

ABSTRAK

Penelitian ini membahas fenomena *silent treatment* yang dialami oleh mahasiswa pengguna WhatsApp, serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Dengan pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini mengeksplorasi lima elemen komunikasi interpersonal yaitu keterbukaan, empati, sikap positif, sikap mendukung, dan kesetaraan, yang digunakan untuk memahami dinamika psikologis dan komunikasi antara korban dan pelaku *silent treatment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *silent treatment* menyebabkan gangguan emosional seperti kecemasan, overthinking, penurunan harga diri, dan terganggunya aktivitas harian. Meskipun beberapa korban berusaha mempertahankan hubungan dan menunjukkan sikap positif, namun usaha tersebut seringkali tidak sehat secara psikologis karena tidak adanya dukungan emosional dan kesetaraan dalam hubungan. Studi ini menyoroti pentingnya komunikasi yang terbuka, empatik, dan setara untuk menjaga kesehatan mental dan kualitas hubungan interpersonal di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: *silent treatment*, komunikasi interpersonal, kesehatan mental, mahasiswa, WhatsApp.

ABSTRACT

This study examines the phenomenon of silent treatment experienced by WhatsApp-using university students and its impact on their mental health. Using a qualitative descriptive approach, this research explores five elements of interpersonal communication: openness, empathy, positive attitude, supportive behavior, and equality to understand the psychological and communicative dynamics between victims and perpetrators of silent treatment. The findings reveal that silent treatment leads to emotional disturbances such as anxiety, overthinking, decreased self-esteem, and disruption in daily activities. Although some victims attempt to maintain the relationship and display a positive attitude, such efforts are often psychologically unhealthy due to the lack of emotional support and equality in the relationship. This study emphasizes the importance of open, empathetic, and equal communication in maintaining mental well-being and healthy interpersonal relationships among students.

Keywords: silent treatment, interpersonal communication, mental health, students, WhatsApp.

RINGKESAN

Panalungtikan ieu ngulik ngeunaan kajadian silent treatment anu karandapan ku mahasiswa pamaké WhatsApp sarta pangaruhna kana kasehatan méntal maranéhna. Kalayan pendekatan deskriptif kualitatif, panalungtikan ieu ngagali lima unsur komunikasi interpersonal nyaéta kabukaan, empati, sikap positif, dukungan, jeung kasetaraan pikeun ngartos dinamika psikologis jeung komunikasi antara korban jeung nu ngalakukeun silent treatment. Hasilna némbongkeun yén silent treatment bisa ngabalukarkeun gangguan émosi saperti karesahan, mikir kaleuleuwihi (overthinking), turunna kapercayaan diri, jeung kaganggu kana kagiatan sapopoe. Sanajan aya usaha pikeun ngajaga hubungan, tapi éta usaha mindeng henteu séhat sacara psikologis lantaran kurangna dukungan émosional jeung henteu aya kasaimbangan dina hubungan. Ieu studi netelakeun pentingna komunikasi anu kabuka, empatik, jeung satara pikeun ngajaga kasehatan méntal jeung kualitas hubungan interpersonal di kalangan mahasiswa.

Kecap Konci: silent treatment, komunikasi interpersonal, kasehatan méntal, mahasiswa, WhatsApp.