

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

1. Pengaruh Silent Treatment Terhadap Hubungan Romantis Generasi Z (Studi Pada Mahasiswa/i Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial Universitas Bakrie Angkatan 2020-2023)

Penelitian mengenai *silent treatment* dalam hubungan romantis telah dikaji oleh **Laras Saty (2024)** melalui penelitian berjudul *Pengaruh Silent Treatment terhadap Hubungan Romantis Generasi Z*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 347 responden mahasiswa Generasi Z. Fokus penelitian diarahkan pada pengaruh *silent treatment* terhadap kualitas hubungan romantis berdasarkan pengukuran statistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *silent treatment* tidak berpengaruh signifikan terhadap hubungan romantis secara keseluruhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas hubungan lebih banyak ditentukan oleh faktor lain, seperti keterbukaan, kepercayaan, komunikasi yang efektif, serta keseimbangan peran dalam hubungan. Meski demikian, *silent treatment* tetap diposisikan sebagai perilaku komunikasi yang berpotensi menimbulkan dampak negatif, terutama ketika dikaitkan dengan rendahnya kualitas komunikasi interpersonal.

Namun, penelitian tersebut masih memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan kuantitatif yang menitikberatkan pada hasil pengukuran angka, sehingga belum mampu menggali secara mendalam makna subjektif, pengalaman emosional, serta konteks sosial di balik perilaku *silent treatment*. Selain itu, penelitian tersebut belum secara spesifik menyoroti dinamika *silent treatment* dalam konteks hubungan jarak jauh yang memiliki karakteristik komunikasi berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk melengkapi kajian sebelumnya dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, guna memahami *silent*

treatment sebagai fenomena komunikasi yang sarat makna dan kontekstual dalam hubungan jarak jauh.

2. Realitas Silent Treatment dalam Hubungan Interpersonal Berpacaran pada Perempuan Dewasa Muda (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Universitas Langlangbuana Angkatan 2021)

Penelitian mengenai *silent treatment* dalam hubungan interpersonal telah banyak dikaji dari perspektif psikologis dan komunikasi. Peleg-Sagy, Shahr, dan Besser (2021) menemukan bahwa individu yang cenderung menahan ekspresi diri (*self-silencing*), khususnya perempuan, memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi dan ketidakpuasan hubungan. Temuan ini menunjukkan bahwa *silent treatment* tidak hanya berdampak pada komunikasi, tetapi juga pada kesejahteraan emosional individu. Namun, penelitian tersebut lebih berfokus pada dampak psikologis dan belum menelaah makna diam dalam konteks hubungan tertentu, seperti hubungan jarak jauh.

Teori *Silencing the Self* (Jack & Dill, 1992) menjelaskan bahwa individu sering menekan kebutuhan pribadi demi menjaga keharmonisan hubungan, yang justru berpotensi menimbulkan keterasingan emosional. Sementara itu, Schrodt (2014) melalui konsep *demand-withdraw pattern* menunjukkan bahwa perilaku menarik diri atau diam dapat menghambat penyelesaian konflik dan menurunkan kualitas hubungan. Meski demikian, kedua pendekatan ini masih memandang diam sebagai pola atau mekanisme umum, tanpa menggali makna subjektif yang dibangun melalui pengalaman pasangan.

Berdasarkan hal tersebut, terdapat celah penelitian terkait pemaknaan *silent treatment* sebagai bentuk komunikasi nonverbal dalam hubungan jarak jauh. Penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan mengkaji pengalaman dan makna diam dari perspektif pasangan LDR melalui pendekatan kualitatif interpretatif.

3. Silent Treatment dalam Pernikahan Serta Dampaknya bagi Kesehatan Mental Serta Aspek Kekerasan Psikis

Penelitian mengenai *silent treatment* dalam hubungan interpersonal telah dikaji dari perspektif psikologi dan komunikasi. Gottman (1999) menjelaskan bahwa perilaku diam (*stonewalling*) merupakan bentuk komunikasi merusak yang dapat menurunkan kualitas hubungan karena menghambat keterbukaan dan penyelesaian konflik. Sejalan dengan itu, DeVito (2011) menegaskan bahwa keterbukaan merupakan unsur penting dalam komunikasi interpersonal, sehingga sikap diam berpotensi memicu miskomunikasi dan konflik berkepanjangan.

Dari perspektif kekerasan emosional, Stark (2007) melalui teori *Coercive Control* memandang perilaku diam sebagai bentuk pengendalian psikologis yang dapat menimbulkan rasa tidak berdaya dan keterasingan emosional pada korban. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Wulandari (2020) yang menunjukkan bahwa *silent treatment* berdampak negatif terhadap kesehatan mental, terutama dalam relasi domestik.

Secara umum, literatur terdahulu menyebutkan bahwa *silent treatment* dapat menyebabkan stres berkepanjangan, kecemasan, penurunan harga diri, ketergantungan emosional, hingga gangguan psikosomatik. Dalam konteks hukum Indonesia, perilaku ini juga dapat dikategorikan sebagai kekerasan psikis sebagaimana diatur dalam UU No. 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada dampak psikologis dan hukum *silent treatment*, serta banyak dikaji dalam konteks hubungan domestik. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menelaah *silent treatment* sebagai bentuk komunikasi nonverbal dalam hubungan jarak jauh, serta menggali makna dan pengalaman subjektif pasangan melalui pendekatan kualitatif interpretatif.

2.2 Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal, sebagaimana dijelaskan oleh Joseph A. DeVito dalam *The Interpersonal Communication Book*, komunikasi interpersonal merupakan proses transaksional di mana terjadi pertukaran pesan yang saling memengaruhi antara dua individu dalam konteks hubungan tertentu, baik secara psikologis, sosial, maupun budaya. Komunikasi ini tidak hanya berupa pesan verbal, tetapi juga melibatkan ekspresi emosi, nilai, dan makna personal. Ciri utama komunikasi interpersonal meliputi interaktivitas dua arah, keberlanjutan yang dinamis, serta ketergantungan pada konteks fisik, sosial, dan psikologis.

Prinsip-prinsip keterbukaan, empati, dukungan, kesetaraan, dan kepercayaan menjadi dasar penting dalam menjaga hubungan interpersonal yang sehat (Mawarni et al., 2025). Dalam hubungan romantis, komunikasi interpersonal berfungsi untuk membangun kedekatan emosional, memenuhi kebutuhan afektif, dan menyelesaikan konflik (Hasna, 2025). Ketika komunikasi terganggu—misalnya melalui perilaku diam atau *silent treatment*—pertukaran makna menjadi tidak seimbang, pesan menjadi ambigu, dan hubungan berpotensi mengalami penurunan kualitas (Sandri et al., 2022).

Dalam konteks hubungan jarak jauh, komunikasi interpersonal memiliki tantangan tambahan karena keterbatasan interaksi nonverbal dan perbedaan waktu. Ketidakhadiran fisik menyebabkan setiap bentuk diam menjadi lebih signifikan dan rentan disalahartikan sebagai bentuk penolakan, ketidaktertarikan, atau ketidakpedulian (Tarmizi et al., 2024). Oleh karena itu, teori komunikasi interpersonal digunakan sebagai kerangka utama untuk memahami bagaimana *silent treatment* memengaruhi pola pertukaran pesan dan hubungan emosional antar pasangan LDR.

Salah satu ciri khas komunikasi interpersonal menurut DeVito adalah ciri dua arah, dinamis, serta saling memengaruhi. Setiap respons yang diberikan, termasuk dalam bentuk diam, memiliki makna tertentu dan bisa memengaruhi jalannya interaksi. Jika salah satu pihak memutuskan komunikasi secara sengaja

dengan menggunakan silent treatment, maka proses pertukaran makna jadi tidak seimbang. Hal ini terjadi karena pesan yang biasanya bersifat timbal balik berhenti, sehingga pihak lain kehilangan kesempatan untuk memahami keinginan, perasaan, atau sikap pasangannya.

DeVito (2016) juga menegaskan pentingnya prinsip komunikasi interpersonal yang baik, seperti terbuka, penuh empati, mendukung, setara, dan bersifat percaya. Dalam konteks ini, silent treatment bisa bertentangan dengan prinsip terbuka dan empati karena perasaan dan pikiran tidak terungkap secara langsung. Ketika komunikasi terhenti, pasangan biasanya menafsirkan diam berdasarkan asumsi pribadi, yang sangat mungkin menyebabkan salah paham dan ketegangan emosional.

Dalam hubungan romantis, komunikasi interpersonal memiliki peran dalam membangun kedekatan, memenuhi kebutuhan emosional, serta menyelesaikan konflik. Konflik sebenarnya bisa menjadi sarana untuk tumbuh jika disikapi dengan komunikasi yang sehat. Akan tetapi, jika konflik dijawab dengan silent treatment tanpa ada penjelasan atau tindak lanjut, fungsi komunikasi sebagai alat untuk menyelesaikan masalah tidak berjalan optimal. Diam tidak lagi sebagai jeda pemikiran, melainkan berubah menjadi penghambat dalam proses menyelesaikan konflik. Kondisi ini menjadi lebih rumit dalam hubungan jarak jauh (LDR).

Di dalam LDR, keterbatasan isyarat nonverbal seperti ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh membuat makna diam menjadi lebih penting. Berdasarkan kerangka teori DeVito (2016), konteks fisik dan psikologis sangat memengaruhi pengertian terhadap pesan. Maka dari itu, silent treatment dalam LDR lebih rentan diartikan sebagai bentuk penolakan, tidak peduli, atau menjauh secara emosional, sehingga berpotensi merusak kualitas hubungan jika tidak diimbangi dengan komunikasi yang jelas setelahnya.

Tabel 2.1 Komunikasi Interpersonal

Cabang Konsep	Penjelasan Singkat
Pengertian	Proses pertukaran pesan dua arah yang bersifat transaksional antara individu dalam konteks psikologis, sosial, dan budaya.
Ciri-Ciri	Bersifat dua arah, dinamis, saling memengaruhi, dan tergantung pada konteks fisik, sosial, serta psikologis.
Prinsip-Prinsip	Keterbukaan, empati, dukungan, kesetaraan, dan kepercayaan.
Fungsi dalam Hubungan	Membangun kedekatan emosional, memenuhi kebutuhan afektif, dan menyelesaikan konflik.
Gangguan Komunikasi	Silent treatment menyebabkan pertukaran makna tidak seimbang dan menurunkan kualitas hubungan.
Konteks LDR	Dalam LDR, keterbatasan nonverbal membuat diam menjadi lebih signifikan dan mudah disalahartikan.

Sumber: olah data peneliti

2.2.1 Komunikasi Non Verbal

Dalam komunikasi sehari-hari, manusia tidak hanya menggunakan bahasa verbal, tetapi juga sering memadukannya dengan unsur nonverbal. Bahasa verbal mencakup bahasa lisan dan tulisan, sedangkan bahasa nonverbal dikenal sebagai bahasa tanpa kata atau *silent language*. (Sarmiati, 2019). Sejak lama, bahasa nonverbal yang ditampilkan manusia telah menarik perhatian banyak ahli, khususnya dari bidang ilmu sosial seperti antropologi dan linguistik. Kajian mengenai bahasa nonverbal ini mulai berkembang pesat setelah Charles Darwin menulis karya yang membahas ekspresi wajah pada manusia. (Sarmiati, 2019)

Komunikasi nonverbal merupakan bentuk penyampaian pesan yang mampu menggambarkan emosi, kepribadian, maksud, serta status sosial seseorang. Menurut Muhammad (2009) dalam , komunikasi nonverbal adalah cara menyampaikan informasi kepada orang lain tanpa menggunakan kata-kata, melainkan melalui gerakan tubuh atau isyarat tertentu. Bentuk komunikasi ini

dinilai dapat meningkatkan keefektifan penyampaian pesan sekaligus menjadi pelengkap komunikasi verbal (Afzaliza & Ibrahim, 2017). Tanpa melalui kata-kata, manusia dapat mengungkapkan perasaan, emosi, pemikiran, gagasan atau maksud mereka, menyampaikan fakta, data dan informasi serta menjelaskannya, saling bertukar perasaan dan pemikiran, saling berdebat dan bertengkar (Corytawaty & Lobodally, 2018). Menurut ahmed (2023), dalam Lubis et al., (2025) komunikasi non-verbal mencakup 60–93% dari total komunikasi antarindividu, menjadikannya unsur kunci dalam membentuk persepsi, menyampaikan emosi, dan membangun hubungan interpersonal. komunikasi non-verbal tidak hanya bersifat pelengkap, tetapi juga dapat bertindak sebagai pengganti, penekanan, kontradiksi, atau pengatur terhadap pesan verbal.

2.2.2 Teori Diam

Teori diam Adam Jaworski dalam *The Power of Silence: Social and Pragmatic Perspectives* menjelaskan bahwa diam bukan sekadar ketiadaan kata, melainkan bentuk komunikasi yang sarat makna. Diam dapat berfungsi secara sosial, emosional, estetis, dan bahkan strategis, tergantung pada konteks hubungan dan niat komunikator. Konsep *strategic silence* merujuk pada penggunaan diam secara sengaja untuk mencapai tujuan tertentu, seperti menahan respons, memberi tekanan, menghindari konflik, atau menegaskan kontrol (Pang et al., 2022).

Dalam konteks komunikasi interpersonal, diam memiliki fungsi ganda. Di satu sisi, ia bisa menjadi bentuk refleksi diri; di sisi lain, ia dapat menjadi alat manipulatif untuk menghukum atau mengontrol pasangan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *silent treatment* dapat memunculkan stres emosional, kecemasan, dan rasa terisolasi pada penerima pesan (Agarwal & Prakash, 2022). Oleh karena itu, teori Jaworski memberikan kerangka konseptual penting untuk memahami *silent treatment* sebagai fenomena komunikasi yang tidak hanya berupa ketiadaan pesan, tetapi juga sebagai bentuk interaksi bermakna yang memengaruhi dinamika hubungan.

Diam dalam komunikasi tidak dapat dipahami sekadar sebagai ketiadaan kata, melainkan sebagai bentuk komunikasi bermakna yang dapat dianalisis secara sosial dan pragmatis. Studi komunikasi kontemporer menegaskan bahwa keheningan berfungsi sebagai tindakan simbolik yang menyampaikan pesan implisit melalui konteks relasi dan situasi interaksi (Jensen, 2018). Dalam hubungan interpersonal, diam sering kali digunakan untuk menyampaikan emosi yang tidak terartikulasikan secara verbal, seperti kekecewaan, kemarahan, atau penarikan diri emosional. Oleh karena itu, diam dapat diposisikan sebagai unit makna komunikasi yang aktif dan berpengaruh terhadap proses interaksi sosial (Galasiński & Galasińska, 2022).

Secara fungsional, diam memiliki peran sosial, emosional, dan strategis dalam dinamika komunikasi. Keheningan dapat digunakan untuk menunda respons, menghindari eskalasi konflik, atau secara strategis memberi tekanan psikologis kepada lawan bicara (Jensen, 2018). Dalam konteks *strategic silence*, diam digunakan secara sadar untuk mencapai tujuan komunikasi tertentu, misalnya mempertahankan kontrol atau menegaskan jarak emosional dalam hubungan. Namun, makna diam bersifat ambivalen karena dapat dimaknai sebagai refleksi diri, sekaligus sebagai alat manipulatif yang berfungsi menghukum atau mengendalikan pasangan, tergantung pada konteks dan relasi kuasa yang menyertainya (Galasiński & Galasińska, 2022).

Dampak dari silent treatment sebagai bentuk keheningan strategis cenderung bersifat negatif bagi pihak penerima. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman diabaikan secara sosial dapat memicu stres emosional, kecemasan, dan perasaan terisolasi, terutama dalam hubungan yang memiliki keterikatan emosional tinggi (Wesselmann et al., 2015). Dalam relasi romantis, keheningan yang berkepanjangan tanpa klarifikasi berpotensi merusak rasa aman emosional dan memperlemah kualitas hubungan. Dengan demikian, memahami silent treatment sebagai bentuk interaksi bermakna menjadi penting untuk menjelaskan bagaimana praktik diam memengaruhi dinamika psikologis dan komunikasi dalam hubungan interpersonal.

Tabel 2.2 Teori Daim (Adam Jaworski, 1993)

Cabang Konsep/	Penjelasan Singkat
Pengertian	Diam bukan ketiadaan kata, tetapi bentuk komunikasi bermakna yang dapat dianalisis secara sosial dan pragmatis.
Fungsi Diam	Fungsi sosial, emosional, estetis, dan strategis (menahan respons, memberi tekanan, menghindari konflik).
Strategic Silence	Diam yang digunakan secara sengaja untuk mencapai tujuan komunikasi tertentu.
Makna Ganda	Dapat berarti refleksi diri atau alat manipulative untuk menghukum/mengontrol pasangan.
Dampak	Menimbulkan stres emosional, kecemasan, dan perasaan terisolasi pada penerima pesan.
Relevansi	Menjelaskan silent treatment sebagai bentuk interaksi bermakna yang memengaruhi dinamika hubungan.

Sumber: olah data peneliti

2.3 Konteks Hubungan Jarak Jauh (LDR)

Hubungan jarak jauh (LDR) merupakan bentuk relasi romantis di mana pasangan terpisah secara geografis untuk jangka waktu tertentu. Kondisi ini mengandalkan media digital seperti pesan teks, panggilan suara, dan video call sebagai saluran komunikasi utama. Dalam konteks ini, makna setiap respons—termasuk keheningan—menjadi sangat signifikan (Pang et al., 2022). Ketidakhadiran respons atau *delay* dalam komunikasi dapat diartikan sebagai tanda penolakan, kekecewaan, atau ketidaktertarikan.

Karakteristik utama LDR adalah keterbatasan ekspresi nonverbal dan rentannya kesalahpahaman. Oleh karena itu, perilaku *silent treatment* memiliki efek yang lebih kuat dibandingkan hubungan tatap muka karena diam secara langsung memutus saluran komunikasi utama. Dalam situasi ini, keheningan tidak hanya merepresentasikan jeda, tetapi juga mencerminkan kondisi psikologis dan emosional dari masing-masing individu.

Dengan demikian, konteks LDR menjadi penting untuk memahami *silent treatment* sebagai fenomena komunikasi yang kompleks, di mana diam dapat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri, strategi kontrol, atau ekspresi kekecewaan yang berpotensi memengaruhi stabilitas hubungan interpersonal.

Tabel 2.3 Konteks Hubungan Jarak Jauh (LDR)

Cabang Konsep	Penjelasan Singkat
Pengertian	Hubungan romantis dengan jarak geografis yang memisahkan pasangan untuk jangka waktu tertentu.
Media Komunikasi	Mengandalkan pesan teks, panggilan suara, dan video call sebagai saluran utama komunikasi.
Makna Keheningan	Setiap ketidakhadiran respons menjadi sangat bermakna dan dapat ditafsirkan negatif.
Keterbatasan Nonverbal	Minimnya ekspresi wajah dan gestur meningkatkan potensi kesalahpahaman.
Dampak Silent Treatment	Diam dalam LDR memiliki efek lebih kuat karena memutus satu-satunya saluran komunikasi.
Makna Psikologis	Diam mencerminkan kondisi emosional, perlindungan diri, atau bentuk kontrol dalam hubungan.

Sumber: olah data peneliti

Mind map ini menggambarkan keterkaitan antara konsep-konsep utama dalam penelitian ini, yaitu komunikasi interpersonal, makna diam berdasarkan Teori Diam (Adam Jaworski, 1993), serta konteks hubungan jarak jauh (Long Distance Relationship) yang menjadi latar fenomena *Silent Treatment*.

Penelitian ini berangkat dari pandangan bahwa *Silent Treatment* merupakan bagian dari dinamika komunikasi interpersonal, yakni proses pertukaran pesan yang bersifat dua arah, transaksional, dan dipengaruhi oleh konteks psikologis serta sosial (Joseph A. Devito, 2016) Dalam hubungan interpersonal, komunikasi tidak hanya terjadi secara verbal, tetapi juga melalui isyarat nonverbal yang mengandung makna emosional. Ketika komunikasi terganggu oleh perilaku diam, makna pesan menjadi ambigu dan hubungan berpotensi mengalami jarak emosional. Dengan demikian, komunikasi

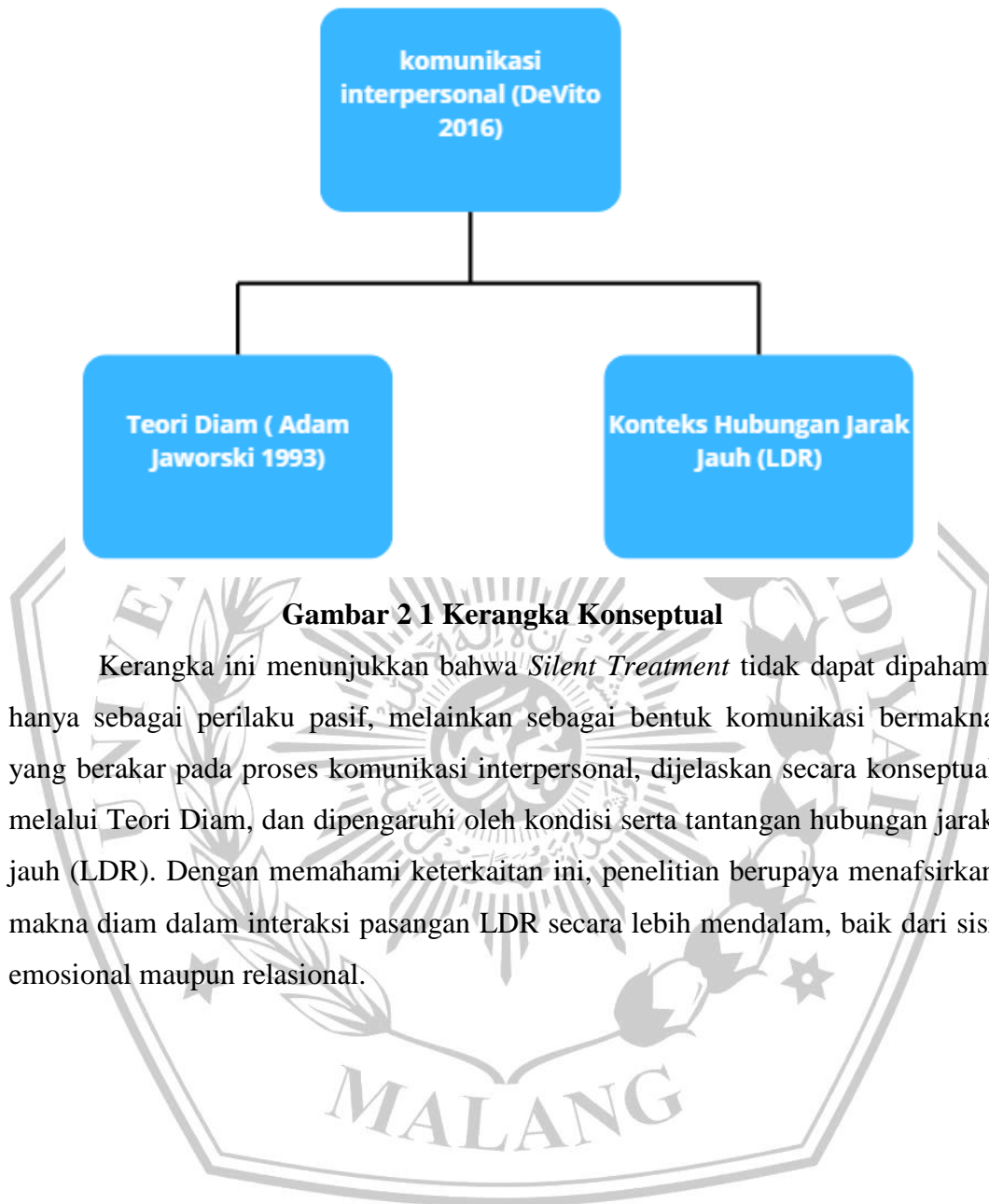
interpersonal menjadi kerangka awal untuk memahami bagaimana *silent treatment* muncul sebagai bentuk gangguan dalam proses pertukaran pesan antarindividu.

Selanjutnya, fenomena diam dijelaskan melalui Teori Diam yang dikemukakan oleh Adam Jaworski (1993). Teori ini menegaskan bahwa diam bukanlah ketiadaan pesan, melainkan salah satu bentuk komunikasi yang memiliki makna sosial dan emosional. Diam dapat berfungsi sebagai ekspresi emosi, bentuk penarikan diri, protes, atau bahkan strategi untuk mengatur relasi dan kekuasaan dalam interaksi interpersonal. Melalui konsep *strategic silence*, Jaworski menjelaskan bahwa perilaku diam dapat digunakan secara sengaja untuk mencapai tujuan tertentu, seperti menghindari konflik atau menegaskan kontrol. Oleh karena itu, *silent treatment* dipandang sebagai fenomena komunikasi bermakna yang memengaruhi kualitas hubungan dan keseimbangan emosional pasangan.

Dalam konteks hubungan jarak jauh (LDR), dinamika *silent treatment* menjadi lebih kompleks. Pasangan yang terpisah secara geografis mengandalkan media digital sebagai saluran utama komunikasi. Keterbatasan interaksi tatap muka membuat setiap bentuk keheningan—termasuk keterlambatan membalas pesan atau berhenti merespons—menjadi sangat signifikan dan mudah ditafsirkan sebagai bentuk penolakan, ketidaktertarikan, atau ketidakpedulian (Pang et al., 2022). Oleh karena itu, memahami makna diam dalam hubungan jarak jauh menjadi penting untuk mengetahui bagaimana individu menafsirkan, merespons, serta mengelola komunikasi ketika keheningan menjadi bagian dari interaksi mereka.

Secara keseluruhan, mind map ini menjelaskan alur berpikir penelitian, yaitu bagaimana fenomena *Silent Treatment* dipahami sebagai gangguan dalam komunikasi interpersonal, dijelaskan secara konseptual melalui Teori Diam (Jaworski, 1993), dan dipahami secara kontekstual dalam hubungan jarak jauh (LDR). Hubungan antarkonsep ini menunjukkan bahwa perilaku diam tidak dapat dipisahkan dari konteks komunikasi dan situasi hubungan, melainkan harus dilihat sebagai proses komunikasi bermakna yang memengaruhi dinamika relasi manusia.

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2 1 Kerangka Konseptual

Kerangka ini menunjukkan bahwa *Silent Treatment* tidak dapat dipahami hanya sebagai perilaku pasif, melainkan sebagai bentuk komunikasi bermakna yang berakar pada proses komunikasi interpersonal, dijelaskan secara konseptual melalui Teori Diam, dan dipengaruhi oleh kondisi serta tantangan hubungan jarak jauh (LDR). Dengan memahami keterkaitan ini, penelitian berupaya menafsirkan makna diam dalam interaksi pasangan LDR secara lebih mendalam, baik dari sisi emosional maupun relasional.