

## Nilai-Nilai Al-Quran Dalam Mengatasi Fenomena Silent Treatment: Studi Kasus Di Medan Marelان Lingkungan V

Lisa Nur Azizah, Sulidar

Universitas Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

✉ [lisaazizahiat@uinsu.ac.id](mailto:lisaazizahiat@uinsu.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini mengkaji fenomena silent treatment, sebuah bentuk komunikasi disfungsi yang sering digunakan sebagai alat penghukuman atau pengendalian tanpa melibatkan komunikasi verbal. Dampak negatifnya terhadap kesehatan mental dan kualitas hubungan interpersonal menjadi tantangan signifikan dalam interaksi sosial kontemporer. Studi ini dilakukan di Lingkungan V Medan Marelان, sebuah wilayah dengan karakteristik sosial-demografis heterogen namun menjunjung tinggi nilai kekeluargaan, menjadikannya konteks yang relevan untuk analisis. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi dan menganalisis relevansi nilai-nilai Al-Qur'an, khususnya kesabaran (sabr), pengendalian amarah (kazzm al-ghayz), kasih sayang (rahmah), komunikasi yang baik (qaulan sadidan), komunikasi yang lemah lembut (qaulan layyinan) dan komunikasi yang beradab dan sopan santun (qaulan karima) dalam penanganan silent treatment. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa silent treatment umumnya disebabkan oleh keterbatasan kemampuan komunikasi dan keterampilan resolusi konflik yang tidak memadai. Dampak psikologis yang timbul meliputi peningkatan kecemasan dan penurunan kepercayaan diri. Meskipun pemahaman masyarakat terhadap ayat-ayat Al-Qur'an terkait penyelesaian konflik masih perlu ditingkatkan, terdapat upaya konkret dalam mengimplementasikan nilai-nilai kesabaran dan musyawarah dalam kehidupan sehari-hari

**Kata kunci:** Nilai-nilai Al-Quran, Silent Treatment, Studi Kasus

Diterbitkan oleh Fakultas Syariah Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Furqan Makassar  
ISSN 2622-5212  
Website <https://ojs.staialfurqan.ac.id/jtm/>  
Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi CC BY SA  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



### PENDAHULUAN

Fenomena *silent treatment* semakin menjadi tantangan nyata dalam interaksi sosial masyarakat modern. *Silent treatment*, yang didefinisikan sebagai bentuk perilaku menolak komunikasi verbal untuk menghukum atau mengendalikan pihak lain, memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental dan kualitas hubungan sosial<sup>1</sup>. *Silent treatment* secara sistematis merusak fondasi kepercayaan dalam hubungan interpersonal dan memperburuk ketegangan yang sudah ada, serta menciptakan siklus konflik yang berlarut-larut. Studi menunjukkan bahwa *silent treatment* dapat menimbulkan kecemasan, stres emosional, bahkan trauma psikologis bagi pihak yang menjadi korban<sup>2</sup>. Selain itu, dalam hubungan interpersonal, strategi ini sering kali memperburuk ketegangan dan merusak kepercayaan<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Jayne Leonard, "The Silent Treatment: What It Is, Causes, and Coping," June 8, 2020, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/silent-treatment>; Kurt Smith, "Is the Silent Treatment a Form of Abuse?," Psych Central, July 12, 2016, <https://psychcentral.com/health/the-silent-treatment>.

<sup>2</sup> M. Ritter, "Silence as the Voice of Trauma," *American Journal of Psychoanalysis* 74, no. 2 (2014): 176–94, <https://doi.org/10.1057/ajp.2014.5>.

<sup>3</sup> I. Breña et al., "Avoidant Attachment, Withdrawal-Aggression Conflict Pattern, and Relationship Satisfaction: A Mediation Dyadic Model," *Frontiers in Psychology* 12 (2022), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.794942>.

Berdasarkan teori dari Buss & Gomes (1987) yang dikutip dalam (Safitri et al.2024) menyatakan bahwa *silent treatment* berasal dari berbagai motif, seperti hukuman, penenangan diri, perlindungan diri dan ketidaktahuan. Sehingga hal-hal ini dapat menimbulkan permasalahan yaitu kurangnya kemampuan yang baik dalam berkomunikasi, kesepian, konflik interpersonal dan masalah kesehatan mental yang dapat memicu perilaku ini kepada seseorang.<sup>4</sup>

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang komprehensif memberikan arahan yang jelas dan tegas mengenai prinsip-prinsip komunikasi yang sehat dan konstruktif. Al-Qur'an menawarkan prinsip-prinsip komunikasi yang menekankan pada kesabaran (*ṣabr*), pengendalian amarah (*kazm al-ghayz*), kasih sayang (*rahmah*), serta pentingnya komunikasi yang benar (*qaulan sadīdan*), komunikasi yang lemah lembut (*qaulan layyinan*) dan komunikasi yang beradab dan sopan santun (*qaulan karima*).

Medan Marelan, khususnya Lingkungan V, merupakan wilayah yang memiliki karakteristik sosial-demografis yang heterogen dengan masyarakat yang beragam namun tetap menjunjung tinggi nilai-nilai kekeluargaan dan gotong royong sebagai pondasi kehidupan bermasyarakat. Meskipun demikian, dinamika sosial yang ada di wilayah ini tidak dapat terhindar dari berbagai bentuk konflik interpersonal yang seringkali tidak mendapat penyelesaian yang memadai atau bahkan tidak terungkap secara terbuka. Kondisi ini menjadikan Lingkungan V sebagai konteks yang sangat relevan dan strategis untuk mengkaji fenomena *silent treatment* serta mengeksplorasi potensi penerapan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai alternatif solusi dalam resolusi konflik<sup>5</sup>.

Intensitas interaksi sosial yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Medan Marelan, dikombinasikan dengan berbagai faktor diantaranya sosial dan ekonomi serta perbedaan individual, menciptakan lingkungan yang kondusif bagi munculnya *silent treatment* baik dalam konteks keluarga, pertetangga, maupun interaksi sosial yang lebih luas. Karakteristik masyarakat yang mayoritas beragama Islam di wilayah ini juga membuka peluang eksplorasi yang mendalam untuk memahami sejauh mana nilai-nilai Al-Qur'an dipahami, diinternalisasi, dan diaplikasikan secara praktis sebagai instrumen yang efektif dalam menghadapi kompleksitas dinamika sosial yang ada. Dengan demikian, pengkajian mendalam terhadap penerapan nilai-nilai Al-Qur'an dalam mengatasi *silent treatment* menjadi sangat krusial dan memiliki relevansi yang tinggi, terutama dalam konteks masyarakat yang masih mempertahankan budaya kekeluargaan dan nilai-nilai religius seperti yang terdapat di Medan Marelan.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji dampak negatif *silent treatment* dan mengeksplorasi berbagai strategi pengembangan keterampilan komunikasi, terdapat keterbatasan yang signifikan dalam literatur yang secara spesifik menginvestigasi penerapan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai solusi alternatif dalam konteks komunitas lokal yang spesifik. Kesenjangan literatur ini mencakup pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana masyarakat dalam komunitas tertentu dalam menginternalisasi dan mengaplikasikan nilai-nilai Al-Qur'an seperti *ṣabr* (kesabaran), *rahmah* (kasih sayang), *kazm al-ghayz* (pengendalian amarah), dan *qaulan sadīdan*

---

<sup>4</sup> Susiana Nur Safitri, Puji Lestari, Priyahati Garmadyuti Suryawijaya dan Nadia Adzka, "Pengaruh Kompetensi Komunikasi Hati terhadap Perilaku Silent Treatment," *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia* Vol. 7 (2), 2024, 166-180, <https://doi.org/10.25008/wartaiski.v7i2.303>

<sup>5</sup> Pemerintah Kota Medan, "Kecamatan Medan Marelan," 2021, <https://medanmarelan.medan.go.id/home>.

(komunikasi yang benar), *qaulan layyinan* (komunikasi yang lemah lembut) dan *qaulan karima* (komunikasi yang beradab dan sopan santun) dalam kehidupan nyata sebagai strategi penyelesaian konflik yang diakibatkan oleh *silent treatment*.

Berdasarkan identifikasi gap penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan literatur dengan fokus pada tiga aspek utama: (1) mengidentifikasi dan menganalisis nilai-nilai Al-Qur'an yang relevan dan aplikatif dalam konteks penanganan *silent treatment*; (2) menganalisis secara mendalam bentuk-bentuk konkret penerapan nilai-nilai tersebut oleh masyarakat di Medan Marelan Lingkungan V dalam kehidupan sehari-hari; dan (3) mengevaluasi tingkat efektivitas penerapan nilai-nilai Qur'ani tersebut dalam memfasilitasi penyelesaian konflik sosial yang konstruktif dan berkelanjutan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam beberapa dimensi: pertama, memberikan pemahaman teoritis yang lebih komprehensif tentang interaksi antara nilai-nilai religius dan praktik komunikasi interpersonal; kedua, menyediakan insight praktis bagi pengembangan strategi resolusi konflik yang berbasis nilai-nilai keagamaan; dan ketiga, memberikan rekomendasi aplikatif yang dapat diimplementasikan dalam upaya membangun komunikasi yang lebih sehat, harmonis, dan berkelanjutan dalam masyarakat. Melalui pendekatan yang holistik dan kontekstual, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan penting dalam pengembangan model komunikasi yang tidak hanya efektif secara praktis, tetapi juga selaras dengan nilai-nilai spiritual dan kultural masyarakat Indonesia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif penelitian kualitatif merupakan suatu teknik penelitian yang menggunakan narasi atau kata-kata dalam menjelaskan dan menjabarkan makna dari setiap fenomena, gejala, dan situasi sosial tertentu.<sup>6</sup> Dengan pendekatan studi kasus dengan menyelidiki secara cermat suatu peristiwa, aktivitas, proses, atau sekelompok individu. Kasus-kasus dibatasi oleh waktu dan aktivitas dan peneliti mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan.<sup>7</sup> mendalam kepada tujuh narasumber, observasi partisipatif yang dilakukan kepada narasumber dengan mengamati dan memahami aktivitas, kegiatan serta kebiasaan di lingkungan sekitar agar mendapatkan informasi terkait penelitian yang dilakukan, serta kajian dokumentasi yang dilakukan di wilayah Medan Marelan Lingkungan V. Hasil analisis data memperlihatkan sejumlah pola penting mengenai perilaku *silent treatment* dan keterkaitan nilai-nilai Al-Qur'an dalam penanganannya. Dalam penelitian ini penulis mendapatkan hasil penelitian terdahulu yang bersumber dari beberapa sumber informasi. Amalia dkk (2022). Dalam jurnal penelitian mereka menemukan bahwa *silent treatment* merupakan bentuk kekerasan emosional pasif-agresif yang dapat menyebabkan korban merasa rendah diri, stres berkepanjangan, dan keretakan hubungan sosial. Selanjutnya juga menekankan pentingnya pengelolaan emosi untuk mencegah efek negatif dari *silent*

---

<sup>6</sup> Marinu Waruwu, "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif, dan Metode Penelitian Kombinasi atau Mixed Method," Jurnal Pendidikan Tambusai 7, no. 1 (2023): 2898.

<sup>7</sup> Fahrenia Nurrisa, Dina Hermina, dan Norlaila, "Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian: Strategi, Tahapan dan Analisis Data," Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran JTTP 2, no. 3 (Januari-Maret 2025): 795.

*treatment*<sup>8</sup>. Arifah dkk (2025). Dalam jurnal penelitian mereka mengkaji *silent treatment* dalam perspektif hadis Nabi Muhammad SAW dan teori kebutuhan Abraham Maslow, menyimpulkan bahwa dalam Islam, *silent treatment* hanya diperbolehkan maksimal tiga hari, selebihnya dianggap berdampak buruk dan bertentangan dengan ajaran Islam tentang hubungan interpersonal<sup>9</sup>. Dalam penelitian Audrey dkk (2023)<sup>10</sup> dan Salsabila (2024)<sup>11</sup>, menegaskan bahwa integrasi nilai agama dalam strategi coping atau pemulihan, efektif dalam mengatasi dinamika hubungan bermasalah. Oleh sebab itu, penerapan nilai-nilai seperti kesabaran, pengendalian emosi, kasih sayang, dan komunikasi yang baik, lemah lembut serta sopan santun diharapkan dapat menjadi jawaban atas persoalan *silent treatment* dalam konteks sosial masyarakat. Augusta & Susilawati (2024) dalam jurnal penelitian mereka, menganalisis bahwa penggunaan *silent treatment* dalam hubungan romantis daring (*cyber romantic relationship*), menemukan bahwa meskipun kadang digunakan untuk memberi ruang, tetap berpotensi menimbulkan salah paham yang memperburuk hubungan<sup>12</sup>. Dewanggana & Setyawan (2022) dalam jurnal penelitian mereka menunjukkan bahwa, penggunaan *silent treatment* sebagai bentuk coping terhadap trauma keluarga, khususnya pada anak laki-laki korban pengkhianatan orang tua, dapat berdampak pada pola komunikasi interpersonal di masa dewasa<sup>13</sup>. Hanifah & Kholis (2025) dalam jurnal penelitian mereka menjelaskan bahwa, *silent treatment* berkaitan erat dengan kekerasan emosional dalam hubungan interpersonal, serta menekankan pentingnya kesadaran emosi dan keterampilan pengelolaan konflik<sup>14</sup>. Kristhi & Sukmaningrum (2024) dalam jurnal penelitian mereka, menunjukkan bahwa *silent treatment* digunakan sebagai strategi pasif-agresif yang dapat memperburuk ketegangan dan merusak kepercayaan dalam hubungan sosial<sup>15</sup>. Nasiyah & Arifah (2024) dalam jurnal penelitian mereka, menganalisis bahwa *silent treatment* dalam perspektif maqashid syariah, menyimpulkan bahwa perilaku ini bertentangan dengan prinsip perlindungan jiwa dan akal, serta memerlukan pendekatan hukum berbasis nilai Islam untuk mengatasinya<sup>16</sup>. Safitri dkk (2024) dalam jurnal penelitian mereka ditemukan bahwa, kompetensi komunikasi hati secara signifikan menurunkan kecenderungan melakukan *silent treatment* di kalangan mahasiswa, memperkuat pentingnya pengembangan keterampilan komunikasi berbasis empati<sup>17</sup>.

---

<sup>8</sup>Amalia et al., “Bahaya Silent Treatment.”

<sup>9</sup>A’rifah, Ichwayudi, and Attarwiyah, “Hadith Analysis Silent Treatment Psychological Perspective (Abraham H Maslow Theory Review).”

<sup>10</sup> Audrey, Christanti, and Tedjawidjaja, “Gambaran Strategi Coping Pada Perempuan Emerging Adulthood Yang Mengalami Toxic Relationship Namun Mempertahankan Hubungan.”

<sup>11</sup> Salsabila Salsabila, “Menangani kecemasan pada dampak silent treatment melalui teknik client centered therapy islami: Penelitian di Pusat Pembelajaran Keluarga Kota Bandung” (other, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024), <https://digilib.uinsgd.ac.id/90914/>.

<sup>12</sup> Dhiya Ayu Zahisyah Augusta and Luh Kadek Pande Ary Susilawati, “Dinamika Cinta Di Dunia Maya: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis Pada Dewasa Awal Yang Menjalani Cyber Romantic Relationship,” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 4 (January 16, 2024): 225–34, <https://doi.org/10.5281/zenodo.10515829>.

<sup>13</sup> Nindya Kresna Dewanggana and Imam Setyawan, “Pengalaman Anak Laki-Laki Dengan Ayah Yang Berselingkuh’ Interpretative Phenomenological Analysis,” *Jurnal EMPATI* 10, no. 5 (January 11, 2022): 310–18, <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32932>.

<sup>14</sup> Hanifah and Kholis, “Hadith HR. Bukhari No. 5559 about Saying Good or Keeping Silent in Responding to Verbal Bullying Cases at School.”

<sup>15</sup> Kristhi and Sukmaningrum, “Neurotic Trends Among Individuals in Early Adulthood Who Experience Emotional Abuse in Dating Relationships.”

<sup>16</sup> Nasiyah and Arifah, “Typology of Psychological Violence in Maqashid Sharia Perspective.”

<sup>17</sup> Safitri et al., “Pengaruh Kompetensi Komunikasi Hati Terhadap Perilaku Silent Treatment.”

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Temuan Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan wawancara mendalam kepada tujuh narasumber, enam warga dari lingkungan V yaitu Nenek A, Kakek H, Ibu Y, Ibu E, Bapak R, dan Kakak A dan satu dari tokoh agama yaitu Ustadz R, dengan menggunakan teknik observasi partisipatif, serta kajian dokumentasi di wilayah Medan Marelan Lingkungan V. Hasil analisis data memperlihatkan sejumlah pola penting mengenai perilaku silent treatment dan keterkaitan nilai-nilai Al-Qur'an dalam penanganannya.

#### 1. Identifikasi dan Analisis Nilai-nilai Al-Qur'an yang Relevan dalam Konteks Penanganan Silent Treatment

Berdasarkan hasil wawancara dengan tujuh responden, dapat diidentifikasi beberapa nilai-nilai Al-Qur'an yang relevan dalam mengatasi fenomena *silent treatment*:

##### a. Nilai Kesabaran (*Sabr*)

Seluruh responden menekankan pentingnya kesabaran sebagai nilai fundamental dalam menghadapi konflik. Ibu Y menyatakan "*Harus sabar, diam dan lebih banyak mendengarkan sehingga dapat mengambil kesimpulan dari konflik tersebut.*" Begitupun Ustadz R memberikan landasan teologis dengan merujuk pada Surah An-Nahl ayat 126-127 yang mengajarkan bahwa kesabaran adalah pilihan yang lebih baik daripada pembalasan.

##### b. Nilai Pengendalian Amarah (*Kazm al-ghayz*)

Konsep pengendalian amarah/ pemaafan muncul konsisten dalam seluruh wawancara. Kak A menjelaskan bahwa "*Dalam Al-Qur'an, kita diajarkan untuk sabar dan memaafkan karena dalam Al-Qur'an juga kita diharuskan berkomunikasi yang baik untuk menyelesaikan permasalahan apapun.*" Kakek H juga menegaskan pentingnya "*Kesabaran dan memaafkan serta menjaga persaudaraan.*"

##### c. Nilai Kasih Sayang (*Rahmah*)

Kak A merujuk pada Surah Al-Hujurat ayat 10 tentang persaudaraan di antara orang mukmin, sedangkan Ibu Yusri mengutip Surah Al-Hujurat ayat 9 tentang mendamaikan dua kelompok yang berkonflik. Kakek H juga menyebut Surah Ali Imran ayat 173 sebagai pedoman penyelesaian masalah.

##### d. Nilai Komunikasi yang Baik (*Qaulan Sadīdan*)

Responden mengidentifikasi pentingnya berkata jujur, baik serta tidak menyakitkan. Bapak R menyebutkan "*Bertutur kata yang baik dan kalimat-kalimat yang menyenangkan hati orang lain.*"

##### e. Nilai Komunikasi yang Lemah Lembut (*Qaulan Layyīnan*)

Bapak R menyatakan, "*Diutamakan berkata lemah lembut.*" Ini adalah esensi dari *qaulan layyīnan* untuk mengatasi *silent treatment* dengan membuka komunikasi yang menenangkan.

Ibu Eka juga menyebutkan, "*Sebagai sesama harus berkata lemah lembut dan menjaga ucapan, sehingga tidak menyakiti perasaan orang lain.*" Ini menunjukkan bagaimana kelembutan dalam bertutur dapat mencegah luka lebih lanjut dalam konflik.

##### f. Nilai Komunikasi yang Sopan santun (*Qaulan Karīma*)

Dalam konteks *silent treatment* antara anak dan orang tua, *qaulan karīma* menjadi sangat fundamental. Jika orang tua menunjukkan *silent treatment*, anak harus mendekat dengan penuh adab dan penghormatan, bukan dengan menuntut atau membantah. Tujuan utamanya adalah untuk memperbaiki hubungan dengan tetap menjaga kehormatan orang tua.

Meskipun wawancara tidak secara spesifik membahas *silent treatment* dalam hubungan anak-orang tua, nilai-nilai yang disampaikan oleh para narasumber, seperti sabar, menghargai, dan berkomunikasi dengan baik, merupakan dasar dari *qaulan karima*. Contohnya, Kakek H dan Nenek A, sebagai figur orang tua atau yang lebih tua, menekankan pentingnya kesabaran dan mendengarkan, yang merupakan bagian integral dari adab berkomunikasi yang baik dalam perspektif mereka.

#### **g. Konsep Temporal dalam Silent Treatment**

Ustadz R memberikan perspektif teologis yang spesifik bahwa diam sebagai respons terhadap konflik memiliki batasan waktu maksimal tiga hari, berdasarkan hadis Nabi. Hal ini menunjukkan bahwa Islam mengakui *silent treatment* sebagai strategi sementara untuk introspeksi, namun tidak boleh berkepanjangan.

### **2. Bentuk-bentuk Konkret Penerapan Nilai-nilai Tersebut dalam Kehidupan Sehari-hari**

#### **a. Pola Penyelesaian Konflik Melalui Musyawarah**

Hampir seluruh responden menyebutkan musyawarah sebagai mekanisme utama penyelesaian konflik. Ibu Y menjelaskan: "*Mengadakan musyawarah, mengumpulkan warga dari lingkungan ini yang memiliki konflik dibicarakan dan diselesaikan baik-baik sehingga dapat terselesaikan permasalahan tersebut.*"

#### **b. Peran Tokoh Agama sebagai Mediator**

Beberapa responden mengidentifikasi peran penting tokoh agama dalam mediasi konflik. Ibu E menyatakan "*Melakukan musyawarah dan tokoh agama sebagai penengah,*" sedangkan Kakek H menjelaskan bagaimana "*Tokoh agama datang untuk menengah dan menyelesaikan masalah.*"

#### **c. Contoh-contoh Konkret Penerapan**

Responden memberikan berbagai pengalaman personal yang menunjukkan penerapan nilai-nilai Qur'ani:

- Kakek H : "*Menyelesaikan masalah dengan temannya dan tokoh agama datang untuk menengahi mereka memberi nasihat dan menyelesaikan masalah mereka.*"
- Nenek A: "*Mengatasi masalah kotoran kucing tetangga dengan cara yang sama, memilih diam dan membersihkan.*"
- Bapak R: "*Mengambil inisiatif bertanya langsung kepada teman yang sedang diam-diam dengannya untuk menyelesaikan masalah.*"
- Ibu Y: "*Menghadapi masalah daun mangga tetangga yang masuk ke rumahnya dengan memilih diam dan membersihkan sendiri daripada berkonflik.*"
- Ibu E : "*Ketika mengalami masalah dengan temannya lebih memilih diam dan seiring berjalannya waktu, masalah itu seakan terlupakan dan hubungan mereka kembali membaik dan tetap saling berkomunikasi.*"
- Kak A: "*Pengalaman ketika mengalami silent treatment dengan temannya, di mana teman yang paham agama lebih dulu membuka komunikasi dengannya untuk menyelesaikan permasalahan mereka, sehingga hubungan mereka kembali membaik.*"

#### **d. Tradisi Keagamaan Lokal**

Ustadz R menjelaskan adanya program pengajian rutin di Masjid Jamiatul Khairiyah yang dilaksanakan setiap malam Selasa, Kamis, Sabtu, dan Ahad subuh. Program ini berperan dalam membentuk karakter masyarakat dan memberikan siraman rohani untuk mencegah serta menyelesaikan konflik.

Kakek H juga menyebutkan adanya "*Pengajian bapak-bapak tiap Minggu di malam Jumat.*" di mana ustadz menyelipkan ceramah tentang persaudaraan dan pentingnya menjaga hubungan baik antar tetangga.

### **3. Evaluasi Efektivitas Penerapan Nilai-nilai Qur'ani dalam Penyelesaian Konflik**

#### **a. Tingkat Efektivitas yang Tinggi**

Seluruh responden menyatakan bahwa penerapan nilai-nilai Al-Qur'an sangat efektif dalam menyelesaikan konflik. Ibu Y menyebutkan "*Sangat efektif, karena salah satu menerapannya yaitu adil dan bijaksana.*" Ustadz R menambahkan bahwa efektivitas ini terutama terlihat "*Ketika berselisih orang itu masih mau diajak bicara dan punya kesadaran tentang agama.*"

#### **b. Perubahan Positif dalam Hubungan Interpersonal**

Kak A menjelaskan perubahan yang terjadi: "*Apabila ada permasalahan dan mengatasinya dengan sabar, memahami dan saling kasih sayang maka mereka akan luluh dan hubungan yang tadinya tegang canggung maka akan hangat dan saling memahami akhirnya hubungan tersebut makin kuat.*"

Bapak R juga mengonfirmasi adanya perubahan positif: "*Tentunya ada sehingga kita dapat lebih terbuka dan berkomunikasi dengan baik dengan teman, keluarga dan lain-lain.*"

#### **c. Tantangan dalam Penerapan**

Meskipun efektif, responden mengidentifikasi beberapa tantangan utama:

##### **a) Faktor Ego**

Hampir seluruh responden menyebutkan ego sebagai tantangan utama. Kak A menyatakan "*Tantangannya ego, cara mengatasinya kesadaran pada diri masing-masing untuk mau berubah dan komunikasi menjadi lebih baik.*" Ibu E, Ibu Y dan Bapak R juga mengidentifikasi ego sebagai hambatan utama.

##### **b) Perbedaan Individual**

Kak A mencatat bahwa "*Setiap orang berbeda dan pendekatan yang harus disesuaikan,*" sedangkan Bapak R menambahkan "*Sikap orang berbeda-beda.*"

##### **c) Fluktuasi Keimanan**

Ustadz R memberikan perspektif teologis bahwa "*Iman masing-masing yang naik turun maka perlu istiqamah untuk terhindar dari konflik atau permasalahan.*"

### **4. Strategi Mengatasi Tantangan**

Responden mengidentifikasi beberapa strategi untuk mengatasi tantangan:

- Kesadaran diri dan introspeksi : "*Pentingnya kesadaran individu untuk berubah.*"
- Peran tokoh agama : Kakek H menyarankan "*Ingatkan atau melalui tokoh agama yang dihormati sehingga hatinya dapat luluh.*"
- Penguatan spiritualitas : Ustadz R menekankan pentingnya "*Istiqamah dalam menjalankan ibadah baik itu dari mengaji, mendengarkan ceramah dan memahami dan mengkaji Al-Qur'an.*"
- Pendekatan yang disesuaikan : Kak A menyarankan "*Menyesuaikan pendekatan sesuai karakter individu masing-masing.*"

### **5. Dampak Jangka Panjang**

Penelitian menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai Al-Qur'an tidak hanya menyelesaikan konflik sesaat, tetapi juga menciptakan hubungan yang lebih kuat dan berkelanjutan. Hal ini terlihat dari pernyataan Ibu Y tentang terciptanya "*Kehidupan di*

komplek atau lingkungan ini lebih aman dan damai," serta pengakuan Kak A bahwa hubungan setelah penyelesaian konflik justru "Makin kuat dan erat."

## **B. Analisis ayat Al-Qur'an dan Interpretasi Penerapan Nilai-Nilai Al-Qur'an dalam Menghadapi Silent Treatment**

Pada akhirnya, studi ini membuktikan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an tidak hanya relevan secara teoretis, tetapi juga praktis dan efektif dalam mengatasi konflik interpersonal modern seperti *silent treatment*. Masyarakat Medan Marelan Lingkungan V telah menunjukkan bagaimana ajaran Islam dapat diterapkan secara konkret untuk menciptakan harmoni sosial yang berkelanjutan.

Dalam penelitian lapangan yang dilakukan di Medan Marelan Lingkungan V, terungkap bagaimana nilai-nilai Al-Qur'an secara nyata diterapkan oleh masyarakat setempat dalam menghadapi *silent treatment*. Studi ini, melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan kajian dokumen, menunjukkan bahwa ajaran Islam memainkan peran sentral dalam membentuk respons individu dan komunitas terhadap konflik komunikasi.

### **a. Nilai-nilai Al-Qur'an sebagai Pilar Utama Penyelesaian Konflik**

#### **1. Nilai Kesabaran (*Sabr*): Fondasi untuk Memahami**

Dalam perspektif psikologi, sabar memiliki pengertian sebagai kecenderungan seseorang untuk menunggu dengan tenang ketika sedang menghadapi keadaan frustrasi, kesulitan, atau menderita. Terdapat tiga jenis kesabaran perpektif psikologi positif yaitu interpersonal patience, life hardship patience, dan daily hassles patience (Schnitker, 2012).

Sabar dapat bermakna bersedia dan memiliki ketahanan melalui hal-hal yang sulit, untuk tujuan baik dan berguna (Lopez et al., 2014). Sabar terkadang memiliki pengertian yaitu membiarkan suatu hal terungkap pada waktunya dan sabar diterapkan untuk diri sendiri dan orang lain serta pada masa saat ini (Snyder & Lopez, 2002).<sup>18</sup>

Kesabaran (*Sabr*) menjadi nilai yang paling menonjol dari tujuh narasumber yang diwawancarai. Ibu Y menuturkan, "Yang penting sabar dulu, diam dan lebih banyak mendengarkan supaya kita tahu masalahnya di mana." Pernyataan ini menunjukkan bahwa kesabaran di sini bukanlah kepasifan, melainkan upaya aktif untuk mengidentifikasi akar masalah. Ustadz R menguatkan pandangan ini dengan merujuk Surah An-Nahl ayat 126-127, yang menegaskan kesabaran sebagai sikap yang lebih mulia daripada pembalasan.

Firman Allah SWT:

وَأِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ ۖ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ

Artinya : "Dan jika kamu membalas, maka balaslah dengan (balasan) yang sama dengan siksaan yang ditimpakan kepadamu. Tetapi jika kamu bersabar, sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi orang yang sabar" (Q.S. An-Nahl (16);126).<sup>19</sup>

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۗ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Artinya : "Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan

---

<sup>18</sup> Muhammad Asrofi Furqon dan Ahmad Hidayat, "Kesabaran Perspektif Psikologi Islam : Pada Ustad yang Tinggal dan Mengajar di Pondok Pesantren," NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam 7, no. 1 (2024):

<sup>19</sup> (Q.S. An-Nahl (16);126)

jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan.” (Q.S. An-Nahl (16):127).<sup>20</sup>

Surah An-Nahl ayat 126-127 menekankan pentingnya sikap adil, bijaksana, dan sabar dalam menghadapi konflik dan tantangan. Ayat-ayat ini memberikan petunjuk tentang bagaimana seharusnya seorang Muslim bersikap ketika menghadapi perlakuan yang tidak baik dari orang lain.

Menurut Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka :

Dalam tafsir ini, ayat ini menekankan pentingnya membalas kejahatan dengan cara yang sebanding, yaitu balasan yang setimpal dengan apa yang diterima. Rasulullah SAW mengalami banyak penderitaan akibat kejahatan musuh-musuhnya, dan ada keinginan dalam dirinya untuk membalas mereka, terutama kepada Wahsyi, yang membunuh Saiyidina Hamzah. Namun, setelah merenungkan ayat ini, beliau menyadari bahwa kesabaran adalah pilihan yang lebih baik.

Wahsyi akhirnya masuk Islam setelah Fathul Makkah dan berperan dalam peperangan penting dalam Islam, termasuk membunuh Musailamah al-Kazzab. Contoh lain menunjukkan bagaimana sikap sabar dan lembut Nabi SAW berhasil mengubah musuh menjadi pengikut, seperti seorang Yahudi yang memaki-maki beliau tetapi akhirnya masuk Islam setelah melihat sikapnya yang penuh kesabaran. Akhirnya, ayat ini mengingatkan bahwa dengan sikap yang lapang dada dan kesabaran, musuh yang dahulu akan tunduk dan menghormati kita.<sup>21</sup>

Surah An-Nahl ayat 126-127 menekankan pentingnya membalas kejahatan dengan cara yang sebanding, tetapi lebih mengutamakan nilai kesabaran. Dalam menghadapi fenomena *silent treatment*, kesabaran menjadi kunci untuk menghindari konflik dan memberi ruang bagi orang lain untuk merenung. Temuan ini selaras dengan pandangan Amalia (2023) yang menekankan pentingnya pengelolaan emosi untuk mencegah dampak negatif dari *silent treatment*.<sup>22</sup>

Seperti dalam kisah Wahsyi dan sikap Nabi SAW, kesabaran dapat mengubah situasi sulit menjadi kesempatan untuk rekonsiliasi. Dengan sikap yang lapang dada, kita dapat mengubah hubungan yang tegang menjadi lebih harmonis. Oleh karena itu, menerapkan nilai kesabaran dalam menghadapi *silent treatment* tidak hanya menjaga hubungan, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih positif dan saling menghargai.

## 2. Mengendalikan Amarah (*Kazm al-ghayz*) dan Membuka Pintu Maaf

Secara teori, terdapat tiga model pengendalian emosi yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi situasi emosi (Hube, 2006), yaitu pengalihan, penyesuaian kognitif, dan strategi koping. **Pertama:** Pengalihan/*Displacement*. Pengalihan merupakan suatu cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada obyek lain. **Kedua:** Penyesuaian Kognitif / *Cognitive Adjustment*. Landasan teori penyesuaian kognitif adalah realitas bahwa kognisi seseorang sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya. Penyesuaian kognitif merupakan cara yang dapat digunakan untuk menilai sesuai menurut paradigma seseorang yang disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki. **Ketiga:** *Coping strategy*. Coping dimaknai sebagai tindakan seseorang

---

<sup>20</sup> (Q.S. An-Nahl (16):127)

<sup>21</sup> Hamka, “*Tafsir Al-Azhar*”, Jilid 5, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm. 3990-3991.

<sup>22</sup> Amalia et al., “Bahaya Silent Treatment.”

dalam menanggulangi, menerima atau menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan (masalah).<sup>23</sup>

Ketika kita sudah bisa mengendalikan amarah, maka kita akan mulai memaafkan kesalahan orang termasuk hal yang menguntungkan bagi seseorang, karena dengan memaafkan kita tidak perlu lagi memikirkan kesalahan orang lain, yang itu juga dapat menyakiti diri kita sendiri. Kita akan merasakan kelegaan. (Listywati, 2016). Para ahli psikologi menyatakan bahwa kehidupan seseorang akan lebih bermakna dan berbahagia jika seseorang tersebut dapat mengembangkan sisi positif mereka dengan maksimal. Sisi positif tersebut adalah emosi positif dan kepribadian yang bijaksana dan pandai bersyukur dan juga memaafkan. Emosi yang positif terdiri dari kebahagiaan, bersyukur dengan apa yang dimiliki, dan juga memaafkan kejadian atau kesalahan yang pernah terjadi. (Yudhawati, 2018)<sup>24</sup>

Sehingga engendalian amarah (*Kazm al-ghayz*) dan sikap pemaaf sangat ditekankan. Kak A menjelaskan, "*Al-Qur'an mengajarkan kita sabar dan memaafkan, terus berkomunikasi dengan baik.*" Kakek H menambahkan pentingnya "*Kesabaran dan pemaafan serta menjaga persaudaraan.*"

Seperti dalam firman Allah SWT:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ  
الْمُحْسِنِينَ ١٣٤

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.” (Q.S Ali Imran:3:134)<sup>25</sup>

Surah Ali Imran ayat 134 menekankan sifat-sifat mulia yang dimiliki oleh orang-orang yang bertakwa, termasuk pengendalian amarah dan sikap pemaaf. Ayat ini menggarisbawahi pentingnya menjaga hubungan baik antarindividu melalui tindakan yang penuh kasih dan pengertian.

Menurut Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka

Dalam tafsir ini, menjelaskan bahwa orang-orang yang bertakwa memiliki 3 tingkatan yaitu, tingkatan paling dasar ia yang mampu menahan amarahnya, naik tingkatan lagi ia yang kelapangan hati untuk memaafkan Kemudian naik ketingkat yang di atas yaitu, menahan marah, memberi maaf yang diiringi dengan berbuat baik, khususnya kepada orang yang nyaris dimarahi dan dimaafkan tersebut.

Mereka tidak hanya menghindari keburukan, tetapi juga aktif dalam melakukan kebaikan, termasuk memberi maaf kepada orang yang berbuat salah kepada mereka. Tafsir ini menekankan bahwa pengendalian amarah dan sikap pemaaf adalah bagian dari karakter yang mulia, yang dapat mendatangkan kedamaian dalam hubungan sosial.<sup>26</sup>

Pemaafan di sini bukan tanda kekalahan, melainkan jalan menuju rekonsiliasi. Saat seseorang meredam amarah dan memilih untuk memaafkan, konflik yang sempat

---

<sup>23</sup>R. Rachmy Diana, "*Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*," UNISIA 37, no. 82 (2015): 44–45.

<sup>24</sup> Ulin Nihayah, Salsabila Ade Putri, dan Rahmat Hidayat, "*Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif*," Indonesia Journal of Counseling and Development 3, no. 2 (2021): 113–114.

<sup>25</sup> (Q.S Ali Imran:3:134)

<sup>26</sup> Hamka, "*Tafsir Al-Azhar*", Jilid 2, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm. 926-928.

membeku dapat kembali mencair. Hal ini mendukung argumen Hanifah & Kholis mengenai pentingnya kesadaran emosi dan keterampilan pengelolaan konflik dalam menghadapi kekerasan emosional seperti silent treatment.<sup>27</sup>

### 3. Nilai kasih sayang (*Rahmah*) dan Persaudaraan

Menurut Maslow (1943) dalam teori hierarki kebutuhan psikologisnya, kasih sayang merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi setelah kebutuhan fisik dan keamanan. Kebutuhan ini sangat penting bagi individu karena menjadi dasar untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Ketika kebutuhan kasih sayang ini terpenuhi dengan baik, individu merasa lebih dihargai, diterima, dan memiliki ikatan yang kuat dengan pasangannya, yang pada gilirannya berkontribusi pada terciptanya hubungan yang lebih sehat dan harmonis. Berdasarkan teori ini, hubungan yang harmonis sangat bergantung pada pemenuhan kebutuhan emosional masing-masing individu dalam hubungan.<sup>28</sup>

Sehingga hal ini menyebabkan nilai kasih sayang (*rahmah*) dan persaudaraan menjadi fondasi yang tak tergoyahkan. Kak A mengutip Surah Al-Hujurat ayat 10 tentang persaudaraan sesama mukmin. Ibu Y merujuk ayat 9 dari surah yang sama tentang mendamaikan kelompok yang berselisih. Dan penulis merujuk surah lain yang lebih relevan dan cocok dalam pembahasan tentang silent treatment ini.

Yang terdapat dalam surah Al-Mumtahanah ayat 7 :

عَسَى اللَّهُ أَنْ يَجْعَلَ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ الَّذِينَ عَادَيْتُمْ مِنْهُمْ مَوَدَّةً وَاللَّهُ قَدِيرٌ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ۝٧

Artinya : Mudah-mudahan Allah menimbulkan kasih sayang di antara kamu dengan orang-orang yang pernah kamu musuhi di antara mereka. Allah Maha Kuasa dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Q.S Al-Mumtahanah:60:7)<sup>29</sup>

Surah Al-Mumtahanah ayat 7 menekankan pentingnya sikap kasih sayang dan persaudaraan dalam berinteraksi dengan orang lain, terutama dalam konteks hubungan antarumat Islam. Ayat ini memberikan petunjuk tentang bagaimana seharusnya seorang Muslim bersikap terhadap orang-orang yang tidak seiman, tetapi tetap menunjukkan sikap baik dan tidak memutuskan hubungan.

Menurut Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka :

Dalam tafsir ini, dijelaskan bahwa Allah sangat mudah untuk mengubah kebencian menjadi hubungan kasih sayang yang baik, sekalipun perbedaan agama tak akan menghalangi. Yang tadinya merupakan musuh besar bisa menjadi teman akrab, karena Allah yang menunjukkan jalan menuju kebenaran tersebut. Namun, orang muslim kerap tanpa sadar melakukan hal tersebut, bukan kepada yang berbeda agama namun pada sesama, perbedaan pendapat dalam melakukan ibadah pada satu golongan dengan golongan lain dapat menimbulkan pertentangan atau bahkan permusuhan, padahal semua hal benar hanya berbeda pendapat saja. Hal ini harusnya membuat kita sadar bahwa harusnya sesama muslim, kita harus saling berkasih dan persaudaraan harus tetap dijaga, meskipun ada perbedaan keyakinan. Tafsir ini menekankan pentingnya menjalin hubungan yang baik dan saling menghormati, serta tidak membiarkan perbedaan agama ataupun pendapat menjadi penghalang dalam berbuat baik.<sup>30</sup>

---

<sup>27</sup> Hanifah and Kholis, "Hadith HR. Bukhari No. 5559 about Saying Good or Keeping Silent in Responding to Verbal Bullying Cases at School."

<sup>28</sup> Nurjanis, "Pemahaman Kebutuhan Kasih Sayang pada Pasangan: Perspektif Psikologi," Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin 4, no. 3 (2024): 106–107.

<sup>29</sup> (Q.S Al-Mumtahanah:60:7)

<sup>30</sup> Hamka, "Tafsir Al-Azhar", Jilid 9, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm. 7299-7300.

Semua rujukan ini menunjukkan bahwa meskipun terjadi konflik, ikatan persaudaraan harus tetap dijaga. Nilai ini mendorong pencarian solusi yang saling menguntungkan, bukan memperburuk perpecahan. Sehingga perbedaan tersebut akan membuat hubungan makin erat dan semakin menghargai perbedaan serta menimbulkan rasa kasih sayang dan rasa persaudaraan tersebut.

#### 4. Nilai Komunikasi yang baik (*Qaulan Sadīdan*)

Menurut Altaira dan Nashori (2008), hubungan yang lebih baik dan kemampuan untuk mengatasi masalah dapat ditingkatkan melalui komunikasi yang efektif dan berkualitas. Di sisi lain, komunikasi yang tidak memadai dapat menghambat hubungan dan cenderung menciptakan konflik yang berlanjut. Konflik biasanya diselesaikan dengan cara komunikasi. Komunikasi yang tidak efektif akan justru menambah beban konflik pada hubungan.<sup>31</sup>

Ajaran Islam amat sangat serius memperhatikan soal menjaga lisan. Berhati-hati dalam berbicara yaitu memikirkan terlebih dahulu sebelum mengeluarkan kata-kata. Karena setiap perkataan itu akan dimintai pertanggungjawabannya kelak diakhirat. Seperti halnya dengan berdiskusi di dalam kelas atau berbincang santai hendaknya mengatur nada bicara dan tetap tenang Ketika terdapat perbedaan pendapat dan menghindari ucapan yang dapat menyinggung perasaan orang lain.<sup>32</sup>

Sehingga berkomunikasi yang baik (*قَوْلًا سَدِيدًا*) berkata-kata yang baik sangat penting agar terciptalah hubungan yang aman, damai serta rukun. Seperti ungkap Bapak R bahwa, "*Bertutur kata yang baik dengan menggunakan kalimat-kalimat yang menyenangkan hati orang lain.*" Sehingga hal ini akan menjauhkan dari perbedaan pemahaman yang nantinya menyebabkan *silent treatment*.

Dan Al-Qur'an berpedoman tentang berkomunikasi yang baik (*Qaulan Sadīdan*) yang terdapat surah Al-Ahzab pada ayat 70, Allah berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar,"(QS. Al-Ahzab: 33: 70)<sup>33</sup>

Surah Al-Ahzab ayat 70

Menurut Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka

Inti dari penafsiran di atas adalah bahwa iman yang sejati kepada Allah harus dipupuk melalui takwa, yang salah satunya terwujud dalam memilih kata-kata yang tepat, jujur, dan tidak berbelit-belit saat berbicara. Ucapan lidah adalah cerminan dari hati yang bersih; jika seseorang mengeluarkan kata-kata yang menyakiti Allah, Rasul, atau Nabi Musa, itu menunjukkan jiwa yang tidak jujur. Ini adalah peringatan agar umat Nabi Muhammad tidak meniru perilaku Bani Israil yang menyakiti Nabi Musa melalui perkataan mereka, melainkan memilih kata-kata yang tegas, tepat, jitu, dan jujur.

Penafsiran ini sangat relevan dalam mengatasi fenomena *silent treatment*, di mana seseorang memilih diam sebagai bentuk hukuman atau penolakan komunikasi. *Silent treatment* bertentangan dengan prinsip komunikasi jujur dan tidak menyakiti yang ditekankan dalam penafsiran. Hati yang bersih akan mendorong komunikasi yang

---

<sup>31</sup> Ermita Lestari, Sri Hayati, dan Arie Gunawan H. Zubair, "*Silent Treatment pada Dewasa Awal yang Berpacaran*," Jurnal Psikologi Karakter 5, no. 1 (2025): 67.

<sup>32</sup> Afna Fitria Sari, "*Etika Komunikasi (Menanamkan Pemahaman Etika Komunikasi kepada Mahasiswa)*," Tanjak: Journal of Education and Teaching 1, no. 2 (2020): 132.

<sup>33</sup> (QS. Al-Ahzab: 33: 70)

konstruktif, bukan tindakan pasif-agresif seperti mendiamkan orang lain. Mengatasi silent treatment berarti kembali pada nilai-nilai ini: berani mengungkapkan perasaan dan pikiran secara verbal dengan cara yang membangun, bukan dengan diam yang justru menyakitkan dan merusak hubungan.<sup>34</sup>

Prinsip ini berfungsi untuk meruntuhkan dinding kebisuan akibat *silent treatment*. Komunikasi yang hangat dan empatik menjadi jembatan untuk membangun kembali kepercayaan yang rusak. Temuan ini diperkuat oleh Safitri dkk (2024), yang menemukan bahwa kompetensi komunikasi hati secara signifikan mengurangi kecenderungan seseorang melakukan *silent treatment*.<sup>35</sup>

### 6. Nilai Komunikasi yang Lemah Lembut (*Qaulan Layyinan*)

Komunikasi yang lemah lembut (قَوْلًا لَيِّنًا) yang dilakukan dapat dimengerti oleh kedua belah pihak dengan sesuai fakta dan di waktu dan ruang yang tepat. Ketika konsep ini digunakan oleh kedua pihak, maka penghargaan dan menghargai dari kedua pihak akan tampak dan efeknya akan melahirkan komunikasi yang efisien dan efektif.

Dalam konteks silent treatment, komunikasi sangat penting sehingga pendekatan dengan komunikasi yang lemah lembut dapat meredakan ketegangan tersebut. Ibu E juga menambahkan, "Sebagai sesama harus berkata lemah lembut dan menjaga ucapan, sehingga tidak menyakiti perasaan orang lain."

Kata *Qaulan Layyinan* ini disebutkan dalam Firman Allah SWT:

فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ

Artinya: Maka berbicaralah kamu berdua kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah-mudahan ia ingat atau takut". (Q.S At-Thaha:20:44)<sup>36</sup>

Surah At-Thaha ayat 44 mengajarkan kita bahwa dalam menasihati orang lain harus dengan bertutur kata yang lemah lembut agar nasihat kita dapat didengar dan dapat merubah orang tersebut dan menjadikannya lebih baik.

Menurut Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka

Dalam tafsir ini, dijelaskan bahwa Nabi Muhammad saat berdakwah beliau berkata yang lemah lembut agar dakwah tersebut masuk dan dapat diterima, seperti halnya raja atau pejabat tinggi sebuah negara ia akan merasa tersinggung ketika ditegur dengan cara yang kasar serta dikritik di tempat umum sehingga akan lebih baik kita itu menasehatinya dengan cara lemah lembut, sehingga akhirnya dia sadar dan insaf karena setinggi apapun jabatan mereka mereka tetaplah manusia meskipun pada akhirnya Fir'aun tetap tidak tunduk kepada Allah. Kepada siapa saja yang memiliki peran ataupun hidayah untuk berdakwah akan lebih baik dan Allah dan Allah memberikan tuntunan bahwa langkah pertama itu jangan dengan mengambil sikap menantang ataupun keras kepada mereka harus dimulai dengan kata-kata yang lemah lembut dan berserah serta berharap pada Allah akan diluluhkan hati mereka.<sup>37</sup>

Surah At-Thaha ayat 44 mengajarkan pentingnya bertutur kata lemah lembut (*qaulan layyinan*) ketika ingin menyampaikan sesuatu, bahkan kepada sosok sekeras Fir'aun, dengan harapan hati yang mendengar dapat luluh dan terbuka. Prinsip ini sangat relevan untuk menghadapi *silent treatment*, sebuah kondisi di mana seseorang memilih mendiamkan orang lain sebagai bentuk konflik. Menggunakan cara yang kasar atau menuntut saat menghadapi silent treatment hanya akan membuat situasi makin

<sup>34</sup> Hamka, "Tafsir Al-Azhar", Jilid 8, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm. 5795.

<sup>35</sup> Safitri et al., "Pengaruh Kompetensi Komunikasi Hati Terhadap Perilaku Silent Treatment."

<sup>36</sup> (Q.S At-Thaha:20:44)

<sup>37</sup> Hamka, "Tafsir Al-Azhar", Jilid 6, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm. 4429-4430.

keruh dan mempertebal tembok permusuhan. Sebaliknya, memulai percakapan dengan kelembutan, baik dari nada suara, pilihan kata, maupun ekspresi wajah, dapat mencairkan suasana, menciptakan ruang yang aman untuk berbagi perasaan, dan mencegah konflik makin memburuk. Ini adalah bentuk ikhtiar dan harapan kita agar pihak yang mendiamkan bersedia membuka diri dan hubungan dapat pulih, layaknya Nabi Musa dan Harun diperintahkan bertutur lembut demi harapan Firaun dapat mengingat atau takut kepada Allah.

### 7. Nilai Komunikasi yang Sopan santun (*Qaulan Karima*)

Makna kata, *Qaulan Kariman* (قَوْلًا كَرِيمًا) berarti perkataan yang mulia. Perkataan yang diikuti dengan rasa hormat dan pengagungan. Kalimat yang diucapkan enak didengar, lemah lembut dan penuh tata krama. *Qaulan kariman* identiknya digunakan khusus untuk seseorang yang sedang berbicara dengan orang tua atau orang yang dihormati. *Qaulan Karima* bermakna perkataan yang disenangi, penuh dengan adab, kelembutan, bagus, dan perkataan yang menyejukkan jiwa. (Al-Jazairi, 2011)<sup>38</sup>

Seperti yang dijelaskan dalam firman Allah SWT :

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغُنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

Artinya: Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "Ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia. (Q.S Al-Isra:17:23)<sup>39</sup>

Surah Al-Isra ayat 23 memerintahkan kita sebagai seorang anak harus bertutur kata yang sopan dan santun serta tidak menyakiti hati orang tua kita, sebagaimana mereka dahulu sudah membesarkan kita sejak kecil hingga dewasa.

Menurut Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka

Dalam tafsir ini, dijelaskan bahwa Allah melarang kita sebagai anak mengungkapkan rasa bosan ataupun jenuh kepada orang tua kita ketika kita mengurus mereka. Selain dilarang mengeluh serta mengerutkan kening walaupun tanpa bersuara, dijelaskan juga jangan membentak mereka, berkata-kata dengan lantang dan eras juga membelalakkan mata kepada mereka.<sup>40</sup>

Sehingga bersikaplah beradab, bersopan santun kepada orang tua juga orang-orang tua yang sudah berumur diluar sana, meskipun tidak terikat secara langsung hubungan darah, namun kewajiban untuk menghormati, berkata-kata beradab dan bersopan santun itu tetap harus dilakukan. Sehingga hal ini dapat mencegah terjadinya *silent treatment* atau memiliki permasalahan kepada orang yang lebih tua, serta suatu penghormatan akan membuat hubungan lebih baik.

### 8. Hadis tentang Mendiamkan Selama 3 Hari

---

<sup>38</sup> Subhan Afifi, "Ragam Komunikasi Verbal dalam Alquran," Jurnal Komunikasi 15, no. 1 (April 2021): 11–22, Universitas Islam Indonesia.

<sup>39</sup> (Q.S Al-Isra:17:23)

<sup>40</sup> Hamka, "Tafsir Al-Azhar", Jilid 6, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm. 4030-4033.

Diperbolehkan mendiamkan orang lain, namun tak lebih dari 3 hari seperti yang dijelaskan dalam hadis berikut :

عن ابي ايوب ان رسول الله ص.م قال: لا يحل لمسلم ان يهجر اخاه فوق ثلاث ايام:  
(يَلْتَقِيَانِ فَيُعْرَضُ هَذَا وَيُعْرَضُ هَذَا وَخَيْرُهُمَا الَّذِي يَبْدَأُ مَتَّفِقًا عَلَيْهِ)

Artinya : Dari Abi Ayyub, bahwasanya Rasulullah Saw. telah bersabda: Tidak halal bagi seorang muslim tidak damai dengan saudaranya lebih dari tiga malam, (yaitu) mereka bertemu, lalu yang ini berpaling dan yang itu berpaling, tetapi orang yang paling baik di antara keduanya ialah yang memulai memberi salam (HR. Bukhari dan Muslim).<sup>41</sup>

Kandungan Hadits

Rasulullah SAW bersabda, bahwa mendiamkan saudaranya lebih dari tiga hari adalah haram hukumnya, maka dari itu tidak boleh bagi kaum muslim mendiamkan saudaranya lebih dari itu dan bahwasanya barang siapa yang mengajak atau menyapa lebih dahulu adalah yang paling baik.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa sah-sah saja mendiamkan, namun tidak lebih dari 3 hari. Diam disini yang dimaksudkan yaitu, *muhasabah* diri masing-masing terkait apa hal yang menyebabkan permasalahan itu terjadi. Sehingga akan lebih baik tidak lebih dari 3 hari, sudah bisa berkomunikasi untuk penyelesaian masalah tersebut, yang mana masalah yang tidak diselesaikan secepatnya hanya akan merusak hubungan, dan merenggangkan tali silaturahmi,

#### **b. Batasan Waktu yang Jelas**

Ustadz R memberikan perspektif teologis yang krusial: silent treatment tidak boleh berlangsung lebih dari tiga hari, merujuk pada hadis Nabi. "*Ini batas maksimal,*" tegasnya. "*Lebih dari itu, justru bisa merusak hubungan.*"

Batasan waktu ini mencegah silent treatment berkembang menjadi senjata emosional yang destruktif. Islam mengakui kebutuhan manusia untuk menenangkan diri, tetapi tidak membiarkannya berlarut-larut. Temuan ini sangat konsisten dengan penelitian Arifah (2025) yang menyimpulkan bahwa dalam Islam, silent treatment hanya diizinkan maksimal tiga hari.<sup>42</sup> Hal ini juga mendukung pandangan Audrey dkk. bahwa silent treatment bisa bersifat adaptif dalam konteks tertentu, namun berisiko memperburuk hubungan jika berkepanjangan.<sup>43</sup>

#### **c. Implementasi Nyata di Masyarakat Medan Marelan**

##### **1. Musyawarah sebagai Kearifan Lokal**

Di Medan Marelan Lingkungan V, musyawarah bukan sekadar teori. Ibu Y menggambarkan, "*Kalau ada konflik, kita kumpulkan warga yang terlibat, dibicarakan dan diselesaikan baik-baik.*" Praktik ini mencerminkan nilai komunikasi yang baik dan semangat persaudaraan.

##### **2. Peran Kunci Tokoh Agama**

Tokoh agama, seperti Ustadz R, seringkali menjadi mediator yang dihormati. Ibu E dan Kakek H menuturkan bagaimana ulama lokal membantu membimbing pihak yang berselisih menuju solusi berdasarkan ajaran agama.

##### **3. Kisah-kisah Penyelesaian Konflik**

---

<sup>41</sup> Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, "*Shahih Bukhari – Muslim*", (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017), hlm. 971.

<sup>42</sup> A'rifah, Ichwayudi, and Attarwiyah, "Hadith Analysis Silent Treatment Psychological Perspective (Abraham H Maslow Theory Review)."

<sup>43</sup> Audrey, Christanti, and Tedjawidjaja, "Gambaran Strategi Coping Pada Perempuan Emerging Adulthood Yang Mengalami Toxic Relationship Namun Mempertahankan Hubungan."

Setiap responden memiliki pengalaman unik dalam menghadapi *silent treatment*:

- Kakek H menyelesaikan masalah dengan teman melalui mediasi tokoh agama.
- Nenek A memilih diam dan membersihkan sendiri kotoran kucing tetangga, menunjukkan kesabaran untuk menghindari konflik.
- Bapak R berinisiatif bertanya langsung kepada teman yang memberikannya *silent treatment*.
- Ibu Y menghadapi masalah daun mangga tetangga dengan cara serupa: sabar dan mengalah.
- Ibu E memilih memberi ruang dan waktu, dan hubungannya dengan teman berangsur membaik.
- Kak A bercerita tentang temannya yang lebih dulu membuka komunikasi karena pemahaman ajaran agama.

#### **4. Peran Institusi Keagamaan**

Program pengajian rutin di Masjid Jamiatul Khairiyah dan pengajian bapak-bapak setiap malam Jumat menjadi sarana pembentukan karakter. Kegiatan ini tidak hanya memberikan siraman rohani, tetapi juga mencegah dan menyelesaikan konflik di tingkat akar rumput.

##### **d. Evaluasi Efektivitas Pendekatan**

###### **1. Respons Positif Masyarakat**

Seluruh responden menganggap pendekatan berbasis nilai Al-Qur'an sangat efektif. Ibu Y menyatakan, "*Sangat efektif, karena salah satu penerapannya yaitu adil dan bijaksana.*" Ustadz R menambahkan efektivitas terlihat "*Ketika orang yang berselisih masih mau diajak bicara dan punya kesadaran tentang agama.*"

###### **2. Perubahan Positif dalam Hubungan**

Kak A menjelaskan bahwa dengan kesabaran, pemahaman, dan kasih sayang, hubungan yang sempat tegang bisa menjadi "*Hangat dan saling memahami,*" bahkan "*Makin kuat.*" Bapak R juga mengonfirmasi adanya perubahan positif menuju komunikasi yang lebih terbuka.

##### **e. Tantangan dan Strategi Penanganan**

###### **1. Ego sebagai Penghalang Utama**

Hampir semua responden menyebut ego sebagai hambatan utama. Kak A berkata, "*Tantangannya ego. Cara mengatasinya lewat kesadaran pada diri masing-masing untuk mau berubah dan komunikasi jadi lebih baik.*"

###### **2. Keragaman Karakter Individu**

Kak A juga mencatat, "*Setiap orang berbeda dan pendekatan harus disesuaikan.*" Bapak R menambahkan, "*Sikap orang kan berbeda-beda.*"

###### **3. Fluktuasi Iman**

Ustadz R memberikan perspektif mendalam: "*Iman masing-masing naik turun, makanya perlu istiqamah supaya terhindar dari konflik atau permasalahan.*"

###### **4. Strategi Menghadapi Tantangan**

Masyarakat Medan Marelan mengembangkan beberapa strategi untuk mengatasi tantangan ini:

- Introspeksi dan kesadaran diri untuk perubahan pribadi.
- Melibatkan tokoh agama sebagai mediator yang dihormati.
- Penguatan spiritualitas melalui ibadah, mengaji, dan ceramah.
- Pendekatan personal yang disesuaikan dengan karakter individu.

## 5. Dampak Jangka Panjang

Penerapan nilai-nilai Al-Qur'an tidak hanya menyelesaikan konflik sesaat. Ibu Y menuturkan terciptanya "*Kehidupan di komplek yang lebih aman dan damai.*" Kak A bahkan mengakui hubungan setelah penyelesaian konflik justru "*Makin kuat.*"

### C. Implikasi Nilai-Nilai Al-Qur'an dalam Menghadapi Silent Treatment

#### 1. Implikasi Teoritis

Implikasi teoritis dari penelitian ini adalah memperkuat argumen bahwa nilai-nilai keagamaan, khususnya nilai-nilai Al-Qur'an, memiliki potensi besar sebagai kerangka kerja menyeluruh dalam penyelesaian konflik antar individu. Dengan menggabungkan sudut pandang psikologi dan sosiologi dengan ajaran Islam, penelitian ini mengisi kekosongan literatur dengan menunjukkan bagaimana nilai-nilai seperti *ṣabr*, *kazm al-ghayz*, *rahmah*, *qaulan sadīdan*, *qaulan layyinan*, dan *qaulan karima* dapat secara nyata diterapkan untuk mengatasi *silent treatment* dalam konteks masyarakat setempat.

Hal ini memperkaya kajian yang menggabungkan studi Al-Qur'an dan masalah sosial masa kini, serta mendorong pengembangan teori tentang peran agama dalam membangun komunikasi yang efektif dan hubungan sosial yang sehat. Kerangka teoritis yang muncul dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan model penanganan berbasis nilai-nilai keagamaan dalam konteks penyelesaian konflik antar individu.

#### 2. Implikasi Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan dasar yang kuat bagi masyarakat Medan Marelan Lingkungan V untuk lebih aktif menerapkan nilai-nilai Qur'ani sebagai panduan penyelesaian konflik. Bagi tokoh agama, konselor, dan pegiat sosial, temuan ini dapat menjadi dasar untuk merancang program-program pendidikan dan pendampingan psikososial yang berbasis nilai-nilai Islam, menekankan pentingnya komunikasi terbuka, musyawarah, dan pengelolaan emosi yang sehat.

Rekomendasi strategis dapat diberikan kepada lembaga terkait untuk memasukkan pendidikan tentang nilai-nilai Al-Qur'an dalam upaya pencegahan dan penanganan *silent treatment*, sehingga tercipta hubungan sosial yang lebih sehat, harmonis, dan sesuai dengan ajaran Islam. Kesadaran bersama dan upaya konsisten dalam menerapkan nilai-nilai ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih damai dan penuh pengertian.

Perubahan ini tidak hanya akan berdampak pada berkurangnya kejadian *silent treatment*, tetapi juga pada peningkatan kualitas hubungan antar individu secara menyeluruh dalam masyarakat.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa *silent treatment* adalah bentuk komunikasi pasif-agresif yang merusak, berakar pada ketidakmampuan individu dalam mengelola konflik dan berkomunikasi secara efektif. Dampak psikologis dan sosial yang ditimbulkannya, seperti kecemasan, penurunan kepercayaan diri, dan keretakan hubungan, sangat signifikan. Nilai-nilai Al-Qur'an, yaitu kesabaran (*ṣabr*), pengendalian amarah (*kazm al-ghayz*), kasih sayang (*rahmah*), dan komunikasi yang baik (*qaulan sadīdan*), terbukti sangat relevan dan aplikatif sebagai solusi untuk mengatasi fenomena ini. Meskipun pemahaman masyarakat di Medan Marelan Lingkungan V terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan penyelesaian konflik masih terbatas, upaya penerapan nilai-nilai tersebut, seperti bersabar dan bermusyawarah, telah menunjukkan

hasil positif dalam mengurangi ketegangan. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa penguatan pemahaman dan penerapan nilai-nilai Al-Qur'an secara konsisten dapat menjadi instrumen yang efektif untuk membangun komunikasi yang lebih sehat, terbuka, dan harmonis dalam masyarakat, serta mencegah dan mengatasi *silent treatment*. Hal ini tidak hanya berkontribusi pada penyelesaian konflik interpersonal, tetapi juga pada peningkatan kualitas hubungan sosial secara menyeluruh.

## REFERENSI

- Abdul Baqi, Muhammad Fu'ad. "Shahih Bukhari – Muslim". Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017.
- Afifi, Subhan. "Ragam Komunikasi Verbal dalam Al-Qur'an." *Jurnal Komunikasi* 15, no. 1 (April 2021): 11–22. Universitas Islam Indonesia.
- Amalia, Istibsarotul, Masduki Asbari, Dimas Bagus Prasetya Winata, Siti Rohanah, and Gunawan Santoso. "Bahaya Silent Treatment." *Jurnal Pendidikan Transformatif* 1, no. 1 (October 10, 2022): 1–6. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.192>.
- A'rifah, Alda Nihayatul, Budi Ichwayudi, and Nadiatul Maziyyah Attarwiyah. "Hadith Analysis Silent Treatment Psychological Perspective (Abraham H Maslow Theory Review)." *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 8, no. 1 (March 1, 2025): 1378–92. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i1.1670>.
- Audrey, Daniella, Fransisca Dessi Christanti, and Detricia Tedjawidjaja. "Gambaran Strategi Coping Pada Perempuan Emerging Adulthood Yang Mengalami Toxic Relationship Namun Mempertahankan Hubungan." *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia* 11, no. 2 (December 15, 2023): 108–28. <https://doi.org/10.33508/exp.v1i2.4582>.
- Augusta, Dhiya Ayu Zahisyah, and Luh Kadek Pande Ary Susilawati. "Dinamika Cinta Di Dunia Maya: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis Pada Dewasa Awal Yang Menjalani Cyber Romantic Relationship." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 4 (January 16, 2024): 225–34. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10515829>.
- Bretaña, I., I. Alonso-Arbiol, P. Recio, and F. Molero. "Avoidant Attachment, Withdrawal-Aggression Conflict Pattern, and Relationship Satisfaction: A Mediation Dyadic Model." *Frontiers in Psychology* 12 (2022). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.794942>.
- Diana, R. Rachmy. "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam." *UNISIA* 37, no. 82 (Januari 2015): 42–47.
- Dewanggana, Nindya Kresna, and Imam Setyawan. "Pengalaman Anak Laki-Laki Dengan Ayah Yang Berselingkuh' Interpretative Phenomenological Analysis." *Jurnal EMPATI* 10, no. 5 (January 11, 2022): 310–18. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32932>.
- Furqon, Muhammad Asrofi, dan Ahmad Hidayat. "Kesabaran Perspektif Psikologi Islam : Pada Ustad yang Tinggal dan Mengajar di Pondok Pesantren." *NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2024): 1–15.
- Hamka. "Tafsir Al-Azhar". Jilid 2. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- Hamka. "Tafsir Al-Azhar". Jilid 5. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- Hamka. "Tafsir Al-Azhar". Jilid 6. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- Hamka. "Tafsir Al-Azhar". Jilid 8. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- Hamka. "Tafsir Al-Azhar". Jilid 9. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.

- Hanifah, Rizky, and Nur Kholis. "Hadith HR. Bukhari No. 5559 about Saying Good or Keeping Silent in Responding to Verbal Bullying Cases at School." *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 8, no. 2 (April 18, 2025): 482–91. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i2.1421>.
- Kristhi, Nathasya Shesilia, and Evi Sukmaningrum. "Neurotic Trends Among Individuals in Early Adulthood Who Experience Emotional Abuse in Dating Relationships:" *ANIMA Indonesian Psychological Journal* 38, no. 2 (July 31, 2023): e03. <https://doi.org/10.24123/aipj.v38i2.4897>.
- Leonard, Jayne. "The Silent Treatment: What It Is, Causes, and Coping," June 8, 2020. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/silent-treatment>.
- Lestari, Ermita, Sri Hayati, dan Arie Gunawan H. Zubair. "Silent Treatment pada Dewasa Awal yang Berpacaran." *Jurnal Psikologi Karakter* 5, no. 1 (2025): 66–71.
- Nasyiah, Iffaty, and Risma Nur Arifah. "Typology of Psychological Violence in Maqashid Sharia Perspective." *AT-TURAS: Jurnal Studi Keislaman* 11, no. 2 (December 2, 2024): 143–59. <https://doi.org/10.33650/at-turas.v11i2.8718>.
- Nihayah, Ulin, Salsabila Ade Putri, dan Rahmat Hidayat. "Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif." *Indonesia Journal of Counseling and Development* 3, no. 2 (2021): 108–119.
- Nurjanis. "Pemahaman Kebutuhan Kasih Sayang pada Pasangan: Perspektif Psikologi." *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin* 4, no. 3 (September 2024): 106–111.
- Nurrisa, Fahriana, Dina Hermina, dan Norlaila. "Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian: Strategi, Tahapan dan Analisis Data." *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran JTPP* 2, no. 3 (Januari-Maret 2025): 793-800.
- Pemerintah Kota Medan. "Kecamatan Medan Marelan," 2021. <https://medanmarelan.medan.go.id/home>.
- Ritter, M. "Silence as the Voice of Trauma." *American Journal of Psychoanalysis* 74, no. 2 (2014): 176–94. <https://doi.org/10.1057/ajp.2014.5>.
- Safitri, Susiana Nur, Puji Lestari, Priyahita Garmadyuti Suryawijaya, and Nadia Adzka. "Pengaruh Kompetensi Komunikasi Hati Terhadap Perilaku Silent Treatment." *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia* 7, no. 2 (2024): 166–80. <https://doi.org/10.25008/wartaiski.v7i2.303>.
- Salsabila, Salsabila. "Menangani kecemasan pada dampak silent treatment melalui teknik client centered therapy islami: Penelitian di Pusat Pembelajaran Keluarga Kota Bandung." *Other*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024. <https://digilib.uinsgd.ac.id/90914/>.
- Sari, Afna Fitria. "Etika Komunikasi (Menanamkan Pemahaman Etika Komunikasi kepada Mahasiswa)." *Tanjak: Journal of Education and Teaching* 1, no. 2 (2020): 127–135.
- Smith, Kurt. "Is the Silent Treatment a Form of Abuse?" *Psych Central*, July 12, 2016. <https://psychcentral.com/health/the-silent-treatment>.
- Waruwu, Marinu. "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif, dan Metode Penelitian Kombinasi atau Mixed Method." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023): 2896–2910