

Eh kok diam-diam?
Lagi jadi orang kalem
atau lagi marah nihh? 🤔




Swipe



@yoursafe_space.id

Haloo *Safemates*,
apakah kamu
pernah
mendengar istilah
Silent Treatment?




Kalau kamu
pernah
menghadapi
pola seperti:

● Lawan bicaramu **tidak merespon** sama sekali

● Menarik diri dari komunikasi sehari-hari

● Bersikap **menghindar** dari kontak sosial

● Tiba-tiba jadi **menjauh**



Hati-hati, ini semua pola dari *silent treatment* loh. Kadang yang buat lelah bukan **pertengkaran** secara langsung tetapi **nggak** diajak **bicara** sama sekali.



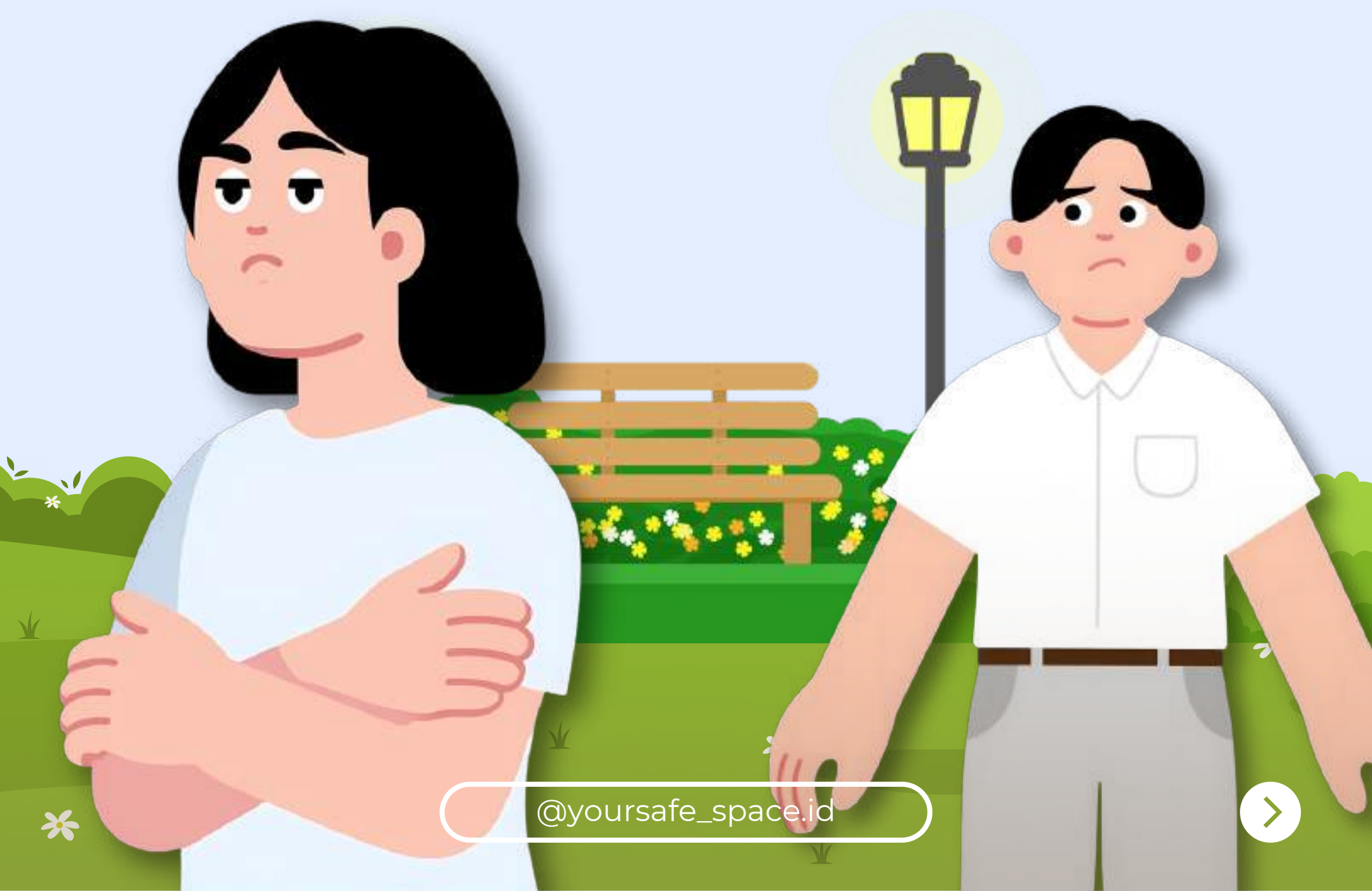
Perlu diketahui
bahwa **pola** ini
adalah **bentuk**
komunikasi yang
menyakitkan.

Kok bisa
perlakuan diam
se-menyakitkan itu
yaa?...

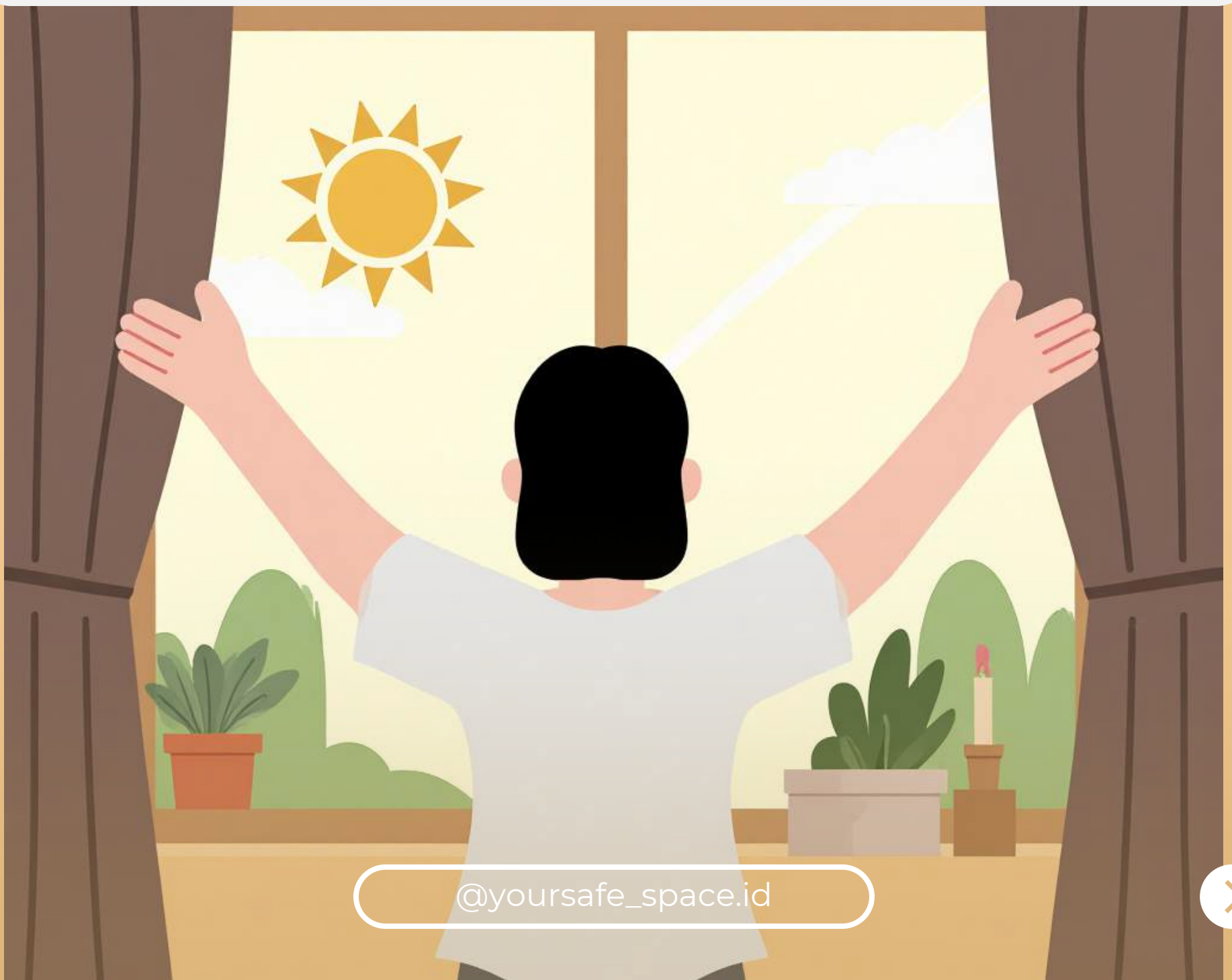


Apa sih itu *silent treatment*??

Silent treatment adalah bentuk perlakuan **diam** dan **tanpa penjelasan** yang dilakukan seseorang ketika dalam kondisi **marah**.



Sejatinya, manusia memiliki **kebutuhan** untuk **didengarkan**, **dianggap** dan **dipahami** sehingga saat kita diabaikan otak kita akan **menangkapnya** sebagai **penolakan**. Nah, oleh karna itu biasanya kita jadi **ke pikiran** terus.



Safemates, perlu diingat kalau **silent treatment** bukan hal yang sepele karna dapat **menimbulkan** perasaan **bersalah** hingga **stress** emosional. Kalau kamu sedang didiamkan oleh **seseorang**, perasaanmu nggak **lebay** kok dan kamu berhak diajak bicara.



Membutuhkan **waktu** untuk diri sendiri itu **wajar**, tapi **menghilang** tanpa penjelasan bukan langkah yang **dewasa**. Mari saling terbuka dan **membangun komunikasi** yang lebih aman untuk dirimu dan **orang** disekitarmu.



Save for Later



TALK TO US

By Direct Message
@yoursafe_space.id

@yoursafe_space.id



REFERENSI

Assegaf, S., & Asih, S. (2025). Perlakuan Diam: Komunikasi Yang Menyakitkan Tanpa Sepatah Kata. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(03), 1114-1125. <https://doi.org/10.26740.cjpp.1114-1125>.