



Research Article

**Analisis Hadis *Silent Treatment* Perspektif Psikologi
(Tinjauan Teori Abraham H Maslow)**

Alda Nihayatul A'rifah¹, Budi Ichwayudi², Nadiatul Maziyyah Attarwiyah³

1. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

E-mail: aldanihayatularifah17@gmail.com 

2. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

E-mail: budi.ichwayudi@gmail.com

3. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia

E-mail: nadianenedo5@gmail.com



Copyright © 2025 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : October 12, 2024

Revised : November 10, 2024

Accepted : December 02, 2024

Available online : January 28, 2025

How to Cite: Alda Nihayatul A'rifah, Budi Ichwayudi and Nadiatul Maziyyah Attarwiyah (2025) "Hadith Analysis Silent Treatment Psychological Perspective (Abraham H Maslow Theory Review) ", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 8(1), pp. 1378–1392. doi: 10.31943/afkarjournal.v8i1.1670.

Hadith Analysis Silent Treatment Psychological Perspective (Abraham H Maslow Theory Review)

Abstract. The existence of a problem in a relationship is unavoidable. It is a consequence of an interaction between individuals. Communication is essential for each individual, through communication a person can convey their thoughts and feelings appropriately. Good communication between individuals is one of the many efforts to minimize and solve problems. Some cases found that when getting a problem, many people actually choose to be silent and ignore related parties rather than communicate. They think that silence is an alternative in solving problems, but in fact, silence is not helpful, it will cause new problems and make the situation more complicated, this attitude is called silent treatment. The research presents three comprehensive points about silent treatment, namely the hadiths that discuss silent treatment, in this case the author focuses on the hadith in Sunan al-Tirmidhī number 1855, silent treatment from a psychological perspective using Abraham H Maslow's hierarchy of needs theory and the correlation between the two. Descriptive qualitative research is the method used in this study. This method focuses on studying a problem in depth.

Keywords: *silent treatment*; *hajr*; hadis; psikologi; Abraham H Maslow

Abstrak. Adanya suatu permasalahan dalam relasi merupakan hal yang tidak dapat dihindari. Hal itu merupakan konsekuensi yang ditimbulkan dari suatu interaksi antar individu. Komunikasi merupakan hal esensial bagi tiap individu, melalui komunikasi seseorang dapat menyalurkan pikiran dan perasaannya secara tepat. Komunikasi yang baik antar pribadi merupakan satu dari sekian upaya untuk meminimalisir dan menyelesaikan masalah. Beberapa kasus ditemukan bahwa ketika mendapat suatu permasalahan, banyak orang justru memilih diam dan mengabaikan pihak terkait daripada berkomunikasi. Mereka berpikir bahwa sikap mendiamkan merupakan alternatif dalam menyelesaikan permasalahan, namun pada kenyataannya, sikap mendiamkan tidaklah membantu, justru akan menimbulkan permasalahan baru dan membuat situasi semakin pelik, sikap inilah yang disebut dengan *silent treatment*. Penelitian menyajikan tiga poin komprehensif tentang *silent treatment*, yakni hadis-hadis yang membahas *silent treatment*, dalam hal ini penulis berfokus pada hadis dalam kitab *Sunan al-Tirmidhī* nomor 1855, *silent treatment* perspektif psikologi dengan menggunakan teori hierarki kebutuhan Abraham H Maslow dan korelasi antara keduanya. Penelitian deskriptif kualitatif adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini. Metode ini fokus pada pengkajian suatu permasalahan secara mendalam.

Kata Kunci: *silent treatment*; *hajr*; hadis; psikologi; Abraham H Maslow

PENDAHULUAN

Hakikatnya, manusia adalah entitas utuh yang tidak dapat dibagi lagi. Pernyataan tersebut mencerminkan bahwa dalam diri manusia terdapat dua fungsi berbeda yang saling melengkapi satu sama lain. Setiap individu memiliki dua aspek, yakni jasmani dan rohani.¹ Aspek ekosistem mencakup segala hal yang bersifat fisik, seperti kesehatan anggota badan dan kebutuhan biologis. Adapun aspek rohani mencakup emosi, perasaan, pikiran dan spiritual. Aspek kedua ini saling berinteraksi dan kemudian membentuk kepribadian seseorang. Sebagai makhluk individu tentunya manusia memerlukan waktu untuk beristirahat, merenung dan menjalankan kehidupan pribadinya secara mandiri, namun secara fitrah manusia juga

¹ Mohamad Kamaludin, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar dalam Bingkai Keislaman* (Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2021), 7.

memiliki sifat sosial yang menyebabkan mereka terhubung dengan manusia lain.² Idealnya manusia harus mampu menyeimbangkan waktu pribadinya dengan waktu sosialnya dengan kelompok masyarakat, dengan demikian kehidupan jasmani dan rohaninya akan berjalan dengan semestinya. Interaksi merupakan unsur krusial dalam kehidupan manusia. melalui interaksi manusia dapat saling berkomunikasi dan membangun relasi. Namun dalam interaksi sosial yang dijalin, akan muncul suatu konflik yang beragam dan kesalahpahaman.³ Mengingat bawa setiap individu membawa latar belakang keluarga, pendidikan dan budaya yang berbeda. Oleh karena itu penting bagi manusia untuk mengelola hubungan sosial dan menyelesaikan konflik dengan konstruktif.

Suatu konflik dapat terjadi dalam berbagai konteks sosial. Artinya konflik tersebut tidak terbatas pada jenis hubungan tertentu. Misalnya dalam konteks pertemanan, seseorang dapat dengan mudah mengalami kesalahpahaman antar teman. Pada konteks hubungan antar pasangan akan ditemukan konflik yang muncul akibat perbedaan pendapat dan cara menyelesaikan masalah. Demikian juga pada konteks rekan kerja, konflik yang ditimbulkan ialah akibat dari perbedaan tujuan dan harapan. Maka penting bagi setiap individu untuk mampu mengelola emosi dan cara menyelesaikannya, salah satu upaya yang dihadirkan dalam hal ini adalah komunikasi. Komunikasi memainkan peran yang sangat krusial bagi manusia, dengan adanya komunikasi yang baik maka seseorang dapat saling memberi dan menerima maksud dan perasaan satu sama lain.⁴ Komunikasi merupakan hal yang esensial bagi setiap individu, karena komunikasi merupakan kebutuhan dasar seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain. Hal ini adalah solusi praktis dalam menyelesaikan konflik yang terjadi dalam suatu hubungan, namun tidak semua orang memiliki pandangan demikian. Banyak dari mereka berbuat sebaliknya, alih-alih bertemu dan menyelesaikan masalah, mereka justru berdiam diri dan mengabaikan lawan bicara, sikap menolak dan mengabaikan inilah yang dikenal dengan istilah *silent treatment*.⁵

Sikap mendiamkan seseorang tatkala terjadi konflik terkadang menjadi pilihan seseorang guna menghindari konfrontasi yang berlarut-larut, atau dalam rangka memberi ruang guna meredakan emosi. Namun perilaku mendiamkan seseorang tetaplah memiliki batasan tertentu yang harus diperhatikan. Pembatasan yang ditetapkan oleh agama Islam dalam konteks mendiamkan orang lain ialah dalam kurun waktu tiga hari tiga malam, hal ini berdasarkan salah satu hadis Rasulullah yang dimuat dalam kitab *Sunan al-Tirmidhi*. Kurun waktu yang telah ditetapkan oleh agama Islam merupakan suatu bukti bahwa Islam tidak sepenuhnya membenarkan sikap *silent treatment* meskipun dengan alasan preventif. *Silent treatment* pada

² Ni Made Dewi Intan Lestarini dan Dewa Nyoman Rai Asmara Putra, "Perlindungan Hukum Terhadap Konsumen Akibat Kerugian yang Ditimbulkan Oleh Pelaku Usaha Toko Online di Instagram," *Jurnal Ilmu Hukum Kertha Semaya* 7 (2019): 2.

³ Tasmuji, *Ilmu Alamiah Dasar Ilmu Sosial Dasar Ilmu Budaya Dasar* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2018), 109.

⁴ Diana Ariswanti Triningtyas, *Komunikasi Antar Pribadi* (Magetan: AE Media Grafika, 2016), 12.

⁵ Carissa Nabila Putri dan Atika Dian Ariana, "Kecemasan Diri Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Romantis Saat Mendapat Perilaku Silent Treatment," *Jurnal Bulletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 2 (2022): 165.

faktanya bukan hanya sekedar diam. Sikap ini mampu memberi efek yang traumatis bagi korban meskipun tidak menyakiti dari segi fisik dan perkataan, namun dampaknya dapat mengganggu psikis seseorang serta hubungan interpersonal. Maka dari itu sikap mendiamkan ini dikategorikan sebagai kekerasan non verbal.

Beberapa kajian yang telah dilakukan serta berkaitan dengan penelitian ini antara lain ialah jurnal oleh Carissa Nabila dan Atika Dian Ariana yang meneliti dampak *silent treatment* dalam hubungan romantis pada fase dewasa awal.⁶ Jurnal oleh Busra Muceldili dan Oya Erdil yang meneliti dampak *silent treatment* yang terjadi dalam suatu organisasi dan dalam lingkungan kerja seseorang.⁷ Jurnal oleh Shilpi Agarwal dan Nidhi Prakash yang meneliti dampak positif *silent treatment* dalam sebuah relasi.⁸ Jurnal yang ditulis oleh Istibsarotul Amalia et al berjudul "Bahaya *Silent Treatment*".⁹ Dari beberapa literatur terdahulu tersebut belum pernah ditemukan penelitian yang mengkaji mengenai analisis hadis *silent treatment* dalam perspektif psikologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini secara khusus mengkaji mengenai *silent treatment* baik dalam perspektif hadis maupun psikologi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Metode ini fokus pada pengkajian suatu permasalahan secara mendalam.¹⁰ Pendekatan yang digunakan ialah pendekatan psikologi dengan menggunakan teori hierarki kebutuhan Abraham H Maslow. Data-data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu kitab *Sunan al-Tirmidhī* dan data sekunder berupa kitab, buku, artikel ataupun jenis data pendukung lainnya. Penulis terlebih dahulu mengumpulkan data *silent treatment* perspektif psikologi dan juga hadis-hadis yang membahas tentang *silent treatment*, hadis-hadis tersebut kemudian di analisis guna memahami kualitas, makna, dan keujjahannya. Selanjutnya data-data tersebut di analisis guna diidentifikasi perihal hubungan di antara keduanya.

PEMBAHASAN

Definisi *Silent Treatment*

Silent Treatment jika ditinjau dari segi etimologi kerap dikaitkan dengan *ostracism* yang diartikan sebagai bentuk pengucilan kepada orang lain. Beberapa orang juga mengaitkannya dengan *freezing out* yang memiliki arti membekukan, maknanya ialah memberikan sikap yang tidak menyenangkan kepada seseorang dengan tujuan agar orang tersebut merasa tidak nyaman sehingga hal tersebut dapat

⁶ Putri dan Ariana, "Kecemasan Diri Dewasa".

⁷ Busra Muceldili dan Oya Erdil, "Silent Treatment: What We Need To Know More About Ostracism," *Journal The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 2017, 175-181.

⁸ Shilpi Agarwal dan Nidhi Prakash, "Psychological Cost and Benefits of Using Silent treatment," *Journal Research in Humanities and Social Science* 10, no. 4 (2022): 49.

⁹ Istibsarotul Amalia dkk., "Bahaya Silent Treatment," *Jurnal Pendidikan Transformatif* 1, no. 1 (2022), <https://doi.org/10.9000/jupetra.viii.192>.

¹⁰ Rusandi dan Muhammad Rusli, "Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus," *Al-Ubudiyah* 2, no. 1 (2021): 2, <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>.

mendorong seseorang untuk meninggalkan suatu kelompok.¹¹ *Silent Treatment* erat kaitannya dengan istilah *Sent to Coventry*. Menurut sejarah, penyebutan ini dipakai pada masa Perang Dunia II untuk para pasukan Inggris yang diasingkan ke suatu daerah yang bernama *Coventry*. *Silent treatment* secara istilah merupakan suatu sikap mendiamkan atau mengucilkan orang lain baik secara langsung maupun tidak. Sikap ini.¹² Sikap ini merupakan salah satu bentuk komunikasi non verbal yang dilakukan untuk menunjukkan rasa tidak puas terhadap orang lain. Istilah *silent treatment* di dalam agama Islam disebut dengan istilah *hajr* yang bermakna mendiamkan orang lain.

Analisis Hadis *Silent Treatment*

Dalam konteks agama Islam, istilah *hajr* merujuk pada sikap abai dan diam terhadap orang lain. *Hajr* merupakan sikap yang dianggap sebagai suatu cara untuk menunjukkan sikap tidak setuju, tidak suka atau sebagai peringatan. Istilah telah ada sejak masa Rasulullah. Rasulullah bahkan banyak menyinggung perihal sikap ini. Hal tersebut dapat diketahui melalui hadis-hadis Rasulullah yang membahas langsung sikap diam dan abai. Hadis-hadis tersebut ditemukan dalam beberapa kitab yang berbeda. Penulis lebih berfokus pada hadis dalam *Sunan al-Tirmidhī* nomor indeks 1855, penulis juga mencantumkan skema sanad tunggal dan tabel data para periwayat hadis utama.

Sunan al-Tirmidhī nomor indeks 1855 (hadis utama)

حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي عُمَرَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ حَدَّثَنَا الزُّهْرِيُّ ح قَالَ وَحَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَزِيدَ اللَّيْثِيِّ عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَهْجُرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثٍ يَلْتَقِيَانِ فَيَصُدُّ هَذَا وَيَصُدُّ هَذَا وَخَيْرُهُمَا الَّذِي يَبْدَأُ بِالسَّلَامِ¹³

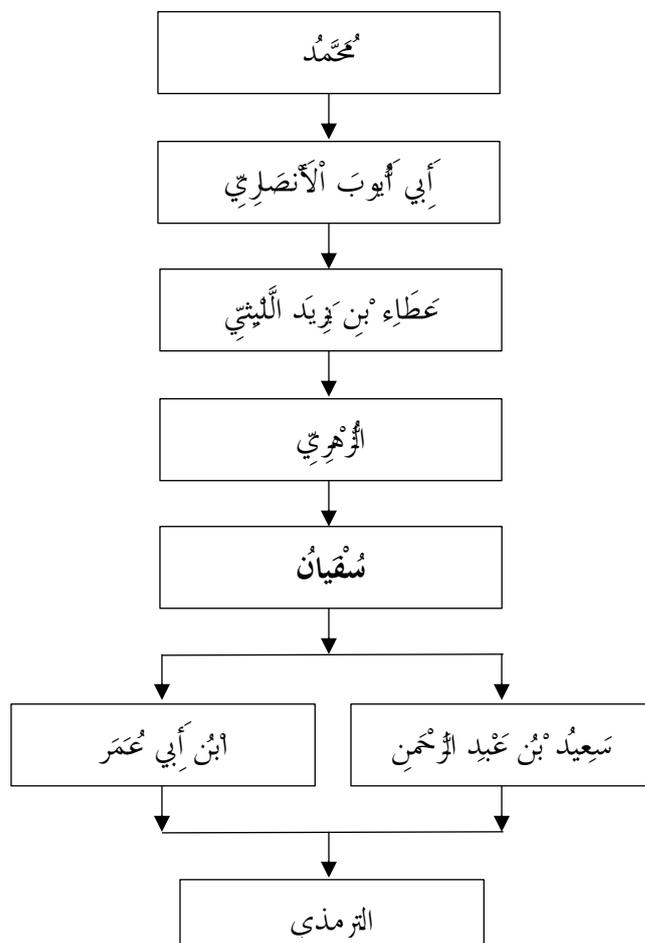
Telah menceritakan kepada kami ibn Abū 'Umar, telah menceritakan kepada kami Sufyān dari al-Zuhrī -dalam riwayat lain- telah menceritakan kepada kami Sa'īd ibn 'Abd al-Raḥman telah menceritakan kepada kami Sufyān dari al-Zuhrī dari 'Athā' ibn Yazīd Al Laithī dari Abū Ayyūb al-Anshārī bahwa Rasulullah bersabda "Tidak halal bagi seorang muslim untuk mendiamkan saudaranya lebih dari tiga hari, dimana bila keduanya berjumpa, yang ini memalingkan pandangannya (dari yang lain) dan yang ini juga melakukan hal yang sama, maka yang terbaik dari keduanya adalah yang memulai mengucapkan salam".

¹¹ "Freeze Someone Out Definition", dalam <https://dictionary.cambridge.org> diakses 20/02/2023

¹² Putri dan Ariana, "Kecemasan Diri Dewasa", 171.

¹³ al-Tirmidhī Abū 'Isā Muḥammad ibn 'Isā ibn Saurah, *Sunan al-Tirmidhī*, vol. 7 (Beirut: Dār Iḥya' al-Turāth, t.th), 174.

Skema sanad tunggal dan tabel periwayat



No.	Nama	Tabaqah	Wafat	Jarḥ Wa Ta'dil	Status
1.	Abū Ayyūb al-Anshārī	1	55 H	Sahabat Nabi	<i>Liqā'</i>
2.	'Athā' ibn Yazīd Al Laithī	3	105 H	<i>Thiqah</i>	<i>Liqā'</i>
3.	al-Zuhrī	4	124 H	<i>Thiqah</i>	<i>Liqā'</i>
4.	Sufyān	8	198 H	<i>Thiqah</i>	<i>Liqā'</i>
5.	Sa'id ibn 'Abd al-Raḥman	10	249 H	<i>Lā ba'sa bih</i>	<i>Liqā'</i>
6.	ibn Abū 'Umar	10	243 H	<i>Thiqah</i>	<i>Liqā'</i>
7.	al-Tirmidhī	<i>Mukharrij</i>	279 H	<i>Thiqah</i>	<i>Liqā'</i>

Berdasarkan data hadis tersebut, kualitas hadis mengenai silent treatment yang diriwayatkan oleh Imām al-Tirmidhī dapat dikategorikan sebagai *ṣaḥīḥ li ghairihi*. Hadis tersebut telah memenuhi lima syarat hadis *ṣaḥīḥ, li ghairihi* yakni pertama, *ittiṣāl al-sanad* (sanad bersambung), kedua, *'adalah al-ruwah* (periwayat

adalah orang 'adil), ketiga, *qalla dabṭuhu* (kurang *dabṭ*), keempat, 'adam al-'illah (tidak adanya cacat) dan 'adam al-shudhud (tidak adanya *shadh*).¹⁴ Hadis riwayat dari al-Tirmidhī di atas terbukti tidak ditemukan sebab-sebab yang dapat menggugurkan kualitasnya, namun ditemukan kekurangan dalam rangkaian sanadnya, yakni adanya satu rawi yang mendapat penilaian 'lā ba'sa bih', yaitu rawi hadis yang bernama Sa'īd ibn 'Abd al-Raḥman. Komentar tersebut didapat dari seorang kritikus hadis yang bernama Aḥmad ibn Shu'aib al-Nasāī.¹⁵

Jarḥ wa ta'dil dalam hadis memiliki kriteria yang berbeda sesuai dengan ulama yang menilainya. al-Suyūṭī menentukan lima derajat lafal *ta'dil* atau pujian kepada perawi hadis. Pertama, lafal yang menggunakan redaksi *afal al-tafḍil*. Kedua, lafal yang ditaukidi seperti lafal *thiqah thiqah* atau *thiqah thabat*. Ketiga, lafal pujian yang mengandung kekokohan seperti *thiqah*. Keempat, lafal di bawah kekokohan sebelumnya seperti *lā ba'sa bih*. Kelima, lafal yang hanya menunjukkan kebaikan dan kejujuran seperti *yuktabu ḥadithuhu*.¹⁶ Pendapat berbeda datang dari ibn Ḥātim al-Rāzī, menurutnya lafal *lā ba'sa bih* masuk dalam kategori kedua dan hadisnya patut diperhatikan dan ditulis. Para ulama hadis masih berselisih perihal ini. Jika mengikuti pendapat yang pertama, maka hadis ini berstatus *ḥasan* dikarenakan adanya perawi yang kurang *dabṭ*. Sebaliknya jika mengikuti pendapat kedua maka hadis ini berstatus *ṣaḥīḥ*. Pada konteks hadis riwayat Imām al-Tirmidhī ini ditemukan hadis serupa dari banyak jalur, sehingga hal ini dapat meningkatnya status awalnya yang *ḥasan* menjadi *ṣaḥīḥ li ghairihi*.

Berikut ini adalah sejumlah hadis yang sejenis yang juga membahas tentang *silent treatment* atau *hajr*. Penulis menyertakan hadis-hadis ini sebagai bukti tambahan untuk mendukung hadis yang telah disebutkan sebelumnya.

Musnad Aḥmad ibn Ḥanbal

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنِ عَطَاءِ بْنِ يَزِيدَ عَنْ أَبِي أَيُّوبَ ذَكَرَ فِيهِ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَهْجُرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثٍ يَلْتَقِيَانِ فَيُصَدُّ هَذَا وَيُصَدُّ هَذَا وَخَيْرُهُمَا الَّذِي يَبْدَأُ
بِالسَّلَامِ¹⁷

Telah menceritakan kepada kami Sufyān dari al-Zuhri dari 'Aṭā' ibn Yazīd dari Abī Ayyūb menyebutkan bahwa Rasulullah bersabda: "Tidaklah halal bagi seorang muslim mendiamkan saudaranya lebih dari tiga malam, ketika mereka berdua saling bertemu yang satu berpaling dan yang satu lainnya juga berpaling, dan yang paling baik dari keduanya adalah yang memulai terlebih dahulu dengan salam".

Sunan al-Kubrā li al-Baihaqī

¹⁴ Ḥāfiẓ Ḥasan al-Mas'ūdī, *Minḥah al-Mughīth* (Surabaya: Toko Kitab Imam, t.th), 14.

¹⁵ Al-Ḥajjāj Jamāl al-Dīn Yūsuf al-Mizzī, *Tahdhīb al-Kamāl fī Asma' al-Rijāl*, vol. 3 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyah, 2019).

¹⁶ Mina Mudrikah Zain, "Perbedaan Maratib Ta'dil Di Kalangan Ulama Hadis," *Diroyah* 2, no. 1 (2017): 7-18.

¹⁷ Abū 'Abd Allah Aḥmad ibn Muhammad ibn Ḥanbal ibn Hilāl al-Shaibānī, *Musnad Aḥmad ibn Ḥanbal*, 1 ed. (Mesir: Dār al-Ḥadīth, 1995), 23.

حَدَّثَنَا أَبُو الْحُسَيْنِ : عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بَشْرَانَ بْنِ إِسْمَاعِيلَ بْنِ مُحَمَّدٍ الصَّفَّارِ حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مَنْصُورٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَخْبَرَنَا مَعْمَرٌ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنِ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : لَا تَحَاسَدُوا وَلَا تَقَاطِعُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا وَلَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَهْجُرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثِ¹⁸

Telah menceitakan kepada kami Abū al-Ḥusain yakni 'Alī ibn Muhammad ibn 'Abd Allah ibn Bishrān telah menceritakan kepada kami Ismā'īl ibn Muhammad al-Ṣaffār telah menceritakan kepada kami Aḥmad ibn Manṣūr telah menceritakan kepada kami 'Abd al-Razzāq telah menceritakan kepada kami Ma'mar dari al-Zuhri dari Anas ibn Mālik dia berkata bahwa Rasulullah telah bersabda: "Janganlah kalian saling mendengki dan janganlah saling memutuskan hubungan dan janganlah saling membelakangi dan jadilah hamba Allah yang bersaudara, dan tidak halal bagi seorang muslim mendiamkan saudaranya lebih dari tiga hari".

Sunan Abū Dāwud

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الصَّبَّاحِ الْبَرْزَازِيُّ حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ هَارُونَ أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ الثَّوْرِيُّ عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ أَبِي حَازِمٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: لَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَهْجُرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثِ¹⁹ فَمَنْ هَجَرَ فَوْقَ ثَلَاثِ فَمَاتَ دَخَلَ النَّارَ

Telah menceritakan kepada kami Muhammad ibn al-Ṣabbāḥ al-Bazzāz, telah menceritakan kepada kami Yazīd ibn Hārūn, telah menceritakan kepada kami Sufyān al-Thaurī dari Manṣūr dari Abī Ḥāzim dari Abī Hurairah berkata: Rasulullah bersabda "Tidak halal bagi seorang muslim mendiamkan saudaranya lebih dari tiga hari, barangsiapa yang mendiamkan lebih dari tiga hari kemudian dia mati maka dia akan masuk ke dalam neraka".

Dalam kitab Tuḥfah al-Aḥwadhī, yang merupakan penjelasan (*sharḥ*) dari kitab Sunan Al-Tirmidhī, terdapat pembahasan mengenai hadis yang berkaitan dengan *hajr*. Hadis tersebut menyatakan bahwa tidak diperbolehkan bagi seorang Muslim untuk mendiamkan saudaranya lebih dari tiga hari. Redaksi hadis '*lā yaḥillu li muslimin an yahjura akhāhu fauqa thalāthin*' memiliki penggunaan kata redaksi yang berbeda dengan beberapa *mukharrij* lain. Imam Muslim menggunakan kalimat '*lā hijrata ba'da thalāthin*'. al-Nasāi dan Abū Dāwūd memiliki kesamaan dalam penggunaan kalimat ini dalam masing-masing kitabnya. Keduanya menggunakan redaksi yang lebih tegas dan menekan, yakni berupa redaksi '*faman hajara fauqa thalāthin famāta dakhala al-nār*' yang memiliki makna bahwa setelah lewatnya waktu

¹⁸ Abū Bakr Aḥmad ibn al-Ḥusain ibn 'Alī ibn 'Abd Allah ibn Mūsā al-Baihaqī, *Sunan al-Kubrā li al-Baihaqī* (Beirut: Dār al-Ma'ārif al-Nidhāmiyah, 1344), 652.

¹⁹ Abū Dāwud Sulaimān ibn Dāwud al-Ash'ath al-Sijistānī, *Sunan Abū Dāwud*, vol. 13 (Beirut: Maktabah al-'Ash'ariyah, t.th), 70.

yang telah ditentukan, yakni tiga malam, maka tidak ada alasan yang disahkan oleh syariat dalam hal mendiamkan orang lain. Apabila ia bersikeras terhadap perbuatannya maka Allah akan memasukkannya ke dalam panasnya api neraka.

Imam Mālik memuat hadis yang sama dalam salah satu karyanya, yakni *Muwaṭā'*, meskipun dengan redaksi berbeda, namun tidak menghilangkan maknanya dengan riwayat al-Tirmidhī. Merujuk pada kitab *al-Muntaqā Sharḥ kitab al-Muwaṭā'* bahwa redaksi '*fauqa thalāthin*' mengacu pada batas kebolehan *hajr*, yakni tiga hari tiga malam. Hitungan hari dalam batas tiga hari tiga malam tersebut disahkan secara agama (*ibāḥah*). Hal ini bertujuan untuk memberi ruang bagi seseorang guna menyeimbangkan sisi emosionalnya dengan kewajiban menjaga tali persaudaraan. Islam tidak menafikan bahwa seseorang sangat butuh waktu ketika mereka mendapat masalah dengan orang lain. Batasan waktu ini merupakan keringanan syariat Islam bagi pemeluknya untuk menenangkan pikiran sejenak dari masalah yang melanda, maka dalam konteks ini *hajr* diperbolehkan.

Pada redaksi '*yaltaqiyāni fayaṣuddu hadhā wa yaṣuddu hadhā*', mengacu pada kondisi saat terdapat dua orang yang saling bertatap muka namun mereka mengabaikan satu sama lain dan enggan menyapa. Ibn Muzain meriwayatkan dari Muhammad ibn 'Īsā dari ibn Kinānāh dari Mālik bahwa *hajr* ialah ciri seseorang yang keras hatinya. Selanjutnya pada redaksi '*wakhairahumā alladhī yabdu bi al-salām*', merujuk pada artian bahwasanya salam adalah bentuk perantara pengguguran *hajr*. Dalam hal ini yang paling baik adalah orang yang mengucapkannya lebih dulu. Salam bukanlah ucapan tanpa arti, di dalamnya terdapat simbol perdamaian dan niat baik memulai hubungan yang lebih baik. Memulai sapaan terlebih dahulu, terutama dalam situasi di mana ada ketegangan, dianggap lebih berat dan lebih sulit daripada memberikan bantuan fisik kepada pihak yang berseteru. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan untuk merendahkan diri dan mengakui kesalahan dalam hubungan adalah langkah yang sangat mulia dan berharga.

Rasulullah menekankan bahwa yang terbaik di antara dua orang yang berseteru adalah yang berani mengambil langkah pertama untuk menyapa, meskipun tidak ada penjelasan yang jelas mengenai besaran pahala atau keutamaan yang didapat dari tindakan tersebut. Namun, para ulama sepakat bahwa tindakan ini adalah hal yang sangat mulia dan sesuai dengan ajaran Nabi. Dengan demikian, hadis ini mengajarkan pentingnya komunikasi dan inisiatif dalam memperbaiki hubungan. Salam menjadi alat yang efektif untuk menggugurkan sikap mendiamkan dan membuka jalan bagi rekonsiliasi. Dalam konteks sosial, tindakan memulai salam mencerminkan nilai-nilai kasih sayang, saling menghormati, dan komitmen untuk menjaga hubungan baik, yang merupakan inti dari ajaran Islam.

Analisis Hadis *Silent Treatment* Perspektif Psikologi Tinjauan Teori Abraham H Maslow

Silent treatment merupakan salah satu problematika yang kerap terjadi dalam interaksi sosial. Rasulullah pun sempat menyinggung perihal silent treatment dalam hadis-hadisnya, salah satunya adalah hadis yang diriwayatkan oleh al-Tirmidhī. Sikap mendiamkan ini pada dasarnya dapat memberi dampak positif jika dilakukan sesuai

takarannya. Namun jika dilakukan secara berlebihan maka akan membawa dampak buruk yang berkepanjangan. Islam membatasi mendiamkan orang lain tidak lebih dari batas tiga hari. *Silent treatment* dalam batasan tersebut diperbolehkan menurut hukum agama Islam. Hukum tersebut akan berubah menjadi larangan tatkala *silent treatment* melebihi batas yang telah ditentukan. Hal ini sejalan dengan pengertian *silent treatment*, yakni tindakan diam, tidak berbicara dan berkomunikasi langsung dengan orang lain sebagai bentuk respon terhadap kondisi tertentu, seperti rasa tidak setuju dan tidak suka.²⁰

Secara eksplisit, *silent treatment* dikategorikan sebagai kekerasan non verbal, akan tetapi banyak orang menggunakan cara ini sebagai jalan pintas untuk menyelesaikan konflik. *Toxic Relationship Free*, suatu buku yang ditulis oleh Christy menjabarkan tiga macam kekerasan yang kerap muncul dalam suatu relasi. Pertama, *emotional abuse*, yakni bentuk kekerasan yang menimbulkan rasa sakit terhadap psikologis seseorang tanpa melukai fisik korbannya. *Emotional abuse* terbagi lagi menjadi dua macam, yaitu *verbal abuse* dan *non verbal abuse*.²¹ Kedua, *physical abuse* yakni bentuk kekerasan pelaku terhadap fisik korban. Ketiga, *mind game*, yakni suatu bentuk manipulasi pikiran korban guna dimanfaatkan oleh pelaku.²²

Dampak dari sikap *silent treatment* bagi korban cukup signifikan. Para korban akan merasa stres sebab penolakan akan dirinya yang dilakukan oleh pelaku. Beberapa korban bahkan mengeluh rasa sakit pada kepala mereka apabila sikap itu terus dilakukan oleh pelaku padanya.²³ Tidak hanya memberi dampak bagi korban, *silent treatment* juga memberi dampak bagi para pelaku, seperti rasa bersalah yang menghantui pelaku atas perbuatannya pada korban, hatinya tidak akan tenang dan gelisah.²⁴ Alasan seseorang menggunakan *silent treatment* dalam merespon suatu konflik cukup beragam. Tergantung dengan konteks dan relasi antar individu. Alasan pertama, guna menunjukkan rasa tidak setuju terhadap sikap atau keputusan pihak lain. Kedua, guna memanipulasi psikologis korban. Pelaku yang memiliki tujuan demikian memang telah memiliki niat yang manipulatif untuk menyakiti dan memanfaatkan korban. Pelaku dengan sengaja mengabaikan korban agar korban tersebut merasa cemas dan gelisah, maka pelaku dengan mudah akan mengendalikan situasi dan berusaha mendapatkan apa yang ia inginkan dari korban. Ketiga, sebagai cara untuk memutus hubungan. Tidak semua orang dapat mengungkapkan perasaan mereka secara gamblang. Maka mereka memilih untuk memberi kode dengan sikap *silent treatment*, dengan harapan pihak terkait akan menangkap kode tersebut dan memahaminya.

²⁰ Putri dan Ariana "Kecemasan Diri Dewasa", 165

²¹ Christy MS, *Toxic Relationship Free (Ketika Hubungan Meracuni Masa Depan, Apa yang Harus Dilakukan?)* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2022), 88-92.

²² Christy, *Toxic Relationship*, 92-93

²³ Edo Dwi Cahyo, "Kekerasan Verbal (Verbal Abuse) dan Pendidikan Karakter," *Jurnal Elementaria Edukasia* 3, no. 2 (2020): 249.

²⁴ Shilpi Agarwal & Nidhi Prakash, "Psychological Cost", 49

Abraham H Maslow, seorang pakar psikologi mengemukakan tentang teori hierarki kebutuhan dasar manusia.²⁵ Teori ini menjelaskan bahwa kebutuhan manusia dapat diorganisir dalam suatu struktur berjenjang, artinya seseorang harus berusaha memenuhi kebutuhan dasarnya lebih dulu sebelum memenuhi kebutuhan lainnya. Lima kebutuhan dasar tersebut sebagai berikut:

1. Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan pertama manusia yang terletak pada urutan pertama dan kebutuhan paling penting bagi tiap individu. Kebutuhan ini mencakup hal dasar bagi manusia, seperti makan dan minum. Ketika individu merasa lapar dan haus, maka fokus utama mereka akan berpusat pada upaya untuk mengatasi rasa lapar dan haus. Dalam semua keadaan, pikiran mereka hanya tertuju pada makanan dan minuman. Hal ini menjadikan mereka akan mengabaikan semua hal lain meskipun lebih menarik dan istimewa, karena kebutuhan fisiologis lebih krusial bagi mereka daripada yang lainnya.²⁶

2. Kebutuhan perlindungan

Setelah kebutuhan pertama telah terselesaikan dengan baik, maka seseorang akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan lainnya. Maslow menempatkan kebutuhan perlindungan sebagai kebutuhan kedua bagi tiap individu. Semua orang tentunya membutuhkan rasa aman dari ancaman dan kejatahan. Dalam kasus anak kecil misalnya, ia akan secara reflek berteriak dan menagis saat merasa terganggu dan ketakutan, begitu pula yang terjadi kepada orang dewasa, saat ia merasa tidak aman dan tidak terlindungi, ia akan memberikan respon gelisah, ketakutan dan berteriak.²⁷

3. Kebutuhan cinta dan memiliki

Setelah kebutuhan fisiologis dan kebutuhan rasa aman terselesaikan dengan baik, manusia mulai merasakan kebutuhan yang lebih tinggi, yakni kebutuhan terhadap rasa cinta dan memiliki terhadap orang lain. Kebutuhan ini mencakup keinginan untuk terhubung dengan orang lain, membangun hubungan dekat serta merasa diterima oleh seseorang atau kelompok tertentu.²⁸ Sebelum kebutuhan ketiga ini muncul, seseorang biasanya tidak akan menginginkan hal lain. Misal saat merasa lapar, maka ia tidak akan memikirkan sisi emosional dalam dirinya dan berfokus untuk mengatasi rasa laparnya. Namun saat rasa lapar itu telah dipenuhi maka ia akan mulai merasa kekosongan dalam dirinya, sehingga kemudian timbul kebutuhan akan terpenuhinya rasa cinta dan memiliki terhadap orang lain atau kelompok tertentu.

4. Kebutuhan harga diri

Kebutuhan dalam urutan keempat ialah kebutuhan akan adanya harga diri yang mencerminkan keinginan seseorang untuk diapresiasi dan dihormati oleh orang lain. Kebutuhan ini sangat penting karena berkaitan dengan bagaimana

²⁵ Abraham H Maslow, *Motivasi dan Kepribadian (Teori Motivasi dengan Ancangan Hirarki Kebutuhan Manusia)*, trans. oleh Nurul Iman (Jakarta: PT Gramedia, 1984), 39.

²⁶ Maslow, "Motivasi", 39-43.

²⁷ Maslow, "Motivasi", 43-48.

²⁸ Maslow, "Motivasi", 48-50.

seseorang menilai dirinya sendiri dan bagaimana mereka ingin dinilai oleh orang lain. Dalam konteks ini, Maslow membagi hal ini menjadi dua bagian, yakni pengakuan atas prestasi dan kebutuhan dihargai oleh orang lain. Pertama, seseorang memiliki keinginan untuk berbakat dalam hal tertentu. Hal ini dapat berupa keberhasilan dalam karir, pendidikan maupun hubungan, sehingga rasa percaya dirinya akan meningkat. Kedua, kebutuhan diakui dan dihargai oleh orang lain. Wajar bagi seseorang untuk memiliki keinginan diakui atas apa yang mereka lakukan.²⁹

Secara umum, kebutuhan akan harga diri sangat penting dalam membentuk identitas dan rasa percaya diri seseorang. Ketika kebutuhan ini terpenuhi maka seseorang cenderung lebih puas dengan dirinya, sehingga ia akan memiliki motivasi dalam menjalankan hidup dengan baik. Berbeda saat kebutuhan ini tidak terpenuhi sebagaimana mestinya, maka ia akan mengalami gangguan psikologis, berupa kecemasan, rasa rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Hal ini akan memberi efek buruk pada kualitas seseorang.

5. Kebutuhan aktualisasi diri

Kebutuhan aktualisasi merupakan kebutuhan terakhir yang ditempatkan Maslow dalam hierarki kebutuhan manusia. Hal ini dapat diartikan sebagai keinginan seseorang dalam mencapai standar tertinggi versi mereka sendiri. Aktualisasi dalam setiap manusia sangat beragam, menyesuaikan dengan pribadi masing-masing. Misal dalam kasus seorang ayah, ia menginginkan untuk menjadi ayah yang baik bagi anak-anaknya, maka ia berusaha keras memberi pendidikan, fasilitas dan kebutuhan terbaik kepada anak-anaknya.³⁰

Kebutuhan dasar manusia mencakup berbagai aspek yang penting untuk menjalani kehidupan yang nyaman dan seimbang. Di antara kebutuhan tersebut, dua yang sangat krusial adalah kebutuhan akan cinta dan memiliki (*love and belonging*) serta kebutuhan akan harga diri (*self-esteem*). Ketika salah satu atau kedua kebutuhan ini tidak terpenuhi, dampaknya bisa sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Silent treatment, atau perlakuan diam yang disengaja, merupakan salah satu bentuk perilaku yang dapat mengancam kedua kebutuhan dasar ini. Ketika seseorang mengalami *silent treatment*, mereka sering kali merasa diabaikan dan ditolak. Perasaan ini dapat menimbulkan rasa kehilangan yang mendalam, terutama jika orang yang memberikan *silent treatment* adalah seseorang yang dekat atau penting dalam hidup mereka. Dalam situasi ini, individu yang diabaikan mulai meragukan cinta dan perhatian yang seharusnya mereka terima, sehingga mengganggu rasa aman dan hubungan mereka dengan orang lain.

Lebih jauh lagi, *silent treatment* dapat menciptakan suasana di mana individu merasa tidak ada, meskipun secara fisik mereka berada di dekat orang lain. Ketika interaksi yang seharusnya terjadi terputus, individu yang mengalami perlakuan ini dapat merasa terasing dan tidak diperhatikan. Hal ini berpotensi merusak harga diri mereka, karena mereka mungkin mulai berpikir bahwa keberadaan mereka tidak berarti bagi orang lain. Rasa diasingkan ini dapat mengikis kepercayaan diri dan

²⁹ Maslow, "Motivasi", 50-51.

³⁰ Maslow, "Motivasi", 51-52.

membuat mereka merasa tidak berharga, bahkan dalam pandangan diri mereka sendiri. Korban dari perilaku *silent treatment* sering kali terjebak dalam siklus negatif, di mana mereka merasa tidak berharga dan tidak dicintai. Perasaan ini dapat berlanjut dan memperburuk kondisi mental mereka, menyebabkan kecemasan, depresi, dan masalah emosional lainnya. Dalam jangka panjang, dampak dari silent treatment dapat mengganggu hubungan interpersonal dan menghambat kemampuan individu untuk membangun koneksi yang sehat dengan orang lain.

Dalam konteks ajaran Islam, sikap mendingankan atau mengabaikan seseorang memiliki batasan yang jelas. Rasulullah memberikan contoh bahwa mendingankan seseorang dalam situasi konflik atau ketegangan dapat dimaklumi dalam jangka waktu tertentu, yaitu tiga hari tiga malam. Tindakan ini bukanlah untuk menyakiti, melainkan sebagai bentuk toleransi terhadap emosi manusia yang mungkin sedang marah atau lelah. Dalam hal ini, waktu yang diberikan berfungsi sebagai kesempatan bagi individu untuk merenung, menenangkan pikiran, dan meredakan emosi yang sedang memuncak. Namun, penting untuk dicatat bahwa jika sikap mendingankan ini berlangsung lebih lama dari batas waktu yang telah ditentukan, maka hal tersebut tidak diperbolehkan. Melebihi batas waktu ini dapat berpotensi menimbulkan kerugian yang lebih besar, baik bagi individu yang mendingankan maupun bagi korban. Dalam ajaran Islam, hubungan antar sesama manusia sangat ditekankan, dan komunikasi yang baik adalah salah satu pilar penting dalam membangun hubungan yang sehat.

Dengan demikian, meskipun ada toleransi terhadap sikap mendingankan dalam situasi tertentu, penting untuk menjaga komunikasi dan tidak membiarkan konflik berlarut-larut. Mengabaikan seseorang dalam jangka waktu yang lama tidak hanya bertentangan dengan prinsip-prinsip kasih sayang dan saling menghormati yang diajarkan oleh Rasulullah, tetapi juga dapat menyebabkan kerusakan yang lebih dalam pada hubungan interpersonal. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih konstruktif dan penuh kasih sayang dalam menyelesaikan konflik sangat dianjurkan.

KESIMPULAN

Silent treatment merupakan sikap suatu sikap mendingankan atau mengucilkan orang lain baik secara langsung maupun tidak. *Silent treatment* memiliki konsep yang berbeda dengan diam sejenak untuk menenangkan diri (*take a time*), sikap tidak menyenangkan ini tergolong kategori *non verbal abuse*, hal ini dikarenakan si pelaku tidak perlu berbicara kepada korban ketika melukainya. Efek yang ditimbulkan dari sikap *silent treatment* ialah hilangnya dua kebutuhan dasar manusia, yakni kebutuhan akan cinta dan memiliki (*love and belonging*) dan kebutuhan akan harga diri (*self esteem*). Dalam agama Islam, *silent treatment* dikenal dengan istilah *hajr*. Islam membolehkan mendingankan orang lain namun dalam kurun waktu tiga hari tiga malam, hal ini senada dengan hadis Rasulullah yang diriwayatkan oleh Imām al-Tirmidhī.

DAFTAR PUSTAKA

- Abū 'Isā Muḥammad ibn 'Isā ibn Saurah, al-Tirmidhī. *Sunan al-Tirmidhī*. Vol. 7. Beirut: Dār Iḥya' al-Turāth, t.t.
- Agarwal, Shilpi, dan Nidhi Prakash. "Psychological Cost and Benefits of Using Silent treatment." *Journal Research in Humanities and Social Science* 10, no. 4 (2022): 49.
- Amalia, Istibsarotul, Masduki Asbari, Dimas Bagus Prasetya, Siti Rohanah, dan Santoso Gunawan. "Bahaya Silent Treatment." *Jurnal Pendidikan Transformatif* 1, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.9000/jupetra.viii.192>.
- Baihaqī, Abū Bakr Aḥmad ibn al-Ḥusain ibn 'Alī ibn 'Abd Allah ibn Mūsā al-. *Sunan al-Kubrā li al-Baihaqī*. Beirut: Dār al-Ma'ārif al-Nidhāmiyah, 1344.
- Cahyo, Edo Dwi. "Kekerasan Verbal (Verbal Abuse) dan Pendidikan Karakter." *Jurnal Elementaria Edukasia* 3, no. 2 (2020): 249.
- Kamaludin, Mohamad. *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar dalam Bingkai Keislaman*. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2021.
- Lestarini, Ni Made Dewi Intan, dan Dewa Nyoman Rai Asmara Putra. "Perlindungan Hukum Terhadap Konsumen Akibat Kerugian yang Ditimbulkan Oleh Pelaku Usaha Toko Online di Instagram." *Jurnal Ilmu Hukum Kertha Semaya* 7 (2019): 2.
- Maslow, Abraham H. *Motivasi dan Kepribadian (Teori Motivasi dengan Ancangan Hirarki Kebutuhan Manusia)*. Diterjemahkan oleh Nurul Iman. Jakarta: PT Gramedia, 1984.
- Mizzī, Al-Ḥajjāj Jamāl al-Dīn Yūsuf al-. *Tahdhīb al-Kamāl fī Asma' al-Rijāl*. Vol. 3. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyah, 2019.
- MS, Christy. *Toxic Relationship Free (Ketika Hubungan Meracuni Masa Depan, Apa yang Harus Dilakukan?)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2022.
- Muceldili, Busra, dan Oya Erdil. "Silent Treatment: What We Need To Know More About Ostracism." *Journal The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 2017, 175-181.
- Putri, Carissa Nabila, dan Atika Dian Ariana. "Kecemasan Diri Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Romantis Saat Mendapat Perilaku Silent Treatment." *Jurnal Bulletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 2 (2022): 165.
- Rusandi, dan Muhammad Rusli. "Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus." *Al-Ubudiyah* 2, no. 1 (2021): 2. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>.
- Shaibānī, Abū 'Abd Allah Aḥmad ibn Muhammad ibn Ḥanbal ibn Hilāl al-. *Musnad Aḥmad ibn Ḥanbal*. 1 ed. Mesir: Dār al-Ḥadīth, 1995.
- Sijistānī, Abū Dāwud Sulaimān ibn Dāwud al-Ash'ath al-. *Sunan Abū Dāwud*. Vol. 13. Beirut: Maktabah al-'Ash'ariyah, t.t.
- Tasmuji. *Ilmu Alamiah Dasar Ilmu Sosial Dasar Ilmu Budaya Dasar*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2018.
- Triningtyas, Diana Ariswanti. *Komunikasi Antar Pribadi*. Magetan: AE Media Grafika, 2016.
- ūdī, Ḥāfiẓ Ḥasan al-. *Minḥah al-Mughīth*. Surabaya: Toko Kitab Imam, t.t.

Zain, Mina Mudrikah. "Perbedaan Maratib Ta'dil Di Kalangan Ulama Hadis." *Diroyah* 2, no. 1 (t.t.): 7-18.