

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *silent treatment* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, dapat disimpulkan bahwa perilaku *silent treatment* berada pada kategori tinggi sehingga masih ditemukan dalam hubungan interpersonal mahasiswa dan berpotensi memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis mereka. *Silent treatment* yang diwujudkan melalui tindakan mengabaikan komunikasi, tidak memberikan respons, menghindari interaksi, dan menarik diri dari hubungan sosial menjadi bentuk pengabaian yang dapat menimbulkan dampak psikologis bagi individu yang mengalaminya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, sehingga mampu menjalankan fungsi psikologis secara positif dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa responden secara umum memiliki kemampuan untuk menerima diri, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, bersikap mandiri, serta terus mengembangkan potensi diri sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya, hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *silent treatment* dengan *psychological well-being*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) sebesar -0,281 dengan nilai signifikansi sebesar 0,007 ($< 0,05$). Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori rendah dengan arah hubungan negatif.

Hasil tersebut kemudian diperkuat melalui hasil analisis regresi linear sederhana membuktikan bahwa *Silent treatment* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Psychological Well-Being* mahasiswa. Koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa peningkatan pengalaman *Silent treatment* diikuti dengan penurunan tingkat *Psychological Well-Being*. Hasil uji parsial (uji t) dengan nilai signifikansi sebesar 0,007 yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan bahwa maka

H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *silent treatment* terhadap *psychological well-being*. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *Silent treatment* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Namun demikian, berdasarkan hasil koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,079, yang menunjukkan bahwa *Silent treatment* memberikan kontribusi sebesar 7,9% terhadap variasi *Psychological Well-Being*, sedangkan 92,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa meskipun *Silent treatment* terbukti memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *Psychological Well-Being*, pengaruh tersebut tergolong relatif kecil sehingga kesejahteraan psikologis mahasiswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, karakteristik individu, lingkungan, serta pengalaman hidup yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kualitas komunikasi interpersonal merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga dan meningkatkan *Psychological Well-Being* mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa *silent treatment* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa, meskipun kontribusi pengaruh tersebut hanya sebesar 7,9%. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu membangun pola komunikasi interpersonal yang lebih terbuka, sehat, dan asertif dalam menyelesaikan konflik. Penggunaan *silent treatment* sebagai bentuk pelampiasan emosi atau cara menghindari permasalahan sebaiknya diminimalkan karena dapat menimbulkan perasaan diabaikan, menurunkan harga diri, serta berdampak pada kesejahteraan psikologis individu. Mahasiswa juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang positif, serta tidak ragu mencari dukungan dari teman, keluarga, maupun layanan konseling ketika menghadapi permasalahan interpersonal.

Selain itu, pihak Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan psikologis mahasiswa melalui berbagai program yang mendukung terciptanya lingkungan akademik yang sehat dan suportif. Upaya tersebut dapat diwujudkan dengan mengadakan edukasi mengenai pentingnya komunikasi

interpersonal yang efektif, penyelesaian konflik secara konstruktif, serta optimalisasi layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa. Lingkungan kampus yang mampu menciptakan hubungan sosial yang harmonis diharapkan dapat membantu mahasiswa mengembangkan *psychological well-being* secara lebih optimal.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengembangkan kajian mengenai *psychological well-being* dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini. Mengingat *silent treatment* hanya memberikan kontribusi sebesar 7,9% terhadap *psychological well-being*, maka masih terdapat 92,1% faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel seperti dukungan sosial (*social support*), harga diri (*self-esteem*), belas kasih terhadap diri sendiri (*self-compassion*), resiliensi, strategi coping, regulasi emosi, religiusitas, maupun stres akademik. Selain itu, penelitian juga dapat dilakukan pada populasi yang lebih luas dengan menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed methods* sehingga mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa.

