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.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

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



Baca Selanjutnya
Komisi II Ingatkan Pj Gani untuk Tuntaskan Dua Masalah Ini Sebelum Masa Jabatannya Berakhir