

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perilaku *silent treatment* dalam komunikasi interpersonal mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa *silent treatment* tidak hanya berupa tindakan diam, tetapi juga mencakup pengabaian komunikasi, menjaga jarak, dan tidak merespons pesan. Informan 1 (A.F) mengungkapkan bahwa ia memilih untuk tidak berbicara dan menghindari interaksi ketika merasa tidak nyaman, sedangkan Informan 2 (A.A) melakukan hal serupa ketika merasa tidak didengarkan. Keduanya menggunakan *silent treatment* sebagai strategi untuk menghindari konflik dan menjaga jarak emosional.

Terdapat beberapa faktor yang mendorong mahasiswa melakukan *silent treatment*. Salah satunya adalah kesalahpahaman dalam komunikasi, di mana informan merasa tidak dipahami dan cenderung menarik diri ketika komunikasi tidak berjalan dengan baik. Selain itu, mahasiswa juga memilih diam untuk menghindari situasi yang berpotensi menimbulkan konflik lebih besar. Emosi negatif seperti marah, kecewa, dan sakit hati sering kali menjadi pemicu untuk melakukan *silent treatment* sebagai bentuk perlindungan diri. Kurangnya keterbukaan dan kepercayaan juga berkontribusi, di mana ketidakmampuan untuk berbagi perasaan secara terbuka menyebabkan mahasiswa memilih untuk diam.

Dampak emosional dari *silent treatment* sangat signifikan. Informan merasa bingung dan tidak tahu apa yang salah, yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam hubungan. Korban *silent treatment* sering kali merasa diabaikan dan kehilangan koneksi emosional dengan teman. Pengalaman ini juga dapat menurunkan rasa percaya diri mahasiswa, membuat mereka ragu untuk berkomunikasi dengan orang lain, dan mengakibatkan kecemasan dalam interaksi sosial.

Mahasiswa yang mengalami *silent treatment* merespons dengan berbagai cara. Beberapa berusaha mencari klarifikasi untuk memahami situasi dengan bertanya kepada teman, sementara sebagian lainnya memilih untuk mendiamkan

kembali sebagai bentuk perlindungan diri. Ada juga yang mencoba memulai kembali komunikasi meskipun tidak mendapatkan respons yang diharapkan.

Penelitian ini menekankan pentingnya komunikasi terbuka dan asertif dalam menyelesaikan masalah yang timbul akibat *silent treatment*. Keterbukaan dalam berkomunikasi dapat mencegah kesalahpahaman dan memperbaiki hubungan interpersonal yang terganggu. Secara keseluruhan, *silent treatment* merupakan fenomena yang kompleks dalam komunikasi interpersonal mahasiswa, yang dapat memengaruhi hubungan sosial secara signifikan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik guna menghindari dampak negatif dari perilaku ini.

B. Implikasi

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat bermanfaat, yaitu seperti mengetahui bentuk- bentuk *silent treatment* yang spesifik dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana perilaku komunikasi muncul dalam konteks kehidupan mahasiswa. Dalam hal ini dapat memperoleh teori tentang komunikasi non-verbal dan perilaku interpersonal negatif Teori Komunikasi, pengetahuan tentang dampak *silent treatment* juga berkontribusi pada teori komunikasi, khususnya bagaimana perilaku diam dapat menghambat atau juga mempengaruhi proses komunikasi dalam komunikasi interpersonal.

A. Secara Praktisi

Dalam penelitian ini, peneliti mendeskripsikan berbagai bentuk *silent treatment* untuk membantu mahasiswa memahami pola perilaku yang terkait. Pemahaman ini memungkinkan mereka mengidentifikasi situasi di mana *silent treatment* terjadi, yang penting untuk menciptakan lingkungan akademis yang sehat dan komunikatif.

Mahasiswa perlu menyadari berbagai bentuk *silent treatment* agar lebih peka terhadap perilaku mereka dan orang lain. Dengan meningkatkan kesadaran ini, diharapkan insiden *silent treatment* dapat berkurang, mendorong komunikasi yang lebih terbuka dan jujur.

C. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, serta hasil dan pembahasan yang telah disampaikan, berikut adalah saran-saran yang diajukan oleh peneliti:

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa sebaiknya meningkatkan keterampilan komunikasi mereka dengan aktif mengikuti pelatihan atau workshop yang berfokus pada keterampilan komunikasi. Mahasiswa juga perlu menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan dalam komunikasi, serta lebih menyadari dan mengelola emosi mereka, terutama saat menghadapi situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan. Selain itu, mahasiswa juga disarankan untuk melakukan refleksi diri setelah mengalami atau melakukan *silent treatment* untuk memahami alasan di balik perilaku dan mengubah pola komunikasi yang tidak sehat di masa depan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai perilaku *silent treatment* dalam konteks yang lebih luas, seperti di lingkungan kerja atau dalam hubungan keluarga. Mereka juga dapat menggunakan metodologi yang berbeda, seperti pendekatan kuantitatif atau campuran, untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif mengenai perilaku *silent treatment*. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan studi kasus untuk mendalami pengalaman individu yang mengalami *silent treatment* secara lebih mendalam.