p><i>Silent treatment</i> digunakan untuk mendapat perhatian, tak hanya dari pasangan namun juga keluarga. Dalam temuan kuesioner, 4 responden membutuhkan perhatian baik itu dari pasangan atau keluarga yang memperoleh persentase 4,2%.</p>
<i>When</i> (Kapan)	Kapan <i>silent treatment</i> terjadi?	<i>Silent treatment</i> dapat terjadi kapan saja selama suatu individu merasa ada yang salah dengan perasaannya.
	Berapa lama durasi <i>silent treatment</i> ?	Durasi <i>silent treatment</i> bermacam-macam, satu atau dua hari, beberapa hari, beberapa minggu, hingga hitungan bulan.
<i>Where</i> (Dimana)	Dimana <i>silent treatment</i> dapat terjadi ?	<i>Silent treatment</i> dapat terjadi di mana saja, dapat ditemukan dalam kehidupan rumah tangga, akademis, pertemanan, keluarga, dan lingkungan pekerjaan.
<i>How</i> (Bagaimana)	Bagaimana <i>silent treatment</i> dapat berkembang di masyarakat ?	Menurut Bayu, fenomena <i>silent treatment</i> dapat berkembang dan dibiasakan oleh sebagian masyarakat karena terdapat konsep yang salah atau keliru tentang perbedaan <i>silent treatment</i> dan menenangkan diri sejenak. Hal ini didukung dengan hasil kuesioner bahwa



		<p>sebanyak 47,9% belum mengetahui adanya perbedaan kedua hal tersebut.</p> <p>Masyarakat tidak dapat membedakan <i>silent treatment</i> dan menenangkan diri sejenak. Terjadi kesalahan pada konsep pemahaman tentang diam, suatu individu mungkin tidak berniat jahat dengan mendiamkan, namun dirinya tidak menyadari bahwa perilaku diam tersebut memberikan dampak tidak nyaman serta merugikan suatu individu, terlebih pada individu yang memiliki karakteristik mudah bersalah, tidak enakan, dan mudah menyalahkan diri.</p> <p><i>Silent treatment</i> dapat berkembang karena sebagian masyarakat berpikir bahwa diam lebih baik daripada menyelesaikan masalah saat itu juga dengan berbicara, kondisi yang sedang panas memungkinkan untuk mengeluarkan perkataan yang tidak mengenakan.</p> <p>Selain itu tercipta sebuah pola pikir dalam lingkungan masyarakat bahwa diam lebih baik daripada marah. Marah dianggap sebagai hal yang buruk, dapat mengubah citra diri menjadi jelek sehingga seseorang merasa malu apabila marah. Pada akhirnya diam dipilih sebagai alternatif.</p> <p><i>Silent treatment</i> mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, cara seseorang memandang dirinya, keraguan seseorang untuk kemampuan menyelesaikan masalah.</p>
--	--	--

#### II.4. Resume

*Silent treatment* merupakan istilah populer yang merujuk pada sikap diam tanpa upaya komunikasi atau konfirmasi sehingga menyebabkan kebingungan serta menimbulkan rasa bersalah. Hal ini dialami dalam hubungan interpersonal. Dalam temuan studi ditemukan bahwa hal itu mempengaruhi orang terdekat di sekitarnya seperti berat badan yang turun, merasa cemas, mempertanyakan diri dan merasa bersalah.

Serta hasil wawancara yang telah dilakukan, masalah terdapat pada pola pikir masyarakat bahwa diam digunakan sebagai solusi atas penyelesaian masalah. Diam digunakan sebagai cara untuk mengatur atau mengendalikan perilaku seseorang, baik itu untuk mencapai tujuan pribadi atau memperbaiki sikap atau kebiasaan seseorang yang dianggap buruk. Selain itu, pada temuan lapangan baik itu berdasarkan studi kasus, wawancara bersama Bayu atau hasil kuesioner, terdapat kurangnya pemahaman masyarakat tentang perbedaan *silent treatment* dengan menenangkan diri sejenak. Hal ini ditunjukkan dengan persentase mencapai 47,9%. *Silent treatment* dan menenangkan diri sejenak merupakan kedua hal yang berbeda dan memiliki dampak yang berbeda.

Adapun dalam temuan kuesioner, strategi defensif atau melindungi diri dari hal yang memicu sakit hati mencapai 35,4%. Strategi defensif digunakan agar pelaku tidak mengeluarkan perkataan yang dapat memicu sakit hati. Untuk menghindari hal tersebut, diam dipilih sebagai solusi. Alasan ini yang menjadi faktor berkembangnya *silent treatment* dalam kehidupan sosial dan marak digunakan oleh masyarakat.

Berdasarkan temuan pada kuesioner, perasaan negatif dipendam oleh 95,8% responden saat melakukan *silent treatment*. Menurutnya tipikal pelaku *silent treatment* dengan karakteristik tersebut berpotensi memiliki emosi yang kurang stabil, cenderung memendam atau menahan. Menurut Bayu, emosi yang dipendam akan meledak sewaktu-waktu dan dapat mengubah perilaku seseorang dalam mengambil keputusan.

Bayu mengatakan bahwa umumnya *silent treatment* ditemukan pada hubungan romantis baik itu kepada pacar atau kehidupan rumah tangga. Berdasarkan temuan

kuesioner, ditunjukkan bahwa *silent treatment* paling banyak dilakukan kepada pasangan sebesar 42,7%. Sesuai dengan temuan dalam studi kasus bahwa *silent treatment* banyak dilakukan oleh sepasang kekasih.

Selain dampak psikologis, *silent treatment* dapat merusak hubungan. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Bayu tentang *silent treatment* yang dapat mempengaruhi kualitas suatu hubungan. Dalam temuan studi kasus, rusaknya suatu hubungan telah dialami oleh beberapa Informan dengan alasan lelah menghadapi sikap *silent treatment* yang telah dilakukan. Lalu pada kuesioner, ditemukan bahwa sebanyak 47,9% responden telah mengalami rusaknya hubungan akibat *silent treatment*. Efek dari perilaku *silent treatment* merupakan hal yang serius.

## **II.5. Solusi Perancangan**

Dengan permasalahan yang ditemukan, *silent treatment* yang dilakukan oleh figur berusia 18-25 tahun mempengaruhi kehidupan orang terdekat disekitarnya. Di masa depan, remaja saat ini akan mengemban peran sebagai orang dewasa baik itu sebagai pasangan atau orang tua. Secara psikologis, remaja akhir akan memasuki dunia baru serta dinilai telah dapat menerima peran baru. Remaja akhir saat ini perlu diperkenalkan dengan fenomena *silent treatment* agar di masa depan mereka tidak menjadi figur dewasa yang melakukan perilaku yang kurang tepat serta dapat memaknai hubungan yang mereka miliki.

Untuk mendukung tujuan supaya remaja akhir memahami dan membangun kesadaran mereka tentang adanya fenomena *silent treatment*, dibutuhkan sebuah ajakan yaitu dengan dirancangnya informasi dengan pendekatan komunikasi yang disesuaikan dengan insight audiens yang akan dituju. Konten yang akan diberikan yaitu informasi mengenai *silent treatment*.