

SILENT TREATMENT SEBAGAI BENTUK EKSPRESI EMOSI MARAH

SILENT TREATMENT AS A FORM OF ANGRY EMOTION EXPRESSION

Salsabila Nur Hasna

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Fakultas Pasca Sarjana, UIN Yogyakarta

Email: 24200011012@student.uin-suka.ac.id

Abstrak

Emosi marah sering muncul sebagai respons terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap mengancam atau tidak menyenangkan, yang diungkapkan melalui respon aktif maupun pasif. Salah satu bentuk ungkapan emosi marah yang sering digunakan adalah silent treatment atau perlakuan diam, yang dianggap sebagai ekspresi pasif karena melibatkan penghindaran interaksi dan komunikasi. Meskipun sering dipahami sebagai bentuk pengucilan atau penolakan, perilaku ini dapat memiliki dampak psikologis yang signifikan, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosional lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku *silent treatment* dalam komunikasi non-verbal, dengan fokus pada emosi marah yang diekspresikan melalui perilaku ini. Berdasarkan teori komunikasi non-verbal dan psikologi, perilaku diam ini sering kali muncul sebagai upaya menghindari konfrontasi langsung, namun dapat memperburuk ketegangan dalam hubungan interpersonal. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif melalui studi pustaka, dengan mengumpulkan data dari berbagai literatur terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa silent treatment digunakan sebagai bentuk dari ungkapan emosi marah. Meskipun bisa memberi waktu bagi individu untuk meredakan emosi, penggunaan berulang dapat merusak hubungan dan meningkatkan stres emosional. Oleh karena itu, penting untuk menggantikan perilaku ini dengan komunikasi yang lebih terbuka untuk penyelesaian konflik yang lebih sehat.

Kata kunci : *Silent Treatment*, Emosi marah

Abstract

Anger emotion arises in response to situations or events that are perceived as threatening or unpleasant, expressed through active or passive responses. One frequently used form of expression of angry emotions is the silent treatment, which is considered a passive expression as it involves avoidance of interaction and communication. Although often understood as a form of exclusion or rejection, this behavior can have significant psychological impacts, such as anxiety, depression, and other emotional disorders. This study aims to analyze the role of silent treatment in non-verbal communication, focusing on the emotion of anger expressed through this behavior. Based on non-verbal communication theory and psychology, this silent behavior often appears as an attempt to avoid direct confrontation, but can exacerbate tension in interpersonal relationships. This research uses a qualitative approach method through literature study, by collecting data from various related literature. The results showed that silent treatment is used as a form of expression of angry emotions. Although it can give individuals time to defuse emotions, repeated use can damage relationships and increase emotional stress. Therefore, it is important to replace this behavior with more open communication for healthier conflict resolution.

Key word : *Anger emotion, Silent Treatment*

Article History	
Submitted : 20-01-2025 Final Revised : 15-05-2025 Accepted : 09-06-2025	 This is an open access article under the CC-BY-SA license Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Pendahuluan

Emosi marah sering kali muncul sebagai respons terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap mengancam atau tidak menyenangkan oleh kedua belah pihak. Pandangan ini didukung oleh teori psikologis yang dikemukakan oleh Averil, yang berpendapat bahwa kemarahan dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial di sekitar (Strongman, 2003). Namun ungkapan emosi marah pada masing-masing individu tentu terdapat perbedaannya, seperti perbedaan pada ungkapan hal ini ada yang menunjukkan secara aktif maupun pasif. Salah satu cara yang sering digunakan untuk mengungkapkan emosi marah yakni dengan *silent treatment* atau perlakuan diam. Tindakan ini dianggap sebagai ungkapan emosi secara pasif, karena menunjukkan gesture tubuh seperti memilih untuk sengaja menjauhi interaksi, tidak berbicara atau mengabaikan orang lain.

Silent treatment atau yang dikenal sebagai sikap perlakuan diam merupakan model komunikasi yang tidak sehat. Istibsarotul menyatakan bahwa *silent treatment* dinilai berbahaya karena berdampak secara emosional dan juga akan meningkatkan resiko masalah psikologis (Amalia dkk., 2022). Dalam jangka yang panjang *silent treatment* akan mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan. Pada masa dewasa awal ditemukan, dengan adanya tingkat kecemasan yang semakin tinggi apabila *silent treatment* terus dilakukan (Putri & Diana Ariana, t.t.). Kajian lain juga menyebutkan *silent treatment* ini menyebabkan gangguan emosional yang mendalam seperti merasa rendah diri dan merasa terisolasi oleh kesepian (Müceldili & Erdil, 2019). Agarwal menambahkan bahwa *silent treatment* bukan hanya sekadar perilaku pasif yang tidak berbicara, tetapi sebuah strategi yang dapat digunakan oleh individu untuk menghindari konflik (Agarwal & Prakash, 2024). Ungkapan ekspresi emosi melalui komunikasi non verbal ditunjukkan dengan adanya perubahan gesture tubuh tanpa disertai kata-kata penjelasan (Prawitasari, 2016).

Melalui komunikasi non verbal manusia dapat mengkespresikan emosinya tanpa harus melakukan suatu tindakan ataupun pergerakan fisik tertentu, hal ini dilakukan karena adanya kesulitan dalam melampiaskan emosi secara langsung sehingga tindakan *silent treatment* inilah yang kemudian dipilih sebagai bentuk untuk melampiaskan emosi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Safitri dkk., 2024) menunjukkan data gender bahwa pengguna atau pelaku *silent treatment* didominasi oleh laki-laki dibanding perempuan. Inilah kemudian memainkan peran penting dalam membentuk dan memengaruhi dinamika hubungan antara manusia dengan orang lain (Prawitasari, 2016). Setiap orang memiliki cara berbeda dalam mengungkapkan emosinya. Ketika seseorang merasakan emosi, hal tersebut sering terlihat melalui gerak tubuh dan ekspresi wajah, yang secara otomatis memicu respons dari alam bawah sadar orang lain. (Kustiawan dkk., 2022). Oleh karena itu, penting untuk meneliti jenis emosi apa yang diekspresikan melalui perilaku *silent treatment*, khususnya dari sudut pandang komunikasi non-verbal.

Meskipun perilaku diam atau *Silent treatment* sudah banyak terjadi dalam beberapa konteks seperti keluarga, teman, ataupun hubungan sepasang kekasih, kenyataannya istilah ini tidak memiliki definisi pasti. Namun tindakan ini sering kali dipahami sebagai bentuk pengucilan ataupun penolakan pada hubungan kerabat dekat untuk menarik perhatian atau kasih

sayang(Agarwal & Prakash, 2024). Pada konteks yang berbeda *silent treatment* dianggap efektif untuk menyelesaikan sebuah konflik, akan tetapi ini hanya dirasakan oleh pelaku, karena merasa lebih kuat dan memiliki kontrol(Wright & Roloff, 2009). Menurut Kipling Williams, seorang Profesor Psikologi di Universitas Purdue, kemampuan untuk mengenai pengucilan telah tertanam dalam diri kita atau biasa disebut dengan perlakuan diam, meskipun hanya sebentar, dapat memicu aktivitas di korteks cingulate anterior bagian otak yang bertanggung jawab untuk merasakan rasa sakit fisik. Perasaan sakit yang muncul serupa, terlepas dari siapa yang melakukan pengucilan.

Beberapa penelitian yang sudah dilakukan telah menyatakan adanya dampak secara psikologis, seperti gangguan kecemasan, dan depresi. Penelitian ini adalah upaya untuk memahami pengalaman psikologis lebih mendalam dengan fokus pada *silent treatment* pada komunikasi nonverbal menyoroiti emosi marah yang digunakan oleh pelaku tindakan *silent treatment*. Berdasarkan kerangka umum diatas penulis mengagas teori komunikasi non verbal untuk mengungkap perilaku *silent treatment* sebagai ungkapan dari ekspresi emosi. Dengan demikian urgensi penelitian ini untuk menungkap respon emosi marah melalui perilaku *silent treatment*.

Metode

Studi ini mengadopsi metode *Narrative Review* yang menarik sumber informasi dari berbagai jurnal nasional dan basis data online seperti google scholar, Doaj, Wiley, Jstor. Proses pencarian menekankan pada kata kunci "*Emosi Marah, Perlakuan diam, Angry Emotion, Silent treatment*". Setelah melakukan pengumpulan data melalui data base online diperoleh sebanyak delapan artikel yang masuk pada tahap inklusi kemudian tereksklusi hingga menjadi empat artikel yang memenuhi kriteria, dengan menyesuaikan pada pembahasan yang relevan untuk penelitian ini. Dalam melakukan *Narrative Review*, selanjutnya analisis data skunder dengan merinci penelitian terdahulu. Proses ini juga mencakup evaluasi mendalam dan kritis terhadap metodologi dan penelitian yang telah dilakukan. Sumber data diperoleh dari publikasi jurnal ilmiah terkemuka di tingkat nasional, dengan memastikan rentang waktu publikasi masih dalam sepuluh tahun terakhir mulai dari tahun 2014-2024. Melibatkan data dari jurnal-jurnal ilmiah terpercaya memberikan keyakinan dan keandalan untuk penelitian ini, sementara untuk fokus rentang waktu yang terbatas untuk memastikan bahwa informasi yang digunakan relatif baru dan relevan. Hasil dari berbagai artikel yang sudah ditemukan kemudian disatukan untuk membentuk suatu pemahaman yang komprehensif, menjawab dengan seksama rumusan masalah yang telah dirumuskan.

Pembahasan

Silent treatment pada komunikasi non verbal

Istilah *silent treatment* atau perlakuan diam menjadi hal yang familiar bagi banyak orang. Perlakuan diam ini secara sederhana dimaknai sebagai tindakan pasif untuk menunjukkan adanya penolakan untuk berkomunikasi terhadap lawan bicara. Perilaku ini kerap kali digunakan sebagai bentuk komunikasi pasif-agresif, dimana seseorang memilih untuk mengabaikan atau tidak merespons individu lain, baik sebagai bentuk penghukuman maupun upaya menghindari konflik(Putri & Diana Ariana, t.t.). Namun, *silent treatment* dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental, tidak hanya bagi pihak yang menerima perlakuan ini tetapi juga bagi pelakunya. Pada penelitian tentang *silent treatment* yang berbicara melalui sudut pandang dampak membahas aspek yang mencakup perasaan terisolasi, penurunan rasa percaya diri, hingga peningkatan tingkat stres dan kecemasan(Amalia dkk., 2022). Memahami

akan risiko yang ditimbulkan oleh perilaku *silent treatment* menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Perilaku ini seharusnya tidak lagi dijadikan pilihan untuk dipilih dan dilakukan saat menghadapi konflik, karena hanya akan memperburuk situasi dan juga memperpanjang ketegangan. Sebaliknya, penyelesaian konflik yang sehat memerlukan komunikasi terbuka dan jujur untuk mencapai pemahaman bersama. Komunikasi yang tertutup melalui perilaku *silent treatment* ini hanya akan merusak hubungan komunikasi, lebih dari itu perilaku tersebut juga akan merusak kesejahteraan emosional (Safitri dkk., 2024). Beberapa penjelasan diatas merupakan hasil dari penelitian terdahulu, yang berbicara mengenai *silent treatment* melalui berbagai sudut pandang.

Perilaku *silent treatment* ini terlihat melalui bahasa tubuh yang dianggap sebagai komunikasi non verbal (Amalia dkk., 2022). Komunikasi ini mengandung pesan yang dikemas dengan tanpa kata-kata melainkan melalui tindakan, ekspresi wajah, bahasa tubuh, atau gerakan tertentu. Bentuk komunikasi ini teramat umum digunakan pada kegiatan sehari-hari, bahkan sering kali terjadi tanpa disadari (Kusumawati, 2019). Pemahaman akan komunikasi non verbal tersebut, semakin menjawab dengan jelas bahwa perilaku *silent treatment* merupakan bahasa komunikasi yang dapat digunakan oleh semua individu. Secara lebih lanjut, penting untuk memahami bahwa *silent treatment* tidak muncul begitu saja, melainkan berakar dari berbagai faktor yang memengaruhi perilaku tersebut. Faktor-faktor ini dapat meliputi pengalaman masa lalu, kebiasaan komunikasi yang tidak sehat, atau bahkan ketidakmampuan mengelola emosi secara efektif. Selain itu emosi juga menjadi penyebab terciptanya perlakuan diam atau *silent treatment* (Agarwal & Prakash, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa emosi tersebut sebagai bukti relevan terhadap eksistensi adanya komunikasi non verbal, dan pada beberapa kondisi tertentu emosi ini memiliki peran penting untuk mempertahankan hubungan interpersonal untuk lebih kuat. Karena komunikasi sendiri merupakan kebutuhan setiap individu untuk saling berinteraksi bertukar pesan ataupun informasi (Husnul Khotimah, 2019).

Melalui komunikasi nonverbal, perilaku *silent treatment* berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan pesan emosional yang tidak terungkapkan secara verbal. Dalam banyak kasus, individu yakni laki-laki maupun perempuan yang melakukan *silent treatment* memilih untuk menahan diri dari berkomunikasi secara langsung sebagai cara untuk mengekspresikan emosi mereka tanpa harus terlibat dalam konfrontasi yang mungkin mereka anggap tidak produktif atau menyakitkan (Putri & Diana Ariana, t.t.). Meskipun terlihat sebagai bentuk penghindaran, sering kali mencerminkan perasaan yang lebih dalam, seperti kekecewaan, kemarahan, atau rasa terluka yang tidak bisa atau tidak ingin diungkapkan secara langsung.

Silent treatment, meskipun seringkali terlihat sebagai bentuk penghindaran, sebenarnya sering kali mencerminkan perasaan yang lebih dalam, seperti kekecewaan, kemarahan, atau rasa terluka yang tidak bisa atau tidak ingin diungkapkan secara langsung. Salah satu perasaan yang paling sering memicu perilaku ini adalah kemarahan. Ketika seseorang merasa marah baik karena disakiti, dihinai, atau merasa tidak dihargai mereka mungkin kesulitan untuk mengungkapkan amarah tersebut secara verbal atau langsung. Akibatnya, mereka memilih untuk menarik diri, menghindari komunikasi, atau memberi "hukuman" berupa diam untuk menyampaikan ketidakpuasan mereka.

Bagi pelaku *silent treatment*, perilaku ini memberikan kesempatan untuk menghindari perdebatan emosional yang bisa semakin memperburuk situasi. Mereka mungkin merasa bahwa menghindari konfrontasi langsung dengan menggunakan keheningan adalah cara yang lebih aman untuk melindungi diri mereka dari perasaan terluka atau kata-kata yang bisa memperburuk masalah. Namun, meskipun terlihat sebagai cara untuk menghindari konflik, *silent treatment* justru dapat memperburuk keadaan karena komunikasi yang terhenti memperpanjang ketegangan dan mencegah penyelesaian masalah (Bi'an dkk., 2022). Untuk itu perilaku diam atau *silent treatment* ini berdampak negatif baik bagi penerima maupun pelaku.

Di sisi lain, penerima *silent treatment* sering kali merasa bingung dan terabaikan, karena mereka tidak mendapatkan kesempatan untuk memahami alasan di balik keheningan tersebut. Tanpa adanya penjelasan atau komunikasi verbal, mereka mungkin merasa disingkirkan atau dianggap tidak penting. Hal ini dapat menimbulkan perasaan cemas, marah, atau bahkan merendahkan harga diri mereka, karena tidak ada kesempatan untuk membicarakan atau mengatasi masalah yang ada. Meskipun *silent treatment* dapat digunakan dengan niat baik, seperti memberi waktu untuk meredakan emosi atau memberi ruang untuk berpikir, apabila digunakan secara berlebihan atau tanpa niat untuk memperbaiki komunikasi, dampaknya bisa merusak hubungan. Perlakuan diam yang tidak disertai dengan upaya untuk menjalin kembali komunikasi yang sehat dapat memperdalam jurang pemisah emosional antara pihak-pihak yang terlibat.

Emosi Marah melalui *Silent treatment*

Kemarahan merupakan salah satu model emosi marah yang paling umum yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan *silent treatment*. Ketika seseorang merasa disakiti, dihianati, atau tidak dihargai, mereka mungkin merasa sulit untuk mengungkapkan perasaan marah mereka secara langsung (Susanti dkk., 2015). Beberapa orang merasa bahwa berbicara atau berdebat akan memperburuk keadaan, atau mungkin mereka merasa tidak didengar atau tidak dihargai. Dalam situasi seperti ini, mereka memilih untuk menarik diri dari interaksi sebagai cara untuk mengelola perasaan mereka. Menurut teori psikologis yang dikemukakan oleh Izard, kemarahan dapat muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak adil (Kemp & Strongman, 1995). Ketika seseorang merasa tidak bisa mengubah situasi tersebut, mereka cenderung menahan atau menyembunyikan kemarahan mereka. Secara umum kemarahan atau emosi marah muncul dari dua sumber yakni dari sumber internal, seperti penalaran emosional, adanya rencana yang tidak sesuai, dan kritik terhadap individual lain, sedangkan sumber eksternalnya seperti pelecehan verbal, penyerbuan opini, dan ancaman (Surya, 2021), kedua sumber ini memiliki ukuran toleransi yang rendah, sehingga mendekatkan kemarahan pada diri seseorang.

Membahas tentang kemarahan tidak dapat dilepaskan dari pemahaman tentang emosi yang dialami setiap individu. Paul Ekman, seorang psikolog ternama, menyatakan bahwa terdapat enam emosi dasar yang dialami manusia, yakni kebahagiaan, kejutan, kesedihan, ketakutan, jijik, kemarahan (Aswari & Diana, 2016). Beberapa emosi ini dianggap universal dan dapat dikenali oleh semua manusia di berbagai budaya. Kemarahan seringkali dikategorikan sebagai emosi negatif, yang biasanya diasosiasikan dengan reaksi agresif atau perilaku destruktif (Al-Baqi, 2015). Pandangan ini cenderung memandang kemarahan sebagai sesuatu yang harus dihindari atau diatasi dengan cara mengeluarkan ekspresi yang kuat, seperti berbicara atau bertindak dengan tegas. Namun, kenyataannya, kemarahan tidak selalu berujung pada ekspresi agresif. Salah satu bentuk reaksi yang muncul adalah *silent treatment*, individu memilih untuk diam dan menghindari komunikasi dengan orang lain sebagai respons terhadap perasaan marah atau kecewa.

Memberikan respon diam terhadap suatu konflik, atau *silent treatment*, bukanlah cara yang sehat untuk terus dilakukan, terutama jika itu menjadi kebiasaan dalam mengelola perasaan marah atau frustrasi. Meskipun mungkin terasa seperti pilihan yang aman pada saat itu, memendam emosi atau menghindari konfrontasi secara terus-menerus dapat memperburuk masalah yang ada. Emosi yang terpendam juga dapat mengakibatkan tekanan emosional yang berdampak secara fisik maupun psikis (Wida dkk., 2022). Memahami akan hal tersebut seharusnya memendam emosi marah dengan tetap melakukan *silent treatment* bukan lagi menjadi pilihan untuk dilakukan.

Silent treatment sering digunakan sebagai bentuk penghindaran dari konfrontasi langsung, dan ini sering kali muncul sebagai mekanisme pertahanan untuk mengatasi

kemarahan yang terpendam. Meskipun tindakan ini mungkin tampak efektif untuk sementara waktu dalam menenangkan diri atau menghindari eskalasi konflik, pada kenyataannya, *silent treatment* dapat memperburuk ketegangan dan menyulitkan penyelesaian masalah yang mendasar jika dilakukan dalam jangka waktu yang berkala (Amalia dkk., 2022). Komunikasi yang terbuka menjadi solusi yang seharusnya menjadi pilihan untuk menyelesaikan masalah ataupun konflik. Selain itu, tindakan menghindar atau diam sering kali menciptakan spekulasi atau asumsi yang tidak benar tentang alasan konflik, yang dapat memperburuk ketegangan yang ada.

Kesimpulan

Kesimpulan Perilaku *silent treatment* atau perlakuan diam adalah model komunikasi non-verbal kerap digunakan sebagai cara untuk mengekspresikan emosi marah, khususnya ketika individu merasa kesulitan untuk mengungkapkan perasaan mereka secara langsung. Meskipun awalnya tampak sebagai cara untuk menghindari konfrontasi dan memberi ruang untuk meredakan emosi, penggunaan *silent treatment* yang terus-menerus dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental, baik bagi pelaku maupun penerima. Dampaknya mencakup peningkatan kecemasan, depresi, perasaan terisolasi, dan gangguan emosional lainnya. Dalam konteks hubungan interpersonal, *silent treatment* dapat memperburuk ketegangan dan menghambat penyelesaian konflik, yang pada akhirnya memperburuk hubungan. Penting untuk dicatat bahwa *silent treatment* sering kali tidak muncul begitu saja tanpa akar yang mendalam, yang sering kali terkait dengan ketidakmampuan untuk mengelola emosi atau pola komunikasi yang tidak sehat. Oleh karena itu, untuk mengatasi dampak buruk dari perilaku ini, sangat penting bagi individu untuk menggantikan perilaku *silent treatment* dengan komunikasi yang lebih terbuka, jujur, dan konstruktif. Penyelesaian konflik yang sehat memerlukan keterampilan komunikasi yang efektif, dimana kedua pihak dapat menyampaikan perasaan dan pandangan mereka tanpa saling menyakiti atau menghindar.

Saran

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk memperjelas subjek utamanya melalui jenis kelamin, perbedaan perempuan dan laki-laki dapat menjadi bahan pertimbangan untuk diteliti lebih dalam, sehingga dapat dilihat siapakah yang paling banyak mempergunakan *silent treatment* ketika marah dan faktor apa saja yang kemudian dapat mengakibatkan terjadinya perilaku *silent treatment* atau perlakuan diam tersebut.

Daftar Pustaka

- Agarwal, S., & Prakash, N. (2024a). *When Silence Speaks: Exploring Reasons of Silent Treatment from Perspective of Source*.
- Agarwal, S., & Prakash, N. (2024b, Januari). *Psychological Costs and Benefits of Using Silent Treatment*.
https://www.researchgate.net/publication/377187507_Psychological_Costs_and_Benefits_of_Using_Silent_Treatment
- Al-Baqi, S. (2015). Ekspresi Emosi Marah. *Buletin Psikologi*, 23, 22–30.
- Amalia, I., Asbari, M., Winata, D. B. P., Rohanah, S., & Santoso, G. (2022). Bahaya Silent Treatment. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), Article 1.
<https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.192>
- Aswari, P., & Diana, N. E. (2016). Identifikasi Emosi Berdasarkan Action Unit Menggunakan Metode Bézier Curve. *SINERGI*, 20(1), 74–80.
<https://doi.org/10.22441/sinergi.2016.1.010>

- Bi'an, D. D., Waluyo, L. S., & Wiradharma, G. (2022). Penggunaan Komunikasi Nonverbal dalam Perkawinan Campuran. *IKOMIK: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.33830/ikomik.v2i1.2810>
- Husnul Khotimah, I. (2019). *Komunikasi Verbal Dan Non Verbal Dalam Diklat*.
- Kemp, S., & Strongman, K. T. (1995). Anger Theory and Management: A Historical Analysis. *The American Journal of Psychology*, 108(3), 397–417. <https://doi.org/10.2307/1422897>
- Kustiawan, W., Khairani, L., Lubis, D. R., Lestari, D., Yassar, F. Z., Albani, A. B., Zuherman, F., & Ahmad, A. S. (2022). Pengantar Komunikasi Non Verbal. *Journal Analytica Islamica*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.30829/jai.v11i1.11928>
- Kusumawati, T. I. (2019). Komunikasi Verbal Dan Nonverbal. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v6i2.6618>
- Müceldili*, B., & Erdil, O. (2019). The Silent Treatment: What We Need To Know More About Ostracism. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences, Leadership, Technology, Innovation and Business Management*. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.12.03.15>
- Prawitasari, J. E. (2016). Mengenal Emosi Melalui Komunikasi Nonverbal. *Buletin Psikologi*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.13384>
- Putri, C. N., & Diana Ariana, A. (t.t.). Kecemasan Diri Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Romantis saat Mendapat Perilaku Silent Treatment. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- 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), Article 2. <https://doi.org/10.25008/wartaiski.v7i2.303>
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: From everyday life to theory* (5 ed.). Wiley. <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=0a39f54305e815af5a7fe8350066018a>
- Surya, J. (2021). Kajian Penyebab Kemarahan Menurut Suttapiá¹-aka dalam Masyarakat Multikultural: Perspektif Psikologi Sosial. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), Article 3. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.501>
- Susanti, R., Husni, D., & Fitriyani, E. (2015). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.24014/jp.v10i2.1188>
- Wida, E. K., Istiningsih, S., & Nurwahidah, N. (2022). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kondisi Mental Anak. *Renjana Pendidikan Dasar*, 2(1), 72–77.
- Wright, C. N., & Roloff, M. E. (2009). Relational Commitment and the Silent Treatment. *Communication Research Reports*, 26(1), 12–21. <https://doi.org/10.1080/08824090802636967>