

**SILENT TREATMENT DALAM KONTEKS MUASYARAH
BIL MA'RUF DAN PSIKOLOGI KELUARGA
DALAM RUMAH TANGGA**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI HUKUM KELUARGA
FAKULTAS AGAMA ISLAM NURUL JADID
PAITON PROBOLINGGO
TAHUN 2026**

**SILENT TREATMENT DALAM KONTEKS MUASYARAH
BIL MA'RUF DAN PSIKOLOGI KELUARGA
DALAM RUMAH TANGGA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Agama Islam Universitas Nurul Jadid sebagai salah satu syarat akademik dalam menyelesaikan Program Sarjana pada Program Studi Hukum Keluarga untuk mendapatkan gelar Sarjana Hukum (S.H.)

OLEH :

YENI KHOMAYROH

NIM : 2210300001

**PROGRAM STUDI HUKUM KELUARGA
FAKULTAS AGAMA ISLAM NURUL JADID
PAITON PROBOLINGGO
TAHUN 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Silent Treatment dalam konteks Mu’asyarah bil ma’ruf dan Psikologi keluarga dalam Rumah Tangga”. Yang ditulis oleh Yeni Khomayroh, NIM 2210300001, Mahasiswa Program Studi Hukum Keluarga (HK), telah diperiksa dengan seksama dan disetujui untuk diuji dalam Ujian Skripsi Fakultas Agama Islam sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Paiton, 18 Juli 2026
Pembimbing I,



Faridy, M.H.
NIDN 0716045902

Pembimbing II,



Bashori Alwi, M.S.I
NIDN: 21271228301

Mengetahui;

Kaprodi Hukum Keluarga (Ahwal Syakhshiyyah),



Dr. Muhammad Zainuddin Sunarto, M.H.I.
NIDN 2124069001

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Yeni Khomayroh
NIM : 2210300001
Fakultas : Agama Islam
Program Studi : Hukum Keluarga (Ahwal Syakhshiyah)
Judul Skripsi : Silent Treatment dalam Konteks Mu'asyarah bil Ma'ruf
dan Psikologi Keluarga dalam Rumah Tangga

Dengan ini menyatakan bahwa

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat akademik dalam memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Agama Islam Universitas Nurul Jadid.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan penulisan yang berlaku di Fakultas Agama Islam Universitas Nurul Jadid.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Fakultas Agama Islam Universitas Nurul Jadid.

Paiton, 17 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan



Yeni Khomayroh

2210300001

LEMBAR PERSEMBAHAN

Sang Maha Segala-nya....

Alhamdulillah bersyukur tiada hentinya atas nikmat dan segala jalan yang selalu Allah mudahkan sehingga bisa berada dititik ini.

Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Babe Imam Bukhari dan Emak Sri Murtiani, Dua orang paling hebat dalam hidup penulis. Meskipun tidak pernah mengenyam pendidikan tinggi, Babe dan Emak mampu membuktikan bahwa cinta, doa, dan kerja keras dapat mengantarkan putri bungsunya menyelesaikan pendidikan hingga meraih gelar sarjana. Terima kasih atas setiap pengorbanan, kasih sayang, dan doa yang tidak pernah putus. Semoga Allah SWT. senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan membalas setiap kebaikan Babe dan Emak dengan sebaik-baik balasan.

Mas Ade dan Mas Robi Terima kasih telah menjadi kakak terbaik yang selalu mendukung setiap langkah penulis. Terima kasih kepada Mas Ade yang telah membantu mewujudkan impian adik bungsunya menjadi seorang sarjana melalui dukungan, biaya pendidikan, uang saku, dan laptop yang sangat membantu selama perkuliahan. Terima kasih juga kepada Mas Robi atas doa, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan, terutama di saat penulis merasa lelah. Semoga Allah SWT. membalas segala kebaikan kalian dengan keberkahan dan kebahagiaan.

Muhammad Ilham Fathoni Terima kasih telah menjadi teman hidup sekaligus teman berjuang. Terima kasih atas doa, kesabaran, perhatian, dan dukungan yang tidak pernah berhenti. Terima kasih telah menemani setiap proses hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga Allah SWT. senantiasa menjaga dan memberkahi setiap langkah kita.

Guru, Dosen, dan Dosen Pembimbing Terima kasih kepada seluruh guru, dosen, dan khususnya Bapak Faridy, M.H. serta Bapak Dr. Bashori Alwi, M. Si selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing, memberikan ilmu, arahan, dan motivasi hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT. membalas

setiap ilmu dan kebaikan yang telah diberikan dengan pahala yang terus mengalir.



ABSTRAK

Khomayroh, Yeni. 2025. Silent Treatment Dalam Konteks Mu'asyarah Bil Ma'ruf Dan Psikologi Keluarga Dalam Rumah Tangga. Skripsi, Prodi Hukum Keluarga, Fakultas Agama Islam, Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo, Pembimbing (I) Faridy, Mh. (II) Dr. Bashori Alwi, M. Si

Kata Kunci: *Silent Treatment, Self-Disclosure, Mu'asyarah Bil Ma'ruf*, Psikologi Keluarga,

Pernikahan dalam Islam bertujuan mewujudkan keluarga yang sakinah, mawaddah, wa rahmah melalui hubungan yang dilandasi kasih sayang, penghormatan, dan komunikasi yang baik. Namun, dalam kehidupan rumah tangga sering ditemukan berbagai bentuk konflik yang salah satunya diwujudkan melalui praktik *silent treatment*, yaitu perilaku mendiamkan pasangan secara sengaja dalam jangka waktu tertentu. Perilaku ini dapat menimbulkan dampak psikologis berupa perasaan diabaikan, kehilangan penghargaan, serta melemahnya keharmonisan keluarga. Adapun penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk menganalisis praktik *silent treatment* sebagai bentuk disfungsi komunikasi dalam rumah tangga serta mengkaji *self-disclosure* sebagai strategi komunikasi yang dapat mengurangi dampak negatif *silent treatment* berdasarkan perspektif *mu'asyarah bil ma'ruf* dan psikologi keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *silent treatment* merupakan bentuk disfungsi komunikasi yang bertentangan dengan prinsip *mu'asyarah bil ma'ruf* karena dapat menimbulkan jarak emosional, perasaan tidak dihargai, serta menurunkan kualitas hubungan suami istri. Faktor yang melatarbelakangi perilaku tersebut antara lain konflik rumah tangga, perbedaan cara berpikir, tekanan ekonomi, kelelahan emosional, dan ketidakmampuan pasangan dalam mengelola emosi. Ditinjau dari perspektif hukum Islam, *silent treatment* yang dilakukan secara berkepanjangan tidak sesuai dengan nilai-nilai *mu'asyarah bil ma'ruf* yang menekankan sikap saling menghormati, berbuat baik, dan menjaga komunikasi dalam kehidupan rumah tangga. Sementara itu, ditinjau dari perspektif psikologi keluarga, *self-disclosure* menjadi strategi yang efektif dalam mengatasi *silent treatment* karena dapat membangun rasa saling percaya, meningkatkan keterbukaan, serta memperkuat kedekatan emosional antarpasangan sehingga keharmonisan dan keutuhan keluarga dapat terjaga dengan baik.

MOTTO

*”Bingung dan Belum Paham Bukan Tanda Gagal, Melainkan Bagian
Dari Proses Untuk Bertumbuh”*



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Segala puji bagi Allah SWT., Tuhan semesta alam, atas segala rahmat, taufik, hidayah, dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Silent Treatment dalam Konteks Mu'asyarah bil Ma'ruf dan Psikologi Keluarga" sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Hukum (S.H.) pada Program Studi Hukum Keluarga (Ahwal Syakhshiyah), Fakultas Agama Islam, Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo.

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW., yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan dan cahaya Islam. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa doa, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. KH Moh. Zuhri Zaini, Pengasuh Pondok Pesantren Nurul Jadid
2. Dr. KH. Najiburrahman Wahid, M.A. Rektor Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo
3. Dr. Ahmad Fawaid, M.Th.I. Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Nurul Jadid
4. Muhammad Zainuddin Sunarto, M.H.I., Kaprodi Hukum Keluarga (Ahwal Syakhshiyah)
5. Bapak Faridy, M.H. dan Dr. Bashori Alwi, M.S.I selaku Dosen pembimbing. Penulis ucapkan terima kasih Atas bimbingan, arahan, saran, motivasi dan kesabarannya. Jazakumullah Ahsanal Jaza'.
6. Seluruh Dosen Prodi Hukum Keluarga Fakultas Agama Islam yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan bimbingan selama masa perkuliahan
7. Babe Imam Bukhari dan Emak Sri Murtiani, kedua orang tua tercinta, atas doa, kasih sayang, pengorbanan, dan kerja keras yang tiada henti

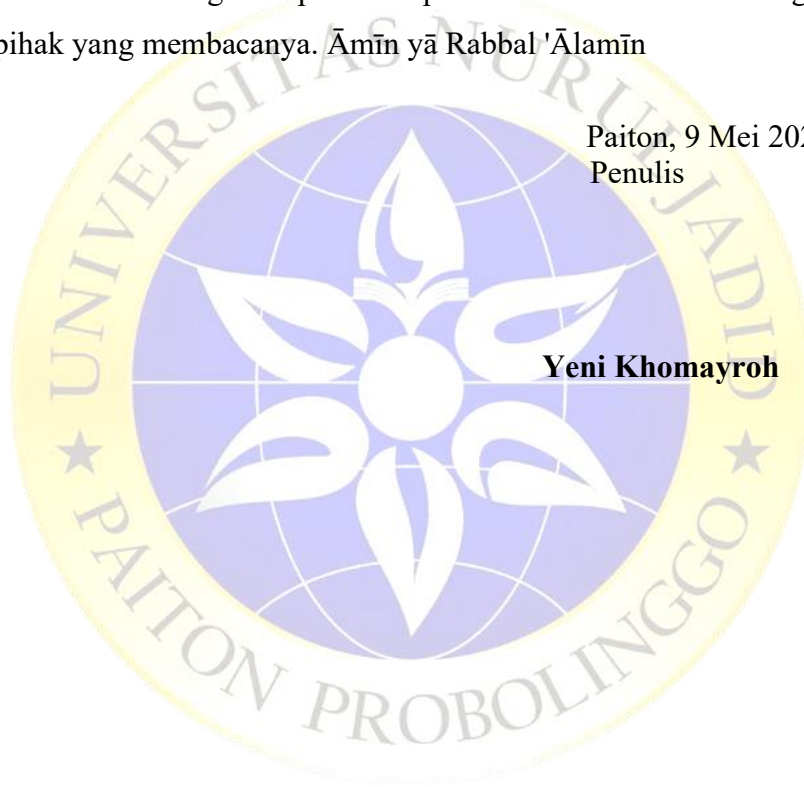
demi membiayai pendidikan penulis.

8. Muhammad Ilham Fathoni, suami tercinta, atas doa, kesabaran, perhatian, dan dukungan yang tidak pernah berhenti.
9. Mas Ade dan Mas Robi, terima kasih atas doa, dukungan, dan perhatian selama perjalanan kuliah penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan semua pihak yang membacanya. *Āmīn yā Rabbal 'Ālamīn*

Paiton, 9 Mei 2025
Penulis

Yeni Khomayroh



DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
F. Definisi Konsep	8
G. Penelitian Terdahulu	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Konsep Silent Treatment Dalam Hubungan Rumah Tangga	12
1. Pengertian Silent Treatment.....	12
2. Ciri-ciri dan Batasan Silent Treatment.....	13
B. Mu'asyarah Bil ma'ruf dalam Rumah tangga	16
1. Pengertian Mu'asyarah Bil Ma'ruf.....	16
2. Silent Treatment Dalam Perspektif Mu'asyarah Bil Ma'ruf.....	18

C.	Psikologi Keluarga Dan Dinamika Emosi Pasangan	19
1.	Peran Komunikasi dalam Rumah Tangga	19
2.	Perbedaan Kebutuhan Emosi pasangan Dan Dampak Silent Treatment	21
BAB III	METODE PENELITIAN.....	28
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	28
B.	Tahapan Penelitian	29
C.	Instrumen Penelitian	30
D.	Sumber Data	30
E.	Teknik Pengumpulan Data	33
F.	Analisis Data.....	35
G.	Pengecekan Keabsahan Data.....	37
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS SILENT TREATMENT DALAM RUMAH TANGGA	40
A.	Paparan Data Penelitian	40
1.	Profil Responden.....	40
2.	Pengetahuan Masyarakat tentang Silent Treatment	42
3.	Bentuk dan Pola Silent Treatment yang Terjadi.....	44
4.	Dampak Silent Treatment terhadap Hubungan Rumah Tangga	46
B.	Pembahasan.....	48
1.	Analisis Silent Treatment dalam Perspektif Psikologi Keluarga	48
2.	Analisis Silent Treatment dalam Perspektif Mu'asyarah bil Ma'ruf	52
3.	Kebutuhan Emosional Pasangan dan Dampak Psikologis Silent Treatment dalam Hubungan Suami Istri	55
4.	Strategi Pencegahan melalui Keterbukaan Emosional (<i>self-disclosure</i>)	59
BAB V	KESIMPULAN.....	64
A.	Kesimpulan.....	64
B.	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA		67
LAMPIRAN		72

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Wawancara.....	31
Tabel 3. 2 Pedoman Wawancara	34



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pasangan Suami Istri Muh. Faisal dan Sumrotus Sholehah	72
Gambar 2 Pasangan Suami Istri Siti Kholifah dan Mohammad Faisol	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Wawancara.....	72
Lampiran 2 Hasil Cek Plagiasi Turnitin	74
Lampiran 3 Biodata Penulis	77



DAFTAR TRANSLITERASI

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0542b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)

ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	ʿain	ʿ	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En

و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	a	a
ِ	Kasrah	i	i
ُ	Dammah	u	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
------------	------	-------------	------

...يَ	Fathah dan ya	ai	a dan u
...وُ	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa'ala
- سُئِلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 0.4: Tabel Transliterasi *Maddah*

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...أ...يَ	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
...يَ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
...وُ	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla

- يَقُولُ yaqūlu

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup

Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".

2. Ta' marbutah mati

Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah
- طَلْحَة talhah

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- الْبِرُّ al-birr

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلَالُ al-jalālu

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khuẓu
- سَيِّئٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata

tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا Bismillāhi majrehā wa mursāhā

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/
Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلَّهِ الْأَمْرُ جَمِيعًا Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pernikahan dalam perspektif Islam merupakan ikatan suci yang bertujuan membentuk keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an Surah Ar-Rum ayat 21. Rumah tangga ideal diharapkan menjadi tempat yang menghadirkan ketenteraman jiwa, kasih sayang, serta keharmonisan antar pasangan. Namun, kenyataan menunjukkan bahwa konflik rumah tangga tidak dapat dihindarkan, terutama ketika suami dan istri menghadapi perbedaan karakter, kebutuhan, atau pola komunikasi yang tidak sehat. Fenomena ini sering kali berujung pada bentuk kekerasan psikis, seperti pengabaian emosional, yang melemahkan fondasi keluarga. Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2024) mencatat bahwa terdapat 7.243 kasus perceraian di Indonesia yang disebabkan oleh kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) di mana silent treatment sebagai pengabaian emosional sering menjadi pemicu utama, menjadikannya penyebab perceraian terbanyak ketiga setelah pertengkaran dan ekonomi dengan pola komunikasi disfungsional sebagai akar utamanya sehingga menunjukkan rapuhnya ketahanan keluarga sebagai fondasi masyarakat. Dalam rumah tangga, konflik merupakan hal yang tidak bisa dihindari sepenuhnya dan sering kali muncul dari hal-hal kecil, seperti pertanyaan yang memicu perselisihan. Konflik ini, bagaimanapun, dapat menjadi peluang bagi seseorang untuk mengembangkan keterampilan bertahan dan mencari solusi. Kemampuan untuk berbicara baik-baik, mendiskusikan permasalahan, menunjukkan kelonggaran, dan meminta maaf adalah beberapa cara efektif yang dapat digunakan untuk menyelesaikan konflik. Proses ini tidak hanya membantu dalam menyelesaikan masalah, tetapi juga memperkuat hubungan dengan membangun rasa saling pengertian dan penghormatan di antara pihak-pihak yang terlibat.¹

¹ Luthfi, Mohammad. "Komunikasi interpersonal suami dan istri dalam mencegah perceraian di Ponorogo." *ETTISAL Journal of Communication* 2.1 (2017): 51-61.

Salah satu bentuk konflik yang sering terjadi adalah silent treatment, yaitu perilaku mendiamkan pasangan secara sengaja, Menolak untuk mendengarkan, berbicara atau menanggapi pasangan. Banyak orang memutuskan komunikasi dengan pasangannya secara emosional untuk menyakiti, menghukum, atau memanipulasi mereka agar merasa bersalah . Beberapa orang bahkan menolak untuk mengakui keberadaan pasangan mereka selama berjam-jam, sehari-hari, atau berminggu-minggu, membuat pasangan merasa tidak berharga keberadaannya dan berada pada posisi bersalah tanpa tahu letak kesalahannya. Penting untuk membedakan silent treatment dengan praktik "diam sejenak" yang bersifat sementara dan konstruktif. Diam sejenak dapat menjadi strategi positif untuk memberikan ruang bagi kedua belah pihak agar tenang, merefleksikan emosi, dan mempersiapkan dialog yang lebih matang, sehingga konflik dapat diselesaikan dengan lebih baik. Sebaliknya, silent treatment yang berkepanjangan justru menghentikan dialog secara total, menyebabkan salah satu pihak merasa tidak nyaman, diabaikan, dan tidak dihargai. Hal ini bisa menciptakan jarak emosional dan memperdalam luka psikologis, yang lambat laun dapat mengikis fondasi kepercayaan dan keterikatan dalam hubungan. Alih-alih menyelesaikan masalah, *silent treatment* cenderung menumpuk perasaan negatif dan memperbesar kesalahpahaman, sehingga meningkatkan risiko keretakan dalam ikatan pernikahan. Untuk menjaga kesehatan dan keutuhan hubungan, penting bagi pasangan untuk mengadopsi pendekatan komunikasi yang terbuka dan jujur, serta mengatasi konflik dengan saling pengertian dan empati.²

Dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga (PKDRT), perilaku seperti silent treatment yang berlangsung lama dapat dikategorikan sebagai kekerasan psikis. Hal ini sesuai dengan ketentuan Pasal 5 (ayat 1) huruf b yang menjelaskan tindakan yang menyebabkan ketakutan, hilangnya rasa percaya diri, atau ketidakmampuan menjalani kehidupan sehari-hari, serta Pasal 7 ayat (1) yang mengatur tentang pengabaian dan isolasi emosional. Oleh karena itu, kekerasan psikis tersebut

² Ramadhan, Frudence Desta Four Andri. Perilaku Komunikasi Silent Treatment Pada Pasangan Suami Istri di Kota Kediri. Diss. IAIN Kediri, 2024.

berpotensi menjadi alasan yang sah untuk perceraian.³ Contoh kasus yang pernah terjadi di Pengadilan agama Kraksaan, seorang istri menggugat cerai karena suaminya tidak bertegur sapa selama berminggu-minggu akibat perselisihan kecil, bahkan kebiasaan ini sudah berjalan sekitar 4 tahun. Sang istri merasa diabaikan, kehilangan penghargaan sebagai pasangan, hingga mengalami tekanan batin berkepanjangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa *silent treatment* yang berlarut-larut dapat menimbulkan luka emosional yang sama beratnya dengan kekerasan verbal, meskipun tidak meninggalkan bekas fisik. Kasus serupa juga ditemukan pada suami yang merasa terisolasi akibat istri mendiamkannya, yang berujung pada erosi kepercayaan relasional.

Dalam perspektif hukum Islam, fenomena ini perlu ditinjau melalui prinsip *mu'asyarah bil ma'ruf* yang menekankan pentingnya bergaul secara patut, penuh kasih sayang, penghormatan, dan komunikasi yang sehat sebagaimana tercantum dalam QS. An-Nisa: 19. Prinsip ini menegaskan bahwa suami maupun istri memiliki tanggung jawab bersama untuk menjaga keharmonisan rumah tangga dengan saling menghargai, bukan saling mengabaikan. Jika *silent treatment* dilakukan secara berlebihan, maka ia bertentangan dengan nilai *mu'asyarah bil ma'ruf* dan melemahkan fondasi keluarga.⁴

Dari sudut pandang psikologi keluarga, *silent treatment* diklasifikasikan sebagai bentuk kekerasan psikis atau "*stonewalling*" dalam teori John Gottman tentang dinamika pasangan, yang merusak ikatan emosional dan kepercayaan dalam keluarga. Penelitian dari American Psychological Association (APA, 2018) menunjukkan bahwa pengabaian ini meningkatkan risiko stres kronis, depresi, dan bahkan perceraian, karena mencerminkan kegagalan dalam mengelola emosi dan komunikasi⁵. Dampaknya tidak hanya pada pasangan, tetapi juga pada iklim keluarga secara keseluruhan, termasuk anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan

³ Manna, N. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2021). Cerai gugat: Telaah penyebab perceraian pada keluarga di Indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(1), 11-21.

⁴ Hamdani, Wildan, and Lc Ahmad Nurrohim. *Mu'asyarah Bi Al-Ma'ruf Dalam Pandangan Hasbi Ash Shiddieqy, Hamka Dan Quraish Shihab*. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023.

⁵ Agarwal, Shilpi, and Nidhi Prakash. "Psychological Cost and Benefits of Using Silent treatment." *Journal Research in Humanities and Social Science* 10 (2022).

penyakit ketegangan emosional, berpotensi menurunkan kualitas parenting dan kesehatan mental generasi mendatang. Oleh karena itu, keterampilan komunikasi terbuka menjadi penting, salah satunya melalui teori self-disclosure yang mendorong pasangan untuk berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman secara sehat (Jourard 1971), sehingga konflik dapat diselesaikan tanpa menimbulkan luka batin dan memperkuat keharmonisan rumah tangga. Meskipun penelitian sebelumnya telah membahas konflik rumah tangga dari sudut pandang psikologi maupun hukum Islam, masih terdapat celah penelitian (research gap) yang belum terisi, yakni kajian tentang silent treatment secara khusus dengan mengintegrasikan perspektif mu'asyarah bil ma'ruf dan psikologi keluarga. Urgensi penelitian ini terletak pada fakta bahwa silent treatment sering dianggap "tidak berbahaya" oleh masyarakat, padahal dampaknya bisa berujung pada kekerasan psikis dan disintegrasi rumah tangga. Dengan mengintegrasikan perspektif Islam dan psikologi, skripsi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran bahwa komunikasi yang sehat, sesuai mu'asyarah bil ma'ruf, adalah kunci keharmonisan keluarga di era modern. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pendidikan pra-nikah dan konseling keluarga, mencegah risiko perceraian yang tinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, masalah pokok yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah meningkatnya fenomena silent treatment sebagai bentuk pengabaian emosional dalam rumah tangga, yang mengancam keharmonisan keluarga dan berpotensi berujung pada kekerasan psikis bahkan perceraian. Hal ini tercermin dalam data Badan Pusat Statistik (BPS, 2024) yang mencatat 7.243 kasus perceraian di Indonesia disebabkan oleh kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), dengan silent treatment sering menjadi pemicu utama. Faktor penyebab utama dari fenomena ini meliputi perbedaan karakter, kebutuhan, dan pola komunikasi yang disfungsi antara suami dan istri, yang sering kali dimotivasi oleh keinginan untuk menyakiti, menghukum, atau memanipulasi pasangan, serta kegagalan dalam mengelola emosi secara sehat. Dampak dari silent treatment tidak hanya menciptakan jarak emosional dan mengikis kepercayaan dalam hubungan, tetapi juga dikategorikan sebagai kekerasan psikis berdasarkan Undang-Undang

Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga (PKDRT), khususnya Pasal 5 ayat (1) huruf b dan Pasal 7 ayat (1), yang berpotensi menjadi alasan sah untuk perceraian, serta meningkatkan risiko stres kronis, depresi, dan dampak negatif pada kesehatan mental. Meskipun penelitian sebelumnya telah membahas konflik rumah tangga dari sudut pandang psikologi keluarga dan hukum Islam, masih terdapat celah penelitian (research gap) yang belum terisi, yakni kajian spesifik tentang silent treatment yang mengintegrasikan prinsip mu'asyarah bil ma'ruf dalam Islam (QS. An-Nisa: 19) dan teori psikologi self-disclosure Sidney Jourard (1971).

Urgensi penelitian ini terletak pada fakta bahwa silent treatment sering dianggap "remeh" dan "tidak berbahaya" oleh masyarakat, padahal dampaknya dapat berujung pada perpecahan rumah tangga dan risiko perceraian tinggi di era modern, sehingga diperlukan kajian integratif untuk meningkatkan kesadaran bahwa komunikasi terbuka dan empati adalah kunci keharmonisan keluarga, serta memberikan kontribusi bagi pendidikan pra-nikah dan konseling keluarga.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, terdapat beberapa persoalan yang dapat diidentifikasi terkait praktik silent treatment dalam hubungan rumah tangga.

1. Pertama, masih terdapat kebingungan di masyarakat mengenai batasan antara diam sejenak sebagai strategi meredakan emosi dengan silent treatment yang bersifat pasif-agresif dan berpotensi menimbulkan tekanan psikis. Ketidakjelasan batasan ini menyebabkan banyak pasangan tidak menyadari bahwa perilaku tersebut dapat berdampak buruk pada perkembangan emosi dan stabilitas relasi mereka.
2. Kedua, terdapat kecenderungan sebagian pasangan untuk menganggap silent treatment sebagai cara yang wajar dalam menghadapi konflik, padahal perilaku ini dapat menciptakan jarak emosional, mengurangi rasa aman dalam hubungan, serta mengikis kepercayaan dan keterikatan psikologis. Dampak psikologis tersebut sering kali tidak disadari karena muncul secara perlahan, sehingga jarang mendapat perhatian serius dalam penyelesaian masalah rumah tangga.

3. Ketiga, dari perspektif hukum keluarga Islam, praktik mendiamkan pasangan dalam jangka waktu lama belum banyak dipahami dalam kaitannya dengan prinsip mu'asyarah bil ma'ruf. Padahal, Islam menekankan pentingnya komunikasi yang baik, penghormatan, serta perlakuan yang patut antar pasangan. Kurangnya pemahaman tentang batasan syar'i terkait perilaku ini menyebabkan silent treatment sering dianggap lumrah, meski dalam praktiknya berpotensi melanggar prinsip hidup berumah tangga secara ma'ruf.
4. Keempat, meskipun berbagai literatur psikologi telah membahas efek emosional dari silent treatment, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji fenomena ini dalam konteks keluarga Muslim Indonesia, terutama ketika dikaitkan dengan regulasi nasional tentang kekerasan psikis dalam rumah tangga. Ketiadaan kajian yang komprehensif membuat pemahaman masyarakat mengenai dampak dan kedudukannya dalam perspektif hukum Islam serta hukum positif menjadi terbatas.
5. Kelima, belum tersedia pendekatan solusi yang terintegrasi antara nilai ajaran Islam dan pendekatan psikologi keluarga, terutama terkait alternatif komunikasi seperti self-disclosure yang dapat mencegah terjadinya silent treatment berkepanjangan. Minimnya literatur mengenai teknik komunikasi yang sesuai dengan nilai keagamaan dan kebutuhan emosional pasangan menjadikan isu ini perlu diteliti secara lebih mendalam. Dengan demikian, identifikasi masalah ini menjadi dasar bagi penelitian untuk mengembangkan pemahaman yang lebih holistik tentang silent treatment dalam konteks mu'asyarah bil ma'ruf dan psikologi keluarga.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah perilaku *silent treatment* dapat dikategorikan sebagai masalah psikologis dalam keluarga, dan bagaimana pengaruhnya terhadap keutuhan dan keharmonisan rumah tangga?

2. Bagaimana penerapan keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat menjadi strategi komunikasi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif *silent treatment* serta memperkuat keharmonisan keluarga sesuai nilai Islam?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis praktik *silent treatment* sebagai bentuk disfungsi komunikasi dalam rumah tangga serta dampaknya terhadap keharmonisan keluarga.
2. Untuk menawarkan teori *self-disclosure* sebagai strategi komunikasi yang dapat mencegah dan mengatasi *silent treatment*, sehingga selaras dengan nilai *mu'asyarah bil ma'ruf* dalam Islam.

E. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya *silent treatment* sebagai kekerasan emosional dan pelanggaran terhadap prinsip *Mu'asyarah bil ma'ruf*
- b. Untuk dijadikan sumber dan landasan pengetahuan yang bersifat ilmiah yang diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat atau pembaca.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan pemahaman bahwa perilaku diam (*silent treatment*) bukanlah bentuk penyelesaian masalah yang sehat, melainkan justru dapat berdampak buruk terhadap kondisi psikologis dan keberlangsungan hubungan rumah tangga. Penelitian ini dapat menjadi cermin untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya komunikasi terbuka dan empati dalam keluarga.
- b. Penelitian ini bisa menjadi panduan bagi peneliti lain yang tertarik dalam bidang ini, terutama yang berkaitan dengan fenomena perilaku *silent treatment* dalam konteks keluarga
- c. Penelitian ini dapat dijadikan rujukan dalam memberikan pendekatan konseling yang lebih menyeluruh, dengan mempertimbangkan aspek hukum Islam dan kondisi psikologis individu. Nilai-nilai *mu'asyarah bil ma'ruf* yang

dijelaskan dalam penelitian ini dapat menjadi bahan edukatif dalam sesi penyuluhan atau bimbingan pranikah maupun pasca-nikah.⁶

F. Definisi Konsep

Dalam penelitian ini perlu diadakannya definisi konsep secara operasional yang didalamnya memaparkan istilah-istilah yang tertera pada judul, adapun istilah yang dijelaskan dalam judul skripsi “*Silent Treatment* dalam Konteks *Mu’asyarah bil Ma’ruf* dan Psikologi Keluarga dalam Rumah Tangga” hal ini mengantisipasi adanya penyimpangan pemahaman bagi pembaca. Maksud penelitian dari sub judul tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Silent Treatment*

Silent Treatment adalah bentuk perilaku diam yang disengaja oleh salah satu pasangan dalam rumah tangga sebagai bentuk reaksi terhadap konflik, ketidakpuasan, atau kekecewaan, yang dilakukan dengan cara mengabaikan komunikasi verbal maupun nonverbal. Dalam konteks psikologi, *silent treatment* digolongkan sebagai bentuk kekerasan emosional pasif yang dapat menimbulkan luka psikologis seperti rasa ditolak, diabaikan, atau tidak dihargai. Dalam penelitian ini, *silent treatment* dipahami sebagai tindakan mendiamkan pasangan dalam jangka waktu tertentu yang mengganggu keseimbangan emosional dan komunikasi suami istri.

2. *Mu’asyarah bil ma’ruf*

Mu’asyarah bil ma’ruf adalah prinsip dalam ajaran Islam yang mengatur etika hubungan suami istri, yaitu memperlakukan pasangan dengan cara yang baik, penuh kasih sayang, dan sesuai dengan norma-norma sosial yang diterima secara umum. Secara istilah, *mu’asyarah bil ma’ruf* berarti *bergaul secara patut*, yang mencakup komunikasi, perlakuan emosional, dan pemenuhan hak serta kewajiban suami istri. Dalam konteks

⁶ Ramadhan, F. D. F. A. (2024). *Perilaku Komunikasi Silent Treatment Pada Pasangan Suami Istri di Kota Kediri* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).

penelitian ini, mu'asyarah bil ma'ruf dijadikan tolok ukur untuk menilai apakah perilaku silent treatment bertentangan dengan nilai-nilai Islam dalam membina rumah tangga yang harmonis.⁷

3. Psikologi keluarga

Psikologi keluarga adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari dinamika hubungan antar anggota keluarga, termasuk komunikasi, peran, konflik, serta kesejahteraan emosional di dalam keluarga. Dalam penelitian ini, psikologi keluarga digunakan untuk mengkaji dampak perilaku silent treatment terhadap kondisi mental dan hubungan emosional antara suami dan istri, termasuk bagaimana hal itu memengaruhi keharmonisan rumah tangga secara psikologis.

G. Penelitian Terdahulu

Untuk memastikan apakah masalah ini sudah ada yang membahas atau belum dibahas, peneliti telah berusaha mencari informasi tentang pembahasan yang terdahulu. Penulis meninjau beberapa penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan topik yang dibahas, baik dari sisi komunikasi dalam rumah tangga, perilaku silent treatment, prinsip mu'asyarah bil ma'ruf, maupun pendekatan psikologi keluarga. Penelitian-penelitian tersebut menjadi pijakan awal dalam memahami ruang lingkup masalah serta menunjukkan posisi dan hal baru dalam penelitian ini. Penelitian terdahulu digunakan untuk melihat bagaimana fenomena silent treatment telah dikaji sebelumnya, baik dari pendekatan psikologis, sosial, maupun keislaman. Namun demikian, sejauh penelusuran penulis, belum ditemukan penelitian yang secara khusus membahas silent treatment dalam kaitannya langsung dengan prinsip mu'asyarah bil ma'ruf dan psikologi keluarga secara bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dengan menggabungkan sudut pandang keislaman dan psikologis secara holistik dalam konteks relasi suami istri.

⁷ A'rifah, Alda Nihayatul, Budi Ichwayudi, and Nadiatul Maziyyah Attarwiyah. "Hadith Analysis Silent Treatment Psychological Perspective (Abraham H Maslow Theory Review)." *al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 8.1 (2025): 137 – 8-1392.

Adapun beberapa penelitian yang dijadikan acuan, sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Acuan Penelitian

No	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Analisis Hadis Silent Treatment Perspektif Psikologi (Tinjauan Teori Abraham H Maslow)	Membahas Silent treatment dalam perspektif psikologi	Fokus pada analisis hadits tentang silent treatment dalam penerapan teori maslow bukan dalam konteks keluarga
2.	MU'ASYARAH BIL MA'RUF SEBAGAI ASAS PERKAWINAN (Kajian Qs. al-Nisa: 19 dan Qs. Al-Baqarah : 228)	Membahas tema Mu'asyarah bil ma'ruf sebagai asas perkawinan	Mengkaji dampak emosional dari silent treatment dalam perspektif mu'asyarah bil ma'ruf dan penguatan perkawinan melalui nilai dasar Al-quran
3	Christine E. Rittenour dkk “ <i>Socializing the Silent Treatment : Parent and Adult Child Communicated Displeasure, Identification, and Satisfaction</i> ” <i>Journal of Family Communication</i> (2018)	Adapun persamaan penelitian ini adalah meneliti tentang silent treatment	Christine E. Rittenour dkk “ <i>Socializing the Silent Treatment : Parent and Adult Child Communicated Displeasure, Identification, and Satisfaction</i> ” <i>Journal of Family Communication</i> (2018)

Dari karya tulis di atas penemuannya adalah bagaimana hanya berfokus pada silent treatment secara umum tanpa ada kaitannya dengan rumah tangga, menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan mu'asyarah bil ma'ruf sebagai dasar hukum dan etika pernikahan. Keduanya berbeda dengan topik yang akan penulis bahas, yang

melihat *silent treatment* sebagai masalah nyata dalam rumah tangga modern, serta berupaya memberikan solusi berbasis nilai Islam dan pendekatan psikologi keluarga.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konsep Silent Treatment Dalam Hubungan Rumah Tangga

1. Pengertian Silent Treatment

Silent treatment merupakan tindakan seseorang yang secara sengaja menghentikan komunikasi atau menghindari interaksi dengan orang lain sebagai bentuk hukuman, pengabaian, atau ekspresi ketidaksukaan. Perilaku ini umumnya muncul dalam hubungan interpersonal, seperti persahabatan, keluarga, maupun hubungan romantis, yang ditunjukkan melalui sikap tidak merespons pesan, menghindari kontak, atau mengabaikan kehadiran orang lain sebagai cara menyampaikan pesan tanpa kata-kata. Dalam konteks ini, Kipling D. Williams (2009) menjelaskan bahwa pengabaian sosial dapat mengancam empat kebutuhan dasar manusia, yaitu keterhubungan, harga diri, kendali, dan kebermaknaan diri⁸. Gangguan terhadap kebutuhan-kebutuhan tersebut kemudian berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, kesedihan, dan perasaan tidak berharga, terutama ketika pengabaian terjadi dalam relasi yang memiliki kedekatan emosional. Dalam kajian psikologi, perilaku ini dikenal sebagai *social ostracism*, yaitu bentuk pengucilan sosial yang membuat individu lain merasa diabaikan dan terisolasi secara emosional melalui minimnya interaksi atau penolakan komunikasi⁹.

Social ostracism terbagi menjadi dua kategori utama berdasarkan niat pelaku, meskipun keduanya dapat memberikan dampak emosional yang sama kuat. Pertama, *intentional ostracism*, yaitu tindakan pengabaian yang dilakukan secara sadar dengan tujuan tertentu, seperti menghukum, menunjukkan ketidaksukaan, atau menyakiti perasaan orang lain. Kedua, *oblivious ostracism*, yaitu pengabaian yang terjadi tanpa kesadaran atau niat jahat, biasanya disebabkan oleh kelalaian, kurangnya perhatian, atau fokus berlebih pada hal lain. Meskipun berbeda dari segi niat, kedua bentuk ini dapat menimbulkan efek psikologis yang serupa pada

⁸ Assegaf, Safira, and Situ Asih. "Perlakuan Diam: Komunikasi Yang Menyakitkan Tanpa Sepatah Kata." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 12.03 (2025): 1114-1125.

korban, seperti perasaan kesepian, kecemasan, hingga penurunan harga diri, bahkan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman diabaikan dapat memicu respons otak yang mirip dengan rasa sakit fisik.

Dalam konteks hubungan rumah tangga, silent treatment sering muncul sebagai mekanisme coping atau bentuk kontrol emosi saat terjadi konflik antar pasangan atau anggota keluarga. Pada *intentional ostracism*, silent treatment kerap digunakan sebagai alat untuk menghukum pasangan, misalnya akibat perbedaan pendapat dalam pengambilan keputusan rumah tangga, yang justru dapat memperparah konflik dan menghambat komunikasi terbuka. Sementara itu, *oblivious ostracism* dapat terjadi ketika salah satu pihak terlalu sibuk dengan pekerjaan atau tanggung jawab domestik sehingga tanpa sadar mengabaikan kebutuhan emosional pasangan. Dampaknya dapat bersifat serius, seperti menurunnya kepercayaan, meningkatnya risiko depresi, serta potensi keretakan hubungan jangka panjang, sehingga penting bagi setiap individu dalam rumah tangga untuk mengembangkan pola komunikasi yang sehat dan saling responsif.

2. Ciri-ciri dan Batasan Silent Treatment

Silent Treatment merupakan sikap secara sengaja untuk menarik diri dari interaksi bersama pasangan, menolak terlibat lebih jauh dan mematikan interaksi selama periode waktu tertentu, bisa 1 hari, 1 minggu, atau bahkan lebih dari 1 bulan. Individu yang melakukan Silent Treatment bisa memperlakukan pasangannya seperti tidak terlihat atau tidak ada di ruangan yang sama sekalipun mereka tidur di satu ranjang yang sama¹⁰. Silent Treatment digunakan sebagai hukuman, sayangnya efek dari sikap ini bisa membuat korban merasa terancam, situasi di rumah pun menjadi kaku dan terasa adanya tekanan yang tinggi sehingga membuat seluruh rumah menjadi tidak nyaman. Salah satu ciri utamanya adalah diam total, di mana pelaku berhenti sepenuhnya memberikan respons verbal atau minimal terhadap pasangannya, termasuk menghindari kontak mata. Sikap ketidakpedulian juga menjadi indikator, di mana pelaku menunjukkan acuh tak acuh dan mengabaikan kebutuhan serta perasaan pasangan. Isolasi diri merupakan

¹⁰ Syamsiyah, Siti. "Silent Treatment Pada Hubungan Rumah Tangga Perspektif."

ciri lain, di mana pelaku menarik diri dari interaksi sosial sebagai bentuk hukuman terhadap pasangan. Penolakan fisik sering menyertai, seperti tidur terpisah atau menghindari kontak fisik, yang justru dapat memperburuk konflik. Dampak *silent treatment* biasanya mengganggu kebutuhan dasar seseorang, seperti rasa memiliki (*belonging*), harga diri (*self-esteem*), rasa kontrol (*control*), dan makna hidup (*meaningful existence*)¹¹. Perilaku ini juga termasuk bentuk pengucilan sosial yang dapat membuat seseorang merasa cemas dan kesulitan mengendalikan emosinya. Selain itu, *silent treatment* dapat menimbulkan rasa frustrasi pada orang yang mengalaminya, bahkan bisa membuat hubungan menjadi renggang atau putus, sehingga kualitas hubungan dengan orang lain ikut menurun. Dalam beberapa kasus, *silent treatment* juga dapat digunakan sebagai cara untuk memanipulasi emosi pasangan, misalnya dengan membuat pasangan merasa bersalah atau bertanggung jawab atas masalah yang terjadi. Dari sudut pandang psikologi sosial, perilaku ini terlihat dari sikap mengabaikan komunikasi, seperti tidak membalas pesan atau tidak merespons percakapan meskipun orang lain sudah berusaha mengajak berbicara.

Durasi dan intensitas tindakan ini bervariasi, mulai dari beberapa jam hingga hari atau minggu, dengan tingkat pengabaian yang bisa ringan hingga total isolasi. Ekspresi nonverbal, seperti menghindari kontak mata, berjalan melewati korban tanpa menyapa, atau meninggalkan ruangan, juga menandai pengucilan tanpa kata-kata¹². Dampak emosional pada korban sering meliputi perasaan terkucilkan, frustrasi, atau kecemasan, yang memicu respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung atau aktivasi sistem stres, mirip dengan respons terhadap nyeri fisik. Selain itu, *silent treatment* umumnya muncul sebagai reaksi terhadap perselisihan, digunakan sebagai alat kontrol atau hukuman, meskipun dalam kasus yang tidak disadari oleh pelaku, ini mungkin terjadi secara *oblivious*. Meskipun *silent treatment* dapat berfungsi sebagai mekanisme penanganan sementara untuk

11 Putri, Carissa Nabila, and Atika Dian Ariana. "Kecemasan diri dewasa awal yang menjalani hubungan romantis saat mendapat perilaku *silent treatment*." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2.1 (2022): 163-171.

12 Irawati, Sri Ayu. "Silent Treatment dalam Pernikahan Serta Dampaknya bagi Kesehatan Mental Serta Aspek Kekerasan Psikis." *Perfecto: Jurnal Ilmu Hukum* 3.2 (2025): 1-10.

mendinginkan emosi, terdapat batasan-batasan penting yang harus diperhatikan guna menghindari dampak negatif jangka panjang, khususnya dalam hubungan interpersonal seperti rumah tangga. Batasan tersebut mencakup aspek etis, psikologis, dan praktis, yaitu sebagai berikut¹³:

1. **Batasan etis dan moral**, yaitu *silent treatment* tidak sepatutnya digunakan sebagai bentuk kekerasan emosional atau manipulasi, karena dapat melanggar prinsip komunikasi yang sehat dan menghambat penyelesaian konflik.
2. **Batasan hukum**, yaitu dalam konteks tertentu jika *silent treatment* dilakukan secara berulang dan menimbulkan kerugian psikologis yang serius, seperti dalam kasus kekerasan dalam rumah tangga, maka dapat dianggap sebagai pelanggaran etika atau bahkan ilegal di beberapa yurisdiksi.
3. **Batasan psikologis**, yaitu *silent treatment* tidak efektif sebagai solusi permanen karena dapat memperburuk masalah melalui peningkatan isolasi dan penurunan empati. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *silent treatment* secara berlebihan dapat berkontribusi pada gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan kecemasan, terutama jika dilakukan secara sengaja (*intentional*).
4. **Batasan praktis dalam hubungan**, yaitu *silent treatment* sebaiknya hanya digunakan dalam waktu singkat untuk menenangkan emosi (misalnya beberapa jam), dan setelah itu perlu diikuti dengan komunikasi terbuka untuk menyelesaikan masalah.

Jika berlangsung terlalu lama, ini dapat merusak kepercayaan dan meningkatkan risiko perceraian. Selain itu, batasan ini tidak berlaku untuk situasi di mana pengabaian merupakan bagian dari kondisi medis atau stres ekstrem, yang memerlukan intervensi profesional. Batasan ini juga menekankan perlunya alternatif yang lebih sehat, seperti dialog terbuka atau terapi pasangan.

¹³ Hasna, Salsabila Nur. "Silent Treatment Sebagai Bentuk Ekspresi Emosi Marah." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 12.01 (2025): 123-129.

B. Mu'asyarah Bil ma'ruf dalam Rumah tangga

1. Pengertian Mu'asyarah Bil Ma'ruf

Istilah *Mu'asyarah bil Ma'ruf* tersusun dari dua kata, yaitu *mu'asyarah* dan *ma'ruf*. Secara bahasa, *mu'asyarah* berasal dari kata „*usyrah* yang berarti keluarga, kerabat, atau orang yang memiliki kedekatan. Bentuk kata *mu'asyarah* menunjukkan adanya interaksi timbal balik antara dua pihak (*musyarakah baina al-isnain*), sehingga maknanya tidak sekadar bergaul, tetapi bergaul dalam kebersamaan, saling berinteraksi, dan saling terlibat secara aktif. Dalam konteks rumah tangga, mu'asyarah mengandung arti hidup bersama dan berinteraksi secara harmonis antara suami dan istri. Adapun kata *ma'ruf* secara etimologis berasal dari kata „*urf*, yang berarti adat, kebiasaan, atau sesuatu yang telah dikenal baik oleh masyarakat. Secara terminologis, *ma'ruf* merujuk pada segala bentuk perbuatan yang dipandang baik, diterima oleh akal sehat, serta tidak bertentangan dengan ajaran agama. Lawan dari *ma'ruf* adalah *munkar*, yakni segala sesuatu yang dibenci dan tidak diterima oleh nilai moral maupun syariat. Dengan demikian, *ma'ruf* mencakup segala bentuk kebaikan yang selaras dengan norma agama dan nilai sosial yang berlaku. Berdasarkan pengertian tersebut, *Mu'asyarah bil Ma'ruf* dapat dipahami sebagai pola hubungan yang dibangun atas dasar kebaikan, keadilan, dan sikap saling menghormati antara suami dan istri. Hubungan pernikahan bukan semata-mata hubungan biologis, melainkan relasi yang menuntut kedewasaan, tanggung jawab, dan komitmen dalam membangun keluarga yang harmonis¹⁴. Dalam praktiknya, tidak dapat dipungkiri bahwa kehidupan rumah tangga berpotensi

¹⁴ Sartika, Disma Ayu. Studi Pemikiran Buya Hamka Tentang Konsep Mu'asyarah Bil Ma'ruf Dalam Membangun Keluarga Sakinah. Diss. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2023.

menghadapi konflik dan perselisihan. Namun, prinsip mu'asyarah bil ma'ruf menuntut agar setiap persoalan diselesaikan dengan cara yang baik, tanpa menimbulkan kezaliman atau tindakan yang merugikan pasangan. Menurut Wahbah Az-Zuhaili, penafsiran terhadap Surah An-Nisa' ayat 19 menunjukkan bahwa mu'asyarah bil ma'ruf mencakup sikap memperindah tutur kata, memperbaiki perilaku, bersikap adil, serta memenuhi hak-hak pasangan, termasuk dalam hal nafkah dan pembagian giliran bagi suami yang berpoligami¹⁵. Keduanya dituntut untuk saling memperlakukan dengan penuh kebaikan agar tercipta ketenangan dan keharmonisan dalam rumah tangga. Perlakuan baik dalam rumah tangga bukan sekadar anjuran, melainkan sebuah kewajiban yang diperintahkan oleh Allah Swt. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Surah An-Nisa' ayat 19 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا وَلَ تَعْضُلُوهُنَّ لِيَذْهَبْنَ بِبَعْضِ مَا آتَيْنَهُنَّ إِلَّا أَنْ يَكُنَّ بِفَاجِسَةٍ مِّنْهُنَّ
وَ عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُنَّهُنَّ فَعَلَيْكُمْ أَنْ تَكْرَهُنَّ شَيْئًا وَبِجَلِّ هَالِكٌ فِيهِ خَيْرٌ مِّنْ كَثِيرٍ ۖ

"Wahai orang-orang yang beriman! Tidak halal bagi kamu mewarisi perempuan dengan jalan paksaan dan janganlah kamu menyusahkan mereka karena hendak mengambil kembali sebagian dari apa yang telah kamu berikan kepadanya, kecuali apabila mereka melakukan perbuatan keji yang nyata. Dan bergaulah dengan mereka menurut cara yang patut. Jika kamu tidak menyukai mereka, (bersabarlah) karena boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan kebaikan yang banyak padanya."

Ayat tersebut menegaskan pentingnya perlakuan yang baik antara suami dan istri. Allah Swt melarang suami menyusahkan atau mempersempit kehidupan istrinya. Hal ini menunjukkan bahwa segala bentuk perlakuan yang menyakiti, menekan, atau mengabaikan perasaan pasangan bertentangan dengan prinsip mu'asyarah bil ma'ruf. Prinsip ini menekankan hubungan yang dilandasi kebaikan, keadilan, saling menghormati, dan komunikasi yang jujur serta terbuka. Dalam rumah tangga, prinsip ini menekankan bahwa suami dan

¹⁵ Muhammad, Farkhan. "Konsep Mu'asyarah bil Ma'ruf Perspektif Al-Qur'an Surat An-Nisa' Ayat 19." Al-Inṣāf 1.2 (2022): 1-17.

istri harus memperhatikan hak dan perasaan masing-masing. Perempuan memiliki hak yang sama dengan laki-laki, begitu pula sebaliknya, dan keseimbangan ini didasarkan pada „*urf* (tradisi yang baik) dan *al-fitrah* (kodrat manusia). Artinya, setiap hak yang diterima salah satu pihak selalu berkaitan dengan kewajiban yang harus dipenuhi, sehingga hubungan berjalan adil, saling melengkapi, dan nyaman bagi kedua. Buya Hamka menjelaskan bahwa ayat yang menyatakan “laki-laki adalah pemimpin bagi perempuan” menunjukkan tanggung jawab laki-laki dalam rumah tangga. Laki-laki diberikan kelebihan tertentu oleh Allah Swt terkait peran dan tanggung jawabnya, terutama dalam menjaga kesejahteraan keluarga. Ayat ini bukan perintah untuk mendominasi, melainkan penegasan tentang pembagian peran yang adil. Kepemimpinan laki-laki harus dijalankan dengan amanah, adil, dan selalu memperhatikan hak serta perasaan istri. Dengan prinsip ini, *mu’asyarah bil ma’ruf* menekankan pentingnya membangun hubungan yang harmonis melalui saling menghormati, adil, dan terbuka dalam komunikasi. Memperhatikan perasaan pasangan serta menyampaikan isi hati dengan baik menjadi bagian dari interaksi yang sehat, sehingga hubungan rumah tangga tetap kokoh, nyaman, dan bebas dari sikap yang dapat menimbulkan jarak atau rasa terabaikan.

2. Silent Treatment Dalam Perspektif Mu’asyarah Bil Ma’ruf

Mu'asyarah bil ma'ruf adalah sebuah prinsip dalam ajaran Islam yang mengatur bagaimana seharusnya hubungan antara suami dan istri dijalankan dalam kehidupan berkeluarga. Secara etimologi atau asal kata, mu'asyarah bermakna kehidupan bersama atau interaksi yang baik antara satu sama lain, sedangkan ma'ruf diartikan sebagai sesuatu yang telah dikenal luas sebagai kebaikan menurut pandangan agama, akal pikiran yang sehat, serta norma-norma yang berlaku dalam masyarakat. Dalam konteks kehidupan rumah tangga, prinsip ini mewajibkan seorang suami dan istrinya untuk saling mendukung satu sama lain, bersikap adil dalam berbagai hal, memikirkan dengan baik apa yang akan dikatakan, berusaha menyempurnakan perangai atau tabiat, serta memperlakukan pasangannya dengan sopan dan cara yang menyenangkan. Dengan kata lain, mu'asyarah bil ma'ruf merupakan pedoman yang mengarahkan pasangan suami istri untuk menjalani hubungan pernikahannya berdasarkan nilai-nilai kebaikan,

saling menghormati, dan memperhatikan perasaan masing-masing. Prinsip ini mengajarkan bahwa sebuah rumah tangga yang harmonis dibangun di atas fondasi ketulusan, kasih sayang, dan upaya untuk selalu berlaku baik terhadap pasangan hidup. Paraulama besar seperti Wahbah Az-Zuhaili dan Sayyid Sabiq menjelaskan bahwa mu'asyarah bil ma'ruf mencakup beberapa aspek penting, di antaranya adalah keindahan perilaku dalam interaksi sehari-hari, keadilan dalam pemberian nafkah dan pemenuhan kebutuhan rumah tangga, serta kewajiban kedua belah pihak untuk menciptakan hubungan yang harmonis. Paraulama juga menekankan bahwa bil ma'ruf mencakup perlakuan yang baik, komunikasi yang lembut, serta kemampuan untuk menahan emosi dan memperhatikan perasaan pasangan. Dengan demikian, hubungan suami istri dituntut untuk dibangun di atas prinsip kebaikan, penghormatan, dan pemeliharaan perasaan pasangan. Buya Hamka, dalam penafsirannya mengenai QS. An-Nisa': 19, menegaskan bahwa segala bentuk perlakuan yang menyakitkan hati, baik secara terang-terangan maupun terselubung, tidak dibenarkan dalam hubungan rumah tangga. Buya Hamka menyatakan bahwa tindakan yang membuat pasangan makan hati berulam jantung merupakan perilaku yang bertentangan dengan nilai ma'ruf, karena menempatkan pasangan dalam keadaan tertekan secara batin dan tidak memperoleh ketentraman dalam pernikahan. Prinsip ma'ruf juga mencakup kewajiban menjaga komunikasi yang layak dan memberikan rasa aman secara emosional. Ketika salah satu pasangan sengaja menciptakan jarak, menahan interaksi, atau mengabaikan pasangannya sebagai bentuk respons terhadap konflik, tindakan tersebut tidak sesuai dengan tuntunan mu'asyarah bil ma'ruf. Perintah untuk bergaul dengan cara yang patut meniscayakan adanya

C. Psikologi Keluarga Dan Dinamika Emosi Pasangan

1. Peran Komunikasi dalam Rumah Tangga

Komunikasi merupakan proses penyampaian pesan dari seseorang kepada orang lain, baik melalui kata-kata, bahasa tubuh, ekspresi wajah, maupun tindakan, dengan tujuan agar pesan tersebut dipahami dan mendapat tanggapan. Komunikasi bukan sekadar berbicara, tetapi juga mendengar, memahami, dan merespons secara tepat. Di dalamnya terjadi pertukaran makna, perasaan, dan

pikiran yang membentuk hubungan antar individu¹⁶. Karena manusia adalah makhluk sosial, komunikasi menjadi kebutuhan dasar dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan secara umum, komunikasi memiliki banyak manfaat. Melalui komunikasi, seseorang dapat mengenal diri sendiri dan orang lain, membangun relasi sosial, menyelesaikan masalah, serta mengembangkan kemampuan berpikir dan bersikap. Komunikasi juga membantu seseorang memahami realitas di sekitarnya dengan membandingkan pandangan pribadi dengan pandangan orang lain. Dengan komunikasi yang baik, seseorang dapat memperluas wawasan, memperkuat rasa percaya diri, serta menjaga kesehatan mental karena ia memiliki ruang untuk berbagi perasaan dan mendapatkan dukungan. Manfaat tersebut semakin terasa dalam kehidupan rumah tangga. Perkawinan adalah penyatuan dua pribadi yang berbeda latar belakang, karakter, kebiasaan, dan cara pandang. Masing-masing telah memiliki kepribadian yang terbentuk sebelum menikah. Oleh karena itu, proses penyatuan tidak bisa dilepaskan dari komunikasi yang intens dan berkualitas. Melalui komunikasi, suami dan istri belajar menyesuaikan diri, saling memahami, dan saling melengkapi. Tanpa komunikasi yang baik, perbedaan kecil sekalipun dapat berkembang menjadi kesalahpahaman yang berkepanjangan. Dalam rumah tangga, komunikasi memiliki fungsi yang sangat penting. Pertama, sebagai sarana membangun dan memperkuat kedekatan emosional¹⁷. Ketika suami dan istri terbuka dalam berbagi cerita, perasaan, serta pengalaman pribadi, maka tumbuh rasa saling percaya dan rasa aman dalam hubungan. Selain itu, komunikasi berperan sebagai alat penyelesaian konflik. Dalam kehidupan perkawinan, konflik adalah sesuatu yang wajar dan tidak dapat dihindari. Perbedaan pendapat tentang keuangan, pengasuhan anak, pekerjaan, atau hubungan dengan keluarga besar sering kali menjadi sumber ketegangan. Namun, konflik tidak selalu berdampak negatif apabila disertai dengan komunikasi yang sehat. Dengan sikap keterbukaan, empati, saling mendukung, berpikir positif, dan memandang

¹⁶ RAHMAT, RAHMAT. Pengembangan Kompetensi Komunikasi Interpersonal Penyuluh Agama Dalam Bimbingan Pra Nikah Calon Pengantin Di Kantor Urusan Agama Kecamatan Watang Sidenreng Kabupaten Sidrap. 2024. PhD Thesis. IAIN ParePare.

¹⁷ Dalimunthe, Syairal Fahmy. "Komunikasi Antarpribadi Dalam Rumah Tangga." Jurnal Bahas Unimed 26.4 (2015): 78834.

pasangan sebagai mitra yang setara, setiap permasalahan dapat dibicarakan secara dewasa. Komunikasi yang demikian akan menghasilkan solusi yang disepakati bersama, bukan kemenangan sepihak. Dalam komunikasi antarpribadi yang sehat terdapat unsur keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Suami dan istri yang saling mendengar dengan empati akan lebih mudah memahami kebutuhan dan kondisi pasangan. Dukungan yang diberikan melalui kata-kata maupun tindakan sederhana dapat memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kebahagiaan dalam keluarga. Dengan demikian, komunikasi bukan sekadar aktivitas berbicara, tetapi fondasi utama dalam membangun dan menjaga keutuhan rumah tangga. Komunikasi yang didasarkan pada keterbukaan, kejujuran, empati, dan rasa saling menghargai akan melahirkan hubungan yang harmonis, saling mendukung, serta mampu bertahan menghadapi berbagai ujian kehidupan. Rumah tangga yang kokoh pada dasarnya adalah rumah tangga yang dibangun di atas komunikasi yang sehat dan berkesinambungan.

2. Perbedaan Kebutuhan Emosi pasangan Dan Dampak Silent Treatment

a. Perbedaan Kebutuhan Emosi Pasangan

Secara psikologis, laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam berbagai aspek, baik dari sisi kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Perbedaan ini kerap menjadi salah satu penyebab munculnya ketegangan atau konflik dalam rumah tangga. Selain faktor biologis dan psikologis, perbedaan dalam pengalaman hidup, pola asuh, pendidikan, latar budaya, hingga praktik keagamaan juga turut membentuk cara pandang dan perilaku masing-masing pasangan. Perbedaan ini sering menjadi sumber konflik apabila pasangan tidak mampu menyesuaikan diri dan memahami kebutuhan emosi masing-masing. Laki-laki identik dengan ketegasan, dominasi, dan kemampuan mengambil keputusan secara cepat, sementara perempuan lebih sering dikaitkan dengan sifat lemah lembut, penuh kasih sayang, dan lebih peka terhadap perasaan orang lain¹⁸. Dalam interaksi sehari-hari, perbedaan ini sering terlihat dalam cara pasangan menghadapi konflik. Misalnya, seorang suami mungkin merasa

¹⁸ Iqbal, Muhammad, and Kisma Fawzea. Psikologi pasangan: Manajemen konflik rumah tangga. Gema Insani, 2020.

bingung ketika istrinya menangis atau diam saat menghadapi masalah, sedangkan seorang istri merasa frustrasi karena suaminya sulit menjadi pendengar yang baik, cenderung ingin menang sendiri, dan jarang mengekspresikan perasaannya secara terbuka. Perbedaan gaya respons ini muncul karena secara psikologis perempuan cenderung lebih sensitif dan halus perasaannya, sedangkan laki-laki lebih cuek, tidak mudah menunjukkan emosi, dan berpikir secara lebih objektif. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki nilai lebih tinggi dalam hal sensitivitas, kehangatan, dan perhatian, sedangkan laki-laki memiliki nilai lebih tinggi dalam stabilitas emosional, dominasi, kesadaran terhadap aturan, dan kewaspadaan. Hal ini menegaskan bahwa dari sisi kepribadian, laki-laki dan perempuan adalah dua tipe yang berbeda, yang masing-masing memiliki kekuatan dan kelemahan dalam merespons kebutuhan emosional. Secara umum, perempuan bersifat lebih emosional, ekspresif, subjektif, lembut, mudah tersentuh, dan berorientasi pada rumah tangga, sedangkan laki-laki bersifat lebih agresif, maskulin, objektif, independen, dan tidak mudah mengungkapkan perasaan dengan lembut. Meskipun demikian, perbedaan psikologis ini bersifat relatif, kontekstual, dan kondisional. Tidak semua perempuan selalu lemah lembut atau mudah tersentuh, dan tidak semua laki-laki selalu dominan atau cuek. Ada laki-laki yang memiliki sifat penuh perhatian dan lembut, serta perempuan yang bersikap tegas dan bahkan agresif. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan emosi pasangan tidak selalu sepenuhnya ditentukan oleh jenis kelamin, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman hidup, pola asuh, pendidikan, budaya, dan nilai-nilai yang dianut. Dalam rumah tangga, perbedaan kebutuhan emosi ini menjadi penting untuk dipahami. Perempuan cenderung membutuhkan perhatian, dukungan emosional, dan pengakuan terhadap perasaan mereka. Laki-laki, di sisi lain, cenderung membutuhkan penghargaan terhadap kemampuan, ruang untuk berpikir logis, serta kesempatan untuk memecahkan masalah secara mandiri. Ketika pasangan tidak saling memahami perbedaan ini, konflik bisa muncul lebih sering. Ketegangan yang terus-menerus tanpa penyelesaian dapat menjadi sumber

stres, pertengkaran, dan bahkan risiko perceraian¹⁹. Oleh karena itu, kemampuan menyesuaikan diri, berempati, dan membangun komunikasi yang efektif menjadi kunci agar perbedaan kebutuhan emosi pasangan tidak menjadi penghalang, melainkan justru menjadi kesempatan untuk saling melengkapi dan memperkuat ikatan emosional dalam rumah tangga. Dengan memahami perbedaan psikologis dan kebutuhan emosional masing-masing, suami dan istri dapat menciptakan hubungan yang harmonis, saling menghargai, dan mampu bertahan menghadapi tantangan kehidupan.

b. Dampak *Silent Treatment*

Memahami risiko yang ditimbulkan oleh perilaku *silent treatment* dalam rumah tangga merupakan hal yang sangat penting, terutama dalam kajian psikologi keluarga dan relasi suami istri. Perilaku ini bukan sekadar sikap diam biasa atau kebutuhan sementara untuk menenangkan diri, melainkan bentuk komunikasi tertutup yang dilakukan secara sengaja untuk menyampaikan kekecewaan, kemarahan, atau ketidakpuasan tanpa dialog yang terbuka. Dalam banyak kasus, *silent treatment* digunakan sebagai cara menghindari konfrontasi langsung, namun justru berpotensi memperpanjang konflik dan memperburuk ketegangan emosional di antara pasangan. Secara konseptual, *silent treatment* termasuk dalam bentuk komunikasi nonverbal, yaitu penyampaian pesan melalui sikap, ekspresi wajah, bahasa tubuh, atau penarikan diri tanpa kata-kata. Komunikasi nonverbal pada dasarnya merupakan bagian alami dari interaksi manusia dan sering terjadi tanpa disadari²⁰. Akan tetapi, ketika keheningan digunakan sebagai sarana untuk menghukum atau mengendalikan pasangan, maka ia berubah menjadi pola komunikasi yang tidak sehat. Perilaku ini tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman masa lalu, kebiasaan komunikasi yang kurang efektif, serta ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi secara matang. Dalam banyak situasi, emosi marah

¹⁹ Rahmah, Siti. "Dampak Psikologis Tukar Peran Suami Istri Dalam Rumah Tangga." *Multidisipliner Knowledge* 2.2 Desember (2024): 63-71.

²⁰ Rahmawati, Rahmawati, and Muragmi Gazali. "Pola komunikasi dalam keluarga." *Al-Munzir* 2 (2018): 327-245.

menjadi pemicu utama. Ketika seseorang merasa disakiti, tidak dihargai, atau dikhianati, namun kesulitan mengungkapkan perasaannya secara verbal, ia cenderung memilih menarik diri sebagai bentuk pertahanan diri. Bagi pelaku, diam sering dianggap sebagai pilihan yang lebih aman dibandingkan perdebatan yang berpotensi melukai. Keheningan memberi ruang untuk menghindari ledakan emosi atau kata-kata yang disesali kemudian. Namun demikian, meskipun tampak sebagai upaya mengendalikan diri, kebiasaan memendam emosi melalui *silent treatment* justru berisiko menimbulkan akumulasi ketegangan batin²¹. Emosi yang tidak diungkapkan secara sehat dapat berkembang menjadi frustrasi, rasa bersalah, atau bahkan pola relasi yang kaku dan defensif. Dengan kata lain, pelaku pun sesungguhnya tidak sepenuhnya terbebas dari dampak psikologis perilaku tersebut, karena ia terjebak dalam mekanisme penghindaran yang tidak menyelesaikan akar persoalan. Sementara itu, dampak yang dialami korban sering kali lebih nyata dan mendalam. Ketika komunikasi dihentikan tanpa penjelasan, korban berada dalam situasi ketidakpastian yang memicu kebingungan dan kecemasan. Ia cenderung terus-menerus mengevaluasi diri untuk mencari letak kesalahan, sehingga muncul tekanan psikologis yang berkepanjangan. Rumah yang seharusnya menjadi ruang aman dan penuh dukungan emosional justru berubah menjadi sumber ketegangan²². Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan harga diri korban karena ia merasa tidak dihargai atau tidak dianggap penting. Perasaan diabaikan secara berulang dapat melahirkan keyakinan negatif tentang diri sendiri, seperti merasa tidak layak didengar atau tidak pantas mendapatkan perhatian. Tekanan emosional yang berlangsung terus-menerus juga berpotensi memunculkan gangguan suasana hati, mulai dari kesedihan mendalam, mudah menangis, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, hingga gangguan tidur dan perubahan pola makan. Dalam kondisi tertentu, korban dapat menunjukkan gejala depresi ringan hingga

²¹ IRAWATI, Sri Ayu. Silent Treatment dalam Pernikahan Serta Dampaknya bagi Kesehatan Mental Serta Aspek Kekerasan Psikis. *Perfecto: Jurnal Ilmu Hukum*, 2025, 3.2: 1-10.

²² Hasna, S. N. (2025). Silent Treatment Sebagai Bentuk Ekspresi Emosi Marah. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 123-129.

sedang akibat hilangnya dukungan emosional dalam relasi yang seharusnya memberikan rasa aman. Selain itu, sebagian korban menjadi lebih berhati-hati dalam berbicara karena takut memicu konflik baru. Sikap ini dapat berkembang menjadi kecemasan sosial dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan. Apabila berlangsung lama dan dilakukan secara sistematis, pengalaman diabaikan tersebut dapat meninggalkan luka psikologis yang mendalam, bahkan menyerupai gejala trauma, seperti kesulitan mempercayai pasangan atau munculnya respons emosional berlebihan ketika mengingat pengalaman tersebut. Ironisnya, dalam beberapa kasus korban justru mengalami ketergantungan emosional terhadap pelaku. Ia merasa dihargai hanya ketika komunikasi kembali dibuka, sehingga terbentuk pola hubungan yang tidak seimbang dan manipulatif. Selain dampak psikologis, tekanan batin akibat *silent treatment* juga dapat memunculkan keluhan fisik seperti sakit kepala, gangguan lambung, mual, atau sesak napas. Hal ini menunjukkan adanya hubungan erat antara kondisi emosional dan kesehatan tubuh, di mana stres yang tidak tersalurkan secara sehat dapat termanifestasi dalam bentuk gejala psikosomatik. Dengan demikian, *silent treatment* tidak dapat dipandang sebagai strategi penyelesaian konflik yang konstruktif dalam rumah tangga. Meskipun pada situasi tertentu diam dapat berfungsi sebagai jeda untuk meredakan emosi, penggunaan keheningan secara berulang tanpa niat memperbaiki komunikasi justru memperlebar jarak emosional antara pasangan. Ketika komunikasi terhenti, kesempatan untuk membangun empati, klarifikasi, dan pemahaman bersama ikut tertutup. Dalam relasi pernikahan yang ideal, penyelesaian konflik menuntut keterbukaan, kejujuran, dan kemampuan mengelola emosi secara dewasa agar kesejahteraan psikologis kedua belah pihak tetap terjaga dan keharmonisan rumah tangga dapat dipertahankan.

c. Integrasi psikologi keluarga dengan Mu'asyarah bil Ma'ruf

Integrasi antara psikologi keluarga dan konsep *mu'asyarah bil ma'ruf* memberikan landasan teoritis dan normatif yang saling menguatkan dalam memahami dinamika relasi suami istri. Dalam Al-Qur'an, Allah Swt.

memerintahkannya, “*Wa*
„*āsyirūhunna bil maʿrūf*” (QS. An-Nisā’ [4]: 19), yang menegaskan kewajiban hidup bersama secara patut, baik, dan penuh penghormatan. Prinsip ini tidak hanya bermakna pemenuhan hak dan kewajiban secara formal, tetapi juga mencakup dimensi emosional dan psikologis dalam interaksi rumah tangga. Dalam kajian psikologi keluarga, pernikahan dipahami sebagai sistem relasional yang sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi, regulasi emosi, dan rasa aman emosional (*emotional security*). Hubungan yang sehat ditandai dengan adanya empati, keterbukaan, validasi perasaan, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif²³. Nilai-nilai tersebut secara substansial sejalan dengan makna *maʿrūf*, yakni segala bentuk perlakuan yang diakui baik menurut syariat dan norma sosial. Dengan demikian, *muʿasyarah bil maʿrūf* dapat dipahami sebagai prinsip yang tidak hanya normatif-teologis, tetapi juga kompatibel dengan teori-teori psikologi modern tentang relasi interpersonal. Seperti yang sudah dibahas sebelumnya, Buya Hamka menegaskan bahwa *muʿasyarah bil maʿrūf* bukan sekadar kewajiban lahiriah, melainkan akhlak dalam memperlakukan pasangan dengan kelembutan, kesabaran, dan penghormatan²⁴. Beliau sering menjelaskan bahwa suami istri tidak boleh saling menyakiti, baik secara fisik maupun dengan sikap dan ucapan. Bahkan bentuk sikap yang merendahkan, mengabaikan, atau membuat pasangan merasa tidak dihargai termasuk perilaku yang bertentangan dengan semangat *maʿrūf*.

²³ Hilmi, Ismi Lathifatul. "Muʿasyarah Bil Maʿrūf Sebagai Asas Perkawinan." Jurnal Ilmiah Ahwal Syakhshiyah (JAS) 5.1 (2023): 76-91.

²⁴ SARTIKA, Disma Ayu. Studi Pemikiran Buya Hamka Tentang Konsep Muʿasyarah Bil Maʿrūf Dalam Membangun Keluarga Sakinah. 2023. PhD Thesis. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Dalam penjelasannya, beliau juga mengingatkan bahwa rumah tangga seharusnya menjadi tempat kembali yang menenangkan, bukan ruang yang menimbulkan tekanan batin. Pandangan tersebut memiliki hubungan yang kuat dengan pembahasan sebelumnya mengenai dampak *silent treatment*. Secara psikologis, pengabaian komunikasi yang dilakukan secara sengaja dapat mengganggu rasa aman emosional pasangan, menurunkan harga diri, serta memicu stres dan kecemasan berkepanjangan. Dalam perspektif *mu"asyarah bil ma"ruf*, perilaku yang menyebabkan penderitaan batin dan menghilangkan ketenangan dalam rumah tangga jelas tidak sejalan dengan prinsip hidup bersama secara baik. Jika psikologi keluarga menekankan pentingnya komunikasi terbuka untuk menjaga *emotional bonding*, maka ajaran Islam melalui konsep *ma"ruf* menekankan kewajiban menjaga perasaan dan martabat pasangan. Lebih jauh, Buya Yahya juga menekankan pentingnya komunikasi yang lembut dan penyelesaian masalah dengan cara musyawarah. Dalam konteks ini, diam yang dimaksud bukanlah sikap menghindar yang berkepanjangan atau bentuk hukuman emosional, melainkan jeda sementara untuk menenangkan diri sebelum kembali berdialog secara dewasa. Perbedaan ini menjadi penting, karena secara psikologis jeda reflektif dapat membantu regulasi emosi, sedangkan *silent treatment* yang disengaja dan berulang justru menciptakan jarak emosional yang semakin melebar. Dengan demikian, integrasi psikologi keluarga dan *mu"asyarah bil ma"ruf* memperlihatkan bahwa relasi pernikahan yang ideal harus dibangun atas dasar keseimbangan antara nilai spiritual dan kesehatan psikologis. Prinsip agama menuntut perlakuan yang penuh kebaikan dan penghormatan, sementara psikologi menegaskan pentingnya komunikasi terbuka, empati, dan pengelolaan emosi yang matang. Dalam konteks pembahasan *silent treatment*, kedua perspektif tersebut secara tegas menunjukkan bahwa pengabaian komunikasi yang melukai pasangan tidak hanya bertentangan dengan prinsip psikologis hubungan yang sehat, tetapi juga menyimpang dari nilai-nilai dasar kehidupan rumah tangga yang diajarkan dalam Islam.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Untuk memahami fenomena seperti *silent treatment* dalam hubungan suami istri, penelitian lapangan (*field research*) digunakan untuk menggali realitas yang benar-benar terjadi dalam kehidupan rumah tangga, bukan sekadar asumsi atau teori. Melalui penelitian lapangan, peneliti bisa melihat bagaimana sikap diam itu muncul, apa penyebabnya, serta bagaimana perasaan dan respons pasangan yang mengalaminya²⁵. Misalnya, ada pasangan yang memilih diam karena ingin menghindari konflik, tetapi di sisi lain, pasangan yang didiamkan justru merasa diabaikan, tidak dihargai, bahkan mengalami tekanan emosional. Hal-hal seperti ini hanya bisa dipahami secara utuh jika peneliti terjun langsung dan mendengarkan pengalaman subjek penelitian.

Dalam konteks ini, wawancara menjadi sangat penting karena memungkinkan peneliti menggali perasaan terdalam, seperti rasa kecewa, marah, atau sedih yang tidak selalu tampak secara kasat mata²⁶. Observasi juga membantu melihat pola interaksi sehari-hari, apakah komunikasi berjalan terbuka atau justru tertutup. Sementara dokumentasi dapat melengkapi data yang ada, misalnya catatan atau riwayat tertentu dalam hubungan. Dengan pendekatan ini, *silent treatment* tidak hanya dipahami sebagai sikap diam semata, tetapi sebagai bentuk komunikasi yang memiliki makna psikologis. Dari sinilah kemudian bisa dianalisis apakah perilaku tersebut masih sejalan dengan prinsip hubungan yang baik dalam rumah tangga, seperti saling menghargai, terbuka, dan menjaga perasaan pasangan.

Penelitian lapangan (*field research*) itu sendiri adalah proses sistematis untuk mengumpulkan data secara langsung dari lokasi penelitian. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan informasi yang relevan mengenai interaksi manusia dan fenomena sosial dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka. Metode ini tidak hanya

²⁵ Elitair, Fadlun Maros-Julian, and Ardi Tambunan-Ernawati Koto. "Penelitian Lapangan (Field Research)." (2016).

²⁶ Sujarweni, V. Wiratna. "Metodelogi penelitian." *Yogyakarta: Pustaka Baru Perss* 74 (2014).

mengandalkan data sekunder atau literatur, tetapi lebih kepada pengalaman langsung peneliti di lapangan. Dengan pendekatan field research atau secara sosiologis ini diharapkan peneliti dapat memahami perasaan, pengalaman, persepsi dan pandangan pasangan yang melakukan praktik *silent treatment*²⁷.

B. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian yang dimaksud adalah berkaitan dengan proses pelaksanaan penelitian, Lexy J. Moleong, dalam karyanya mengenai metodologi penelitian kualitatif, mengidentifikasi tiga tahapan utama dalam proses penelitian. Berikut ini adalah penjelasan rinci mengenai masing-masing tahapan tersebut²⁸:

1. Tahap Pra- Lapangan

Pada tahap ini peneliti mulai mengumpulkan referensi dan teori yang berkaitan dengan *silent treatment* khususnya dalam konteks Mu'asyarah bil ma'ruf dan Psikologi Keluarga. Pada tahap ini juga dilakukan proses penyusunan proposal, seminar, sampai disetujui oleh dosen pembimbing.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

a) Pengumpulan Data

Pada tahapan ini yang dilakukan oleh peneliti dalam mengumpulkan data adalah:

1. Melakukan wawancara kepada pasangan suami istri yang sering melakukan praktik *silent treatment* ketika sedang dihadapi masalah dengan pasangannya.
2. Observasi langsung pengambilan data dari lapangan.
3. Menelaah teori-teori yang relevan
4. Mendokumentasi data lapangan.

²⁷ Elitair, Fadlun Maros-Julian, and Ardi Tambunan-Ernawati Koto. "Penelitian Lapangan (Field Research)." (2016).

²⁸ Dr. Umar Sidiq, M.Ag dan Dr. Moh. Miftachul Choiri, MA, Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan, Team Nata Karya, Penerbit : CV. Nata Kary 2019

b) Mengidentifikasi data

Data yang sudah terkumpul dari hasil wawancara dan observasi diidentifikasi agar memudahkan peneliti dalam menganalisa sesuai dengan tujuan yang diinginkan

c) Tahap Akhir Penelitian

1. Menyajikan data dalam bentuk deskripsi
2. Menganalisa data sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

C. Instrumen Penelitian

Kehadiran Peneliti bertindak sebagai pengamat, artinya peneliti bisa menggali informasi dengan cara mewawancarai responden dan melakukan pengamatan pada tempat yang telah dituju oleh peneliti.

Peneliti akan mengamati serta menggali informasi terkait fenomena praktik *silent treatment* yang sering terjadi dilakukan oleh pasangan suami istri pada era milenial. Peneliti mencari informasi atau data dari pihak-pihak yang melakukan praktik *silent treatment*.

D. Sumber Data

1. Data Primer

Sumber data primer yang dimaksud pada penelitian ini ialah informasi yang didapat langsung dari sumber pertama, yaitu dari individu yang terlibat secara langsung dalam fenomena yang diteliti. Dalam konteks ini, informasi tersebut dihasilkan melalui wawancara dengan informan, yang pada konteks ini ialah pasangan suami istri yang sering melakukan praktik *silent treatment*. Proses pengumpulan data ini melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan narasumber, di mana peneliti berkomunikasi secara tatap muka atau melalui media komunikasi lainnya. Dalam wawancara tersebut, peneliti mengajukan serangkaian pertanyaan yang relevan dengan tujuan penelitian, yang dirancang untuk menggali pengalaman, pandangan, serta perasaan pasangan terkait dengan masalah komunikasi yang mereka jalani. Dengan pendekatan ini, peneliti berharap dapat memperoleh wawasan yang mendalam dan komprehensif

mengenai tantangan, dinamika, dan solusi untuk penyelesaian masalah *silent treatment* dalam hubungan suami istri. Dan peneliti melakukan wawancara di Desa kalimas, Kecamatan Besuki, Kabupaten Situbondo. Berikut ini data pasangan suami istri yang melakukan praktik *silent treatment*, dan peneliti melakukan wawancara dengan 3 pasangan suami istri dengan berbeda generasi (umur) :

Tabel 3. 1 Wawancara

No	Nama	Status	Lama Pernikahan	Pengalaman	Intensitas	Keterangan Singkat
1.	Sumrotus sholehah	Istri	4 thn	keduanya	Sering	Kadang menjadi pelaku maupun korban <i>silent treatment</i> saat terjadi konflik rumah tangga yang belum selesai.
2.	Moh. Faisal	Suami	4 thn	keduanya	Sedang	Diam untuk menenangkan diri, tapi sering disalahpahami pasangan
3.	Nadia dwi latifah	Istri	10 thn	korban	Sering	Merasakan diabaikan ketika pasangan memilih diam dalam waktu lama, sehingga menimbulkan perasaan sedih, kecewa, dan tidak dihargai.
4.	Moh. Tyo Fani A	Suami	10 thn	pelaku	Sering	Diam untuk menenangkan diri, tapi sering disalahpahami pasangan
5.	Siti Kholifah	Istri	30 thn	korban	Sering	Merasa diabaikan karena tidak ada komunikasi saat masalah ekonomi.
6.	Mohammad Faisol	Suami	30 thn	pelaku	Sering	Diam saat masalah ekonomi untuk menghindari ledakan emosi dan konflik yang lebih besar.

2. Data Sekunder

Informasi yang digunakan untuk mendukung dan memperkuat data asli yang telah dikumpulkan disebut sebagai data sekunder. Peneliti menggunakan berbagai sumber data sekunder yang dapat diandalkan dan relevan untuk penelitian ini, termasuk referensi dari buku, tesis, majalah, dan artikel yang berkaitan dengan topik studi²⁹. Sumber-sumber tersebut memberikan konteks tambahan dan pandangan yang lebih luas mengenai permasalahan yang sedang ditelaah. Selain itu, peneliti juga memasukkan ayat-ayat Al-Qur'an juga hadis yang relevan. Penggunaan teks-teks suci ini penting untuk memberikan dasar yang kuat dan memahami aspek spiritual dalam hubungan pernikahan. Selain itu, penelitian sebelumnya yang membahas tema yang sama juga dijadikan sebagai acuan, sehingga peneliti dapat melihat perkembangan studi di bidang ini dan membandingkan temuan yang ada.

Dengan demikian, data sekunder ini tidak hanya memperkaya analisis, tetapi juga memberikan perspektif yang lebih komprehensif tentang sejauh mana *silent treatment* dipahami dan dipraktikkan dalam kehidupan rumah tangga. Dalam konteks judul skripsi "*Silent Treatment dalam Konteks Mu'asyarah bil Ma'ruf dan Psikologi Keluarga dalam Rumah Tangga*", data sekunder ini membantu mengkaji fenomena sikap diam tersebut tidak hanya dari sudut pandang psikologi, tetapi juga dari perspektif nilai-nilai Islam, khususnya konsep mu'asyarah bil ma'ruf yang menekankan pentingnya komunikasi yang baik, saling menghargai, dan menjaga perasaan pasangan dalam kehidupan rumah tangga. Dengan demikian, *silent treatment* dapat dilihat sebagai salah satu bentuk komunikasi yang perlu dikaji secara lebih mendalam, apakah perilaku tersebut sejalan atau justru bertentangan dengan prinsip mu'asyarah bil ma'ruf serta bagaimana dampaknya terhadap keharmonisan rumah tangga. Pendekatan ini memperkaya analisis dengan menghubungkan teori psikologi keluarga dan nilai-nilai

²⁹ Ayu Rifka Sitoresmi, Data Sekunder Adalah Sumber Yang Telah Ada Sebelumnya, Pahami Definisi dan Contohnya, Liputan 6, 25 Desember 2022

keislaman, sehingga hasil penelitian menjadi lebih utuh dan mendalam.

E. Teknik Pengumpulan Data

Mengenai teknik pengumpulan data, peneliti menggunakan beberapa metode untuk memperoleh data yang sesuai dengan fokus penelitian, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Ketiga teknik tersebut digunakan secara saling melengkapi agar data yang diperoleh lebih mendalam, sistematis, dan sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan. Melalui wawancara, peneliti dapat menggali pengalaman serta pandangan responden terkait praktik *silent treatment* dalam rumah tangga. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung kondisi dan pola interaksi yang terjadi dalam kehidupan pasangan suami istri, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan, foto kegiatan penelitian, serta dokumen lain yang berkaitan dengan proses penelitian

1. Wawancara adalah metode pengumpulan data yang melibatkan percakapan antara pewawancara yang memberikan pertanyaan dan responden yang menjawabnya disebut wawancara. Peneliti menggunakan metode wawancara terstruktur untuk mengumpulkan data tentang pasangan yang sering melakukan praktik *silent treatment*. Dalam hal ini, tiga pasangan suami istri sebagai narasumber di Desa Kalimas yang sering melakukan Praktik *silent treatment*.

Untuk memudahkan proses penggalan data agar tetap sesuai dengan fokus penelitian, peneliti menyusun pedoman wawancara sebagai acuan dalam proses wawancara. Adapun pedoman wawancara sebagaimana yang terdapat pada tabel 3.2 berikut :

Tabel 3. 2 Pedoman Wawancara

No	Aspek yang Digali	Indikator	Contoh Pertanyaan Wawancara
1	Identitas dan latar belakang responden	Usia, lama pernikahan, kondisi rumah tangga	Sudah berapa lama Anda menikah? Bagaimana gambaran kehidupan rumah tangga Anda sehari-hari?
2	Pemahaman konflik rumah tangga	Cara pandang terhadap konflik	Menurut Anda, bagaimana biasanya konflik dalam rumah tangga terjadi?
3	Pola komunikasi suami istri	Bentuk komunikasi sehari-hari	Bagaimana komunikasi Anda dengan pasangan dalam kondisi normal?
4	Pengalaman silent treatment	Bentuk sikap diam saat konflik	Apakah pernah terjadi sikap diam ketika terjadi masalah dalam rumah tangga?
5	Peran dalam silent treatment	Pelaku dan korban	Dalam konflik, apakah Anda lebih sering diam atau pasangan yang diam?
6	Penyebab silent treatment	Faktor emosi, ekonomi, dll	Apa yang biasanya menyebabkan salah satu pihak memilih diam?
7	Intensitas dan durasi	Frekuensi dan lama diam	Biasanya berapa lama sikap diam itu berlangsung?
8	Dampak emosional	Perasaan saat silent treatment	Bagaimana perasaan Anda ketika pasangan memilih diam?
9	Dampak hubungan	Kualitas komunikasi dan kedekatan	Apakah hal tersebut memengaruhi hubungan Anda dengan pasangan?
10	Upaya penyelesaian	Cara mengatasi konflik	Apa yang dilakukan setelah terjadi sikap diam?

2. Obeservasi merupakan aktivitas pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap objek di lapangan, dengan tujuan untuk mencatat berbagai gejala yang ditemui secara sistematis. Hasil dari observasi dapat berupa informasi tentang tempat, pelaku, kegiatan, objek, peristiwa, waktu, dan perasaan. Tujuan utama dari observasi dalam penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang nyata mengenai perilaku serta pola interaksi yang terjadi dalam rumah tangga, khususnya terkait praktik *silent treatment* yang dialami pasangan suami istri. Melalui observasi, peneliti dapat memahami secara langsung bagaimana sikap diam tersebut muncul, dalam situasi seperti apa perilaku itu terjadi, serta bagaimana dampaknya terhadap komunikasi dan keharmonisan rumah tangga. Dengan demikian, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena *silent treatment* dalam kaitannya dengan psikologi keluarga

serta nilai-nilai *mu'asyarah bil ma'ruf* dalam kehidupan rumah tangga. Dokumentasi adalah proses pengumpulan informasi untuk memperkuat pengetahuan yang diperoleh dari wawancara dan observasi melalui catatan tertulis atau rekaman audio. Foto-foto yang diambil dari narasumber selama wawancara merupakan bagian dari prosedur dokumentasi yang dipakai pada penelitian ini.

F. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menghasilkan data deskriptif yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya, data yang telah terkumpul dikategorikan dan dianalisis secara mendalam guna menjawab rumusan masalah penelitian. Analisis tersebut memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana praktik *silent treatment* terjadi dalam kehidupan rumah tangga, serta bagaimana pasangan suami istri menyikapinya dalam relasi mereka. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjelaskan bentuk perilaku diam yang muncul, tetapi juga mengkaji bagaimana hal tersebut berkaitan dengan komunikasi, pemenuhan hak dan kewajiban, serta nilai *mu'asyarah bil ma'ruf* dalam kehidupan keluarga.

Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan teori analisis data kualitatif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman yang merupakan salah satu pendekatan paling banyak digunakan dalam penelitian kualitatif. Mereka mengemukakan bahwa analisis data kualitatif melibatkan tiga alur kegiatan utama yang terjadi secara bersamaan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Berikut uraian langkah-langkah yang telah dilakukan untuk menganalisis data³⁰:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, dan transformasi data mentah yang diperoleh dari catatan lapangan, wawancara, atau dokumen. Tujuan dari reduksi ini yaitu untuk memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan

³⁰ Rijali, Ahmad. Analisis Data Kualitatif UIN Antasari Banjarmasin, Vol. 17, No. 33 Januari-Juni. Banjarmasin: Jurnal Alhadharah (2018).

mencarinya bila perlu³¹.

Pada tahap ini data yang terkumpul dari teknik pengumpulan data yang sudah dilakukan oleh peneliti, lalu diolah dengan tujuan untuk menemukan hal-hal pokok dalam menganalisis penelitian. Peneliti memfokuskan pencarian data pada hal-hal pokok yang berkaitan dengan praktik *silent treatment* dalam kehidupan rumah tangga, khususnya bagaimana sikap tersebut memengaruhi komunikasi serta pemenuhan hak dan kewajiban pasangan suami istri. Dalam proses reduksi data, peneliti akan menyeleksi dan memilah data hasil wawancara yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang awalnya berupa catatan hasil wawancara kemudian disederhanakan ke dalam bentuk yang lebih sistematis dan mudah dipahami, seperti pengelompokan berdasarkan tema atau kategori tertentu. Hal ini dilakukan agar analisis yang dihasilkan lebih terarah dan mampu menggambarkan secara jelas hubungan antara *silent treatment*, dinamika psikologi keluarga, serta prinsip *mu'asyarah bil ma'ruf* dalam kehidupan rumah tangga.

2. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah berikutnya adalah menyajikan data dalam bentuk yang lebih terstruktur dan sistematis. Penyajian ini bisa berupa tabel, grafik, diagram, atau narasi deskriptif yang memudahkan peneliti dan pembaca untuk memahami informasi yang terkandung dalam data. Menurut Miles dan Huberman yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah teks yang bersifat naratif³².

Pada tahap ini peneliti akan membuat uraian dari temuan pada tahap reduksi data. Peneliti akan menguraikan secara sistematis sehingga poin dan fokus pelaksanaan diketahui melalui kesimpulan data tersebut diberi makna yang relevan

³¹Belajar Data Science di Rumah, Kulik Teknik Analisis Data Kualitatif Berdasarkan Para Ahli, DQLab, AI- Powered Learning, Vol. 06 Series. 16, 19 Juni 2022

³²Hen Ajo Leda. Bagaimana Langkah-Langkah Analisis Kualitatif Menurut Miles dan Huberman?. Kompasiana. 2024

dengan fokus penelitian supaya mudah dalam memahami apa yang terjadi.

3. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi

Tahap akhir dalam analisis data yaitu penarikan kesimpulan berdasarkan data yang telah disusun. Kesimpulan harus didukung oleh bukti-bukti yang valid dari data yang telah dianalisis. Penyajian yang baik memungkinkan peneliti untuk melihat hubungan antar data dan memudahkan penarikan kesimpulan³³.

Penemuan pada kesimpulan awal masih bersifat sementara, akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat dan mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi bila kesimpulan memang telah didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (dapat dipercaya)

G. Pengecekan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan pengujian keabsahan data untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar valid dan dapat dipercaya. Pengujian ini dilakukan guna memperoleh pemahaman yang akurat terkait praktik *silent treatment* dalam kehidupan rumah tangga, khususnya dalam kaitannya dengan komunikasi, pemenuhan hak dan kewajiban pasangan, serta dampaknya terhadap keharmonisan keluarga. Dengan demikian, data yang telah dikumpulkan diharapkan mampu memberikan gambaran yang objektif mengenai fenomena tersebut, sekaligus mendukung analisis yang dikaitkan dengan nilai *mu'asyarah bil ma'ruf* dan perspektif psikologi keluarga dalam rumah tangga.

Sangat penting bahwa hasil penelitian dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Teknik keabsahan data yang digunakan peneliti untuk penelitian ini adalah dengan uji kredibilitas, Ini adalah langkah untuk memastikan kebenaran data yang diperoleh. Ada beberapa pendekatan yang umum digunakan dalam uji kredibilitas³⁴:

³³Rahmat, Abdul. Metodologi Penelitian: Pendekatan Multidisipliner. Gorontalo: Ideas Publishing. 2020

³⁴ Prastowo, Andi. Metode penelitian kualitatif dalam perspektif rancangan penelitian. (2012).

1. Persistent Observation

Persistent observation atau perpanjangan pengamatan adalah melakukan observasi dalam jangka waktu yang lebih lama untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan meningkatkan kredibilitas atau kepercayaan data ³⁵.

Peneliti akan melakukan langkah pertama dalam mengkaji keabsahan data dengan mengadakan observasi secara terus menerus terhadap subyek yang diteliti, guna memahami gejala yang lebih mendalam, sehingga dapat mengetahui aspek-aspek yang penting sesuai dengan fokus penelitian. Penelitian yang peneliti lakukan di desa Kalimas, kecamatan Besuki, kabupaten Situbondo, observasi tidak hanya dilakukan sekali, tetapi berkali-kali karena dalam perpanjangan pengamatan ini berarti hubungan antara peneliti dengan sumber akan semakin terjalin, semakin akrab, semakin terbuka, saling timbul kepercayaan, sehingga informasi yang diperoleh semakin banyak dan lengkap.

2. Triangulation

Triangulasi adalah pendekatan yang digunakan untuk memvalidasi data melalui verifikasi silang dari lebih dari dua sumber, sehingga menguji konsistensi temuan yang diperoleh melalui instrumen yang berbeda ³⁶.

Untuk langkah selanjutnya peneliti akan menggunakan triangulasi, langkah ini dilakukan dengan melibatkan informan untuk mereview data, untuk mengkonfirmasi antara data hasil interpretasi peneliti dengan subyek yang sedang diteliti.

3. Reviewing

Reviewing atau diskusi teman sejawat merupakan salah satu teknik penting dalam pengabsahan data dalam penelitian kualitatif. Teknik ini melibatkan

³⁵Syahrar, Muhammad. Membangun kepercayaan data dalam penelitian kualitatif. *Primary Education Journal (Pej)* 4.2 (2020): 19-23.

³⁶Jessica Abbadia. Apa Itu Triangulasi dalam Penelitian: Jalan Menuju Temuan yang Dapat di Andalkan. *Mind The Graph By Editoge*. 2023

kolaborasi antara peneliti dan rekan sejawat yang memiliki pemahaman atau pengetahuan yang sama mengenai topik penelitian.

Diskusi teman sejawat adalah proses di mana peneliti mengekspos hasil sementara atau akhir dari penelitian kepada rekan-rekan sejawat. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan masukan, kritik, dan saran yang konstruktif dari mereka yang memiliki keahlian serupa³⁷.

Peneliti disini akan mendiskusikan data yang telah terkumpul dengan pihak-pihak yang memiliki pengetahuan dan keahlian yang relevan seperti kepada dosen pembimbing atau pihak yang dianggap kompeten dalam konteks penelitian, termasuk juga teman sejawat.

4. Referential Adequacy check

Pengecekan terhadap ketercukupan referensi disini adalah berupa sumber daya yang digunakan untuk mendukung kebenaran data yang dikumpulkan selama penelitian. Referensi ini bisa berupa narasumber (manusia), buku akademis, jurnal ilmiah, dan lain-lain³⁸.

Dengan mengumpulkan banyak referensi, peneliti bisa membandingkan informasi yang diberikan oleh berbagai sumber untuk memastikan konsistensi dan kebenaran data.

³⁷FA. Rumadaul.Uji Keabsahan Data. Elibrary Unicom.2019

³⁸Husnullail, M., and M. Syahrani Jailani. *Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data dalam Riset Ilmiah*. Jurnal Genta Mulia 15.2 (2024): 70-78.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS SILENT TREATMENT DALAM RUMAH TANGGA

A. Paparan Data Penelitian

1. Profil Responden

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2026 di Desa Kalimas, Kecamatan Besuki, Kabupaten Situbondo. Lokasi penelitian ini dipilih karena terdapat beberapa pasangan suami istri yang memiliki pengalaman dalam dinamika komunikasi rumah tangga, khususnya terkait praktik sikap diam (*silent treatment*) dalam penyelesaian konflik keluarga. Secara umum, masyarakat di lokasi penelitian memiliki latar belakang sosial yang beragam dengan kondisi rumah tangga yang berbeda-beda. Dalam kehidupan sehari-hari, setiap pasangan menghadapi dinamika konflik yang dipengaruhi oleh faktor komunikasi, emosi, dan cara masing-masing individu dalam menyelesaikan permasalahan. Hal tersebut menjadi bagian penting dalam memahami bagaimana sikap diam muncul dalam hubungan suami istri. Setelah melakukan wawancara, hasil penelitian menunjukkan bahwa silent treatment dalam rumah tangga tidak muncul dalam satu bentuk yang sama, melainkan memiliki pola yang berbeda sesuai dengan fase usia pernikahan, pengalaman komunikasi pasangan, serta cara individu dalam mengelola emosi.³⁹ Dalam konteks psikologi keluarga, fenomena ini dapat dipahami sebagai bentuk *communication withdrawal* atau penarikan diri dari komunikasi sebagai respon terhadap konflik interpersonal.

Pada pasangan usia pernikahan 4 tahun, yaitu pasangan Sumrotus Sholehah dan Moh. Faisal, silent treatment lebih banyak muncul sebagai reaksi emosional yang belum stabil. Dalam salah satu situasi konflik yang berkaitan dengan pembagian peran rumah tangga, kedua pasangan cenderung memilih diam secara bersamaan. Sikap ini terjadi bukan karena strategi komunikasi yang terencana, melainkan sebagai bentuk ekspresi emosi yang belum terkelola dengan baik.

³⁹ Assegaf, Safira, and Situ Asih. "Perlakuan Diam: Komunikasi Yang Menyakitkan Tanpa Sepatah Kata." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 12.03 (2025): 1114-1125.

Pihak istri cenderung diam karena merasa tidak dipahami, sedangkan pihak suami memilih diam dengan alasan menenangkan diri. Namun, karena tidak disertai dengan klarifikasi atau komunikasi lanjutan, diam tersebut berkembang menjadi bentuk saling menarik diri secara emosional. Kondisi ini menunjukkan rendahnya kemampuan mengolah emosi pada tahap awal pernikahan, sehingga konflik tidak selesai, tetapi hanya “tertunda secara emosional”.

Pada pasangan usia pernikahan 10 tahun, yaitu Nadia Dwi Latifah dan Moh. Tyo Fani A, pola *silent treatment* menunjukkan bentuk yang lebih stabil tetapi cenderung tidak seimbang. Dalam kasus konflik pengambilan keputusan keluarga, suami lebih sering menggunakan diam dalam durasi yang relatif lama sebagai bentuk ⁴⁰*avoidance coping* atau strategi menghindari konflik. Alasan yang disampaikan adalah untuk meredam emosi dan mencegah pertengkaran yang lebih besar. ⁴¹Namun, secara psikologis, strategi ini dapat dikategorikan sebagai bentuk *emotional disengagement* (pengurangan keterlibatan emosional dalam hubungan) yang jika dilakukan berulang dapat mengurangi kelekatan emosional dalam hubungan suami istri. Pihak istri dalam hal ini merasakan dampak berupa perasaan diabaikan, tidak dihargai, dan munculnya ketegangan emosional yang berkepanjangan. Dengan demikian, *silent treatment* tidak lagi berfungsi sebagai pereda konflik, tetapi berubah menjadi sumber konflik baru.

Sementara itu, pada pasangan usia pernikahan 30 tahun, yaitu Siti Kholifah dan Mohammad Faisol, *silent treatment* lebih bersifat strategis dan situasional, khususnya dalam konteks permasalahan ekonomi keluarga. Dalam salah satu kasus, ketika terjadi perbedaan pendapat terkait pengelolaan keuangan, suami memilih diam sebagai bentuk upaya untuk mencegah eskalasi konflik. Sikap tersebut dapat dipahami sebagai kecenderungan untuk menghindari konflik yang muncul dari pengalaman panjang dalam menghadapi dinamika rumah tangga. Meskipun tujuannya untuk menjaga ketenangan dalam hubungan, sikap diam

⁴⁰ Maryam, Siti. "Strategi coping: Teori dan sumberdayanya." *Jurnal konseling andi matappa* 1.2 (2017): 101-107.

⁴¹ Nashrullah, Z. A., & Hidayat, T. (2025). Integrasi Psikologi Keluarga Islam dalam Ketahanan Emosional Pascaperceraian. *Al Arsy: Journal of Education, Management and Islamic Thought*, 1(1), 66-74.

yang tidak diikuti dengan komunikasi lanjutan justru menimbulkan jarak emosional antara pasangan. Dalam kondisi ini, istri merasa diabaikan dan tidak dilibatkan dalam proses komunikasi, sehingga kebutuhan emosional dalam hubungan tidak terpenuhi dengan baik.

Jika dianalisis dalam perspektif *mu'asyarah bil ma'ruf*, yaitu prinsip membangun hubungan suami istri yang baik, penuh kasih, dan berbasis komunikasi yang sehat, maka praktik *silent treatment* yang berlangsung tanpa penyelesaian komunikasi belum sepenuhnya sejalan dengan nilai tersebut.⁴² Islam menekankan pentingnya *qawlan layyin* (perkataan yang lembut) dan keterbukaan dalam menyelesaikan persoalan rumah tangga, bukan pengabaian komunikasi yang berkepanjangan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *silent treatment* dapat muncul sebagai mekanisme psikologis untuk meredakan emosi, namun dalam praktiknya lebih sering menimbulkan dampak negatif berupa kesalahpahaman, penurunan kualitas komunikasi, dan jarak emosional antar pasangan.⁴³ Oleh karena itu, diperlukan kemampuan *emotional awareness* dan komunikasi asertif dalam keluarga agar konflik dapat diselesaikan secara sehat tanpa harus mengorbankan kedekatan emosional pasangan.

2. Pengetahuan Masyarakat tentang Silent Treatment

Dari seluruh hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum mengetahui istilah *silent treatment* secara akademis. Istilah tersebut masih asing dalam pemahaman masyarakat, meskipun dalam praktiknya mereka sering mengalami bentuk perilaku yang mengarah pada sikap diam ketika terjadi konflik dalam rumah tangga. Sebagian besar responden hanya mengenalinya sebagai kondisi “diam saat bertengkar” atau “tidak berbicara ketika ada masalah”, tanpa menyadari bahwa hal tersebut memiliki kajian tersendiri

⁴² Sulidar, Sulidar, et al. "Kesuksesan Manajemen Komunikasi dan Psikologi Nabi Muhammad SAW Dalam Mengatasi Masalah Keluarga." *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran dan Hadis* 6.3 (2022).

⁴³ Sulistiana, I. S. (2025). Pendekatan Efektif Untuk Meningkatkan Kualitas Hubungan Suami Istri. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(6), 654-667.

dalam komunikasi keluarga.

Salah satu responden menyampaikan bahwa, “Saya tidak tahu istilahnya apa, tapi kalau ada masalah di rumah tangga biasanya ya diam dulu. Kalau sudah sama-sama tenang baru ngobrol lagi.” Hal ini menunjukkan bahwa sikap diam masih dianggap sebagai hal yang wajar dan menjadi bagian dari dinamika rumah tangga yang umum terjadi. Pada sisi lain, terdapat responden yang menjelaskan bahwa sikap diam juga dilakukan sebagai bentuk upaya menenangkan diri agar tidak memperburuk keadaan. Salah satu responden mengatakan, “Kalau saya lagi emosi, saya pilih diam saja dulu, biar tidak ngomong yang aneh-aneh. Soalnya kalau dipaksakan bicara malah bisa tambah besar masalahnya.” Hal ini menggambarkan bahwa diam dipahami sebagai cara untuk mengontrol emosi dalam situasi konflik.

Namun demikian, terdapat pula responden yang merasakan dampak emosional yang cukup mendalam dari sikap diam tersebut. Salah satu responden mengungkapkan bahwa, *“Awalnya saya bingung, sedih, dan merasa tidak dianggap. Tapi kalau sudah sering terjadi, lama-lama saya capek sendiri, jadi seperti tidak terlalu merasa apa-apa lagi. Ya sudah seperti biasa saja, meskipun sebenarnya dalam hati tetap ada rasa kecewa.”* Selain itu, responden lain juga menyampaikan, *“Kalau suami diam terus setiap ada masalah, saya jadi bingung harus bagaimana. Tidak diajak bicara, tidak tahu apa yang dipikirkan, akhirnya saya hanya diam juga. Lama-lama rasanya capek, seperti tidak ada ujungnya kalau masalah tidak dibicarakan.”* Pernyataan-pernyataan tersebut menunjukkan adanya pengalaman emosional yang berulang, mulai dari kebingungan, kesedihan, rasa tidak dihargai, hingga kelelahan emosional yang pada kondisi tertentu membuat responden merasa seperti kehilangan kepekaan terhadap situasi konflik yang terjadi.

Dari keseluruhan hasil wawancara tersebut dapat ditemukan beberapa temuan inti sebagai berikut:

- a. Fenomena *silent treatment* sebenarnya telah terjadi dalam kehidupan rumah tangga masyarakat, namun sebagian besar responden belum memahami

secara akademis istilah tersebut. Perilaku ini lebih dikenal sebagai sikap diam saat terjadi pertengkaran atau perbedaan pendapat.

- b. Sikap diam dalam konflik rumah tangga umumnya dipahami sebagai hal yang wajar dan sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pada awalnya tidak selalu dianggap sebagai masalah yang serius dalam hubungan suami istri.
- c. Terdapat dua kecenderungan utama dalam praktik sikap diam, yaitu sebagai upaya untuk menenangkan diri agar tidak memperkeruh keadaan, serta sebagai respons emosional ketika konflik belum dapat diselesaikan secara langsung.
- d. Dari sisi pihak yang menerima perlakuan, sikap diam tersebut menimbulkan berbagai dampak emosional seperti perasaan bingung, sedih, merasa diabaikan, hingga kelelahan emosional yang dapat berlangsung dalam jangka waktu tertentu.
- e. Terdapat perbedaan makna antara pelaku dan penerima sikap diam, di mana pelaku cenderung memaknai diam sebagai cara untuk menghindari konflik atau meredakan emosi, sedangkan pihak yang menerima lebih merasakan adanya jarak emosional dan berkurangnya kedekatan dalam hubungan.

Dengan demikian, *silent treatment* dalam rumah tangga tidak hanya dapat dipahami sebagai perilaku diam semata, tetapi juga sebagai pola komunikasi yang memiliki dampak emosional dan relasional apabila terjadi secara berulang dan tidak diikuti dengan penyelesaian yang tepat

3. Bentuk dan Pola Silent Treatment yang Terjadi

Berdasarkan hasil wawancara dan penelitian terhadap tiga pasangan suami istri dengan variasi usia pernikahan 4 tahun, 10 tahun, dan 30 tahun, ditemukan bahwa *silent treatment* dalam rumah tangga memiliki bentuk dan pola yang beragam. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh tingkat kematangan hubungan dan pengalaman dalam menghadapi konflik, serta jenis permasalahan yang muncul dalam kehidupan rumah tangga.

- a. Pertama, bentuk *silent treatment* yang paling awal ditemukan adalah sikap diam sementara yang muncul saat terjadi konflik atau perbedaan pendapat. Pada pola ini, kedua pasangan dapat bergantian menjadi pelaku maupun korban. Sikap diam biasanya terjadi secara spontan sebagai respons emosional ketika salah satu pihak belum mampu mengendalikan perasaan. Pola ini umumnya bersifat sementara, dan komunikasi akan kembali berjalan setelah emosi mereda, meskipun tidak selalu diikuti dengan pembahasan masalah secara mendalam.
- b. Kedua, terdapat pola *silent treatment* yang digunakan sebagai bentuk penenangan diri. Dalam pola ini, salah satu pihak memilih untuk tidak berbicara sementara waktu dengan tujuan meredakan emosi agar konflik tidak semakin membesar. Namun, karena tidak disertai penjelasan kepada pasangan, sikap ini sering dipahami sebagai bentuk pengabaian. Akibatnya, pasangan yang menerima perlakuan tersebut merasa diabaikan dan tidak dilibatkan dalam komunikasi, meskipun sebenarnya tujuan awalnya bukan untuk menjauhkan diri secara emosional.
- c. Ketiga, ditemukan pola *silent treatment* yang berlangsung dalam durasi lebih lama dan cenderung bersifat sepihak. Pada pola ini, salah satu pasangan lebih dominan dalam memilih diam ketika terjadi konflik, sehingga pihak lainnya merasa ditinggalkan secara emosional. Kondisi ini menimbulkan perasaan sedih, kecewa, dan tidak dihargai karena komunikasi tidak berjalan secara seimbang. Pola ini juga menyebabkan munculnya jarak emosional yang semakin lebar apabila tidak segera diatasi melalui komunikasi lanjutan.
- d. Keempat, *silent treatment* juga muncul dalam pola yang berkaitan dengan permasalahan tertentu dalam rumah tangga, terutama terkait ekonomi dan pengambilan keputusan keluarga. Dalam pola ini, diam digunakan sebagai cara untuk menghindari konflik yang lebih besar atau mengurangi ketegangan dalam pembicaraan. Meskipun terlihat sebagai upaya menjaga suasana tetap tenang, pola ini justru menyebabkan komunikasi emosional menjadi terbatas. Akibatnya, penyelesaian masalah tidak berjalan secara terbuka dan kebutuhan emosional dalam hubungan tidak tersampaikan dengan baik.

4. Dampak Silent Treatment terhadap Hubungan Rumah Tangga

Silent treatment dalam kehidupan rumah tangga memberikan dampak yang cukup signifikan, baik terhadap kualitas hubungan suami istri maupun kondisi emosional masing-masing pasangan. Dari hasil temuan di lapangan, sikap diam yang terjadi dalam konflik tidak hanya berhenti sebagai bentuk komunikasi yang terhenti sementara, tetapi juga berkembang menjadi pola yang memengaruhi kedekatan emosional dalam hubungan.

- a. Dampak pertama yang paling menonjol adalah terganggunya komunikasi antara suami dan istri. Ketika salah satu pihak memilih untuk diam dalam waktu tertentu tanpa adanya penjelasan atau upaya untuk kembali membuka pembicaraan, maka komunikasi dalam hubungan menjadi tidak berjalan dengan baik. Kondisi ini menyebabkan permasalahan tidak terselesaikan secara langsung, sehingga hubungan hanya berjalan secara formal tanpa adanya dialog yang sehat untuk saling memahami. Hal ini juga diperkuat dari hasil wawancara dengan responden yang menyampaikan bahwa ketika terjadi pertengkaran, pasangan sering memilih diam dalam waktu yang cukup lama, sehingga ia merasa tidak memiliki kesempatan untuk membicarakan masalah dan hanya menunggu sampai suasana kembali membaik tanpa ada penyelesaian yang jelas.
- b. Dampak kedua adalah munculnya jarak emosional dalam hubungan rumah tangga. Sikap diam yang dilakukan secara berulang membuat interaksi antara pasangan menjadi semakin terbatas. Dalam jangka waktu tertentu, hal ini menyebabkan hubungan terasa dingin dan kurang adanya kedekatan emosional. Beberapa responden menggambarkan bahwa kondisi tersebut membuat hubungan terasa seperti "*jauh secara perasaan*" meskipun secara fisik masih bersama. Salah satu responden dalam wawancara juga mengungkapkan bahwa ia merasa hubungan menjadi hambar karena komunikasi hanya terjadi seperlunya saja, bahkan terkadang hanya berbicara ketika ada kebutuhan tertentu, sementara percakapan yang bersifat emosional semakin berkurang.
- c. Dampak ketiga adalah munculnya perasaan diabaikan dan tidak dihargai pada pihak yang menjadi penerima sikap diam. Ketika komunikasi tidak terjadi,

pasangan yang tidak diajak bicara cenderung merasa tidak dianggap keberadaannya dalam hubungan. Perasaan ini jika berlangsung terus-menerus dapat menurunkan kualitas hubungan dan menimbulkan luka emosional yang tidak terselesaikan. Dalam wawancara, terdapat responden yang menyampaikan bahwa ia sering merasa diabaikan ketika pasangan memilih diam, bahkan ia menggambarkan kondisi tersebut seperti “*berbicara sendiri dalam hubungan*”, karena tidak ada respons yang diberikan meskipun ia mencoba untuk memulai komunikasi terlebih dahulu.

- d. Selanjutnya, dampak silent treatment juga terlihat pada kondisi emosional dan psikologis responden. Beberapa responden mengungkapkan perasaan bingung, sedih, dan kecewa ketika menghadapi sikap diam pasangan. Jika kondisi ini terjadi secara berulang, perasaan tersebut dapat berkembang menjadi kelelahan emosional, yaitu kondisi di mana seseorang merasa jenuh secara batin dan tidak lagi merespon konflik dengan perasaan yang sama seperti sebelumnya. Pada titik tertentu, sebagian responden bahkan menggambarkan kondisi seperti “*mati rasa*”, yaitu keadaan ketika seseorang sudah tidak terlalu bereaksi secara emosional meskipun konflik masih terjadi. Salah satu responden dalam wawancara menjelaskan bahwa ia mulai merasa lelah karena setiap ada masalah selalu berakhir dengan diam, sehingga lama-kelamaan ia tidak lagi berharap banyak dan hanya menjalani hubungan tanpa banyak ekspresi perasaan.

Dari sisi penyebab, gangguan emosional ini muncul karena konflik yang tidak diselesaikan secara langsung dan tidak adanya komunikasi lanjutan setelah sikap diam terjadi. Ketika masalah dibiarkan tanpa kejelasan, pikiran menjadi penuh dengan dugaan dan ketidakpastian, sehingga memicu tekanan emosional. Selain itu, perbedaan cara pandang antara pasangan terhadap sikap diam juga memperburuk keadaan, di mana satu pihak menganggapnya sebagai cara menenangkan diri, sementara pihak lain merasakannya sebagai bentuk pengabaian.

Dengan demikian, silent treatment tidak hanya berdampak pada terganggunya komunikasi dalam rumah tangga, tetapi juga dapat memicu

gangguan emosional dan psikologis apabila terjadi secara berulang dan tidak diiringi dengan penyelesaian yang tepat. Kondisi ini menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka menjadi hal yang sangat penting dalam menjaga keharmonisan hubungan suami istri.

B. Pembahasan

1. Analisis Silent Treatment dalam Perspektif Psikologi Keluarga

Dalam perspektif psikologi keluarga, sikap diam dalam konflik rumah tangga dapat dipahami sebagai salah satu bentuk respons terhadap tekanan emosional yang dialami individu. Hubungan suami istri tidak hanya ditentukan oleh interaksi yang terlihat secara langsung, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi emosional yang saling terhubung di dalam sistem keluarga. Dengan demikian, setiap dinamika emosi yang muncul dalam hubungan dapat memengaruhi kualitas interaksi antara suami dan istri secara keseluruhan⁴⁴. Dalam konteks ini, komunikasi menjadi kunci utama dalam menjaga keharmonisan hubungan, termasuk ketika menghadapi konflik. Sikap diam dalam konflik rumah tangga dapat dipahami sebagai salah satu cara individu merespons tekanan emosional yang sedang dialami. Berdasarkan temuan di lapangan, sebagian responden menggunakan sikap diam sebagai upaya untuk menahan emosi agar tidak terjadi pertengkaran yang lebih besar. Dalam kondisi ini, diam dianggap sebagai bentuk jeda sementara untuk meredakan suasana dan menghindari perkataan yang dapat memperburuk konflik.

Namun demikian, jika dilihat melalui Teori Sistem Emosi Keluarga yang dikemukakan oleh **Murray Bowen**, keluarga dipahami sebagai satu kesatuan emosional, di mana setiap anggota saling memengaruhi dan bergantung satu sama lain. Artinya, kondisi emosional satu individu tidak berdiri sendiri, tetapi akan berdampak pada anggota keluarga lainnya⁴⁵. Dalam teori ini juga dijelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi sangat menentukan kualitas

⁴⁴ Iqbal, Muhammad, and Kisma Fawzea. *Psikologi pasangan: Manajemen konflik rumah tangga*. Gema Insani, 2020.

⁴⁵ Tim Penulis, *Kajian Psikologi Keluarga: Dari Konsep ke Konteks* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019).

hubungan dalam keluarga.

Salah satu konsep penting dalam Teori Sistem Keluarga yang dikembangkan oleh *Murray Bowen* adalah diferensiasi diri, yaitu kemampuan individu untuk mengelola emosi secara mandiri tanpa harus memutus atau menjauh dari hubungan dengan orang lain. Individu dengan tingkat diferensiasi diri yang baik cenderung mampu tetap tenang ketika menghadapi konflik, serta dapat membangun komunikasi yang terbuka dan konstruktif dengan pasangannya. Sebaliknya, individu dengan tingkat diferensiasi diri yang rendah cenderung kesulitan dalam mengendalikan emosi, sehingga lebih mudah menghindari konflik dengan cara menarik diri dari interaksi, termasuk melalui sikap diam yang berkepanjangan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada individu yang bersangkutan, tetapi juga dapat menimbulkan ketegangan emosional dalam relasi keluarga secara keseluruhan. Dalam kaitannya dengan hal tersebut, kemampuan individu dalam mengelola konflik juga sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional yang dimilikinya. Ketika seseorang berada dalam keadaan emosional yang stabil, ia cenderung mampu merespons konflik secara lebih konstruktif. Sebaliknya, ketika individu berada dalam kondisi cemas atau tidak stabil secara emosional, respons yang muncul sering kali kurang efektif dalam penyelesaian masalah.

Sejalan dengan itu, dalam perspektif kecerdasan emosional, Daniel Goleman menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola konflik dipengaruhi oleh kecerdasan emosional yang mencakup kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial⁴⁶. Dari aspek tersebut, kesadaran diri menjadi dasar penting dalam mengendalikan reaksi emosional agar tidak berkembang menjadi respons yang impulsif dalam situasi konflik. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik akan lebih mampu mengenali emosinya sejak awal, sehingga dapat menghindari reaksi spontan yang berpotensi memperburuk hubungan. Hal ini memungkinkan seseorang untuk tetap membuka ruang komunikasi, meskipun terjadi perbedaan atau ketidaksepakatan dalam hubungan.

⁴⁶ Ratnawati, Deni, and Novita Yuni Rahmawati. "Hubungan kemampuan manajemen konflik dan kecerdasan emosi terhadap kepuasan pernikahan." *Jurnal Dinamika Sosial Budaya* 26.1 (2024): 153-160.

Dalam konteks penelitian ini, sikap diam yang dilakukan oleh responden dapat dikaitkan secara lebih luas dengan konsep *emotional cut-off*, yaitu kondisi ketika seseorang memilih menjauh secara emosional sebagai bentuk respons terhadap tekanan dalam hubungan. Meskipun secara fisik masih berada dalam satu rumah tangga, secara emosional hubungan menjadi renggang karena tidak adanya komunikasi yang terbuka dan dialog yang sehat. Selain itu, dalam beberapa situasi konflik keluarga, ketegangan yang tidak terselesaikan juga berpotensi melibatkan pihak ketiga sebagai bentuk penyeimbang emosi (triangulation), meskipun dalam penelitian ini pola yang lebih dominan terlihat adalah penarikan diri secara emosional. Mekanisme seperti ini pada dasarnya tidak bersifat efektif apabila tidak diikuti dengan komunikasi lanjutan yang konstruktif. Sikap diam yang berlangsung tanpa adanya penjelasan atau upaya penyelesaian masalah berpotensi menghambat proses interaksi dalam keluarga, karena komunikasi merupakan elemen utama dalam menjaga stabilitas hubungan suami istri, terutama dalam menyelesaikan konflik secara sehat⁴⁷.

Dari hasil wawancara, pihak yang menerima sikap diam mengungkapkan berbagai reaksi emosional seperti merasa bingung, sedih, kecewa, bahkan merasa diabaikan. Beberapa responden juga menyampaikan bahwa kondisi tersebut membuat mereka merasa tidak dilibatkan dalam hubungan, serta menimbulkan kelelahan emosional karena konflik tidak memiliki kejelasan penyelesaian. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan emosional dalam hubungan, seperti rasa dihargai, didengar, dan diajak berkomunikasi, tidak terpenuhi secara optimal ketika komunikasi terhenti. Selain itu, kondisi ini juga menunjukkan adanya bentuk penarikan diri dalam komunikasi keluarga, di mana salah satu pihak memilih tidak terlibat dalam dialog ketika konflik terjadi. Dalam jangka panjang, pola seperti ini dapat mengganggu kualitas hubungan karena permasalahan tidak diselesaikan secara terbuka, melainkan dibiarkan tanpa kejelasan. Akibatnya, jarak emosional antara suami dan istri dapat semakin melebar meskipun secara fisik mereka masih berada dalam satu ikatan rumah tangga.

⁴⁷ Irawati, Sri Ayu. "Silent Treatment dalam Pernikahan Serta Dampaknya bagi Kesehatan Mental Serta Aspek Kekerasan Psikis." *Perfecto: Jurnal Ilmu Hukum* 3.2 (2025): 1-10.

Jika Keseluruhan temuan penelitian menunjukkan bahwa *silent treatment* tidak dapat dipahami hanya sebagai ketiadaan komunikasi, melainkan sebagai pola interaksi pasif-agresif yang memiliki implikasi psikologis dan relasional yang mendalam. Perilaku ini berfungsi sebagai bentuk komunikasi disfungsional yang dapat mengancam kebutuhan psikologis dasar, seperti rasa memiliki, harga diri, dan keamanan dalam hubungan⁴⁸. Dalam konteks ini, *silent treatment* tidak hanya muncul sebagai respons sesaat terhadap konflik, tetapi juga berkaitan dengan pola relasi yang lebih luas, seperti keterikatan yang tidak aman, keterbatasan dalam regulasi emosi, serta kecenderungan menghindari konflik.

Jika dilihat lebih jauh, kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam pengelolaan emosi dan komunikasi antaranggota keluarga. Murray Bowen menekankan bahwa sistem keluarga sangat dipengaruhi oleh kemampuan setiap individu dalam menjaga keseimbangan antara kedekatan emosional dan kemandirian diri. Ketika keseimbangan ini tidak tercapai, hubungan cenderung diwarnai oleh respons emosional yang tidak terkelola dengan baik, seperti menarik diri atau menghindari komunikasi.

Dalam konteks yang lebih praktis, hal ini sejalan dengan pandangan Coach Anez (Rastrianez), seorang *career coach* dan praktisi pengembangan diri berlatar belakang psikologi, yang menyatakan bahwa sikap diam dalam hubungan suami istri tidak selalu mencerminkan ketidakpedulian, melainkan dapat menjadi indikasi bahwa individu belum mampu mengelola serta mengekspresikan emosinya secara tepat⁴⁹. Dalam situasi konflik, kondisi ini mendorong individu untuk menarik diri dan menghentikan komunikasi, karena belum memiliki kesiapan emosional untuk menyampaikan perasaan secara terbuka. Dengan demikian, terhentinya komunikasi dalam konflik dapat dipahami sebagai bagian dari ketidakstabilan dalam proses regulasi emosi individu.

⁴⁸ Assegaf, Safira, and Situ Asih. "Perlakuan Diam: Komunikasi Yang Menyakitkan Tanpa Sepatah Kata." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 12.03 (2025): 1114-1125.

⁴⁹ Coach Anez, "Sulit punya pasangan dan karir yang tepat?", Suara Berkelas <https://youtu.be/8E4-0-o0eco?si=dffxwpEVWMNDTwWB> diakses 02 Agustus 2024).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa dampak *silent treatment* bersifat dua arah dan cenderung kumulatif. Pihak yang menerima perlakuan tersebut mengalami tekanan emosional, ketidakpastian dalam hubungan, serta penurunan kepercayaan terhadap pasangan. Di sisi lain, pihak pelaku juga tidak sepenuhnya terbebas dari dampak psikologis, karena penggunaan strategi penghindaran sebagai cara mengelola emosi justru dapat memperkuat pola komunikasi yang tidak adaptif. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi melemahkan stabilitas hubungan, menghambat proses penyelesaian konflik, serta mempertahankan siklus interaksi yang tidak sehat dalam keluarga. Dan berdasarkan uraian tersebut, *silent treatment* dapat dipahami bukan hanya sebagai perilaku diam dalam menghadapi konflik, tetapi juga sebagai bentuk ketidakefektifan komunikasi dalam keluarga yang berkaitan dengan pengelolaan emosi individu dalam sistem relasi yang lebih luas. Sebagaimana dijelaskan dalam teori Bowen, kemampuan individu dalam mengelola emosi sekaligus mempertahankan keterhubungan secara sehat menjadi faktor penting dalam menjaga keberlangsungan hubungan keluarga. Oleh karena itu, sikap diam yang tidak diikuti dengan keterbukaan serta upaya penyelesaian masalah secara langsung berpotensi mengganggu keharmonisan hubungan suami istri dan menurunkan kualitas interaksi emosional dalam keluarga.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosi secara adaptif, serta membangun komunikasi yang terbuka dan konstruktif dalam hubungan. Upaya tersebut tidak hanya berfungsi untuk mencegah *silent treatment* menjadi pola komunikasi yang berulang, tetapi juga menjadi dasar dalam menciptakan hubungan yang lebih sehat, stabil, dan mampu menghadapi konflik secara dewasa.

2. Analisis Silent Treatment dalam Perspektif Mu'asyarah bil Ma'ruf

Dalam Keseimbangan antara kemampuan berpikir rasional dan pengelolaan emosi memiliki peran penting dalam menentukan cara seseorang merespons berbagai situasi dalam kehidupan. Ketika keseimbangan tersebut belum terbentuk secara optimal, respons dalam interaksi sosial cenderung lebih dipengaruhi oleh kondisi emosional yang belum terkelola dengan baik, sehingga memengaruhi pola

komunikasi dalam menghadapi tekanan maupun konflik.

Dalam menjelaskan dinamika perilaku manusia, Ibnu Sina memandang bahwa keseimbangan antara akal dan emosi merupakan hal yang sangat penting dalam membentuk cara seseorang bersikap⁵⁰. Ketika keseimbangan ini tidak terjaga dengan baik, seseorang cenderung lebih mudah merespons keadaan berdasarkan dorongan emosi dibandingkan pertimbangan yang tenang. Kondisi ini biasanya tampak dalam cara seseorang menghadapi konflik dalam hubungan, di mana respons yang muncul tidak sepenuhnya didasarkan pada pemikiran yang jernih, tetapi juga dipengaruhi oleh keadaan emosional yang sedang dialami.

Mu'asyarah bil Ma'ruf sendiri menekankan bahwa hubungan suami istri dibangun atas dasar kebaikan, saling menghormati, menjaga perasaan, serta komunikasi yang lembut dalam setiap keadaan, termasuk saat terjadi perbedaan pendapat. Prinsip ini menunjukkan bahwa hubungan rumah tangga tidak hanya soal status pernikahan, tetapi juga bagaimana pasangan menjaga kualitas interaksi sehari-hari agar tetap harmonis. Hal ini juga ditegaskan dalam QS. An-Nisa ayat 19 yang mengarahkan agar hubungan suami istri dijalankan dengan cara yang baik dan tidak menyakiti satu sama lain⁵¹. Dalam praktiknya, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai penyampai pesan, tetapi juga menjadi sarana untuk menjaga kestabilan emosi dalam hubungan agar tetap terjaga dengan baik.

Dari temuan lapangan, fenomena *silent treatment* terlihat muncul ketika pasangan sedang menghadapi konflik. Pada sebagian kasus, sikap diam digunakan sebagai cara untuk menenangkan diri atau menghindari pertengkaran yang lebih besar. Namun, ketika tidak ada tindak lanjut komunikasi setelahnya, kondisi ini perlahan dapat menciptakan jarak emosional dalam hubungan suami istri. Hal ini juga dirasakan oleh pihak yang menjadi penerima sikap diam, di

⁵⁰ Yani, Nurlinda. "Konsep Keluarga Bahagia Dalam Perspektif Ibnu Sina." *Jurnal Al-Mizan* 10.2 (2023): 267-280.

⁵¹ KHOIRUNNISA, RIZKA. PRINSIP-PRINSIP AL-QUR'AN DALAM KOMUNIKASI RUMAH TANGGA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KEHARMONISAN SUAMI ISTRI PERSPEKTIF BUYA HAMKA. Diss. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU, 2025.

mana mereka mengungkapkan perasaan tidak dihargai, diabaikan, bahkan merasa tidak dilibatkan dalam penyelesaian masalah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa yang terganggu bukan hanya percakapan, tetapi juga rasa kedekatan emosional yang seharusnya tetap terjaga dalam hubungan.

Pandangan para ulama juga memperkuat hal ini. Kiyai Husein Muhammad menekankan bahwa hubungan suami istri pada dasarnya dibangun di atas prinsip saling memahami dan saling menjaga (*mubādalah*), di mana kedua pihak memiliki kedudukan yang setara dalam hal penghormatan dan perhatian⁵². Karena itu, hubungan tidak seharusnya berjalan dengan pola yang membuat salah satu pihak merasa terabaikan secara emosional.

Senada dengan itu, Buya Hamka juga menggambarkan bahwa dalam rumah tangga, suami dan istri perlu saling menahan diri dan menyelesaikan masalah dengan cara yang baik, tanpa membiarkan emosi memperpanjang konflik⁵³. Artinya, ketenangan dalam menyikapi masalah menjadi kunci agar hubungan tetap terjaga dan tidak berubah menjadi jarak yang berkepanjangan.

Dari sini dapat dipahami bahwa *silent treatment* bukan hanya sekadar diam dalam konflik, tetapi lebih pada pola interaksi yang muncul ketika emosi belum dikelola dengan baik. Dalam beberapa situasi, sikap ini mungkin terlihat sebagai jeda sementara, namun jika berlangsung tanpa komunikasi lanjutan, maka dampaknya dapat mengganggu kualitas hubungan secara perlahan. Dan pada akhirnya, Mu'asyarah bil Ma'ruf mengarahkan agar setiap bentuk respons dalam rumah tangga tetap menjaga kebaikan hubungan. Karena itu, yang ditekankan bukan hanya bagaimana konflik diselesaikan, tetapi juga bagaimana emosi dikelola dan komunikasi tetap dijaga agar tidak menimbulkan jarak dalam hubungan suami istri.

⁵² Chandra, M. (2023). Etika Seksual dalam Islam Menurut Pemikiran Husein Muhammad. *The Indonesian Journal of Islamic Law and Civil Law*, 4(1), 111-128.

⁵³ Sartika, Disma Ayu. Studi Pemikiran Buya Hamka Tentang Konsep Mu'asyarah Bil Ma'ruf Dalam Membangun Keluarga Sakinah. Diss. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2023.

3. Kebutuhan Emosional Pasangan dan Dampak Psikologis Silent Treatment dalam Hubungan Suami Istri

Keseimbangan antara kebutuhan emosional dalam hubungan suami istri memiliki peran penting dalam menentukan kualitas interaksi dalam rumah tangga. Setiap individu pada dasarnya memiliki kebutuhan untuk didengar, dihargai, dipahami, serta mendapatkan respon emosional dari pasangan. Ketika kebutuhan ini terpenuhi, hubungan cenderung berjalan lebih stabil karena tercipta rasa aman dan keterhubungan emosional antara suami dan istri⁵⁴. Sebaliknya, ketika kebutuhan emosional tidak terpenuhi secara seimbang, maka hal tersebut dapat memengaruhi cara individu merespons konflik dalam hubungan.

Dalam beberapa kondisi, kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi dapat berkembang menjadi ketergantungan emosional, yaitu keadaan ketika seseorang menjadikan pasangan sebagai pusat utama pemenuhan kebutuhan perasaan dan dukungan emosional⁵⁵. Situasi ini membuat individu lebih rentan terhadap ketakutan kehilangan, kesulitan menghadapi kesendirian, serta kecenderungan untuk bertahan dalam hubungan meskipun tidak merasa nyaman secara emosional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan emosional yang tidak seimbang dapat memengaruhi kualitas relasi dalam rumah tangga, termasuk dalam cara pasangan menghadapi konflik.

Dalam konteks ini, fenomena *silent treatment* yang ditemukan dalam penelitian menunjukkan adanya dampak psikologis yang cukup signifikan dalam hubungan suami istri. *Silent treatment* tidak hanya berhenti pada ketiadaan komunikasi, tetapi juga mencerminkan adanya gangguan dalam pemenuhan kebutuhan emosional pasangan. Pada sebagian kasus, sikap diam digunakan sebagai bentuk respons terhadap emosi yang belum stabil atau sebagai upaya menghindari konflik yang lebih besar. Namun, ketika sikap tersebut tidak disertai

54 Wulan, Dwi Kencana, and Khusnul Chotimah. "Peran regulasi emosi dalam kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri usia dewasa awal." *Jurnal Ecopsy* 4.1 (2017): 58-63.

55 Ma'rufa, M. Qaulan, et al. "A LITERATURE REVIEW: IS IT LOVE OR EMOTIONAL DEPENDENCY." *Prosiding Simposium Penelitian sarjana* 3 (2025).

dengan komunikasi lanjutan yang jelas, maka kondisi ini dapat menimbulkan jarak emosional dalam hubungan. Dampak yang muncul dari kondisi tersebut tidak hanya dirasakan oleh pihak yang melakukan sikap diam, tetapi juga oleh pihak yang menerima. Berdasarkan temuan lapangan, pasangan yang menjadi penerima *silent treatment* sering kali merasakan perasaan tidak dihargai, diabaikan, bahkan tidak dilibatkan dalam penyelesaian masalah. Hal ini menunjukkan bahwa terhentinya komunikasi tidak hanya berdampak pada aspek hubungan, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis berupa kebingungan, kekecewaan, serta kelelahan emosional. Juga kondisi ini menunjukkan bahwa kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi dapat memperburuk kualitas interaksi dalam rumah tangga. Ketika pasangan tidak mendapatkan ruang untuk saling memahami dan mengekspresikan perasaan, maka hubungan cenderung mengalami ketidakseimbangan emosional⁵⁶. Dalam jangka panjang, pola seperti ini dapat mengganggu stabilitas hubungan karena konflik tidak diselesaikan secara terbuka, melainkan dibiarkan tanpa kejelasan. Oleh Karena itu, dapat dipahami bahwa kebutuhan emosional dan pemahaman emosi dalam hubungan suami istri memiliki keterkaitan yang erat dengan munculnya *silent treatment*. Ketika kebutuhan emosional tidak terpenuhi dan kemampuan mengelola emosi belum berjalan secara optimal, maka komunikasi dalam hubungan dapat terganggu. Hal ini menunjukkan bahwa *silent treatment* bukan hanya sekadar perilaku diam dalam konflik, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang memengaruhi kualitas hubungan secara keseluruhan, baik bagi individu maupun relasi dalam keluarga.

Kondisi tersebut dapat dipahami lebih lanjut apabila ditinjau dari aspek emosi dasar yang dialami manusia. Hal ini karena kemarahan tidak dapat dipisahkan dari pemahaman bahwa emosi merupakan bagian yang melekat dalam diri setiap individu dan turut memengaruhi cara seseorang merespons situasi, termasuk dalam hubungan suami istri.. Berdasarkan Teori Emosi Dasar yang dikemukakan oleh *Paul Ekman* bahwa terdapat enam emosi dasar yang dialami manusia, yaitu

⁵⁶ Elora, Elinky. "Pengaruh Pemahaman Emosi Terhadap Kualitas Hubungan Intim." *Circle Archive* 1.4 (2024).

kebahagiaan, kejutan, kesedihan, ketakutan, jijik, dan kemarahan⁵⁷. Emosi-emosi ini bersifat universal dan dapat dikenali dalam berbagai budaya. Kemarahan sering kali dipahami sebagai emosi negatif yang identik dengan perilaku agresif atau respons yang bersifat merusak. Pandangan ini membuat kemarahan sering dianggap sebagai sesuatu yang harus segera dikendalikan atau disalurkan melalui ekspresi yang kuat, seperti berbicara secara langsung atau menunjukkan ketegasan. Beliau juga menjelaskan bahwa ekspresi emosi dapat berbeda-beda pada setiap individu, tergantung pada situasi serta faktor yang memicu munculnya emosi tersebut. Setiap emosi memiliki indikator khas yang dapat terlihat melalui ekspresi wajah maupun respons tubuh secara refleks. Pemahaman terhadap indikator emosi ini membantu individu menjadi lebih peka dalam mengenali kondisi emosional diri sendiri maupun orang lain, termasuk dalam interaksi sosial sehari-hari.

Namun dalam praktiknya, kemarahan tidak selalu muncul dalam bentuk ekspresi terbuka. Dalam beberapa situasi, individu justru merespons kemarahan dengan cara menarik diri dari komunikasi, salah satunya melalui *silent treatment*. Pada kondisi ini, seseorang memilih diam sebagai bentuk respons terhadap rasa marah, kecewa, atau tersakiti, terutama ketika tidak mampu atau tidak ingin mengungkapkannya secara langsung kepada pasangan⁵⁸. Dalam konteks hubungan suami istri, sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini, sikap diam sering kali muncul ketika salah satu pihak sedang berada dalam kondisi emosi yang tidak stabil. Diam dipilih sebagai cara untuk meredakan suasana dan menghindari konflik yang lebih besar. Akan tetapi, ketika sikap ini berlangsung tanpa adanya komunikasi lanjutan, maka justru dapat menimbulkan jarak emosional dalam hubungan, karena perasaan yang sebenarnya tidak tersampaikan dengan baik. Memberikan respons diam dalam menghadapi konflik (*silent treatment*) pada dasarnya bukanlah cara yang sehat apabila menjadi pola yang

⁵⁷ Amalia, Zarifa Dahayu. "MENGENAL EMOSI DASAR DAN INDIKATORNYA BERDASARKAN TEORI PAUL EKMAN."

⁵⁸ Hasna, Salsabila Nur. "Silent Treatment Sebagai Bentuk Ekspresi Emosi Marah." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 12.01 (2025): 123-129.

berulang dalam hubungan. Meskipun pada awalnya dianggap sebagai cara untuk menenangkan diri, menahan emosi secara terus-menerus tanpa komunikasi yang jelas dapat memperburuk keadaan. Emosi yang tidak tersampaikan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, baik secara emosional maupun fisik, sehingga berdampak pada kondisi hubungan secara keseluruhan⁵⁹. Sejalan dengan itu, *silent treatment* sering digunakan sebagai bentuk penghindaran dari perdebatan langsung dan berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri terhadap kemarahan yang belum terselesaikan. Dalam jangka pendek, kondisi ini mungkin memberikan ruang untuk meredakan emosi, namun apabila tidak disertai dengan upaya komunikasi lanjutan, maka dapat memperlebar jarak emosional antara pasangan. Situasi ini juga membuka ruang bagi munculnya asumsi-asumsi yang tidak terkonfirmasi, sehingga potensi kesalahpahaman dalam hubungan menjadi semakin besar.

Dalam temuan lapangan penelitian ini juga terlihat bahwa sikap diam dalam konflik rumah tangga tidak selalu dimaksudkan untuk menyakiti pasangan, tetapi lebih sebagai bentuk ketidakmampuan dalam mengelola emosi saat terjadi pertengkaran. Namun demikian, pihak yang menerima sikap tersebut tetap merasakan dampak emosional seperti kebingungan, perasaan diabaikan, serta menurunnya kedekatan dalam hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa *silent treatment* tidak hanya berdampak pada pelaku, tetapi juga secara langsung memengaruhi kondisi psikologis pasangan dalam hubungan. Dan Apabila dicermati lebih dalam, kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi memiliki peran penting dalam menentukan kualitas komunikasi dalam hubungan. Ketika emosi, khususnya kemarahan, tidak dikelola dengan baik, maka ekspresinya dapat bergeser menjadi bentuk komunikasi pasif seperti *silent treatment*. Dalam jangka panjang, pola seperti ini tidak hanya menghambat penyelesaian konflik, tetapi juga dapat mengganggu stabilitas hubungan suami istri serta menurunkan kualitas interaksi emosional dalam keluarga.

⁵⁹ Safitri, Susiana Nur, et al. "Pengaruh kompetensi komunikasi hati terhadap perilaku silent treatment." *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia* 7.2 (2024): 166-180.

4. Strategi Pencegahan melalui Keterbukaan Emosional (*self-disclosure*)

Self disclosure (keterbukaan diri) merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, serta pengalaman pribadi kepada orang lain secara sadar dan tepat⁶⁰. Dalam komunikasi interpersonal, keterbukaan diri menjadi aspek penting karena memungkinkan individu membangun hubungan yang lebih bermakna dan saling memahami satu sama lain. Secara sederhana, self disclosure dapat dipahami sebagai proses membuka diri, yaitu mengungkapkan sesuatu yang sebelumnya bersifat pribadi menjadi diketahui oleh orang lain. Self-disclosure pada dasarnya tidak hanya terbatas pada penyampaian informasi semata, tetapi juga mencakup cara individu mengungkapkan respons terhadap situasi yang sedang dihadapi, termasuk pengalaman masa lalu yang relevan dengan kondisi saat ini. Oleh karena itu, keterbukaan diri tidak hanya berkaitan dengan “apa yang disampaikan”, tetapi juga mencakup “bagaimana” dan “sejauh mana” seseorang membuka dirinya kepada orang lain., termasuk pengalaman masa lalu yang relevan dengan kondisi saat ini⁶¹. Dengan demikian, keterbukaan diri tidak hanya berkaitan dengan “apa yang disampaikan”, tetapi juga “bagaimana” dan “sejauh mana” seseorang membuka dirinya kepada orang lain.

Dalam kajian psikologi komunikasi, *self-disclosure* memiliki beberapa karakteristik yang menunjukkan bagaimana keterbukaan diri berlangsung dalam hubungan interpersonal, khususnya dalam hubungan suami istri. Salah satunya adalah tingkat keluasan, yaitu sejauh mana individu bersedia membuka diri kepada orang lain⁶². Dalam hubungan yang lebih dekat seperti pasangan suami istri, keterbukaan cenderung lebih luas dibandingkan dengan hubungan sosial lainnya. Selain itu, terdapat aspek kedalaman yang menunjukkan sejauh mana individu mengungkapkan informasi pribadi, mulai dari hal yang bersifat umum

⁶⁰ Nurjanis, Nurjanis. "Self disclosure antara suami istri." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1.1 (2018): 19-30.

⁶¹ Septiani, Dila, et al. "Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 2.6 (2019): 265-271.

⁶² Nurjanis, Nurjanis. "Self disclosure antara suami istri." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1.1 (2018): 19-30.

hingga aspek yang lebih intim dan mendalam. Semakin kuat ikatan emosional dalam hubungan, maka semakin dalam pula tingkat keterbukaan yang dapat terjadi. *Keterbukaan diri* juga menuntut adanya kejujuran dalam menyampaikan informasi. Namun demikian, tingkat keakuratan pengungkapan tersebut dapat dipengaruhi oleh pemahaman individu terhadap dirinya sendiri, sehingga tidak semua bentuk keterbukaan selalu bersifat sepenuhnya tepat atau lengkap.

Selain itu, *self-disclosure* dapat mencakup informasi yang bersifat positif maupun negatif. Cara individu menyampaikan hal tersebut akan memengaruhi respons pasangan, apakah justru memperkuat hubungan atau menimbulkan ketegangan dalam relasi. Keterbukaan diri juga dilakukan secara sadar dengan tujuan tertentu, seperti membangun pemahaman, memperoleh dukungan emosional, atau menyelesaikan konflik yang terjadi dalam hubungan⁶³. Oleh karena itu, keterbukaan tidak terjadi secara spontan semata, tetapi juga dipengaruhi oleh kesadaran individu dalam berkomunikasi. Selain itu, *self-disclosure* bersifat situasional, artinya sangat dipengaruhi oleh kondisi hubungan, tingkat kepercayaan, serta kenyamanan antara pasangan. Dengan demikian, tidak semua situasi menuntut tingkat keterbukaan yang sama dalam setiap interaksi.

Permasalahan *silent treatment* dalam hubungan suami istri sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya menunjukkan bahwa salah satu faktor utama yang memicu munculnya perilaku tersebut adalah ketidakmampuan dalam mengungkapkan emosi secara terbuka. Kondisi ini menyebabkan komunikasi dalam hubungan menjadi terhambat, sehingga perasaan yang seharusnya disampaikan justru terpendam dan berkembang menjadi jarak emosional antara pasangan. Oleh karena itu, diperlukan suatu strategi komunikasi yang dapat mencegah terjadinya pola komunikasi pasif tersebut, salah satunya melalui keterbukaan emosional atau *self disclosure*.

Keterbukaan diri (*self disclosure*) dapat dipahami sebagai kemampuan

⁶³ Rostati, Salmaa Husna Mufidah, and Muhammad Ilmi Hatta. "Pengaruh self disclosure terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan pernikahan jarak jauh." *Prosiding Psikologi* [\(2021\): 25339.](http://dx.doi.org/10)

individu untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, serta pengalaman emosional kepada orang lain secara jujur dan tepat. Dalam konteks hubungan suami istri, keterbukaan ini menjadi bagian penting dalam membangun komunikasi yang sehat, karena memungkinkan masing-masing pasangan untuk saling memahami kondisi emosional yang sedang dialami. Dengan adanya keterbukaan, potensi kesalahpahaman yang sering muncul dalam konflik dapat diminimalisir, karena setiap pihak memiliki kesempatan untuk menjelaskan apa yang dirasakan secara langsung.

Dalam praktik hubungan rumah tangga, *self disclosure* berperan penting dalam menjaga keseimbangan komunikasi. Ketika pasangan mampu saling terbuka, maka emosi seperti marah, kecewa, atau sedih dapat disampaikan secara lebih konstruktif tanpa harus berujung pada sikap diam berkepanjangan. Hal ini secara tidak langsung dapat mencegah munculnya *silent treatment*, karena konflik tidak dibiarkan tanpa kejelasan, melainkan diselesaikan melalui dialog yang sehat. Selain itu, *self disclosure* juga memiliki fungsi penting dalam hubungan interpersonal, seperti sebagai sarana ekspresi emosi, membantu menjernihkan pikiran, membangun kepercayaan, serta mempererat hubungan⁶⁴. Melalui keterbukaan, individu dapat mengurangi beban emosional yang dipendam dan memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap situasi yang dihadapi.

Jika dilihat dari perspektif psikologi keluarga, keterbukaan emosional memiliki peran penting dalam menjaga kualitas hubungan suami istri. Ketika pasangan mampu saling terbuka mengenai perasaan dan kondisi emosional yang sedang dialami, hal tersebut dapat memperkuat rasa percaya dan kedekatan dalam hubungan⁶⁵. Situasi ini juga membantu menciptakan rasa aman dalam relasi, karena masing-masing pihak merasa didengar dan tidak diabaikan ketika menghadapi persoalan dalam rumah tangga. Dalam kehidupan keluarga yang dibangun berdasarkan nilai-nilai Islam, keterbukaan dan komunikasi yang baik

⁶⁴ Wardhani, Nidya Ayu Kusuma. "Self disclosure dan kepuasan perkawinan pada istri di usia awal perkawinan." *Calyptra* 1.1 (2013): 1-9.

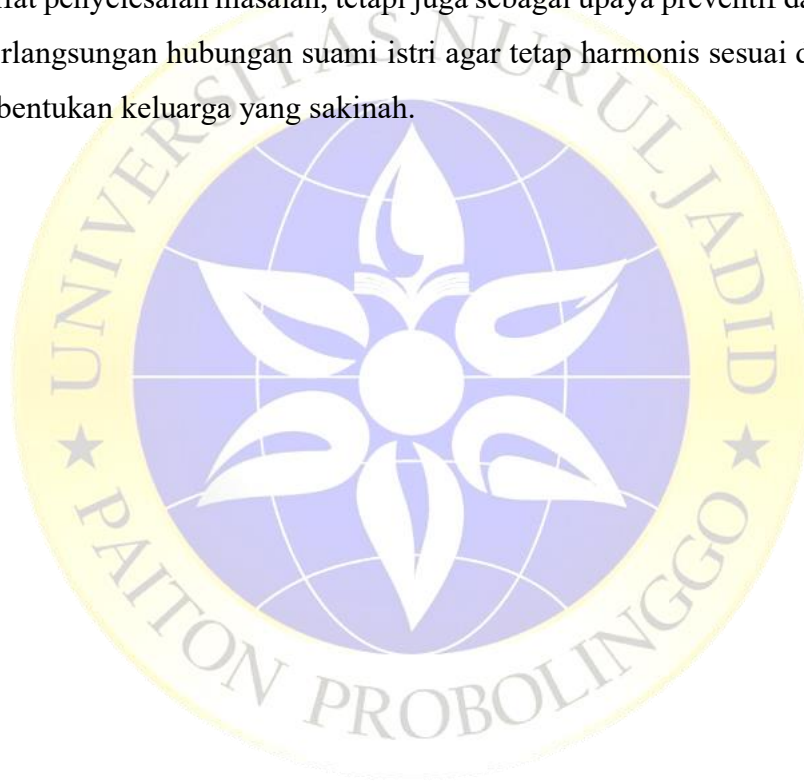
⁶⁵ Nurislamiah, Mia. "Komunikasi interpersonal pasangan suami istri dalam upaya menjaga keharmonisan rumah tangga." *Communicative: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam* 2.1 (2021): 15-29.

juga sejalan dengan konsep *mu'asyarah bil ma'ruf*, yaitu membangun hubungan suami istri dengan cara yang baik, saling menghormati, dan menjaga perasaan satu sama lain. Dalam praktiknya, prinsip ini menunjukkan bahwa komunikasi dalam rumah tangga tidak seharusnya terhenti ketika terjadi konflik, tetapi tetap diupayakan agar permasalahan dapat diselesaikan dengan cara yang lebih baik tanpa menimbulkan jarak emosional yang berkepanjangan. Sejalan dengan hal tersebut, Buya Hamka menekankan bahwa kehidupan rumah tangga idealnya dibangun atas dasar saling memahami, saling mengalah, dan menyelesaikan perbedaan dengan cara yang baik tanpa memperpanjang konflik. Selain itu, Kiai Husein Muhammad juga menegaskan bahwa relasi suami istri bersifat *mubādalah* (kesalingan), yang menuntut adanya keterbukaan dan komunikasi timbal balik agar tidak terjadi ketimpangan emosional.

Dengan demikian, penerapan *self-disclosure* dalam hubungan suami istri dapat dipahami sebagai salah satu strategi komunikasi yang efektif dalam upaya mengurangi dampak negatif *silent treatment*. Keterbukaan emosional memungkinkan setiap pasangan untuk menyampaikan perasaan, pikiran, maupun kebutuhan yang sedang dialami secara lebih jujur dan terbuka, sehingga tidak terjadi penumpukan emosi yang berujung pada sikap diam dalam konflik. Melalui proses keterbukaan ini, pasangan memiliki kesempatan untuk saling memahami kondisi emosional masing-masing, sehingga potensi terjadinya kesalahpahaman dapat diminimalisir sejak awal. Selain itu, keterbukaan emosional juga berperan penting dalam menciptakan ruang dialog yang lebih sehat dalam hubungan suami istri. Ketika komunikasi berjalan secara terbuka, konflik yang muncul dapat diarahkan pada proses penyelesaian yang lebih konstruktif, bukan dibiarkan berlarut tanpa kejelasan. Hal ini membantu pasangan untuk tidak hanya berfokus pada permasalahan, tetapi juga pada upaya mencari solusi bersama, sehingga hubungan tetap berada dalam kondisi yang stabil meskipun sedang menghadapi perbedaan pendapat.

Dalam konteks yang lebih luas, *self-disclosure* tidak hanya berdampak pada penyelesaian konflik, tetapi juga memiliki kontribusi dalam memperkuat keharmonisan keluarga secara keseluruhan. Keterbukaan yang terjalin secara

konsisten akan membangun rasa saling percaya, kedekatan emosional, serta rasa aman dalam hubungan. Kondisi ini membuat masing-masing pihak merasa dihargai dan tidak diabaikan, sehingga kebutuhan emosional dalam rumah tangga dapat terpenuhi dengan lebih baik. Dalam jangka panjang, penerapan keterbukaan emosional yang baik juga dapat menjaga kualitas hubungan agar tetap sehat dan stabil. Pasangan tidak hanya mampu menghadapi konflik dengan lebih dewasa, tetapi juga dapat mencegah munculnya pola komunikasi pasif seperti *silent treatment* yang berpotensi merusak hubungan. Oleh karena itu, *self-disclosure* dapat dipahami sebagai salah satu bentuk komunikasi yang tidak hanya bersifat penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai upaya preventif dalam menjaga keberlangsungan hubungan suami istri agar tetap harmonis sesuai dengan tujuan pembentukan keluarga yang sakinah.



BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan mengenai silent treatment dalam konteks *mu'asyarah bil ma'ruf* dan psikologi keluarga pada pasangan suami istri di Desa Kalimas, Kecamatan Besuki, Kabupaten Situbondo, maka peneliti dapat menyimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. *Silent treatment* merupakan bentuk disfungsi komunikasi dalam rumah tangga yang bertentangan dengan prinsip *mu'asyarah bil ma'ruf* dalam Islam. Dalam praktiknya, perilaku diam berkepanjangan yang dilakukan tanpa adanya komunikasi lanjutan dapat menimbulkan jarak emosional, perasaan diabaikan, serta hilangnya rasa nyaman dalam hubungan suami istri. Padahal, prinsip *mu'asyarah bil ma'ruf* mengajarkan agar hubungan rumah tangga dibangun atas dasar saling menghormati, memperlakukan pasangan dengan baik, menjaga perasaan, serta menjalin komunikasi yang lembut dan terbuka. Dengan demikian, perilaku *silent treatment* yang dilakukan secara sengaja dan berulang tidak sejalan dengan nilai-nilai kehidupan rumah tangga yang diajarkan dalam Islam.
2. Dari perspektif psikologi keluarga, *silent treatment* dapat dikategorikan sebagai masalah psikologis dalam keluarga karena berdampak terhadap keharmonisan dan keutuhan rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap pasangan memiliki bentuk dan pola *silent treatment* yang berbeda, baik yang berlangsung sementara maupun yang dilakukan secara sepihak dalam waktu yang lebih lama. Perilaku tersebut umumnya muncul akibat konflik rumah tangga, perbedaan cara berpikir, tekanan ekonomi, kelelahan emosional, serta ketidakmampuan pasangan dalam mengelola emosi dan menyampaikan perasaan secara terbuka. Dampak yang muncul tidak hanya berupa terganggunya komunikasi, tetapi juga menimbulkan rasa kecewa, cemas, lelah secara emosional, hingga berkurangnya kedekatan antara suami dan istri. Jika berlangsung terus-menerus, kondisi tersebut dapat memperbesar konflik dan menghambat penyelesaian masalah dalam rumah tangga.

3. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat menjadi strategi komunikasi yang membantu mengurangi dampak negatif *silent treatment* serta memperkuat keharmonisan keluarga. Melalui keterbukaan dalam menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan keluhan secara baik, pasangan dapat membangun rasa saling memahami, saling percaya, dan lebih mudah menemukan solusi bersama ketika terjadi konflik. Dalam konteks rumah tangga, *self-disclosure* menjadi bentuk komunikasi yang sejalan dengan prinsip mu'asyarah bil ma'ruf karena mengedepankan sikap saling menghargai, empati, dan komunikasi dua arah yang sehat. Dengan adanya keterbukaan diri, pasangan suami istri dapat mengurangi kesalahpahaman, menjaga kedekatan emosional, serta menciptakan hubungan keluarga yang lebih harmonis dan penuh ketenangan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *silent treatment* bukan sekadar sikap diam biasa, melainkan bentuk komunikasi yang dapat menimbulkan dampak psikologis dan relasional dalam rumah tangga apabila dilakukan secara terus-menerus tanpa penyelesaian yang baik. Oleh karena itu, komunikasi yang terbuka, penuh empati, dan dilandasi nilai mu'asyarah bil ma'ruf menjadi hal penting dalam menjaga keharmonisan dan keutuhan keluarga.

B. Saran

1. Bagi pasangan suami istri, peneliti berharap agar setiap permasalahan dalam rumah tangga dapat diselesaikan melalui komunikasi yang baik dan terbuka. Memberikan jeda untuk menenangkan diri tentu diperbolehkan, namun sebaiknya tidak disertai dengan pengabaian berkepanjangan terhadap pasangan. Sikap saling mendengarkan, memahami perasaan pasangan, dan berusaha menyampaikan isi hati dengan baik dapat membantu menjaga keharmonisan rumah tangga.
2. Bagi masyarakat dan lingkungan keluarga, peneliti berharap agar pemahaman mengenai dampak *silent treatment* dapat lebih diperhatikan. Keharmonisan rumah tangga tidak hanya dibangun melalui pemenuhan kebutuhan materi, tetapi juga melalui komunikasi yang sehat, perhatian emosional, dan sikap saling menghargai antar anggota keluarga.
3. Bagi tokoh agama, konselor keluarga, maupun pihak yang bergerak dalam pendampingan keluarga, peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi salah satu

bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya komunikasi yang baik dalam rumah tangga sesuai nilai-nilai Islam, khususnya prinsip mu'asyarah bil ma'ruf.

4. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, baik dari segi jumlah informan maupun ruang lingkup penelitian. Oleh karena itu, peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian ini secara lebih luas dan mendalam, terutama terkait pola komunikasi pasangan suami istri serta upaya membangun kesehatan psikologis keluarga dalam perspektif Islam.



DAFTAR PUSTAKA

- A'rifah, A. N., Ichwayudi, B., & Attarwiyah, N. M. (2025). Hadith Analysis Silent Treatment Psychological Perspective (Abraham H Maslow Theory Review). *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 8(1), 1378-1392.
- Abbadia, J. (2023). *Apa itu triangulasi dalam penelitian: Jalan menuju temuan yang dapat diandalkan. Mind the Graph by Editage.*
- Agarwal, S., & Prakash, N. (2022). Psychological costs and benefits of using silent treatment. *Journal Research in Humanities and Social Science*, 10.
- Amalia, Z. D. MENGENAL EMOSI DASAR DAN INDIKATORNYA BERDASARKAN TEORI PAUL EKMAN.
- Assegaf, S., & Asih, S. (2025). Perlakuan Diam: Komunikasi Yang Menyakitkan Tanpa Sepatah Kata. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(03), 1114-1125.
- Chandra, M. (2023). Etika Seksual dalam Islam Menurut Pemikiran Husein Muhammad. *The Indonesian Journal of Islamic Law and Civil Law*, 4(1), 111-128.
- Coach Anez, "Sulit punya pasangan dan karir yang tepat?", Suara Berkelas <https://youtu.be/8E4-0-o0eco?si=dffxwpEVWMNDTwWB> diakses 02 Agustus 2024).
- Dalimunthe, S. F. (2015). Komunikasi Antarpribadi Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Bahas Unimed*, 26(4), 78834.
- Elitear, F. M. J., & Koto, A. T. E. (2016). Penelitian Lapangan (Field Research).
- Elora, E. (2024). Pengaruh Pemahaman Emosi Terhadap Kualitas Hubungan Intim. *Circle Archive*, 1(4).
- FA. Rumadaul. (2019) *Uji Keabsahan Data*, Elibrary Unikom.

- Hamdani, W., & Ahmad Nurrohim, L. (2023). *Mu'âsyarah Bi Al-Ma'ruf Dalam Pandangan Hasbi Ash Shiddieqy, Hamka Dan Quraish Shihab* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hasna, S. N. (2025). Silent Treatment Sebagai Bentuk Ekspresi Emosi Marah. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 123-129.
- Hilmi, I. L. (2023). Mu'asyarah Bil Ma'ruf Sebagai Asas Perkawinan. *Jurnal Ilmiah Ahwal Syakhshiyyah (JAS)*, 5(1), 76-91.
- Husnullail, M., & Jailani, M. S. (2024). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam riset ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 70-78.
- Iqbal, M., & Fawzea, K. (2020). *Psikologi pasangan: Manajemen konflik rumah tangga*. Gema Insani.
- Irawati, S. A. (2025). Silent Treatment dalam Pernikahan Serta Dampaknya bagi Kesehatan Mental Serta Aspek Kekerasan Psikis. *Perfecto: Jurnal Ilmu Hukum*, 3(2), 1-10.
- KHOIRUNNISA, R. (2025). *PRINSIP-PRINSIP AL-QUR'AN DALAM KOMUNIKASI RUMAH TANGGA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KEHARMONISAN SUAMI ISTRI PERSPEKTIF BUYA HAMKA* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Leda, H. A. (2024, December). *Bagaimana Langkah-Langkah Analisis Kualitatif Menurut Miles dan Huberman*.
- Luthfi, M. (2017). Komunikasi interpersonal suami dan istri dalam mencegah perceraian di Ponorogo. *ETTISAL Journal of Communication*, 2(1), 51-61.
- Manna, N. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2021). Cerai gugat: Telaah penyebab perceraian pada keluarga di Indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(1), 11-21.

- Ma'rufa, M. Q., Erianto, A., Mayasita, T., & Wibowo, D. S. (2025). A LITERATURE REVIEW: IS IT LOVE OR EMOTIONAL DEPENDENCY. *Prosiding Simposium Penelitian sarjana*, 3.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), 101-107.
- Muhammad, F. (2022). Konsep Mu'āsyarah bil Ma'rūf Perspektif Al-Qur'an Surat An-Nisa' Ayat 19. *Al-Inṣāf*, 1(2), 1-17.
- Nashrullah, Z. A., & Hidayat, T. (2025). Integrasi Psikologi Keluarga Islam dalam Ketahanan Emosional Pascaperceraian. *Al Arsy: Journal of Education, Management and Islamic Thought*, 1(1), 66-74.
- Nurislamiah, M. (2021). Komunikasi interpersonal pasangan suami istri dalam upaya menjaga keharmonisan rumah tangga. *Communicative: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 2(1), 15-29.
- Nurjanis, N. (2018). Self disclosure antara suami istri. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 19-30.
- Nursyafitri, G. D. (2022). Kulik teknik analisis data kualitatif berdasarkan pendapat ahli. *Dqlab. Id.*
- Prastowo, A. (2012). Metode penelitian kualitatif dalam perspektif rancangan penelitian.
- Putri, C. N., & Ariana, A. D. (2022). Kecemasan diri dewasa awal yang menjalani hubungan romantis saat mendapat perilaku silent treatment. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 163-171.
- Rahmah, S. (2024). Dampak Psikologis Tukar Peran Suami Istri Dalam Rumah Tangga. *Multidisipliner Knowledge*, 2(2 Desember), 63-71.
- Rahmat, A. (2020). Metodologi Penelitian, Pendekatan Multidisipliner. *Gorontalo: Ideas Publishing*, 203-206.

- RAHMAT, R. (2024). *Pengembangan Kompetensi Komunikasi Interpersonal Penyuluh Agama Dalam Bimbingan Pra Nikah Calon Pengantin Di Kantor Urusan Agama Kecamatan Watang Sidenreng Kabupaten Sidrap* (Doctoral dissertation, IAIN ParePare).
- Rahmawati, R., & Gazali, M. (2018). Pola komunikasi dalam keluarga. *Al-Munzir*, (2), 327-245.
- Ramadhan, F. D. F. A. (2024). *Perilaku Komunikasi Silent Treatment Pada Pasangan Suami Istri di Kota Kediri* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Ratnawati, D., & Rahmawati, N. Y. (2024). Hubungan kemampuan manajemen konflik dan kecerdasan emosi terhadap kepuasan pernikahan. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 26(1), 153-160.
- Rifka, A. (2022). Sitoresmi, *Data Sekunder Adalah Sumber Yang Telah Ada Sebelumnya, Pahami Definisi dan Contohnya*, Liputan 6.
- Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81-95.
- Rostati, S. H. M., & Hatta, M. I. (2021). Pengaruh self disclosure terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan pernikahan jarak jauh. *Prosiding Psikologi* [http://dx.doi.org/10, 25339](http://dx.doi.org/10.25339).
- Safitri, S. N., Lestari, P., Suryawijaya, P. G., & Adzka, N. (2024). Pengaruh kompetensi komunikasi hati terhadap perilaku silent treatment. *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 7(2), 166-180.
- Sartika, D. A. (2023). *Studi Pemikiran Buya Hamka Tentang Konsep Mu'asyarah Bil Ma'ruf Dalam Membangun Keluarga Sakinah* (Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu).
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self disclosure dalam komunikasi interpersonal: Kesetiaan, cinta, dan kasih sayang. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 2(6), 265-271.

- Sidiq, U., Choiri, M., & Mujahidin, A. (2019). Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1-228.
- Sujarweni, V. W. (2014). Metodologi penelitian. *Yogyakarta: Pustaka Baru Perss*, 74.
- Sulidar, S., Yuslem, N., Is, F., Rambe, U. K., & Wildan, T. (2022). Kesuksesan Manajemen Komunikasi dan Psikologi Nabi Muhammad SAW Dalam Mengatasi Masalah Keluarga. *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran dan Hadis*, 6(3).
- Sulistiana, I. S. (2025). Pendekatan Efektif Untuk Meningkatkan Kualitas Hubungan Suami Istri. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(6), 654-667.
- Suparman, M. P. I., Sultinah, S., Supriyadi, M. P. I. D., & Achmad, M. P. D. A. D. (2020). *Dinamika psikologi pendidikan Islam*. BuatBuku. com.
- Syafnidawaty, B. (2020). *data primer*. Universitas Raharja.
- Syahrani, M. (2020). Membangun kepercayaan data dalam penelitian kualitatif. *PEJ (Primary Education Journal)*, 4(2), 19-23.
- SYAMSIYAH, S. SILENT TREATMENT PADA HUBUNGAN RUMAH TANGGA PERSPEKTIF.
- Wardhani, N. A. K. (2013). Self disclosure dan kepuasan perkawinan pada istri di usia awal perkawinan. *Calyptra*, 1(1), 1-9.
- Wulan, D. K., & Chotimah, K. (2017). Peran regulasi emosi dalam kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri usia dewasa awal. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 58-63.
- Yani, N. (2023). Konsep Keluarga Bahagia Dalam Perspektif Ibnu Sina. *Jurnal Al-Mizan*, 10(2), 267-280.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Wawancara



Gambar 1 Pasangan Suami Istri Muh. Faisal dan Sumrotus Sholehah





Gambar 2 Pasangan Suami Istri Siti Kholifah dan Mohammad Faisol

Lampiran 2 Hasil Cek Plagiasi Turnitin



Page 1 of 81 - Cover Page

Submission ID: trn:oid::2945:397685882

Turnitin 075

bab 1 - 5

 BIS5002

Document Details

Submission ID

trn:oid::2945:397685882

Submission Date

Jul 8, 2026, 9:19 AM GMT+7

Download Date

Jul 8, 2026, 9:22 AM GMT+7

File Name

bab 1 - 5.pdf

File Size

643.2 KB

65 Pages

17,205 Words

115,678 Characters



Page 1 of 81 - Cover Page

Submission ID: trn:oid::2945:397685882

26% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 21%  Internet sources
 - 9%  Publications
 - 18%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

21% Internet sources
9% Publications
18% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.uinsaizu.ac.id	3%
2	Internet	etheses.iainkediri.ac.id	1%
3	Internet	ejournal.unesa.ac.id	1%
4	Internet	repository.uin-suka.ac.id	<1%
5	Internet	repository.uinfasbengkulu.ac.id	<1%
6	Internet	digilib.uin-suka.ac.id	<1%
7	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
8	Internet	m.liputan6.com	<1%
9	Internet	digilib.iain-palangkaraya.ac.id	<1%
10	Internet	www.asy-syirah.uin-suka.com	<1%
11	Internet	hospital.lsnh.in	<1%

Lampiran 3 Biodata Penulis



Nama : Yeni Khomayroh
NIM : 2210300001
Alamat : Desa Kalimas, kec. Besuki,
kab. Situbondo
Tempat, Tanggal Lahir : Situbondo, 15 September 2002
Nomor HP : 089523954881
Email : ykhomayroh@gmail.com

Riwayat Pendidikan Formal

1. SDN 2 Blimbing : 2009 - 2015
2. MTs Bustanul Faizin : 2015 - 2018
3. MA Bustanul Faizin : 2018 - 2021
4. Universitas Nurul Jadid (S1) : 2022 - 2026

