Jurnal Ruang Sosialia
Volume 02, Number 01, 2026 pp. 824-837
Open Access:

Pengaruh Pengalaman Menerima Silent Treatment terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Gen Z

Dwi Rizky Wardyanto [1*]

[1]Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar/Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received March, 25, 2026
Revised April 01, 2026
Accepted April 10, 2026
Available online April 11, 2026

Kata Kunci:
Silent Treatment; *Psychological Well-Being*; Kesehatan Mental; Generasi Z;

Keywords:
Silent Treatment; Psychological Well-Being; Mental Health; Generation Z;

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Insan Ghani Cendekia.

ABSTRAK

Kesehatan mental mahasiswa Generasi Z menjadi salah satu isu yang semakin mendapat perhatian karena dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial, salah satunya pengalaman menerima *silent treatment*. *Silent treatment* merupakan bentuk pengabaian komunikasi yang dapat mengancam kebutuhan psikologis individu dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pengalaman menerima *silent treatment* terhadap *psychological well-being* mahasiswa Generasi Z. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa Generasi Z di Kota Makassar dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif, uji asumsi klasik, dan regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel *silent treatment* berada pada kategori sedang, sedangkan *psychological well-being* berada pada kategori relatif baik. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *silent treatment* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa Generasi Z ($p = 0{,}475 > 0{,}05$) dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,023. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *silent treatment* hanya menjelaskan 2,3% variasi *psychological well-being*, sedangkan 97,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Penelitian ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa merupakan konstruk multidimensional yang lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti dukungan sosial, resiliensi, strategi koping, dan karakteristik individu.

ABSTRACT

The mental health of Generation Z university students has become an increasingly important issue due to the influence of various psychosocial factors, one of which is the experience of receiving the silent treatment. Silent treatment is a form of communication avoidance that threatens individuals' basic psychological needs and may affect their psychological well-being. This study aimed to examine the effect of experiencing silent treatment on the psychological well-being of Generation Z university students. A quantitative approach with a cross-sectional survey design was employed. The study population consisted of Generation Z university students in Makassar, Indonesia, and participants were selected using purposive sampling. Data were collected through Likert-scale questionnaires that had been tested for validity and reliability. The data were analyzed using descriptive statistics, classical assumption tests, and simple linear regression with IBM SPSS Statistics. The findings indicated that the level of silent treatment experienced by respondents was moderate, while their psychological well-being was relatively good. The simple linear regression analysis revealed that silent treatment did not have a statistically significant effect on students' psychological well-being ($p = 0.475 > 0.05$), with a coefficient of determination (R^2) of 0.023. These findings indicate that silent treatment accounted for only 2.3% of the variance in psychological well-being, whereas the remaining 97.7% was explained by other factors beyond the proposed model. The study suggests that university students' psychological well-being is a multidimensional construct that is more strongly influenced by factors such as social support, resilience, coping strategies, and individual characteristics.

*Corresponding author
E-mail addresses: wardyantodwirizky@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang memperoleh perhatian besar dalam beberapa tahun terakhir karena berpengaruh terhadap kualitas hidup, produktivitas, serta kemampuan individu menjalankan fungsi sosialnya. Organisasi kesehatan dunia mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu menyadari potensinya, mampu mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi masyarakat. Meningkatnya tekanan akademik, perubahan sosial yang cepat, perkembangan teknologi digital, serta dinamika hubungan interpersonal menyebabkan kelompok usia muda menjadi salah satu populasi yang paling rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak lagi dipandang sekadar sebagai ketiadaan gangguan psikologis, melainkan sebagai fondasi penting dalam menunjang keberfungsian individu di berbagai aspek kehidupan, (Organization 2022).

Mahasiswa Generasi Z merupakan kelompok yang menghadapi berbagai tantangan perkembangan pada masa transisi menuju dewasa, mulai dari tuntutan akademik, penyesuaian lingkungan perkuliahan, hingga pembentukan identitas diri dan relasi sosial yang lebih kompleks. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres, kecemasan, depresi, serta penurunan kesejahteraan psikologis dibandingkan kelompok usia lainnya karena dihadapkan pada berbagai tekanan yang berlangsung secara bersamaan. Lingkungan perkuliahan yang kompetitif, tuntutan pencapaian akademik, ketidakpastian masa depan, serta kebutuhan untuk mempertahankan hubungan sosial yang sehat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Situasi tersebut semakin menguatkan pentingnya mengidentifikasi berbagai faktor interpersonal yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa sebagai dasar penyusunan strategi pencegahan maupun intervensi psikologis.

Perkembangan teknologi informasi telah mengubah pola komunikasi Generasi Z menjadi semakin intensif melalui media digital, namun perubahan tersebut tidak selalu diikuti dengan peningkatan kualitas hubungan interpersonal. Komunikasi yang berlangsung melalui berbagai platform digital justru meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku penghindaran komunikasi, pengabaian, maupun penolakan sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu. Fenomena tersebut mulai banyak ditemukan dalam kehidupan mahasiswa, baik pada hubungan pertemanan, hubungan romantis, maupun interaksi di lingkungan akademik. Hasil pengamatan terhadap kehidupan mahasiswa di berbagai perguruan tinggi di Kota Makassar menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengaku pernah mengalami situasi ketika seseorang yang sebelumnya menjalin komunikasi secara aktif tiba-tiba menghentikan seluruh bentuk komunikasi tanpa penjelasan, baik melalui percakapan langsung maupun media sosial. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan kebingungan, kecemasan, overthinking, serta perasaan ditolak yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa sehingga layak dikaji lebih lanjut dalam penelitian ilmiah.

Fenomena penghentian komunikasi secara sengaja atau *silent treatment* merupakan salah satu bentuk perilaku interpersonal yang semakin banyak mendapat perhatian dalam kajian psikologi sosial dan psikologi hubungan interpersonal. *Silent treatment* dipahami sebagai tindakan seseorang yang dengan sengaja mengabaikan, tidak memberikan respons, atau menghentikan komunikasi terhadap individu lain yang mengharapkan adanya interaksi sebagai bentuk ekspresi kemarahan, hukuman, pengendalian, maupun penolakan. Dalam perspektif psikologi sosial, perilaku tersebut dikategorikan sebagai salah satu bentuk *ostracism* atau pengucilan sosial karena melibatkan tindakan mengabaikan keberadaan individu lain tanpa penjelasan yang jelas. Pengalaman diabaikan melalui *silent treatment* tidak hanya menghambat penyelesaian konflik secara konstruktif, tetapi juga berpotensi mengganggu pemenuhan kebutuhan dasar manusia untuk diterima, dihargai, dan memiliki hubungan sosial yang bermakna. Literatur mengenai *ostracism* menjelaskan bahwa tindakan mengabaikan seseorang merupakan bentuk penolakan sosial yang dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan meskipun tidak melibatkan kekerasan fisik maupun verbal, (Chen et al. 2024).

Silent treatment tidak selalu muncul sebagai bentuk penghindaran konflik yang bersifat adaptif, tetapi dalam banyak situasi digunakan sebagai strategi manipulatif untuk mengendalikan perilaku maupun emosi orang lain. Tindakan tersebut menyebabkan individu yang menjadi sasaran mengalami ketidakpastian mengenai penyebab penolakan yang diterimanya sehingga memunculkan kecenderungan menyalahkan diri sendiri, melakukan *overthinking*, serta berupaya memperoleh kembali penerimaan sosial. Kajian mengenai kekerasan emosional menunjukkan bahwa perilaku mengabaikan, membungkam, menolak berkomunikasi, serta mengisolasi seseorang merupakan bagian dari *emotional abuse* yang dapat mengikis harga diri, mengganggu kesejahteraan psikologis, dan meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah kesehatan mental apabila berlangsung secara berulang. Penelitian terhadap mahasiswa juga menunjukkan bahwa berbagai bentuk kekerasan emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan *psychological well-being*, terutama pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri, (Homoroc, Lauta, dan Ciabal 2022).

Mahasiswa Generasi Z memiliki karakteristik yang menjadikan mereka lebih rentan mengalami dampak psikologis akibat *silent treatment* dibandingkan generasi sebelumnya. Kelompok generasi ini tumbuh dalam lingkungan digital yang menempatkan komunikasi daring sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari sehingga intensitas interaksi sosial tidak hanya berlangsung secara tatap muka, tetapi juga melalui berbagai aplikasi perpesanan dan media sosial. Kondisi tersebut menyebabkan penghentian komunikasi secara tiba-tiba, pengabaian pesan, maupun pemutusan interaksi dalam ruang digital lebih mudah dirasakan sebagai bentuk penolakan sosial. Penelitian mengenai *ostracism* pada mahasiswa menunjukkan bahwa pengalaman diabaikan dan dikeluarkan dari hubungan sosial berkaitan dengan meningkatnya berbagai konsekuensi psikologis, seperti kecemasan, kesepian, penurunan harga diri, hingga munculnya perilaku maladaptif. Bukti empiris tersebut menunjukkan bahwa pengalaman menerima *silent treatment* merupakan fenomena yang relevan untuk dikaji lebih lanjut karena berpotensi menjadi salah satu faktor risiko yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa Generasi Z, (Chen et al. 2024).

Kesehatan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki. Hubungan sosial yang positif terbukti berperan sebagai faktor protektif terhadap berbagai masalah psikologis, sedangkan pengalaman penolakan, pengabaian, maupun konflik interpersonal merupakan faktor risiko yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis individu. Mahasiswa yang mengalami hubungan sosial yang tidak sehat cenderung menunjukkan tingkat stres, kecemasan, depresi, serta kesepian yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memperoleh dukungan sosial yang memadai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman interpersonal merupakan determinan penting dalam menjaga maupun menurunkan kesehatan mental mahasiswa, terutama pada masa transisi perkembangan menuju dewasa awal yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial dan kualitas relasi dengan orang lain, (Legate, Weinstein, dan Ryan 2024).

Hubungan antara pengalaman menerima *silent treatment* dan kesehatan mental dapat dijelaskan melalui *Temporal Need-Threat Model of Ostracism* yang dikembangkan oleh Williams. Model tersebut menjelaskan bahwa ketika seseorang diabaikan atau dikucilkan, empat kebutuhan psikologis dasar akan segera mengalami ancaman, yaitu kebutuhan untuk memiliki (*belonging*), harga diri (*self-esteem*), kontrol (*control*), dan kebermaknaan hidup (*meaningful existence*). Ancaman terhadap keempat kebutuhan tersebut memunculkan respons emosional berupa rasa sakit psikologis, kesedihan, kecemasan, kemarahan, hingga munculnya berbagai strategi koping yang tidak adaptif apabila pengalaman pengucilan berlangsung secara berulang. Penelitian terkini menunjukkan bahwa individu yang mengalami *ostracism* memiliki kecenderungan lebih besar mengalami penurunan harga diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta menunjukkan gejala depresi dan kesulitan penyesuaian psikologis. Temuan tersebut memperkuat dugaan bahwa pengalaman menerima *silent treatment* sebagai salah satu bentuk *ostracism* dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental mahasiswa, (Lei et al. 2024).

Bukti empiris mengenai dampak negatif pengucilan sosial terhadap kondisi psikologis juga terus berkembang dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian yang dilakukan oleh Lei dkk.

menunjukkan bahwa pengalaman *ostracism* berhubungan secara positif dengan perilaku menarik diri melalui penurunan harga diri sebagai variabel mediasi, sehingga individu yang lebih sering mengalami pengabaian sosial cenderung mengalami kesulitan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Penelitian lain mengenai *cyber-ostracism* pada mahasiswa menemukan bahwa pengucilan yang terjadi dalam komunikasi digital berkaitan dengan meningkatnya agresivitas, tekanan emosional, dan terganggunya kesejahteraan psikologis akibat terancamnya kebutuhan psikologis dasar. Hasil-hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa pengalaman diabaikan, baik dalam interaksi langsung maupun komunikasi digital, bukan sekadar persoalan komunikasi, melainkan merupakan pengalaman psikologis yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental individu secara nyata, (Lei et al. 2024).

Berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir secara konsisten menunjukkan bahwa pengalaman penolakan sosial memiliki hubungan erat dengan penurunan kondisi psikologis individu, meskipun fokus kajiannya masih didominasi oleh konsep *ostracism*, *cyber-ostracism*, *social exclusion*, maupun *emotional abuse*. Penelitian-penelitian tersebut melaporkan bahwa individu yang mengalami pengucilan sosial cenderung memiliki tingkat kecemasan, depresi, stres, kesepian, serta harga diri yang lebih rendah dibandingkan individu yang memperoleh penerimaan sosial yang memadai. Penelitian Legate, Weinstein, Ryan, dan Ragel (2021) menjelaskan bahwa pengalaman dikucilkan menghambat pemenuhan kebutuhan psikologis dasar sehingga berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Penelitian terkini yang dipublikasikan dalam *Frontiers in Psychology* juga menunjukkan bahwa pengalaman *ostracism* secara signifikan berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis, penurunan kesejahteraan emosional, serta munculnya berbagai respons maladaptif pada kelompok usia muda. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman diabaikan bukan sekadar persoalan komunikasi interpersonal, melainkan merupakan pengalaman sosial yang memiliki konsekuensi psikologis yang nyata, (Thaha et al. 2023).

Keterbatasan penelitian sebelumnya masih terlihat pada ruang lingkup kajian yang lebih banyak menitikberatkan hubungan romantis, lingkungan kerja, maupun fenomena *ostracism* secara umum, sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji pengalaman menerima *silent treatment* sebagai variabel independen terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di Indonesia masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian di Indonesia lebih berfokus pada faktor-faktor seperti penggunaan media sosial, tekanan akademik, *cyberbullying*, maupun stres belajar dalam menjelaskan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Akibatnya, belum banyak bukti empiris yang menjelaskan sejauh mana pengalaman menerima *silent treatment* sebagai bentuk penolakan interpersonal mampu memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia. Kesenjangan tersebut menunjukkan pentingnya penelitian yang secara spesifik menguji hubungan antara pengalaman menerima *silent treatment* dan kesehatan mental mahasiswa Generasi Z sehingga dapat memperkaya literatur psikologi sosial maupun psikologi kesehatan di Indonesia.

Kondisi tersebut relevan dengan kehidupan mahasiswa di Kota Makassar yang merupakan salah satu kota pendidikan terbesar di kawasan Indonesia Timur dengan jumlah mahasiswa yang berasal dari berbagai latar belakang sosial, budaya, dan daerah. Intensitas interaksi yang tinggi, baik secara langsung maupun melalui media digital, membuka peluang terjadinya berbagai bentuk konflik interpersonal, termasuk perilaku mengabaikan komunikasi atau *silent treatment*. Penelitian mengenai kondisi emosional Generasi Z di Makassar menunjukkan bahwa sebagian responden berada pada kategori tinggi untuk kondisi emosi negatif, dengan tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang berada pada kategori sedang hingga berat, sehingga diperlukan identifikasi terhadap berbagai faktor psikososial yang berpotensi menjadi penyebab munculnya kondisi tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pengalaman menerima *silent treatment* terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan kajian psikologi, sekaligus menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.

2. METODE

Penelitian Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatori (*explanatory research*) yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh pengalaman menerima *silent treatment* terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menjelaskan hubungan antarvariabel melalui pengukuran yang objektif, sistematis, dan berbasis data numerik sehingga hipotesis penelitian dapat diuji menggunakan analisis statistik. Desain penelitian yang digunakan adalah survei dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa memberikan perlakuan terhadap responden. Desain tersebut sesuai digunakan untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antarvariabel berdasarkan kondisi yang dialami responden pada saat penelitian berlangsung. Creswell dan Creswell (2018) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk menguji teori dengan menelaah hubungan antarvariabel melalui pengumpulan data numerik yang dianalisis menggunakan prosedur statistik, sedangkan desain survei digunakan untuk memperoleh informasi mengenai karakteristik populasi berdasarkan data yang dikumpulkan dari sampel penelitian, (Perreault 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Generasi Z yang masih aktif menempuh pendidikan pada perguruan tinggi di Kota Makassar. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* karena responden dipilih berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa aktif berusia 18–27 tahun, pernah mengalami *silent treatment* dalam hubungan pertemanan, keluarga, maupun hubungan romantis, serta bersedia menjadi responden penelitian dengan memberikan persetujuan (*informed consent*). Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan indikator variabel pengalaman menerima *silent treatment* dan kesehatan mental dengan menggunakan skala Likert lima tingkat, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Sebelum digunakan pada penelitian utama, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk penelitian secara tepat dan konsisten. Creswell dan Creswell (2018) menegaskan bahwa kualitas instrumen penelitian menjadi aspek penting dalam penelitian kuantitatif karena menentukan ketepatan data yang diperoleh dan kualitas hasil analisis penelitian, (Perreault 2018).

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Tahapan analisis diawali dengan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel penelitian. Analisis dilanjutkan dengan uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas sebagai prasyarat sebelum dilakukan analisis regresi linear sederhana. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh pengalaman menerima *silent treatment* terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z. Hasil analisis diinterpretasikan berdasarkan nilai signifikansi (*p-value*), koefisien regresi, koefisien determinasi (R^2), dan uji F pada taraf signifikansi 5%. Creswell dan Creswell (2018) menjelaskan bahwa pemilihan teknik analisis statistik harus disesuaikan dengan tujuan penelitian dan jenis data yang diperoleh sehingga hasil penelitian dapat memberikan kesimpulan yang valid serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Perreault 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

a) Hasil Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kemampuan setiap butir pernyataan dalam mengukur konstruk yang diteliti. Pengujian menggunakan korelasi Pearson Product Moment antara skor setiap item dengan skor total variabel. Jumlah responden pada uji coba instrumen sebanyak 24 responden sehingga diperoleh nilai r tabel sebesar 0,404 pada taraf signifikansi 5%.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Variabel Silent Treatment

Item	r hitung	Sig.	Keterangan
X1	0,808	0,000	Valid
X2	0,686	0,000	Valid
X3	0,500	0,013	Valid
X4	0,668	0,000	Valid
X5	0,767	0,000	Valid
X6	0,350	0,094	Tidak Valid
X7	0,768	0,000	Valid
X8	0,131	0,541	Tidak Valid
X9	0,327	0,119	Tidak Valid
X10	0,642	0,001	Valid

Sumber: Hasil olah data SPSS, 2026.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari sepuluh item pernyataan variabel Silent Treatment, terdapat tujuh item yang memenuhi kriteria validitas, yaitu X1, X2, X3, X4, X5, X7, dan X10. Sementara itu, item X6, X8, dan X9 memiliki nilai korelasi lebih kecil dari r tabel (0,404) sehingga dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan pada analisis selanjutnya.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Variabel Psychological Well-Being

Item	r hitung	Sig.	Keterangan
Y1	0,584	0,003	Valid
Y2	0,463	0,023	Valid
Y3	0,533	0,007	Valid
Y4	0,507	0,011	Valid
Y5	0,485	0,016	Valid
Y6	0,325	0,122	Tidak Valid
Y7	0,408	0,048	Valid
Y8	0,244	0,250	Tidak Valid
Y9	0,440	0,031	Valid
Y10	0,661	0,000	Valid

Sumber: Hasil olah data SPSS, 2026.

Berdasarkan hasil pengujian diperoleh delapan item yang memenuhi kriteria valid, yaitu Y1, Y2, Y3, Y4, Y5, Y7, Y9, dan Y10. Adapun item Y6 dan Y8 memiliki nilai korelasi di bawah r tabel sehingga dinyatakan tidak valid dan dieliminasi sebelum dilakukan analisis berikutnya.

b) Hasil Uji Reliabilitas

Setelah item yang tidak valid dihapus, dilakukan pengujian reliabilitas kembali menggunakan metode Cronbach's Alpha.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Keterangan
Silent Treatment	7	0,834	Sangat Reliabel
Psychological Well-Being	8	0,623	Cukup Reliabel

Sumber: Hasil olah data SPSS, 2026.

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa variabel Silent Treatment memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,834, sehingga termasuk kategori sangat reliabel. Sementara itu, variabel Psychological Well-Being memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,623. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang cukup dan masih dapat digunakan dalam penelitian eksploratif. Dengan demikian, seluruh item yang tersisa dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

c) Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai skor masing-masing variabel penelitian.

Tabel 4. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
Silent Treatment	24	9	27	20,25	3,779
Psychological Well-Being	24	19	30	23,75	2,967

Sumber: Hasil olah data SPSS, 2026.

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa rata-rata skor variabel Silent Treatment sebesar 20,25 dengan standar deviasi 3,779, sedangkan rata-rata skor Psychological Well-Being sebesar 23,75 dengan standar deviasi 2,967. Hal ini menunjukkan bahwa penyebaran data pada kedua variabel relatif homogen karena nilai standar deviasi lebih kecil dibandingkan nilai rata-ratanya.

d) Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan terhadap residual model regresi menggunakan uji Shapiro-Wilk, mengingat jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah residual model regresi berdistribusi normal sebagai salah satu asumsi dalam analisis regresi linear sederhana.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Residual

Variabel	Shapiro-Wilk	Sig.	Keterangan
Unstandardized Residual	0,932	0,107	Berdistribusi Normal

Sumber: Hasil olah data SPSS, 2026.

Berdasarkan Tabel 5 diperoleh nilai signifikansi Shapiro-Wilk sebesar 0,107, yaitu lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa residual model regresi berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas pada analisis regresi linear sederhana telah terpenuhi sehingga model regresi layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

e) Hasil Uji Linearitas

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Pengujian	Sig.	Keterangan
Linearity	0,558	Tidak Linear
Deviation from Linearity	0,962	Linear (tidak ada penyimpangan)

Sumber: Hasil olah data SPSS, 2026.

Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai signifikansi pada komponen Linearity sebesar 0,558, sedangkan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,962. Nilai signifikansi pada komponen linearity lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan linear antara variabel Silent Treatment dan Psychological Well-Being tidak terbukti secara signifikan. Meskipun demikian, nilai Deviation from Linearity yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan tidak terdapat penyimpangan hubungan yang berarti dari pola linear.

f) Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	t	Sig.
Konstanta	21,315	6,260	0,000
Silent Treatment	0,120	0,727	0,475

Sumber: Hasil olah data SPSS, 2026.

Persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$Y = 21{,}315 + 0{,}120X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor Silent Treatment diikuti peningkatan skor Psychological Well-Being sebesar 0,120. Akan tetapi, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik karena nilai signifikansi sebesar 0,475 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, variabel Silent Treatment tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Psychological Well-Being pada sampel penelitian ini.

g) Hasil Uji F

Tabel 8. Hasil Uji F

F hitung	Sig.	Keterangan
0,528	0,475	Model Tidak Signifikan

Sumber: Hasil olah data SPSS, 2026.

Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,475, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun tidak signifikan dalam menjelaskan hubungan antara variabel Silent Treatment dengan Psychological Well-Being.

h) Hasil Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 9. Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square
0,153	0,023	-0,021

Sumber: Hasil olah data SPSS, 2026.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai R Square sebesar 0,023, yang berarti variabel Silent Treatment hanya mampu menjelaskan 2,3% variasi Psychological Well-Being. Adapun sebesar 97,7% variasi Psychological Well-Being dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Pengujian hipotesis dilakukan berdasarkan hasil uji F pada analisis regresi linear sederhana. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,475 ($p > 0{,}05$), sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Silent Treatment terhadap Psychological Well-Being pada responden penelitian.

3.2 Pembahasan

a) Kondisi Variabel Silent Treatment

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel Silent Treatment memperoleh nilai rata-rata sebesar 20,25. Nilai tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan melakukan atau mengalami perilaku silent treatment pada tingkat sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa silent treatment masih menjadi salah satu pola komunikasi yang muncul dalam interaksi sosial mahasiswa, terutama ketika menghadapi konflik, perbedaan pendapat,

maupun ketidaknyamanan dalam hubungan interpersonal. Pada fase dewasa awal, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan sosial yang mengharuskan mereka mampu membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya maupun lingkungan kampus. Namun, tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan komunikasi yang efektif dalam menyelesaikan konflik sehingga sebagian memilih diam atau menghindari komunikasi sebagai bentuk respons terhadap situasi yang dianggap tidak menyenangkan.

Silent treatment merupakan bentuk komunikasi pasif-agresif yang ditandai dengan penghentian komunikasi secara sengaja terhadap individu lain sebagai bentuk ekspresi kemarahan, kekecewaan, atau upaya mengendalikan situasi. Perilaku ini tidak selalu diwujudkan melalui penolakan verbal, tetapi dapat berupa mengabaikan pesan, tidak memberikan respons, menghindari kontak sosial, ataupun menolak melakukan interaksi secara langsung. Dalam perspektif psikologi sosial, silent treatment termasuk salah satu bentuk ostracism atau pengucilan sosial yang dapat mengancam kebutuhan dasar individu untuk merasa diterima, dihargai, memiliki kontrol, dan mempertahankan hubungan interpersonal. Penelitian terbaru juga menjelaskan bahwa silent treatment sering digunakan sebagai strategi komunikasi pasif-agresif yang pada akhirnya lebih banyak menimbulkan tekanan emosional dibandingkan menyelesaikan konflik secara konstruktif, (Assegaf dan Asih 2025).

Apabila ditinjau berdasarkan indikator penyusunnya, perilaku silent treatment pada penelitian ini mencerminkan beberapa bentuk komunikasi disfungsional, seperti kecenderungan menarik diri dari percakapan ketika terjadi konflik, menghindari penyelesaian masalah melalui komunikasi terbuka, mengabaikan lawan bicara sebagai bentuk ekspresi emosi negatif, serta menunda komunikasi sampai individu merasa emosinya mereda. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih menggunakan diam sebagai mekanisme menghadapi konflik interpersonal. Meskipun pada situasi tertentu diam dapat dimaknai sebagai upaya menenangkan diri, penggunaan silent treatment yang berlangsung secara sengaja dan berkepanjangan justru berpotensi menimbulkan kesalahpahaman, meningkatkan kecemasan, serta mengurangi kualitas hubungan interpersonal, (Agarwal dan Prakash 2022).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan silent treatment pada mahasiswa tidak berada pada kategori yang ekstrem. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang merupakan mahasiswa, yang umumnya masih aktif berinteraksi dalam lingkungan akademik, organisasi, maupun pergaulan sehari-hari sehingga memiliki kesempatan untuk membangun komunikasi yang lebih terbuka. Selain itu, perkembangan kemampuan komunikasi interpersonal, kedewasaan emosional, serta pengalaman menyelesaikan konflik memungkinkan sebagian mahasiswa tidak menjadikan silent treatment sebagai strategi utama dalam menghadapi permasalahan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa meskipun perilaku silent treatment masih ditemukan dalam interaksi mahasiswa, intensitasnya relatif sedang dan tidak mendominasi pola komunikasi responden.

b) Kondisi Variabel Psychological Well-Being

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel Psychological Well-Being memperoleh nilai rata-rata sebesar 23,75. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis responden berada pada kategori yang relatif baik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mempertahankan fungsi psikologis yang positif dalam menjalankan aktivitas akademik maupun kehidupan sosialnya. Meskipun mahasiswa berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai tuntutan, seperti penyelesaian tugas akademik, penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, serta pembentukan relasi interpersonal, responden dalam penelitian ini tetap menunjukkan kondisi psikologis yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut.

Menurut model yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff, Psychological Well-Being merupakan kondisi ketika individu mampu berfungsi secara optimal melalui enam dimensi utama, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Keenam dimensi tersebut saling berkaitan dalam menggambarkan kualitas kehidupan psikologis seseorang. Individu yang memiliki psychological well-being tinggi tidak hanya merasakan emosi positif, tetapi juga mampu menerima dirinya,

membangun hubungan sosial yang sehat, mengendalikan lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan potensi dirinya. Konsep ini masih menjadi landasan utama dalam berbagai penelitian mengenai kesejahteraan psikologis hingga saat ini (Agarwal dan Prakash 2022).

Apabila ditinjau berdasarkan dimensi penyusunnya, kondisi psychological well-being responden menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri (self-acceptance), menjalin hubungan yang positif dengan orang lain (positive relations with others), mengambil keputusan secara mandiri (autonomy), mengelola tuntutan lingkungan akademik (environmental mastery), memiliki arah dan tujuan dalam menjalani kehidupan (purpose in life), serta berupaya mengembangkan kemampuan diri secara berkelanjutan (personal growth). Keenam aspek tersebut merupakan indikator penting yang membantu mahasiswa mempertahankan kesehatan psikologis di tengah berbagai tekanan akademik maupun sosial. Berbagai penelitian pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa psychological well-being dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam beradaptasi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengembangkan sumber daya psikologis yang dimiliki(Wan et al. 2025).

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa responden memiliki tingkat psychological well-being yang relatif baik meskipun dalam interaksi sosial masih ditemukan perilaku silent treatment pada tingkat tertentu. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai faktor internal maupun eksternal, seperti dukungan sosial, resiliensi, strategi coping, kondisi keluarga, pengalaman akademik, serta kemampuan regulasi diri. Oleh karena itu, psychological well-being pada mahasiswa perlu dipahami sebagai konstruk multidimensional yang berkembang melalui proses adaptasi individu terhadap berbagai pengalaman kehidupan, bukan semata-mata dipengaruhi oleh dinamika komunikasi interpersonal. Temuan penelitian-penelitian terbaru juga menegaskan bahwa faktor seperti resiliensi, literasi kesehatan mental, dan dukungan sosial memiliki kontribusi yang lebih besar dalam meningkatkan psychological well-being mahasiswa (Rahma 2025).

c) Pengaruh *Silent Treatment* terhadap *Psychological Well-Being*

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa silent treatment tidak berpengaruh secara signifikan terhadap psychological well-being pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan oleh nilai signifikansi sebesar 0,475 ($p > 0,05$) dengan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,023. Artinya, variabel *silent treatment* hanya mampu menjelaskan 2,3% variasi *psychological well-being*, sedangkan 97,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun perilaku *silent treatment* masih ditemukan pada responden, keberadaannya bukan merupakan faktor utama yang menentukan tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Tidak signifikannya pengaruh tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan untuk mempertahankan kondisi psikologisnya meskipun pernah mengalami atau melakukan *silent treatment* dalam hubungan interpersonal. Pada fase dewasa awal, mahasiswa umumnya telah memiliki berbagai sumber daya psikologis yang membantu mereka beradaptasi terhadap tekanan sosial, seperti kemampuan menyelesaikan masalah, dukungan dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan akademik. Dengan demikian, pengalaman memperoleh perlakuan diam (*silent treatment*) belum tentu secara langsung menurunkan tingkat *psychological well-being*, terutama apabila individu memiliki mekanisme koping yang baik dan mampu memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Secara teoritis, *silent treatment* merupakan salah satu bentuk komunikasi pasif-agresif yang sering dikaitkan dengan perilaku ostracism, yaitu tindakan mengabaikan atau mengucilkan individu lain melalui penghentian komunikasi. Perlakuan tersebut dapat mengancam kebutuhan dasar individu untuk merasa diterima, memiliki kontrol, mempertahankan harga diri, serta membangun hubungan sosial yang bermakna. Namun, dampak psikologis dari *silent treatment* tidak selalu sama pada setiap individu karena dipengaruhi oleh karakteristik personal, intensitas perlakuan, kualitas hubungan dengan pelaku, serta kemampuan individu dalam memaknai

pengalaman tersebut. Individu yang memiliki resiliensi dan strategi koping adaptif cenderung mampu mengurangi dampak negatif dari pengalaman pengucilan sosial sehingga kondisi *psychological well-being*-nya tetap terjaga (Wan et al. 2025).

Rendahnya nilai koefisien determinasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* merupakan konstruk yang kompleks dan multidimensional. Berbagai penelitian menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti dukungan sosial, resiliensi, self-esteem, self-compassion, strategi coping, religiusitas, kesehatan mental, serta lingkungan akademik yang mendukung. Oleh karena itu, meskipun *silent treatment* merupakan salah satu bentuk interaksi interpersonal yang kurang sehat, pengaruhnya terhadap *psychological well-being* dapat menjadi sangat kecil ketika individu memiliki sumber daya psikologis dan sosial yang memadai. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa hubungan interpersonal bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa, melainkan merupakan bagian dari berbagai faktor yang saling berinteraksi dalam membentuk kondisi psikologis individu.

d) Kaitan Hasil Penelitian dengan Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa silent treatment tidak berpengaruh secara signifikan terhadap psychological well-being pada mahasiswa. Temuan tersebut ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,475 ($p > 0,05$) dengan nilai koefisien determinasi sebesar 2,3%, yang mengindikasikan bahwa kontribusi *silent treatment* terhadap perubahan *psychological well-being* tergolong sangat kecil. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *silent treatment* terhadap *psychological well-being* tidak dapat diterima. Hasil ini memberikan gambaran bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh pengalaman memperoleh perlakuan diam (*silent treatment*), tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial lainnya yang lebih dominan.

Temuan penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa pengalaman ostracism atau pengucilan sosial, termasuk *silent treatment*, cenderung berdampak negatif terhadap kondisi psikologis individu. Penelitian oleh Zhan, C., dkk menemukan bahwa pengalaman ostracism berkaitan dengan meningkatnya masalah kesehatan mental pada mahasiswa, sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa cyber-ostracism dapat meningkatkan kecemasan sosial melalui sensitivitas terhadap penolakan (*rejection sensitivity*) dan kecenderungan melakukan *rumination* (Zhang et al. 2026).Hasil tersebut memperlihatkan bahwa pengucilan sosial memang memiliki potensi memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi pengaruh tersebut sering kali terjadi secara tidak langsung melalui variabel psikologis lain, bukan melalui hubungan langsung sebagaimana yang diuji dalam penelitian ini.

Perbedaan hasil penelitian dapat disebabkan oleh karakteristik responden maupun konteks penelitian. Penelitian ini melibatkan mahasiswa dengan jumlah sampel yang relatif terbatas, yaitu 24 responden, sehingga variasi pengalaman *silent treatment* yang dialami responden juga cenderung rendah. Selain itu, responden penelitian masih menunjukkan tingkat psychological well-being yang relatif baik berdasarkan hasil analisis deskriptif. Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa tetap mampu mempertahankan kesejahteraan psikologisnya meskipun pernah mengalami *silent treatment*. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan rasa keterhubungan sosial (*social connectedness*) merupakan faktor protektif yang mampu mengurangi dampak negatif pengalaman ostracism terhadap kesehatan mental mahasiswa (Zhang et al. 2026).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian yang menjelaskan bahwa psychological well-being merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Resiliensi, dukungan sosial, strategi *coping*, *self-esteem*, *self-compassion*, serta lingkungan akademik yang suportif terbukti memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis dibandingkan satu bentuk pengalaman interpersonal tertentu. Penelitian mengenai mahasiswa menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan teman sebaya merupakan prediktor yang signifikan terhadap *psychological well-being*, sehingga individu yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik tetap mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun menghadapi berbagai tekanan sosial (Down, Read, dan Article 2026).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya bertentangan dengan penelitian terdahulu, tetapi menunjukkan bahwa hubungan antara *silent treatment* dan *psychological well-being* bersifat lebih kompleks. Berbagai penelitian sebelumnya umumnya meneliti ostracism sebagai bentuk pengucilan sosial yang lebih luas atau memasukkan variabel mediasi seperti dukungan sosial, sensitivitas terhadap penolakan, dan *rumination*. Sementara itu, penelitian ini hanya menguji pengaruh langsung *silent treatment* terhadap *psychological well-being*. Oleh karena itu, tidak signifikannya hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pengaruh *silent treatment* kemungkinan baru akan terlihat apabila dianalisis bersama faktor-faktor psikologis lain yang berperan sebagai mediator atau moderator. Hal ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan model penelitian yang lebih komprehensif sehingga mampu menjelaskan mekanisme hubungan antara *silent treatment* dan *psychological well-being* secara lebih mendalam.

e) Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan implikasi teoritis bahwa hubungan antara silent treatment dan psychological well-being pada mahasiswa tidak selalu bersifat langsung. Temuan yang menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan mengindikasikan bahwa *psychological well-being* merupakan konstruk psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkaya kajian mengenai komunikasi interpersonal dan kesejahteraan psikologis dengan menunjukkan bahwa perilaku *silent treatment* bukan satu-satunya determinan yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, resiliensi, strategi *coping*, *self-esteem*, dan *self-compassion* diduga memiliki kontribusi yang lebih besar dalam membentuk *psychological well-being*. Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian terbaru yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor personal, sosial, dan lingkungan akademik, bukan hanya oleh pengalaman interpersonal tertentu.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan masukan bagi mahasiswa agar lebih mengembangkan pola komunikasi yang terbuka dan asertif dalam menyelesaikan konflik interpersonal. Meskipun *silent treatment* pada penelitian ini tidak terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being*, perilaku tersebut tetap berpotensi menimbulkan kesalahpahaman, menurunkan kualitas hubungan sosial, serta menghambat penyelesaian konflik apabila dilakukan secara terus-menerus. Oleh karena itu, mahasiswa perlu meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal, kemampuan regulasi emosi, dan penyelesaian masalah secara konstruktif sehingga hubungan dengan teman sebaya maupun lingkungan akademik dapat terjalin secara lebih sehat. Selain itu, pihak perguruan tinggi melalui dosen pembimbing akademik, konselor, maupun unit layanan konseling dapat menyelenggarakan program pengembangan keterampilan komunikasi, manajemen konflik, dan penguatan kesehatan mental sebagai upaya preventif dalam menciptakan lingkungan kampus yang lebih suportif.

Implikasi penelitian ini juga penting bagi pengembangan penelitian selanjutnya. Nilai koefisien determinasi sebesar 2,3% menunjukkan bahwa sebagian besar variasi psychological well-being dipengaruhi oleh variabel lain yang belum dikaji dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan untuk menggunakan jumlah responden yang lebih besar agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik, serta mengembangkan model penelitian dengan memasukkan variabel mediasi maupun moderasi, seperti dukungan sosial, resiliensi, strategi coping, self-esteem, self-compassion, kecerdasan emosional, atau religiusitas. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan *mixed methods* atau longitudinal sehingga mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme hubungan antara *silent treatment* dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih luas terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian komunikasi interpersonal dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat Silent Treatment pada mahasiswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 20,25, sedangkan Psychological Well-Being berada pada kategori yang relatif baik dengan nilai rata-rata sebesar 23,75. Instrumen penelitian telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas setelah dilakukan eliminasi terhadap item yang tidak memenuhi syarat. Selain itu, hasil uji normalitas residual menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga memenuhi salah satu asumsi dalam analisis regresi linear sederhana.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa Silent Treatment tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Psychological Well-Being pada mahasiswa, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,475 ($p > 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,023 menunjukkan bahwa Silent Treatment hanya mampu menjelaskan 2,3% variasi Psychological Well-Being, sedangkan 97,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh Silent Treatment terhadap Psychological Well-Being tidak terbukti pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan jumlah responden yang lebih besar serta melibatkan karakteristik responden yang lebih beragam sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penelitian berikutnya disarankan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi Psychological Well-Being, seperti dukungan sosial, resiliensi, strategi *coping*, *self-esteem*, *self-compassion*, atau kecerdasan emosional. Bagi mahasiswa dan perguruan tinggi, hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan untuk meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal yang lebih terbuka serta memperkuat program pendampingan dan layanan kesehatan mental guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan bantuan selama proses penelitian, khususnya kepada dosen pembimbing atas bimbingan, masukan, dan motivasi yang diberikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada keluarga, sahabat, dan seluruh pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun material sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

6. DAFTAR PUSTAKA

Agarwal, Shilpi, dan Nidhi Prakash. 2022. "When silence speaks exploring reasons of silent treatment from perspective of source." *International Journal of Trend in Scientific Research and Development* 6(3):2456–6470. https://www.scribd.com/document/584223524/When-Silence-Speaks-Exploring-Reasons-of-Silent-Treatment-from-Perspective-of-Source

Assegaf, Safira, dan Situ Asih. 2025. "Perlakuan Diam: Komunikasi Yang Menyakitkan Tanpa Sepatah Kata Silent Treatment: A Painful Communication Without A Single Word." *Jurnal Penelitian Psikologi* 12(03):1114–25. doi: https://doi.org/10.26740.cjpp.1114-1125.

Chen, Fang, Jinhong Wang, Heng Gao, Yadi Zeng, Ziwei Li, dan Hongyu Zou. 2024. "The relationship between ostracism and negative risk-taking behavior: the role of ego depletion and physical exercise." *Frontiers in Psychology* 1(2). doi: 10.3389/fpsyg.2024.1332351.

Down, Scroll, T. O. Read, dan This Article. 2026. "Resilience and Peer Social Support as Predictors of Students' Psychological Well -Being during the War in Ukraine." *International Journal of Counseling and Psychotherapy* 3(1). doi: 10.64420/ijcp.v3i1.

Homoroc, Catherine, Maria Erika Lauta, dan Livien Ciabal. 2022. "Emotional Abuse and Psychological Well-Being of College Students." *International Review of Social Sciences*

Research 2(3). doi: 10.53378/352924.

Legate, Nicole, Netta Weinstein, dan Richard Ryan. 2024. "Ostracism in Real Life: Evidence that Ostracizing Others has Costs, Even When it Feels Justified." *Basic and Applied Social Psychology* 2:306–12. doi: https://doi.org/10.1080/01973533.2021.1927038.

Lei, Yuju, Mingyue Li, Chen Lin, Chenshiyuan Zhang, dan Zhen Yu. 2024. "The effect of ostracism on social withdrawal behavior: the mediating role of self-esteem and the moderating role of rejection sensitivity." *Frontiers in Psychology* 15(August):1–9. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1411697.

Organization, World Health. 2022. "Mental health: Strengthening our response." *World Health Organization*. Diambil (https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response).

Perreault, Kadija. 2018. "Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches." *Manual Therapy* 16(1):103. doi: 10.1016/j.math.2010.09.003.

Rahma, Ulifa. 2025. "Mental health literacy and resilience as predictors of psychological well-being among university students : The mediating role of perceived social support." *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 22(2):196–206. doi: https://doi.org/10.18860/psi.v22i2.37472.

Thaha, Ridwan M., Ani Asram, Muh Arsyad Rahman, dan Clement Lifoia. 2023. "Mental Health of Hasanuddin University Students Media Kesehatan Masyarakat Indonesia." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 19(1):39–49. doi: https://doi.org/10.30597/mkmi.v19i1.25435.

Wan, Juan, Lei Hum Wee, Ching Sin Siau, dan Yin How Wong. 2025. "Psychological well-being and its associated factors among university students in Sichuan, China." *Frontiers in Psychology* 16(February). doi: 10.3389/fpsyg.2025.1473871.

Zhang, Chi, Zheng Wang, Wei Hua, Jiuchun Lin, dan Dongying Liu. 2026. "The Relationship Between Ostracism and Mental Health Issues Among College Students: The Chain Mediating Role of Rumination and Smartphone Addiction." *Behavioral Sciences* 16(5):1–12. doi: 10.3390/bs16050769