

# Silent Treatment : Senjata Rahasia yang Bikin Hati Remuk

Category: LifeStyle

30 Agustus 2024



**Prolite** – Pernah ngalamin situasi di mana kamu lagi ngobrol seru sama seseorang, tapi tiba-tiba dia jadi diem aja gitu? Atau mungkin kamu yang pernah ngalamin jadi pihak yang didiemin?

Nah, itu tuh yang namanya silent treatment. Kayaknya sepele, tapi dampaknya bisa bikin hubungan jadi renggang, lho. Yuk, kita bahas lebih lanjut tentang silent treatment ini!

## Silent Treatment itu Apa, sih?



*Ilustrasi by USA Today*

Jadi, silent treatment itu kayak bentuk komunikasi pasif-agresif gitu guys. Orang yang ngelakuin ini biasanya lagi kesel atau lagi berusaha ngasih hukuman, tapi dengan cara yang

nggak langsung.

Mereka milih diem aja daripada ngomong apa yang sebenarnya mereka rasakan. Ada banyak alasan kenapa seseorang ngelakuin silent treatment, diantaranya yaitu :

- **Takut Konflik:** Kadang, orang lebih gampang diem daripada harus ngutarain pendapatnya dan berdebat.
- **Nggak Bisa Ngungkapin Emosi:** Mereka mungkin lagi bingung dan nggak tahu gimana cara mengungkapkan perasaannya yang sebenarnya.
- **Mau Ngendalikan:** Silent treatment bisa jadi cara untuk mengendalikan situasi dan membuat orang lain merasa bersalah.

## Dampak bagi Kesehatan Mental



*Ilustrasi seseorang yang sedang merasa cemas – Freepik*

Didiemin itu rasanya kayak gimana, sih? Ya tentunya gak enak lah! Meskipun terlihat sederhana, ini bisa meninggalkan luka yang dalam pada psikologis seseorang lho! Berikut beberapa dampaknya yang perlu kita waspadai:

- **Merasa Nggak Berharga:** Kalau terus-terusan diabaikan, seseorang bisa mulai mikir, “Apa gue nggak penting ya?” Perasaan nggak layak dan nggak dihargai pun mulai muncul.
- **Cemas dan Stres:** Ketidakpastian yang datang karena di-silent treatment bisa bikin kecemasan naik level. Pikiran negatif muter terus, bikin stres dan gelisah nggak karuan.
- **Depresi:** Kalau berlangsung lama, silent treatment bisa bikin depresi loh. Rasa sedih, putus asa, dan kehilangan harapan bisa terus menghantui.
- **Marah dan Benci:** Meski awalnya sedih, lama-lama orang

yang sering di-silent treatment bisa berubah jadi marah dan bahkan benci sama orang yang melakukannya.

- **Sulit Percaya:** Kepercayaan ke orang lain bisa semakin luntur. Mereka jadi susah buat menjalin hubungan yang sehat dan terbuka.
- **Masalah Kesehatan Fisik:** Stres yang nggak kelar-kelar akibat silent treatment bisa berdampak buruk ke kesehatan fisik, mulai dari gangguan tidur, sakit kepala, sampai masalah pencernaan.

**Nggak enak banget kan kalau terus-terusan didiemin? Tapi tenang, ada beberapa cara yang bisa kamu coba buat mengatasi situasi ini :**

- **Komunikasi Terbuka:** Cobalah ajak ngobrol lagi dengan tenang. Tanyakan apa yang sedang dipikirkannya dan sampaikan juga perasaanmu.
- **Cari Waktu yang Tepat:** Jangan memaksakan untuk berbicara saat suasana sedang panas. Tunggu sampai kalian berdua lebih tenang.
- **Minta Bantuan:** Kalau kamu merasa kesulitan menghadapinya sendiri, jangan ragu untuk minta bantuan teman, keluarga, atau bahkan seorang terapis.



*Ilustrasi pasangan yang harmonis – Freepik*

Silent treatment memang bisa bikin kesal dan bikin hati nggak tenang. Tapi, jangan sampai bikin kita putus asa, ya.

Dengan mengedepankan komunikasi yang baik dan terbuka, serta mengandalkan dukungan dari orang-orang terdekat, kita pasti bisa melewati masa-masa sulit ini.

Komunikasi yang terbuka dan jujur itu penting banget dalam sebuah hubungan. Jangan takut untuk ngungkapin perasaanmu, ya!