

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dan hubungan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan emosional serta psikologisnya. Salah satu faktor penting dalam membangun serta mempertahankan hubungan adalah adanya komunikasi yang berlangsung secara berkelanjutan. Komunikasi memiliki peran penting dalam menjaga kualitas hubungan interpersonal, terlebih pada mahasiswa yang sedang dalam tahap perkembangan dewasa awal dan tengah menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, serta emosional (Papalia & Martorell, 2017). Mahasiswa dituntut mampu menjalin hubungan yang sehat, bekerja sama, dan menyelesaikan konflik interpersonal secara dewasa. Namun kenyataannya, tidak semua mahasiswa memiliki keterampilan komunikasi yang efektif, terutama ketika menghadapi masalah atau ketegangan dalam hubungan. Ketidakmampuan dalam mengelola komunikasi sering kali menimbulkan kesalahpahaman dan kerenggangan hubungan interpersonal. Dalam banyak kasus, individu yang tidak mampu menyampaikan perasaan atau menyelesaikan konflik secara terbuka cenderung memilih diam atau menarik diri sebagai bentuk respons, yang dikenal sebagai *silent treatment* (Safitri et al., 2024).

Belakangan ini, fenomena *silent treatment* semakin mendapat perhatian sebagai permasalahan nyata di kalangan mahasiswa. Pada generasi muda (termasuk mahasiswa), *silent treatment* kerap muncul sebagai respons terhadap konflik, frustrasi, atau keengganan menghadapi konfrontasi, terutama ketika kemampuan komunikasi emosional dan interpersonal kurang memadai. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, *silent treatment* dapat muncul dalam berbagai relasi, seperti pertemanan, hubungan romantis, kerja kelompok, hingga dinamika dalam organisasi kampus. Ketika konflik terjadi, beberapa mahasiswa memilih diam dan menarik diri dibandingkan menyelesaikan masalah melalui komunikasi terbuka. Perilaku diam ini kerap dianggap sebagai cara untuk menenangkan diri, namun pada banyak kasus, *silent treatment* justru menjadi bentuk penolakan atau hukuman emosional yang mengabaikan keberadaan orang lain. Penelitian pada generasi Z di Kota Denpasar menunjukkan bahwa *silent treatment* sering digunakan sebagai cara untuk

menghindari konflik dalam relasi pertemanan, percintaan, maupun keluarga. Dalam banyak kasus, mahasiswa memilih diam karena menganggap itu lebih aman dan menghindari drama, meskipun pada akhirnya pola diam ini justru memperburuk kesalahpahaman dan membahayakan kualitas hubungan (Suparna & Wijaya, 2025).

silent treatment didefinisikan sebagai “*refusal to engage in verbal communication*”, yaitu secara sadar menolak untuk berkomunikasi sebagai reaksi terhadap konflik interpersonal (Gian et al., 2025). Dalam kajian psikologi sosial, *silent treatment* dipandang sebagai bentuk *interpersonal ostracism* karena melibatkan perilaku mengabaikan (*ignoring*) dan mengecualikan (*excluding*) individu dari hubungan sosial. Kipling Williams mendefinisikan *ostracism* sebagai “*any act or acts of ignoring and excluding*”, yaitu segala bentuk tindakan mengabaikan dan mengecualikan individu maupun kelompok dalam suatu interaksi sosial (Williams, 2007). Sebagai akibat, individu yang menjadi target bisa mengalami beban psikologis: merasa diabaikan, tidak dihargai, terisolasi, serta mengalami stres emosional (Hasna, 2025). Selain itu, *silent treatment* memiliki dampak psikologis yang signifikan karena pada dasarnya merupakan bentuk pengabaian sosial (*social exclusion*) yang dapat mengancam kebutuhan emosional dasar manusia. Ketika seseorang menjadi target *silent treatment*, individu cenderung merasa diabaikan, kehilangan kontrol dalam hubungan interpersonal, serta mengalami penurunan harga diri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *silent treatment* tidak hanya memengaruhi emosi sesaat, tetapi juga berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis individu secara lebih luas.

Dalam perspektif *Psychological Well-Being*, kesejahteraan psikologis tidak hanya dimaknai sebagai perasaan bahagia semata, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, serta mampu mengelola kehidupan secara optimal. Ryff (1989) menjelaskan bahwa *Psychological Well-Being* terdiri dari enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Pengalaman menjadi target *silent treatment* dapat memengaruhi keenam dimensi tersebut. Individu yang mengalami pengabaian komunikasi cenderung merasa dirinya tidak dihargai sehingga memengaruhi penerimaan diri. Selain itu, hubungan positif dengan orang lain juga dapat terganggu akibat

terhambatnya komunikasi interpersonal. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berpotensi menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengelola lingkungan sosial, kehilangan arah hidup, serta hambatan dalam perkembangan pribadi. Oleh karena itu, *silent treatment* dipandang memiliki keterkaitan dengan tingkat *Psychological Well-Being* individu, khususnya pada mahasiswa yang rentan mengalami tekanan sosial dan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis karena berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, membangun hubungan interpersonal yang sehat, menyelesaikan tuntutan akademik, serta menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupan sosial maupun pribadi. Dalam situasi tersebut, pengalaman mengalami *silent treatment* dalam hubungan interpersonal dapat semakin memperburuk kondisi psikologis mahasiswa dan menyulitkan individu untuk mencapai *Psychological Well-Being*. Selain itu, perilaku diam sebagai bentuk pengabaian juga dapat menyebabkan hubungan interpersonal menjadi renggang karena komunikasi yang seharusnya menjadi sarana penyelesaian konflik justru terhambat.

Untuk melihat fenomena permasalahan tersebut secara lebih nyata, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara terhadap mahasiswa guna memperoleh gambaran awal mengenai pengalaman *silent treatment* dalam hubungan interpersonal. Berdasarkan hasil wawancara dengan A (22 tahun), mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, diperoleh informasi bahwa *silent treatment* sering muncul sebagai respons terhadap konflik interpersonal ketika individu merasa terlalu marah, kecewa, atau terluka secara emosional sehingga memilih menarik diri dan menghentikan komunikasi. Informan menjelaskan bahwa dalam posisi sebagai pelaku, *silent treatment* dipersepsikan sebagai cara untuk menghindari konfrontasi karena adanya kesulitan menghadapi pihak lain secara langsung. Sementara itu, ketika berada pada posisi sebagai korban, informan mengaku mengalami perasaan bingung, sedih, serta kecenderungan mempertanyakan diri sendiri yang berdampak pada kondisi psikologisnya.

Meskipun *silent treatment* cukup sering terjadi di lingkungan mahasiswa, penelitian mengenai fenomena ini masih terbilang terbatas, terutama dalam konteks

mahasiswa FUA UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Belum banyak kajian yang secara spesifik meneliti bagaimana *silent treatment* terjadi dalam hubungan interpersonal mahasiswa di era digital serta bagaimana dampaknya terhadap kesehatan psikologis mereka. Padahal, pemahaman yang mendalam mengenai fenomena ini sangat penting untuk mengembangkan strategi pencegahan, pendidikan komunikasi interpersonal yang sehat, serta program pendampingan psikologis bagi mahasiswa.

Berdasarkan uraian fenomena yang sudah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji “**Pengaruh *Silent Treatment* terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon**” untuk menggambarkan secara komprehensif bagaimana *silent treatment* berdampak pada kesehatan psikologis mahasiswa di lingkungan FUA UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan literatur mengenai komunikasi interpersonal serta mendukung upaya kampus dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, dapat diidentifikasi sejumlah permasalahan sebagai berikut:

- a. Tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang efektif, sehingga ketika terjadi konflik atau ketegangan dalam hubungan, mereka cenderung memilih diam atau menarik diri daripada menyelesaikan masalah melalui komunikasi terbuka.
- b. *Silent treatment* berpotensi menjadi bentuk pengabaian atau hukuman emosional (*social exclusion/social pain*) yang dapat mengancam kebutuhan psikologis dasar individu, seperti kebutuhan untuk merasa memiliki (*belonging*), harga diri (*self-esteem*), kontrol (*control*), dan kebermaknaan diri (*meaningful existence*).
- c. Mahasiswa yang menjadi korban *silent treatment* berisiko mengalami dampak psikologis negatif, seperti perasaan tidak dihargai, stres emosional, kecemasan, penurunan harga diri, rasa terisolasi, serta penurunan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

2. Batasan Masalah

- a. *Silent treatment* dalam penelitian ini dibatasi sebagai perilaku pengabaian atau penghentian komunikasi secara sengaja dalam hubungan interpersonal. Pengukurannya didasarkan pada aspek penghindaran kontak mata, diabaikan oleh orang lain, didiamkan saat terjadi konflik, dan tidak mendapatkan respons
- b. *Psychological well-being* dalam penelitian ini dibatasi berdasarkan teori Carol D. Ryff, yang meliputi enam dimensi, yaitu *self-acceptance* (penerimaan diri), *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomy* (kemandirian), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *personal growth* (pertumbuhan pribadi). Penelitian ini hanya mengukur kesejahteraan psikologis berdasarkan keenam dimensi tersebut.
- c. Pengaruh *silent treatment* yang diteliti dibatasi pada aspek kesejahteraan psikologis, penelitian tidak membahas dampak fisik, perilaku kriminal, atau perilaku menyimpang lain di luar aspek psikologis.
- d. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa FUA UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, sehingga hasil penelitian hanya menggambarkan fenomena *silent treatment* pada konteks tersebut dan tidak dimaksudkan untuk menggeneralisasi seluruh populasi mahasiswa Indonesia.
- e. Penelitian menekankan pengalaman subjektif mahasiswa sebagai target *silent treatment*, bukan menganalisis motif pelaku secara mendalam, sehingga fokus utama adalah dampak penerimaan pengabaian komunikasi terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

3. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana tingkat perilaku *silent treatment* yang terjadi dalam hubungan interpersonal pada mahasiswa FUA UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?
- b. Bagaimana tingkat *Psychological Well-Being* mahasiswa FUA UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon yang mengalami *silent treatment*?
- c. Seberapa besar pengaruh *silent treatment* terhadap *psychological well-being* mahasiswa FUA UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon dalam hubungan interpersonal?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan pengaruh *silent treatment* terhadap *psychological well-being* mahasiswa FUA UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Penelitian ini ingin memberikan gambaran menyeluruh mengenai bagaimana perilaku diam sebagai bentuk pengabaian komunikasi dapat memengaruhi kondisi emosional dan kesejahteraan psikologis.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi tingkat dan pola *silent treatment* yang dialami mahasiswa FUA UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon dalam hubungan interpersonal, baik dalam relasi pertemanan, romantis, maupun interaksi sosial lainnya.
- b. Untuk mendeskripsikan kondisi *psychological well-being* mahasiswa FUA UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon yang menjadi target *silent treatment*.
- c. Untuk menganalisis sejauh mana *silent treatment* berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pengetahuan dalam bidang psikologi sosial dan komunikasi interpersonal, khususnya terkait fenomena *silent treatment* di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai bagaimana pengabaian komunikasi, sebagai bentuk *social exclusion* dan *social pain*, memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan teori atau model yang berkaitan dengan dinamika hubungan interpersonal, strategi penyelesaian konflik, serta kesejahteraan psikologis pada remaja dan dewasa awal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengeksplorasi topik-topik serupa di masa mendatang.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi berbagai pihak, terutama mahasiswa yang menjadi kelompok rentan terhadap dinamika hubungan interpersonal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami bahwa *silent treatment* bukan hanya tindakan diam, tetapi perilaku yang dapat memengaruhi kondisi emosional dan kesehatan psikologis mereka. Dengan pemahaman tersebut, mahasiswa diharapkan lebih mampu memilih cara komunikasi yang sehat ketika menghadapi konflik. Bagi pihak kampus, temuan penelitian ini dapat menjadi masukan untuk menyediakan edukasi atau layanan konseling yang lebih responsif terhadap masalah relasional mahasiswa. Penelitian ini juga memberikan manfaat bagi dosen atau pembimbing akademik dengan membantu mereka mengenali gejala atau tekanan emosional yang mungkin dialami mahasiswa akibat hubungan interpersonal yang tidak sehat. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji fenomena yang sama atau memperluasnya ke konteks yang berbeda.

