

KOMUNIKASI “*SILENT TREATMENT*” PADA HUBUNGAN PASANGAN GENERASI MILENIAL

Adelia Ismayana Nawawi¹⁾, Rahmawati Hi. Nawir²⁾

¹ Prodi. Ilmu Komunikasi, FISIP Universitas Abdul Azis Lamadjido
adeliaismayana12@gmail.com

² Prodi. Ilmu Komunikasi, FISIP Universitas Abdul Azis Lamadjido
rahmawatih.nawir@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menjelaskan bagaimana generasi milenial memaknai *silent treatment* dalam relasi romantis baik sebagai bentuk perlindungan diri, kontrol emosional, atau sebagai bentuk manipulasi dalam hubungan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis deskriptif, karena berfokus pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman dan pandangan subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap lima responden berusia 29–44 tahun (tiga perempuan dan dua laki-laki) dengan latar belakang pekerjaan yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *silent treatment* dimaknai secara beragam oleh generasi milenial sebagian menggunakannya sebagai strategi untuk menenangkan diri dan mencegah konflik memanas, sebagian melihatnya sebagai bentuk kontrol emosional dalam hubungan, sementara lainnya menilai *silent treatment* sebagai perilaku manipulatif yang dapat merusak komunikasi. Temuan ini menegaskan bahwa makna *silent treatment* sangat dipengaruhi oleh pengalaman personal, dinamika relasi, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi.

Kata kunci: *Silent treatment*, Hubungan Interpersonal, Generasi Milineal

ABSTRACT

This study aims to describe and explain how millennials interpret the silent treatment in romantic relationships, whether as a form of self-protection, emotional control, or as a form of manipulation in relationships. This study used a qualitative descriptive method, because it focused on an in-depth understanding of the experiences and views of the research subjects. Data were collected through in-depth interviews with five respondents aged 29– 44 years (three women and two men) with different professional backgrounds. The results show that the silent treatment is interpreted differently by millennials: some use it as a strategy to calm themselves and prevent escalating conflicts, some see it as a form of emotional control in relationships, while others view the silent treatment as manipulative behavior that can damage communication. These findings confirm that the meaning of the silent treatment is strongly influenced by personal experiences, relationship dynamics, and an individual's ability to manage emotions.

Keywords: *Silent treatment, Interpersonal relationships, Millennial Generation*

Submisi: 08-11-2025

Diterima: 09-11-2025

Dipublikasikan: 11-11-2025

PENDAHULUAN

Perubahan teknologi digital telah mengubah cara orang terhubung secara signifikan, terutama bagi generasi muda. Generasi milenial yang biasanya lahir antara tahun 1981 hingga 1996 merupakan beberapa pengguna ruang daring yang paling sering dan tumbuh besar seiring dengan perubahan komunikasi dari cara lama ke berbasis teknologi. Perbedaan ini yang membedakan generasi milenial dengan generasi X yang lebih terbiasa dengan metode lama, serta generasi Z yang sepenuhnya sudah terhubung dengan dunia daring.

Alasan penelitian ini berfokus pada generasi milenial, salah satunya adalah karena generasi milenial adalah kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial dan aplikasi pesan untuk berinteraksi dengan orang lain dan mereka juga cenderung mengandalkan simbol digital seperti emoticon atau emoji untuk mengekspresikan perasaannya. Alasan lainnya adalah karena generasi milenial merupakan kaum muda dewasa yang mengalami dilema antara cinta, pekerjaan, dan kesehatan emosional yang dianggap menjadi hal yang penting. Mereka juga terjebak antara keinginan memiliki hubungan yang ideal dan menghadapi dunia digital.

Menurut Pew Research Center pada tahun 2020, sekitar 42% orang berusia antara 18 dan 29 tahun kebanyakan milenial muda mengatakan bahwa mereka pernah diabaikan atau diputus kontak tanpa alasan yang jelas dalam kencan online. Perilaku ini mirip dengan memberi seseorang perlakuan dingin dan semakin sering terjadi dalam komunikasi online. Dalam sebuah artikel dari ELLE pada tahun 2023, juga disebutkan bahwa 22% milenial tidak memiliki teman dekat, dan 30% sering merasa sendirian, sehingga orang-orang menyebut mereka sebagai “generasi paling kesepian”. Hal ini menunjukkan betapa anehnya kehidupan milenial saat ini, dimana semua orang sangat terhubung, namun mereka tetap merasa sangat sendirian secara emosional.

Beberapa ahli komunikasi menjelaskan apa itu komunikasi interpersonal salah satunya Deddy Mulyana (2000:73) dalam buku “Ilmu Komunikasi: Suatu pengantar” menjelaskan komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang yang bertatap muka, memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal atau nonverbal. Komunikasi interpersonal ini adalah komunikasi yang melibatkan hanya dua orang, seperti suami istri, dua sejawat, dua sahabat dekat, guru-murid dan sebagainya. Selain komunikasi interpersonal merupakan model komunikasi yang paling efektif, komunikasi interpersonal adalah komunikasi manusia yang memiliki hubungan paling erat berdasarkan apa yang diungkapkan Tubbs dan Moss.

Dalam banyak kasus, komunikasi tidak selalu berjalan efektif. Ketika hubungan mulai dilanda konflik dan tekanan emosional, pola komunikasi negatif seperti *silent treatment* sering muncul. Hynes (2015) menyatakan bahwa bentuk komunikasi diam ini sangat dipengaruhi oleh perbedaan budaya dan relasi kekuasaan antar individu (*Interpersonal Communication in the Diverse Workplace*). Dalam hubungan romantis, *silent treatment* dapat digunakan sebagai bentuk hukuman emosional atau mekanisme untuk mengontrol pasangan.

Nugroho (2021) mengatakan bahwa dengan cara berkomunikasi nonverbal, seperti tatapan yang tenang, cara kita menjaga diri, dan emosi yang diekspresikan melalui emoji,

kita dapat menyampaikan perasaan yang lebih kuat daripada menggunakan kata-kata, terutama saat kita dekat dengan seseorang (Komunikasi Nonverbal: Rahasia Membangun Hubungan Terapeutik). Di sisi lain, Suwatno dan Arviana (2023) menegaskan bahwa kemampuan berkomunikasi dengan baik merupakan kunci untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain di era modern ini (Komunikasi Antarpersonal: Panduan untuk Membangun Keterampilan Relasional Kontemporer).

Dengan demikian, fenomena *silent treatment* dan penggunaan simbol emosional digital dikalangan milenial perlu dipahami bukan hanya sebagai perilaku sosial, tetapi juga sebagai ekspresi psikologis dan kultural yang kompleks. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini berupaya mengungkap bagaimana generasi milenial memaknai diam dalam relasi romantis mereka apakah sebagai bentuk perlindungan diri, kontrol emosional, atau bahkan manipulasi dalam hubungan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam karya ilmiah ini adalah penelitian kualitatif yang menggunakan Pendekatan Fenomenologi Interpretatif atau yang biasa dikenal dengan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Menurut Bogdan dan Taylor, sebagaimana yang dikutip oleh Lexy J. Moleong (2013:04), penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan, gambar dan bukan angka-angka dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif, sehingga diupayakan memunculkan data-data lapangan yang sebenar-benarnya sesuai kondisi sesungguhnya, dengan metode wawancara (*interview*) dan observasi langsung dengan subjek penelitian. Dengan menggunakan metode ini dapat mengetahui lebih mendalam dan terperinci tentang suatu permasalahan atau fenomena yang akan diteliti. Lebih lanjut Smith (dalam La Kahija, 2017) menjelaskan bahwa Fenomenologi merupakan salah satu jenis pendekatan dalam penelitian kualitatif yang dapat memberikan gambaran mengenai arti dari pengalaman subjektif Individu. Dalam hal ini pendekatan fenomenologi bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dan bagaimana individu memberi arti atau memaknai suatu fenomena dari sudut pandang individu itu sendiri.

Pengambilan partisipan penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan salah satu teknik dari metode *non-probability sampling*. *Purposive sampling* adalah sebuah teknik untuk memperoleh sampel dengan cara menyesuaikan kriteria atau ciri-ciri partisipan dengan tujuan penelitian (Herdiansyah, 2015). Dari definisi tersebut maka peneliti mencari partisipan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian ini. Adapun kriterianya yakni sebagai berikut:

1. Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan.
2. Berusia 29-44 tahun (kategori usia milenial).
3. Berlatar belakang mengalami *silent treatment* dalam hubungan.
4. Bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berhasil mendapatkan 4 pandangan yakni; (1) makna *silent treatment* dalam hubungan, (2) faktor terjadinya *silent treatment*, (3) cara merespon dan menafsirkan komunikasi diam, dan (4) dampak komunikasi diam. Berikut ini pemaparan analisis data hasil penelitian yang diperoleh dari proses wawancara pada partisipan penelitian.

1. *Silent treatment*

Silent treatment adalah bentuk komunikasi di mana seseorang sengaja menahan katakata, perhatian, atau interaksi sebagai respons terhadap konflik atau sebagai bentuk hukuman emosional. Diam ini bersifat sementara atau berulang sebagai manipulasi emosional. *Silent treatment* dapat dipahami sebagai gaya komunikasi pasif agresif atau penghindaran konflik yang berupa diam dan tidak berinteraksi sebagai respons terhadap konflik atau ancaman kebutuhan interpersonal.

Berdasarkan hasil wawancara dari informan, bahwa ditemukan adanya perbedaan penekanan makna terkait perilaku *silent treatment* dalam relasi interpersonal. *Silent treatment* sebagai bentuk ekspresi emosi berupa protes atau rasa kesal yang tidak disampaikan secara verbal. Namun, perilaku tersebut tidak selalu dilandasi oleh niat untuk menyakiti pasangan, melainkan lebih sebagai mekanisme regulasi emosi, yaitu memberi ruang bagi diri sendiri untuk menenangkan diri sebelum melanjutkan komunikasi. Selain itu, *silent treatment* juga sebagai bentuk kemarahan pasif (*passive anger*). Bahwasanya perilaku tersebut mengandung dimensi implisit berupa harapan agar pasangan menyadari kesalahan secara mandiri tanpa adanya konfrontasi langsung. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan komunikasi tidak langsung (*indirect communication*) dalam penyelesaian konflik. Dengan demikian, *silent treatment* sebagai bentuk ekspresi emosi negatif yang disampaikan secara nonverbal, namun dengan motif yang berbeda, yaitu sebagai regulasi diri dan sebagai bentuk tekanan pasif terhadap pasangan dalam berkomunikasi.

Dari perspektif psikologi sosial (misalnya teori *ostracism* oleh Kipling Williams), diam yang disengaja bisa menimbulkan efek seperti penurunan harga diri, perasaan tidak dihargai dan ancaman terhadap keterikatan sosial. Kemudian, dalam konteks keluarga atau pernikahan, *silent treatment* bisa dikategorikan sebagai kekerasan psikis bila digunakan untuk menghukum atau mengontrol secara terus menerus.

Pelaku *ostracism* tidak selalu “jahat”, hal tersebut seperti hasil penelitian oleh Nezelek (2015) yang menunjukkan bahwa pelaku *ostracism* biasa mengalami beban mental dan emosional sendiri.

Berdasarkan dari pandangan sudut regulasi emosi, menurut Freedman dan Williams (2016), mengucilkan orang lain atau “*giving the silent treatment*” adalah tindakan yang butuh usaha kognitif dan emosional, jadi bukan sekedar “diam pasif”, melainkan strategi interpersonal yang kompleks.

2. Makna *silent treatment* dalam hubungan

Silent treatment menjadi lebih dari sekedar diam ketika digunakan secara sengaja dan berulang untuk mengendalikan atau menyakiti, dan hal itu bukan sekedar “timeout emosional”, tetapi menjadi senjata manipulatif jika niatnya adalah menghukum atau

mendominasi karena dampaknya bisa sangat serius baik psikologis maupun emosional (Verywell Health, 2022).

Seperti yang dialami oleh HJ dalam kutipan berikut “Menurut gue itu bentuk manipulasi halus juga bisa. Kayak sengaja bikin pasangan ngerasa bersalah” (HJ, 6 November 2025).

Berdasarkan hasil wawancara dari informan, bahwa terdapat perbedaan konstruksi makna terkait perilaku *silent treatment* dalam hubungan interpersonal. Makna *silent treatment* sebagai bentuk manipulasi emosional yang bersifat halus. Maksudnya, bahwa perilaku tersebut dapat digunakan secara strategis untuk memunculkan rasa bersalah pada pasangan. Hal ini menunjukkan adanya dimensi kontrol atau pengaruh psikologis dalam praktik *silent treatment*. Selain itu juga, bahwa *silent treatment* sebagai mekanisme perlindungan diri (*self-protection*). Bahwasanya, diam tidak selalu bermakna kemarahan, melainkan dapat berfungsi sebagai strategi regulasi emosi untuk mencegah munculnya ucapan yang menyakitkan, serta sebagai kebutuhan akan ruang personal (*personal space*).

Temuan ini menunjukkan adanya dua orientasi makna yang berbeda, pertama, yaitu *silent treatment* sebagai bentuk manipulasi interpersonal, dan kedua, yaitu *silent treatment* sebagai strategi pengendalian diri dan kebutuhan ruang emosional.

Hal lainnya yang membuat terjadinya perilaku *Silent treatment* yaitu sebagai cara untuk mengepresikan ketidaksetujuan atau frustrasi yang dapat membuat pasangan merasa bersalah atau menyadari kesalahan mereka. Namun, makna lainnya *silent treatment* sebagai alat untuk melindungi diri dari konflik atau situasi emosional tergantung pada motivasi dan konteks penggunaannya. Selain itu, *silent treatment* terkadang sebagai tanda bahwa seseorang waktu untuk sendiri untuk menenangkan dirinya.

3. Faktor yang mendorong terjadinya *silent treatment*

Menurut Yulianto (2025), menunjukkan bahwa sebagian orang menggunakan *silent treatment* sebagai “jeda emosional” yaitu strategi untuk mengatur emosi, misalnya untuk meredam emosi yang intens agar konflik tidak segera meledak. Namun, ada juga yang menghindari komunikasi karena tidak bisa mengungkapkan perasaan secara langsung dan *silent treatment* menjadi semacam coping mechanism.

Konteks hubungan romantis, dialami secara langsung dari beberapa orang termasuk hal yang dialami oleh salah satu informan, bahwa biasanya diam karena takut akan dinilai negatif dan mereka menahan diri untuk bicara karena khawatir perkataan mereka akan disalahartikan atau menghadirkan konsekuensi sosial.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, bahwa *silent treatment* dipersepsikan sebagai respons terhadap dinamika konflik dan tekanan emosional dalam hubungan. *Silent treatment* cenderung muncul ketika komunikasi telah mencapai kebuntuan (*communication deadlock*). Dalam situasi perdebatan yang semakin intens dan berpotensi memperkeruh keadaan, diam dipilih sebagai strategi untuk menghentikan eskalasi konflik. Selain itu, faktor gengsi dan keengganan untuk mengakui kesalahan menunjukkan adanya peran ego dalam pengambilan keputusan untuk tidak melanjutkan komunikasi.

Faktor penyebab lainnya pada *silent treatment* dengan mengidentifikasi aspek internal dan eksternal individu. Faktor internal meliputi emosi yang tidak stabil, kelelahan fisik dan mental, ego yang tinggi, keinginan untuk menang sendiri, serta kecenderungan

overthinking. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pola komunikasi yang tidak sehat dan tekanan dari luar hubungan. Pandangan ini menunjukkan bahwa *silent treatment* tidak semata-mata dipicu oleh konflik interpersonal, tetapi juga oleh kondisi psikologis individu dan beban situasional yang menyertainya.

Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa *silent treatment* dipengaruhi oleh kombinasi faktor komunikasi, regulasi emosi, ego, serta tekanan eksternal, yang saling berinteraksi dalam konteks relasi interpersonal. Selain itu, informan lainnya juga merasakan bahwa faktor yang mendorong terjadinya *silent treatment* disebabkan oleh efek kelelahan dan stress tingkat tinggi di dalam pekerjaan bisa mendorong terjadinya *silent treatment* dalam hubungan, dan bahkan hanya karena sekedar gengsi dan tidak ingin kelihatan salah di mata pasangan atau dirinya merasa tidak didengarkan oleh pasangannya.

4. Cara merespon dan menafsirkan komunikasi diam

Menurut Yang, J., Wang, B., Liao, Y., Yang, F., & Qian, J. (2025) mengajukan bahwa *workplace ostracism* (yang bisa mencakup perilaku diam seperti *silent treatment*) menurunkan *organization-based self-esteem* (OBSE), dan penurunan ini mendorong *defensive silence*.

Hasil wawancara dengan informan, bahwa komunikasi diam yang mencoba memahami pasangannya untuk menghindari menghindari kerusakan lebih lanjut pada hubungan. Selain itu, ditemukan variasi respons individu terhadap perlakuan *silent treatment* dalam hubungan interpersonal.

Hasil temuan juga menunjukkan bahwa adanya proses perubahan persepsi emosional, dari respons awal berupa kemarahan menuju pemahaman bahwa pasangan mungkin membutuhkan ruang (*space*). Strategi yang diambil adalah memberikan waktu sebagai bentuk toleransi dan pengakuan terhadap kebutuhan regulasi emosi pasangan, sebelum kembali membangun komunikasi.

Hasil analisis yang mengadopsi strategi serupa, yaitu penundaan komunikasi hingga kedua pihak berada dalam kondisi emosional yang lebih stabil. Hal ini mencerminkan pendekatan *problem-solving* berbasis regulasi emosi, dengan asumsi bahwa komunikasi yang efektif lebih mungkin terjadi ketika situasi sudah kondusif. Selain itu, respons terhadap *silent treatment* bersifat individual. Hasil identifikasi bahwa terdapat dua kecenderungan, yaitu pertama, respons pasif berupa ikut diam karena kebingungan atau ketidakpastian; dan kedua, respons aktif berupa inisiatif untuk segera membuka komunikasi guna mencegah konflik berkepanjangan. Perspektif ini menunjukkan bahwa strategi menghadapi *silent treatment* dipengaruhi oleh karakter personal, gaya komunikasi, serta preferensi dalam penyelesaian konflik.

Berdasarkan hal tersebut di atas, bahwa secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bahwa pemberian waktu (*time-out*) dan inisiatif komunikasi menjadi dua strategi utama dalam merespons *silent treatment*, dengan pilihan strategi sangat bergantung pada karakteristik individu dan dinamika hubungan. Respon setiap orang dalam menafsirkan *silent treatment* berbeda dan tergantung pada kepribadian dan seberapa dekat hubungan mereka ke pasangan. Ada yang ikut diam yang membuat suasana semakin

akward, ada yang ngasih waktu ke pasangannya untuk saling menenangkan diri dan berbicara ketika keadaan cukup membaik dan ada juga yang langsung mengajak ngobrol agar tidak ada kesalahpahaman lainnya.

5. Dampak *Silent treatment*

Menurut Kipling D. Williams, seorang psikolog sosial yang banyak meneliti ostracism (pengucilan), menyatakan bahwa saat seseorang mengalami diam atau diabaikan, hal ini dapat mengancam beberapa kebutuhan psikologis dasar: *belonging*, (keterikatan), *self-esteem* (harga diri), *control* (kendali), dan *meaningful existence* (rasa keberadaan yang bermakna). Ancaman kebutuhan-kebutuhan ini dapat memicu *stress emosional* dan *coping* (cara menghadapi) tertentu, seperti perilaku pro sosial (mencari jalinan kembali), atau sebaliknya, perilaku anti sosial.

Dalam konteks hubungan pernikahan atau romantis, *silent treatment* bisa merusak kepercayaan pasangan dan mengurangi rasa kedekatan (*intimacy*) karena diam sering digunakan sebagai cara “hukuman” emosional atau manipulasi yang bisa memperparah konflik dan menimbulkan rasa bersalah, sedih, cemas, dan ketidakpedulian jangka panjang. Dan perasaan diabaikan ini bisa berkembang menjadi isolasi emosional, dan menghambat komunikasi yang sehat di masa depan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan bahwa, *silent treatment* dipersepsikan memiliki dua kemungkinan dampak, tergantung pada durasi dan pengelolaannya dalam hubungan.

Apabila *silent treatment* bersifat sementara dan diikuti dengan komunikasi yang efektif, maka hal tersebut dapat berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang berkontribusi pada pendewasaan hubungan. Dalam konteks ini, komunikasi dipandang sebagai elemen kunci dalam menjaga kualitas relasi. Sebaliknya, apabila *silent treatment* dilakukan secara berkelanjutan tanpa penyelesaian konflik yang jelas, maka perilaku tersebut berpotensi menciptakan jarak emosional (*emotional distancing*). DW menilai bahwa kebiasaan tersebut dapat mengarah pada pola hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*), ditandai dengan suasana yang semakin dingin dan munculnya kelelahan emosional pada salah satu pihak. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak *silent treatment* sangat bergantung pada frekuensi, durasi, serta keberadaan komunikasi lanjutan sebagai bentuk resolusi konflik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pemaparan pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *silent treatment* adalah bentuk komunikasi di mana seseorang menahan kata-kata atau perhatian sebagai respons terhadap konflik atau ketidakpuasan. Dampaknya bisa bersifat negatif, seperti menurunkan harga diri, menimbulkan stres emosional, merusak keintiman, dan meningkatkan isolasi sosial. Namun, jika digunakan secara sadar dan terbatas sebagai strategi regulasi emosi, *silent treatment* dapat membantu meredakan emosi sebelum menghadapi konflik. Efektivitasnya sangat bergantung pada durasi, niat, konteks, dan keterampilan komunikasi individu. Oleh karena itu, disarankan untuk menggunakannya

secara bijak, disertai komunikasi terbuka dan empati untuk menjaga kualitas hubungan interpersonal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I., Asbari, M., Winata, D. B. P., Rohanah, S., & Santoso, G. (2022). Bahaya *silent treatment*. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 1–6.
- Freedman G, Williams KD, Beer JS. Softening the Blow of Social Exclusion: The Responsive Theory of Social Exclusion. *Front Psychol*.
- Hasna, S. N. (2025). *Silent treatment* Sebagai Bentuk Ekspresi Emosi Marah. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 123-129.
- Harefa, I. E., & Savira, S. I. (2021). Studi Fenomenologi Mengenai Forgiveness Pada Perempuan Dewasa Awal Dari Keluarga Broken Home. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 167–184.
- Hudaya, A. G. R., Suhendar, F. A., & Nurfalah, F. (2025). Passive Communication and the *Silent treatment* in Social Relations of Adolescents in Cirebon City. *Journal of World Science*, 4(7), 1012-1022.
- Khasanah, A. F. (2024). Hubungan Self Disclosure dengan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Tunarungu di Universitas Sebelas Maret. Solo: Institutional Repository-UNS. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/115557/Hubungan-Self-Disclosure-dengan-Komunikasi-Interpersonal-pada-Mahasiswa-Tunarungu-di-Universitas-Sebelas-Maret>
- Lei, Y., Li, M., Lin, C., Zhang, C., & Yu, Z. (2024). The effect of ostracism on social withdrawal behavior: The mediating role of self-esteem and the moderating role of rejection sensitivity. *Frontiers in Psychology*, Volume 15. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1411697>
- Nezlek, J. B. (2015). Ostracism in everyday life: The effects of ostracism on those who ostracize. *Journal of Personality and Social Psychology*. 155(5):432-51. DOI: [10.1080/00224545.2015.1062351](https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1062351).
- Safitri, S. N., Lestari, P., Suryawijaya, P. G., & Adzka, N. (2024). Pengaruh kompetensi komunikasi hati terhadap perilaku *silent treatment*. *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, Volume 7, Nomor 2. DOI: <https://doi.org/10.25008/wartaiski.v7i2.303>.
- Suparna, P., & Wijaya, E. (2025). Literasi Emosional dan Pola *Silent treatment* dalam Komunikasi Interpersonal pada Generasi Z Kota Denpasar. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, Volume 10, Nomor 10. DOI: <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v10i10.62287>
- Yulianto, H. (2025). Pressing Pause pada Komunikasi: Eksplorasi Kualitatif Tentang *Silent treatment* sebagai Bentuk Regulasi Emosi dalam Relasi Marital. *Jurnal Intelek Insan*

Cendikia (JIIC). Volume 2, Nomor 10.
<https://jicnusantara.com/index.php/jiic/article/view/5253>

Yulianto, H. (2025). *Silent treatment* as a Hifzh al-Lisan-Based Coping Strategy for Sakinah Family Communication. *Journal of Advanced Multidisciplinary Studies (JAMS)*. Volume 1, Nomor 3. <https://jurnal-jams.or.id/index.php/JAMS/article/view/83>

Verywell Health. (2022, March 24). Is *silent treatment* a form of abuse? Here's what to know. Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/silent-treatment-emotional-abuse-5219934>

TENTANG PENULIS

Penulis sebagai akademisi di Program Studi Ilmu Komunikasi, FISIP Universitas Abdul Azis Lamadjido Kota Palu