

**PENGARUH *SILENT TREATMENT* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON
(PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM)**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Pada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas Ushuluddin dan Adab



Disusun Oleh:

NISA HURULAINI

NIM: 2285160009

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON**

2026



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

**PENGARUH *SILENT TREATMENT* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON
(PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM)**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Pada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas Ushuluddin dan Adab



Disusun Oleh:

NISA HURUL AINI

NIM: 2285160009

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON**

2026

ABSTRAK

Nisa Hurul Aini, NIM 2285160009, Pengaruh *Silent treatment* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Adab Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Fenomena *Silent treatment* sebagai bentuk pengabaian komunikasi semakin sering terjadi dalam hubungan interpersonal dan berpotensi memengaruhi *Psychological Well-Being* atau kesejahteraan psikologis individu. Pengabaian komunikasi yang berlangsung terus-menerus dapat menimbulkan perasaan ditolak, tidak dihargai, serta mengganggu fungsi psikologis seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Silent treatment* terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif kausalitas dan analisis regresi linear sederhana terhadap 92 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 23. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengalaman *Silent treatment* pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Sementara itu, kondisi *Psychological Well-Being* responden memperlihatkan bahwa sebagian besar berada pada kategori rendah. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *Silent treatment* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Psychological Well-Being*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,007 ($<0,05$), koefisien regresi sebesar -0,291, dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,079. Dengan demikian, semakin tinggi pengalaman *Silent treatment* yang dialami mahasiswa, semakin rendah tingkat *Psychological Well-Being* yang dimilikinya, meskipun kontribusi pengaruh variabel tersebut hanya sebesar 7,9%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata Kunci: *silent treatment*, *psychological well-being*, mahasiswa.



ABSTRACT

Nisa Hurul Aini, NIM 2285160009, The Effect of Silent treatment on the Psychological Well-Being of Students at the Faculty of Ushuluddin and Adab, Syekh Nurjati State Islamic Cyber University of Cirebon.

The phenomenon of Silent treatment as a form of communication avoidance has become increasingly prevalent in interpersonal relationships and has the potential to affect individuals' Psychological Well-Being. Continuous communication neglect may lead to feelings of rejection, being undervalued, and disturbances in an individual's psychological functioning. This study aims to examine the effect of Silent treatment on the Psychological Well-Being of students at the Faculty of Ushuluddin and Adab, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. The research employed a quantitative causal approach and simple linear regression analysis involving 92 students selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that had met the requirements of validity and reliability testing and were subsequently analyzed using SPSS version 23. The descriptive findings revealed that the majority of respondents experienced Silent treatment at high and very high levels. Meanwhile, the respondents' Psychological Well-Being was predominantly categorized as low. The results of the simple linear regression analysis indicated that Silent treatment had a negative and statistically significant effect on Psychological Well-Being, with a significance value of 0.007 (<0.05), a regression coefficient of -0.291, and a coefficient of determination (R^2) of 0.079. Therefore, the higher the level of Silent treatment experienced by students, the lower their Psychological Well-Being, although the contribution of this variable was only 7.9%, while the remaining variance was influenced by other factors beyond the scope of this study.

Keywords: *silent treatment, psychological well-being, university students.*



الملخص

نيسا حُرُ العين، رقم القيد 2285160009، أثر المعاملة بالصمت على الرفاه النفسي لدى طلبة كلية أصول الدين والآداب بجامعة الشيخ نورجاتي الإسلامية الحكومية السيرية في شيريبون.

تُعد ظاهرة المعاملة بالصمت (*Silent treatment*) بوصفها أحد أشكال تجاهل التواصل من الظواهر المتزايدة في العلاقات بين الأفراد، ولها القدرة على التأثير في الرفاه النفسي (*Psychological Well-Being*) للفرد. إن استمرار تجاهل التواصل قد يؤدي إلى شعور الشخص بالرفض وعدم التقدير، فضلاً عن إحداث اضطراب في وظائفه النفسية. يهدف هذا البحث إلى معرفة أثر المعاملة بالصمت على الرفاه النفسي لدى طلبة كلية أصول الدين والآداب بجامعة الشيخ نورجاتي الإسلامية الحكومية السيرية في شيريبون. اعتمدت الدراسة المنهج الكمي السببي واستخدمت تحليل الانحدار الخطي البسيط على عينة مكونة من 92 طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية (*Purposive Sampling*) وجمعت البيانات من خلال استبانة وفق مقياس ليكرت استوفت اختبارات الصدق والثبات، ثم خللت باستخدام برنامج SPSS الإصدار 23. وأظهرت النتائج الوصفية أن غالبية أفراد العينة كانت مستويات تعرضهم للمعاملة بالصمت ضمن الفئتين المرتفعة والمرتفعة جداً. وفي المقابل، أظهرت نتائج الرفاه النفسي أن غالبية أفراد العينة كانوا ضمن الفئة المنخفضة. كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط أن المعاملة بالصمت تؤثر تأثيراً سلبياً ودالاً إحصائياً في الرفاه النفسي، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية ($0.007 < 0.05$)، وبلغ معامل الانحدار -0.291، في حين بلغ معامل التحديد ($R^2 = 0.079$) وبناءً على ذلك، كلما ارتفع مستوى تعرض الطلبة للمعاملة بالصمت انخفض مستوى الرفاه النفسي لديهم، على الرغم من أن نسبة مساهمة هذا المتغير لم تتجاوز 7.9٪، بينما تُعزى النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى خارج نطاق هذه الدراسة.

الكلمات المفتاحية: المعاملة بالصمت، الرفاه النفسي، الطلبة.



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh Silent Treatment Terhadap Psychological Well-being Pada Mahasiswa FUA Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon oleh NISA HURUL ADNI dengan NIM. 2285160009 telah dimunaqasyahkan pada tanggal 25 June 2026 di hadapan dewan penguji dan dinyatakan LULUS.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Adab, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqasyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Dr. Debi Fajrin Habibi, M.Pd. NIP. 198709282019031005	28/06/2026	
Sekretaris Jurusan Muhammad Ikhsan Ghofur, M.A. NIP. 199105032019031007	26/06/2026	
Penguji I Prof. Dr. H. Dedi Djubaedi, M.Ag. NIP. 195903201984031002	26/06/2026	
Penguji II Dr. Ety Ratnawati, M.Pd. NIP. 196908111995032003	29/06/2026	
Pembimbing I Dr. Nacila Rifatil Muna, M.Pd.I. NIP. 198006232009122004	29/06/2026	
Pembimbing II Siti Asiyah, M.Ag. NIP. 199002232020122014	27/06/2026	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab




Dr. Anwar Sanusi, M.Ag.
NIP. 197105012000031004

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik, untuk melakukan pengecekan keaslian dokumen dapat mengakses halaman
<https://ujian-fua.uinsse.ac.id/verify>
Token : DOC-E042DFCDF18C

LEMBAR PERSETUJUAN

Pengaruh Silent Treatment Terhadap Psychological Well-being Pada Mahasiswa FUA Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) Pada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Adab

Oleh:

NISA HURUL AINI

NIM. 2285160009

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Naeila Rifatil Muna, M.Pd.I.

NIP. 198006232009122004

Pembimbing II



Siti Asiyah, M.Ag.

NIP. 199002232020122014

Mengetahui,

Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Dr. Debi Fajrin Habibi, M.Pd.

NIP. 198709282019031005

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik, untuk melakukan pengecekan keaslian dokumen dapat mengakses halaman <https://eujian-fua.uinssc.ac.id/verify>
Token : DOC-A689804D80E1

NOTA DINAS

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab

Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati

Cirebon

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, penelaahan, pengarahan, dan pengoreksian terhadap penelitian skripsi dari saudara :

Nama : NISA HURUL AINI
NIM : 2285160009
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Silent Treatment Terhadap Psychological Well-being Pada Mahasiswa FUA Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk dimunaqasahkan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cirebon, 17 Juni 2026

Pembimbing I



Dr. Naeila Rifatil Muna, M.Pd.I.
NIP. 198006232009122004

Pembimbing II



Siti Asiyah, M.Ag.
NIP. 199002232020122014

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik, untuk melakukan pengecekan keaslian dokumen dapat mengakses halaman <https://euijan-fua.uinssc.ac.id/verify>
Token : DOC-DA41EE8C1D7E

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim,

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh *Silent Treatment* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon” ini beserta seluruh isinya merupakan karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi atau apa pun yang dijatuhkan kepada saya dengan peraturan yang berlaku. Apabila di kemudian hari terdapat pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.

Cirebon, 22 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



Nisa Hurul Aini

NIM. 22851600009

RIWAYAT HIDUP



Nama : Nisa Hurul Aini

NIM : 2285160009

TTL : Subang, 04 Maret 2004

Alamat : Jl Raya Dangdeur RT/06, RW/12, Kelurahan
Dangdeur, Kecamatan Subang, Kabupaten Subang, Jawa
Barat

Email : nisahurull@gmail.com

Penulis merupakan anak pertama dari Bapak Asep Jaenudin dan Ibu Euis Lelah. Penulis mempunyai satu adik laki-laki. Adapun untuk jenjang pendidikan yang ditempuh dan pengalaman organisasi sebagai berikut:

Riwayat Pendidikan:

1. TK Ibnu Sina pada tahun 2008-2010
2. SDN Dangdeur 1 pada tahun 2010-2016
3. MTsN 1 Subang pada tahun 2016-2019
4. MAN 1 Subang tahun 2019-2022
5. SI-UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon pada tahun 2022-2026

Pengalaman Organisasi

1. Pengurus Osis MTsN 1 Subang tahun 2017-2019
2. Pengurus Paskibra MAN 1 Subang tahun 2020-2021
3. Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi pada tahun 2023-2024

MOTTO

“Tidak semua perjuangan harus dimenangkan hari ini.”

“Berdamai, bertumbuh, berlanjut.”

- Nisa Hurul Aini

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sebagai bentuk rasa hormat dan terima kasih atas ilmu, bimbingan, serta kesempatan untuk terus belajar, bertumbuh, dan menyelesaikan perjalanan akademik ini.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis diberikan kesehatan, kekuatan, dan kemudahan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Adab, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Adapun skripsi yang penulis susun berjudul “Pengaruh *Silent treatment* terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.” Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag., selaku Rektor UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Bapak Dr. H. Anwar Sanusi, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab (FUA) UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Dr. Debi Fajrin Habibi, M.Ag., selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon dan selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan kemudahan kepada penulis pada saat penyusunan proposal skripsi.
4. Bapak Muhammad Ikhsan Ghopur, M.A., selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
5. Ibu Dr. Naeila Rifatil Muna, M.Pd., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing I, dan Ibu Siti Asiyah, M.Ag, selaku Dosen Pembimbing II atas segala bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat kesabaran dan dukungan yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi ini dengan baik.
6. Seluruh staf Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon yang telah memberikan bantuan, pelayanan, serta kemudahan administrasi kepada penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
7. Untuk orang paling spesial dan istimewa dalam hidup penulis, yaitu orang tua yang sangat penulis sayangi dan cintai. Terima kasih Ayah Asep Jaenudin dan Mamah Euis Lelah yang

sangat menyayangi penulis, selalu memberikan yang terbaik untuk penulis, mendoakan untuk keberhasilan dan kesehatan penulis. Terima kasih selalu mendukung penulis untuk terus berkembang dan menjadi lebih baik lagi. Terima kasih atas semua kerja keras yang Ayah dan Mamah lakukan untuk memenuhi semua kebutuhan dan keinginan penulis.

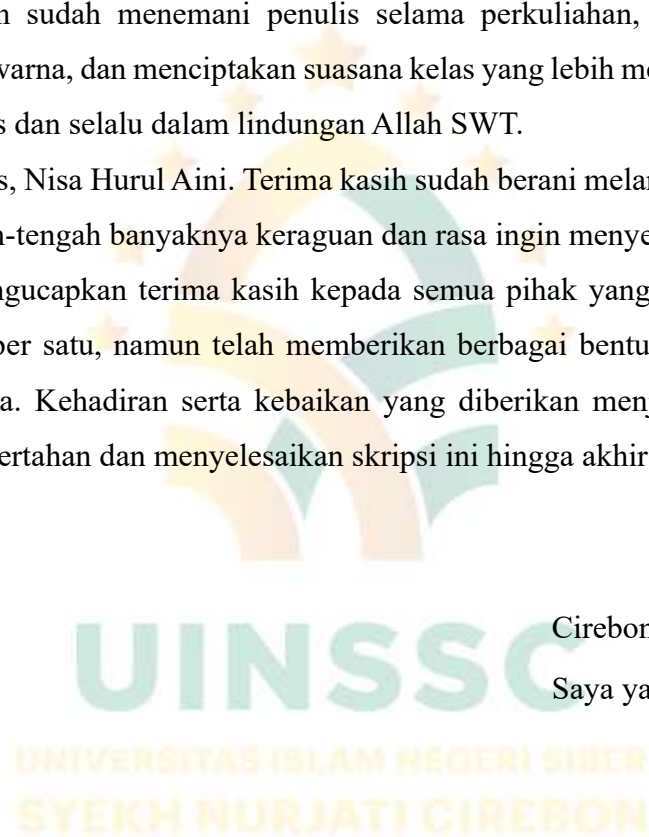
8. Orang tua kedua penulis, nene darsinah yang sangat penulis sayangi. Nenek, terima kasih karena telah merawat dan membesarkan penulis dengan penuh cinta dan kasih sayang. Terima kasih atas kehangatan yang nenek berikan disaat ayah dan mamah sedang pergi bekerja, atas doa dan dukungan nenek yang selalu mengiringi langkah penulis, dan nasehat yang selalu nenek berikan karena rasa khawatir dan rasa sayang nenek terhadap penulis. Maaf karena penulis sering membuat nenek khawatir, maaf karena penulis belum bisa memperlihatkan rasa sayang penulis yang begitu besar kepada nenek namun jauh dilubuk hati, penulis sangat menyayangi nenek. Semoga nenek selalu sehat agar bisa menyaksikan cucu-cucu nenek dalam meraih kesuksesannya.
9. Teruntuk adik tersayang penulis, Febri Khalid Al-Fateh yang menjadi salah satu sumber penyemangat dan kekuatan penulis untuk tetap bertahan sampai saat ini. Penulis sangat bersyukur karena mempunyai adik yang selalu menghibur dan menciptakan suasana hangat untuk penulis. Pada saat penulis tidak bisa menemani Ayah dan Mamah di rumah, dia adalah orang yang selalu menemani dan menghibur Ayah dan Mamah, dia yang menciptakan keceriaan dan kebahagiaan ditengah keluarga kami. Disaat penulis di perantauan, dia selalu bertanya mengenai kabar penulis, itu membuat penulis senang sekaligus kangen hehe. Penulis ingin meminta maaf karena belum bisa menjalankan peran kakak yang baik untuknya. Semoga penulis bisa menemaninya dalam segala proses yang ia lalui, penulis ingin selalu ada dalam perjalanan hidupnya. Penulis yakin kesuksesan dan kebahagiaan akan menghampirinya. Penulis mungkin terlihat cuek dan kaku namun di hati penulis yang paling dalam, penulis sangat menyayanginya.
10. Untuk Uwa dan Bibi penulis yang penulis sayangi. Penulis sangat berterima kasih kepada uwa karena sudah menemani penulis bertumbuh. Uwa adalah orang yang selalu menemani penulis ketika memulai hal yang baru, penulis selalu ingat akan hal-hal baik yang selalu Uwa berikan kepada penulis. Ketulusan, kepedulian, dan kasih sayang Uwa dapat penulis rasakan sampai saat ini. Disaat penulis membutuhkan bantuan Uwa dengan tulus mengulurkan tangannya, disaat penulis butuh untuk ditemani Uwa hadir tanpa penulis minta, saat masih kecil penulis selalu diajak ketika berpergian. Untuk Bibi dan Om, penulis sangat berterima kasih kepada kalian. Kalian adalah orang yang menemani ketika penulis berada dititik paling rendah, kalian orang yang selalu memberi semangat disaat penulis

ingin menyerah. Bibi, terima kasih atas waktu yang bibi berikan untuk penulis, menjadi orang yang mau mendengarkan keluh kesah penulis, selalu memberikan ruang aman dan hangat kepada penulis, dan menerima penulis disaat penulis sedang dalam keadaan terpuruk. Om terima kasih atas pelajaran yang om berikan kepada penulis, atas perlakuan baik bahkan sangat baik yang penulis dapatkan, terima kasih atas nasehat dan dukungan yang om berikan kepada penulis. Untuk Uwa, Bibi, dan Om terima kasih untuk cinta dan kasih sayang yang kalian berikan, penulis sangat menyayangi kalian dan semoga kalian selalu bahagia serta sehat selalu ya.

11. Sepupu yang selalu membawa kebahagiaan, A Willy, A Fikri, A Fauzan, Farha, Farisa, dan Fahri. Penulis sangat senang dikelilingi orang seperti kalian yang selalu menciptakan suasana hangat, menyenangkan, dan penuh tawa. Kehadiran kalian sangat berarti bagi penulis. Penulis sangat senang bisa berkembang bersama kalian. A Willy yang selalu memberikan bantuan, A Fauzan yang jahil dan menciptakan tawa karna keasbunannya, A Fikri yang sangat baik dan perhatian, Farha dan Farisa yang selalu menemani dan menjadi teman boros penulis, dan Fahri yang selalu menghibur dengan tingkah lucunya. Berkat kalian hidup penulis menjadi lebih berwarna dan penuh kebahagiaan. Penulis berdoa semoga kita selalu bersama-sama sampai akhir hayat, selalu penuh kehangatan, dan penulis yakin akan mencapai kesuksesan yang kita inginkan.
12. Teruntuk teman-teman dan sahabat yang selalu menemani penulis dari jaman MTs hingga sekarang. Penulis mengucapkan banyak-banyak terima kasih kepada Nenden, Pramesti, Dila, dan Amalia yang tidak pernah bosan mendengarkan cerita penulis, selalu meluangkan waktu untuk penulis ketika penulis pulang ke rumah, selalu menghibur penulis, dan menjadi orang yang selalu menguatkan disaat penulis sedang rapuh. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada Sarah yang sudah menemani penulis dari awal perkuliahan sampai penulis berada dititik ini, selalu meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah penulis ketika di perantauan, berbagi canda tawa dan menghibur ketika penulis merasa down. Untuk Eef, Ilyas, Widi, dan Lulu terima kasih sudah menjadikan masa SMA menjadi masa yang menyenangkan dan penuh warna, terima kasih atas bantuan yang kalian berikan kepada penulis. Penulis berharap kalian tetap menjadi teman dan sahabat penulis hingga selamanya.
13. Penulis juga mengucapkan terima kasih teruntuk teman-teman Tapskuyy yang menemani penulis dari awal perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini. Asti yang selalu menemani penulis ketika mengerjakan skripsi, memberi bantuan tanpa penulis minta, mendengarkan keluh kesah penulis, dan selalu hadir saat penulis merasa senang dan sedih. Fatma yang

selalu dan tidak pernah bosan memberi semangat kepada penulis dan meyakinkan bahwa penulis pasti bisa menyelesaikan skripsi ini, menasehati ketika penulis salah, menjadi tempat penulis untuk berbagi cerita, dan memberikan contoh untuk selalu menjadi orang baik. Cemet yang selalu menemani dan hadir ketika penulis merasa kesepian di fase skripsi ini dan mendengarkan curhatan penulis sepanjang malam hehe. Zahra yang sedari awal perkuliahan menjadi tetangga kos yang sangat peduli kepada penulis, menjadi jembatan penulis dan teman-teman lain untuk lebih dekat lagi, dan selalu mengerti keadaan penulis. Teman-teman Tapskuyy lainnya Mpi, Aul, Hanna, Fanny, Ugi, Muja, Novi, Yunia, Hilda, Liani, Rara, Adam Milad, Adam Dwi, Arinal, Alam, Ali, Jonatan, Rifki, Sulton, Farid, dan Arij terima kasih sudah menemani penulis selama perkuliahan, menjadikan hari-hari penulis lebih berwarna, dan menciptakan suasana kelas yang lebih menyenangkan. Semoga kita semua sukses dan selalu dalam lindungan Allah SWT.

14. Untuk diri penulis, Nisa Hurul Aini. Terima kasih sudah berani melangkah sejauh ini, tetap bertahan ditengah-tengah banyaknya keraguan dan rasa ingin menyerah. Terima kasih.
15. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang mungkin tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan berbagai bentuk bantuan, dukungan, motivasi, dan doa. Kehadiran serta kebaikan yang diberikan menjadi salah satu alasan penulis mampu bertahan dan menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.

**UINSSC**
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH NURJATI CIREBON

Cirebon, 13 Juni 2026

Saya yang menyatakan



Nisa Hurul Aini

NIM. 2285160009

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan tesis ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	b	be
ت	Tā'	t	te
ث	Ṡā'	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jīm	j	je
ح	Ḥā'	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	kh	ka dan ha
د	Dāl	d	de
ذ	Ẓāl	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sīn	s	es
ش	syīn	sy	es dan ye
ص	ṣād	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍād	ḍ	de (dengan titik di bawah)

ط	tā'	t	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓā'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge
ف	fā'	f	ef
ق	qāf	q	qi
ك	kāf	k	ka
ل	lām	l	el
م	mīm	m	em
ن	nūn	n	en
و	wāw	w	w
هـ	hā'	h	ha
ء	hamzah	,	apostrof
ي	yā'	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعددة	ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدة	ditulis	<i>'iddah</i>

C. *Tā' marbūṭah*

Semua *tā' marbūṭah* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti *shalat*, *zakat*, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	Ditulis	<i>ḥikmah</i>
------	---------	---------------

عَلَّة	ditulis	'illah
كرامة الأولياء	ditulis	karāmah al-aulyā'

D. Vokal Pendek dan Penerapannya

-----◌َ-----	Fathah	ditulis	A
-----◌ِ-----	Kasrah	ditulis	i
-----◌ُ-----	Ḍammah	ditulis	u

فَعَلَ	Fathah	ditulis	fa'ala
ذُكِرَ	Kasrah	ditulis	zūkira
يَذْهَبُ	Ḍammah	ditulis	yazhabu

E. Vokal Panjang

1. fathah + alif	Ditulis	ā
جاهليّة	ditulis	jāhiliyyah
2. fathah + ya' mati	ditulis	ā
تَنَسَّى	ditulis	tansā
3. Kasrah + ya' mati	ditulis	ī
كَرِيم	ditulis	karīm
4. Dammah + wawu mati	ditulis	ū
فُرُوض	ditulis	furūd

F. Vokal Rangkap

1. fathah + ya' mati	ditulis	ai
بَيْنَكُمْ	ditulis	bainakum
2. fathah + wawu mati	ditulis	au
قَوْل	ditulis	qaul

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أَنْتُمْ	ditulis	<i>A'antum</i>
أَعَدَّتْ	ditulis	<i>U'iddat</i>
لَنَنْشُكْرَکُمْ	ditulis	<i>La'in syakartum</i>

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”

الْقُرْآن	ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
الْقِيَاس	ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

السَّمَاء	ditulis	<i>As-Samā'</i>
الشَّمْس	ditulis	<i>Asy-Syams</i>

I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

ذَوَالْفُرُوض	ditulis	<i>Żawi al-furūd</i>
أَهْلُ السَّنَةِ	ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
المخلص	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSETUJUAN	vii
NOTA DINAS	viii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	ix
RIWAYAT HIDUP	x
PERSEMBAHAN	xi
KATA PENGANTAR	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	xvi
DAFTAR ISI	xx
DAFTAR TABEL	xxii
DAFTAR GAMBAR	xxiv
DAFTAR LAMPIRAN	xxv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	4
1. Identifikasi Masalah	4
2. Batasan Masalah	4
3. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Kegunaan Penelitian	6
1. Kegunaan Teoritis	6
2. Kegunaan Praktis	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Penelitian Terdahulu	8
B. Landasan Teori	11
1. Silent Treatment	11
2. Psychological Well-Being	14
3. Pengaruh Silent Treatment terhadap Psychological Well-Being	17
4. Silent Treatment Perspektif Islam	18
5. Psychological Well-Being Perspektif Islam Dan Tasawuf	19
C. Kerangka Pemikiran	22

D. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
B. Metode dan Pendekatan Penelitian	25
1. Populasi Dan Sampel Penelitian	25
2. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	27
B. Teknik Pengumpulan Data	30
C. Instrumen Penelitian	31
D. Uji Validitas dan Reliabilitas	38
E. Teknik Analisis Data	42
1. Uji Prasyarat	43
2. Uji Hipotesis	44
F. Koefisien Determinasi	46
G. Kategorisasi Data	46
H. Hipotesis Statistik	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil	52
1. Profil Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.	52
2. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon	55
3. Deskripsi Responden	56
4. Tingkat Silent Treatment pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab UINSSC	57
5. Gambaran Tingkat Psychological Well-Being Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab UINSSC	62
6. Pengaruh Silent Treatment Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab UINSSC	69
B. Pembahasan Penelitian	74
BAB V PENUTUP	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 - Keseluruhan Mahasiswa FUA Berdasarkan Jurusan.....	26
Tabel 3.2 – Definisi Operasional	28
Tabel 3.3 – Skala likert	31
Tabel 3.4 – Penyebaran item berdasarkan indikator variabel X	32
Tabel 3.5 - Item instrumen variabel X	32
Tabel 3.6 - Skala likert	35
Tabel 3.7 – Penyebaran item berdasarkan indikator	35
Tabel 3.8 – Item instrumen variabel Y	36
Tabel 3.9 - Hasil Uji Validitas Item.....	40
Tabel 3.10 - Nilai reliabilitas	41
Tabel 3.11 - Hasil Uji Reliabilitas Variabel X.....	42
Tabel 3.12 - Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y	42
Tabel 3.13 - Kategori tingkat <i>Silent Treatment</i>	47
Tabel 3. 14 – Kualifikasi Berdasarkan Pengelompokan Tingkat <i>Silent Treatment</i>	48
Tabel 3.15 - Kategori tingkat <i>Psychological Well-Being</i>	49
Tabel 3. 16 – Kualifikasi Berdasarkan Pengelompokan Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> ..	50
Tabel 4.1 – Statistik Deskriptif Variabel X	57
Tabel 4.2 - Kategorisasi Tingkat Pengalaman <i>Silent Treatment</i>	58
Tabel 4.3 - Gambaran Umum Indikator Variabel X	59
Tabel 4.4 - Kategorisasi Penghindaran Kontak Mata	59
Tabel 4.5 - Kategorisasi Pengabaian Oleh Orang Lain.....	60
Tabel 4.6 - Kategorisasi Diam Berlarut Saat Konflik.....	60
Tabel 4.7 – Kategorisasi Tidak Mendapatkan Respons.....	61
Tabel 4.8 – Statistik Deskriptif Variabel Y	62
Tabel 4.9 - Kategorisasi Tingkat <i>Psychological Well-Being</i>	63
Tabel 4.10 - Gambaran Umum Indikator Variabel Y	63
Tabel 4.11 - Kategorisasi Penerimaan Diri.....	64
Tabel 4.12 - Kategorisasi Indikator Pertumbuhan Pribadi.....	65
Tabel 4.13 - Kategorisasi Indikator Hubungan Positif dengan Orang Lain	65
Tabel 4.14 - Kategorisasi Indikator Tujuan Hidup	66
Tabel 4.15 - Kategorisasi Indikator Penguasaan Lingkungan	67
Tabel 4.16 - Kategorisasi Indikator Kemandirian.....	67
Tabel 4.17 – Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov	69
Tabel 4.18 - Hasil Uji Linearitas.....	70
Tabel 4.19 - Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	71
Tabel 4.20 – Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	72

Tabel 4.21 - Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana	72
Tabel 4. 22 - Hasil Koefisien Determinasi.....	74



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 – Kerangka Pemikiran.....	23
Gambar 4. 1 – Diagram Jurusan Responden.....	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Doesen Pembimbing	87
Lampiran 2. Surat Permohonan Validasi Instrumen.....	88
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Expert Judgement 1	105
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Expert Judgement 2	106
Lampiran 5. Instrumen Penelitian Variabel X Sebelum Uji Kelayakan	107
Lampiran 6. Instrumen Penelitian Variabel Y Sebelum Uji Kelayakan	109
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Variabel X	111
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas Variabel X.....	112
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas Variabel Y	113
Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y.....	114
Lampiran 11. Dokumentasi Angket Kuesioner Online.....	115
Lampiran 12. Hasil Perhitungan Kategorisasi Data Indikator Penghindaran Kontak Mata ..	116
Lampiran 13. Hasil Perhitungan Kategorisasi Data Indikator Diabaikan Oleh Orang Lain .	117
Lampiran 14. Hasil Perhitungan Kategorisasi Data Indikator Diam Berlarut Saat Konflik..	118
Lampiran 15. Hasil Perhitungan Kategorisasi Data Indikator Tidak Mendapatkan Respons	119
Lampiran 16. Hasil Perhitungan Kategorisasi Data Indikator Penerimaan Diri.....	120
Lampiran 17. Hasil Perhitungan Kategorisasi Data Indikator Pertumbuhan Pribadi	121
Lampiran 18. Hasil Perhitungan Kategorisasi Data Indikator Hubungan Positif Dengan Orang Lain	122
Lampiran 19. Hasil Perhitungan Kategorisasi Data Indikator Tujuan Hidup.....	123
Lampiran 20. Hasil Perhitungan Kategorisasi Data Indikator Penguasaan Lingkungan.....	124
Lampiran 21. Hasil Perhitungan Kategorisasi Data Indikator Kemandirian	125