

LAMPIRAN

Guide Interview

1. Bisakah Anda menceritakan tentang hubungan Anda dengan orang tua?
2. Ketika terjadi konflik atau perbedaan pendapat, bagaimana cara orang tua Anda berinteraksi dengan Anda?
3. Apakah orang tua Anda sering menggunakan nada kritik, manipulasi emosional, atau ancaman dalam berkomunikasi? Di saat seperti apa biasanya hal itu terjadi?
4. Bagaimana Anda merespons komunikasi yang Anda anggap toxic?
5. Apakah komunikasi di rumah membuat Anda merasa sulit untuk mengekspresikan diri?
6. Bagaimana pola komunikasi orang tua mempengaruhi hubungan Anda dengan teman atau orang lain di luar keluarga?
7. Seberapa sering Anda berkomunikasi dengan orang di luar keluarga, baik secara langsung maupun melalui media digital?
8. Dengan siapa Anda paling sering berkomunikasi di luar keluarga (misalnya, teman sebaya, orang yang lebih tua, atau lebih muda), dan apakah Anda merasa lebih nyaman dengan kelompok tertentu?
9. Topik apa yang biasanya Anda bicarakan saat berkomunikasi dengan teman di luar rumah?
10. Bagaimana anda membedakan topik atau cara berkomunikasi dengan teman seusia dibandingkan dengan yang lebih tua atau lebih muda?
11. Seberapa aktif Anda dalam diskusi saat bersama teman atau dalam kelompok sosial?
12. Bagaimana sikap Anda ketika terjadi perbedaan pendapat dalam diskusi, apakah Anda lebih sering mendengarkan atau menyampaikan pendapat?
13. Bagaimana perasaan anda saat menyampaikan pendapat yang berbeda dengan kelompok sosial Anda?
14. Bagaimana pola komunikasi di rumah mempengaruhi perasaan dan cara Anda berinteraksi di luar?
15. Bagaimana akibat dari pola komunikasi orang tua terhadap kesehatan mental dan emosional Anda?

16. Bagaimana Anda biasanya mengatasi tekanan atau stres yang terkait dengan komunikasi di rumah?

17. Jika Anda bisa mengubah sesuatu tentang gaya komunikasi orang tua Anda, apa yang ingin Anda ubah?

18. Bagaimana cara yang Anda harapkan agar orang tua lebih mendukung atau memahami kebutuhan komunikasi Anda?

19. Apakah ada pengalaman lain yang ingin Anda bagikan terkait pengaruh gaya komunikasi orang tua terhadap kehidupan sosial Anda?

1. Informan 1

Inisial : Z

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 23

Domisili : Blitar

A: Bisakah Anda menceritakan tentang hubungan Anda dengan orang tua?

Z: Hubungan saya dengan orang tua cenderung canggung dan terkadang tegang. Mereka sering merendahkan dan mengontrol saya secara berlebihan. Saya jarang mendapat apresiasi atas apa yang saya lakukan, bahkan hal-hal yang saya anggap pencapaian sekalipun. Untuk sekarang hubungan saya dengan orang tua sudah cukup baik, tetapi dalam hal komunikasi masih jarang dan tetap canggung, sehingga saya lebih sering diam ketika di rumah.

A: Ketika terjadi konflik atau perbedaan pendapat, bagaimana cara orang tua Anda berinteraksi dengan Anda?

Z: Dalam konflik atau perbedaan pendapat saya merasa tidak didengar, mereka biasanya mengabaikan pendapat saya, mendikte apa yang harus saya lakukan, dan sering kali memaksakan pendapat mereka tanpa memberi ruang bagi saya untuk berbicara atau berpikir sendiri.

A: Apakah orang tua Anda sering menggunakan nada kritik, manipulasi emosional, atau ancaman dalam berkomunikasi? Di saat seperti apa biasanya hal itu terjadi?

Z: Ya pernah, kritik dan manipulasi emosional sering terjadi, terutama saat saya melakukan sesuatu yang mereka anggap tidak sesuai dengan standar mereka. Penekanan dengan emosi muncul saat orang tua merasa saya tidak cukup patuh atau tidak sesuai ekspektasi. Mereka akan menceramahi saya.

A: Bagaimana Anda merespons komunikasi yang Anda anggap toxic?

Z: Kadang-kadang saya mencoba menghindari mereka dan mengunci diri di kamar atau berusaha untuk tetap tenang tanpa membalas agar tidak memperburuk suasana dan menambah masalah. Ada kalanya saya merasa sudah tidak kuat mengontrol emosi dan frustrasi sehingga saya menjawab orang tua yang terkadang menggunakan nada tinggi, lalu setelah itu saya merasa menyesal dan bersalah.

A: Apakah komunikasi di rumah membuat Anda merasa sulit untuk mengekspresikan diri?

Z: ya sangat sulit. Rasanya selalu ada ketakutan bahwa apapun yang saya sampaikan akan disalahkan atau dianggap salah. Ini membuat saya sering menahan diri dan tidak berani terbuka. Saya sulit mengekspresikan diri dan merasa tidak bisa menjadi diri sendiri.

A: Bagaimana pola komunikasi orang tua mempengaruhi hubungan Anda dengan teman atau orang lain di luar keluarga?

Z: Saya sering merasa tidak percaya diri dan sering khawatir kalau apa yang saya katakan tidak diterima. Saya kesulitan berkomunikasi dengan orang lain, ragu-ragu dalam berbicara, takut salah, dan sering menyesali apa yang saya katakan.

A: Seberapa sering Anda berkomunikasi dengan orang di luar keluarga, baik secara langsung maupun melalui media digital?

Z: Cukup sering, saya merasa lebih bebas berkomunikasi dengan teman yang saya anggap dekat dan saya nyaman daripada berkomunikasi dengan keluarga. Saya lebih suka berkomunikasi secara langsung daripada melalui media digital.

A: Dengan siapa Anda paling sering berkomunikasi di luar keluarga (misalnya, teman sebaya, orang yang lebih tua, atau lebih muda), dan apakah Anda merasa lebih nyaman dengan kelompok tertentu?

Z: Saya lebih sering berkomunikasi dengan teman sebaya yang sudah dekat karena dengan mereka saya merasa nyaman dan bisa mengekspresikan diri saya lebih baik. Mereka lebih mudah memahami pandangan saya tanpa memberi kritik berlebihan.

A: Topik apa yang biasanya Anda bicarakan saat berkomunikasi dengan teman di luar rumah?

Z: Biasanya, kami membahas tentang, aktivitas, hobi, film, kehidupan sehari-hari, serta rencana atau impian masa depan. Kadang-kadang kami juga membicarakan masalah yang kami hadapi.

A: Bagaimana Anda membedakan topik atau cara berkomunikasi dengan teman seusia dibandingkan dengan yang lebih tua atau lebih muda?

Z: Dengan teman sebaya, saya bisa lebih santai dan terbuka. Namun, saat berbicara dengan orang yang lebih tua, saya lebih berhati-hati dalam memilih kata dan menjaga cara penyampaian agar tidak menyinggung.

A: Seberapa aktif Anda dalam diskusi saat bersama teman atau dalam kelompok sosial?

Z: Saya biasanya lebih banyak mendengarkan, terkadang lebih banyak berbicara ketika saya benar benar merasa dekat dengan teman saya tanpa canggung. Meski begitu, kadang ada rasa cemas saat menyampaikan pendapat.

A: Bagaimana sikap Anda ketika terjadi perbedaan pendapat dalam diskusi, apakah Anda lebih sering mendengarkan atau menyampaikan pendapat?

Z: Dalam perbedaan pendapat, saya akan mendengarkan dan menyampaikan pandangan saya sebagaimana harusnya menurut pendapat saya.

A: Bagaimana perasaan Anda saat menyampaikan pendapat yang berbeda dengan kelompok sosial Anda?

Z: Jika yakin dengan pendapat yang saya miliki, saya akan berusaha untuk menyampaikan apa yang saya pikirkan meskipun terkadang saya merasa sedikit cemas karena terbiasa takut dikritik atau disalahkan.

A: Bagaimana pola komunikasi di rumah mempengaruhi perasaan dan cara Anda berinteraksi di luar?

Z: Saya sering merasa kurang percaya diri di luar karena terbiasa dengan kritik dan kontrol di rumah. Saya banyak merasa kesulitan jika harus berbicara di depan orang banyak. Biasanya saya cenderung menghindari konflik dan tidak suka berdebat, terkadang lebih memilih mengikuti pendapat orang lain.

A: Bagaimana akibat dari pola komunikasi orang tua terhadap kesehatan mental dan emosional Anda?

Z: Pola komunikasi yang mengontrol dan kritis dari orang tua membuat saya sering merasa cemas berlebih, takut dan ragu ragu ketika akan melakukan hal baru, kesulitan berbicara dan berkomunikasi, merasa kurang berharga, takut salah, dan tidak percaya diri, terkadang sulit untuk mengambil keputusan sendiri.

A: Bagaimana Anda biasanya mengatasi tekanan atau stres yang terkait dengan komunikasi di rumah?

Z: Saya mencoba menyibukkan diri dengan hal-hal yang saya sukai, seperti membaca, berolahraga menonton film dan tidur.

A: Jika Anda bisa mengubah sesuatu tentang gaya komunikasi orang tua Anda, apa yang ingin Anda ubah?

Z: Saya ingin mereka lebih mendengarkan pendapat saya tanpa langsung menghakimi atau mengkritik. Saya berharap mereka bisa memberikan apresiasi dan menghargai saya.

A: Bagaimana cara yang Anda harapkan agar orang tua lebih mendukung atau memahami kebutuhan komunikasi Anda?

Z: Saya berharap mereka mau mengerti sudut pandang saya dan memberi ruang untuk berbicara dan menghargai saya, bukan sekadar memaksakan kehendak mereka. Lebih banyak apresiasi dan pengertian tanpa kontrol berlebihan akan sangat membantu.

A: Apakah ada pengalaman lain yang ingin Anda bagikan terkait pengaruh gaya komunikasi orang tua terhadap kehidupan sosial Anda?

Z: Pengalaman di rumah membuat saya agak sulit merasa nyaman ketika berbicara di depan banyak orang. Saya sering menyesali apa yang saya katakan atau lakukan sehingga lebih memilih menghindar dan menyendiri. Saya butuh waktu untuk merasa percaya pada orang lain.

2. Informan 2

Inisial : SR

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 22

Domisili : Malang

A: Bisakah Anda menceritakan tentang hubungan Anda dengan orang tua?

SR: Sangat dekat, tapi tidak terlalu terbuka dari pihak saya ke orang tua.

A: Ketika terjadi konflik atau perbedaan pendapat, bagaimana cara orang tua Anda berinteraksi dengan Anda?

SR: Mendengarkan saya, namun berujung menuntut.

A: Apakah orang tua Anda sering menggunakan nada kritik, manipulasi emosional, atau ancaman dalam berkomunikasi?

SR: Tidak begitu sering, disaat ada perbedaan pendapat dan sudut pandang.

A: Bagaimana Anda merespons komunikasi yang Anda anggap toxic?

SR: Diam, menangis, dan menjauh/keluar rumah.

A: Apakah komunikasi di rumah membuat Anda merasa sulit untuk mengekspresikan diri?

SR: Iya, takut sekali dengan respon orang lain

A: Bagaimana pola komunikasi orang tua mempengaruhi hubungan Anda dengan teman atau orang lain di luar keluarga?

SR: Saya lebih sering menjadi tempat cerita karena saya mendengarkan dengan seksama, sebagaimana saya juga sebenarnya ingin didengarkan tanpa merasa terintimidasi.

A: Seberapa sering Anda berkomunikasi dengan orang di luar keluarga, baik secara langsung maupun melalui media digital?

SR: Saya jarang berkomunikasi melalui media digital, saya lebih sering dan leluasa berkomunikasi secara face to face tetapi dengan orang-orang yang membuat saya nyaman saja.

A: Dengan siapa Anda paling sering berkomunikasi di luar keluarga (misalnya, teman sebaya, orang yang lebih tua, atau lebih muda), dan apakah Anda merasa lebih nyaman dengan kelompok tertentu?

SR: Saya lebih nyaman berkomunikasi dengan kelompok tertentu saja, khususnya yang backgroundnya hampir sama, atau yang penerimaanya baik terhadap saya dari awal

A: Topik apa yang biasanya Anda bicarakan saat berkomunikasi dengan teman di luar rumah?

SR: Karir, relationship, dan kesibukan sehari-hari.

A: Bagaimana anda membedakan topik atau cara berkomunikasi dengan teman seusia dibandingkan dengan yang lebih tua atau lebih muda?

SR: Saya selalu membedakan, karena bentuk spontanitas dari kebiasaan dan ajaran keluarga saat berkomunikasi. jika dengan yang lebih muda, topik yang saya pilih pasti seputar pengalaman hal hal tertentu, seperti sekolah ataupun kuliah. Jika dengan yang lebih tua, saya cenderung aktif bertanya tentang hal-hal yang menurut saya belum saya ketahui, dan jika dengan teman sebaya, topik yang saya pilih tidak menentu atau random. Namun terlepas dari itu semua, saya cenderung menjadi pendengar dan dimintai pendapat.

A: Seberapa aktif Anda dalam diskusi saat bersama teman atau dalam kelompok sosial?

SR: Cukup aktif, karena menurut sebagian orang, saya cukup asyik dan nyambung ketika berkomunikasi dan berdiskusi.

A: Bagaimana sikap Anda ketika terjadi perbedaan pendapat dalam diskusi, apakah Anda lebih sering mendengarkan atau menyampaikan pendapat?

SR: Saya lebih cenderung mendengarkan, karena saya terbiasa mendahulukan kenyamanan orang disekeliling saya. Biasa disebut 'gaenakan'.

A: Bagaimana perasaan anda saat menyampaikan pendapat yang berbeda dengan kelompok sosial Anda?

SR: kadang sesekali saya merasa tidak ada yang salah dengan pendapat saya, dan itu cukup melegakan, namun juga membuat saya ovt, apakah orang lain bisa terima apa tidak dengan pendapat saya.

A: Bagaimana pola komunikasi di rumah mempengaruhi perasaan dan cara Anda berinteraksi di luar?

SR: Didalam rumah, cara berkomunikasi dan bahasa yang digunakan selalu lembut, itu sangat mempengaruhi cara berkomunikasi saya dengan teman-teman, saya kurang bisa berbahasa kasar.

A: Bagaimana akibat dari pola komunikasi orang tua terhadap kesehatan mental dan emosional Anda?

SR: Awalnya saya merasa biasa saja, mental saya aman aman saja dan saya merasa tidak terpengaruh apapun, namun seiring berjalannya waktu, entag mengapa saya banyak diam nya, sulit mengutarakan emosional saya , sulit menjelaskan sesuatu yang saya rasakan, sehingga hal yang saya perlihatkan hanya kegembiraan. Namun saat saya sendiri, saya bisa menangis sejadi jadinya, dan saya rasa itu bentuk luapan emosional yang saya sulit utarakan kepada keluarga.

A: Bagaimana Anda biasanya mengatasi tekanan atau stres yang terkait dengan komunikasi di rumah?

SR: Ibadah, sering berbicara dan menceritakan keluh kesah kepada Tuhan, dan keluar dari rumah.

A: Jika Anda bisa mengubah sesuatu tentang gaya komunikasi orang tua Anda, apa yang ingin Anda ubah?

SR: Keegoisan orang tua

A: Bagaimana cara yang Anda harapkan agar orang tua lebih mendukung atau memahami kebutuhan komunikasi Anda?

SR: Mendukung secara mental, apapun itu asal tidak adanya tekanan.

A: Apakah ada pengalaman lain yang ingin Anda bagikan terkait pengaruh gaya komunikasi orang tua terhadap kehidupan sosial Anda?

SR: Sejauh ini belum ada

3. Informan 3

Inisial : RR

Jenis kelamin : Laki-laki

Usia : 21

Domisili : Surabaya

A: Bisakah Anda menceritakan tentang hubungan Anda dengan orang tua?

Rr: Hubunganku dengan orang tua sekarang alhamdulillah baik, meski orang tuaku bercerai sejak aku kelas 3 SD. Dulu sempat menjauh dari ibuku karena situasi perceraian dan sempat diusir oleh saudara ibu, jadi aku tinggal sendirian di warung. Tapi sekarang, aku sudah berdamai dan bisa berkomunikasi dengan keduanya,

meski tetap ada jarak dan keterbatasan. Aku lebih dekat ke ibu karena sekarang tinggal bersama beliau.

A: Ketika terjadi konflik atau perbedaan pendapat, bagaimana cara orang tua Anda berinteraksi dengan Anda?

Rr: Biasanya disampaikan secara baik, nggak pakai marah atau bentakan. Mereka menyampaikan nasihat atau penjelasan dengan kalimat yang membuatku lebih tenang dan merasa dihargai. Tapi dulu saat mereka masih sering bertengkar, aku sering merasa bingung harus mendengarkan yang mana.

A: Apakah orang tua Anda sering menggunakan nada kritik, manipulasi emosional, atau ancaman dalam berkomunikasi? Di saat seperti apa biasanya hal itu terjadi?

Rr: Ancaman sih nggak pernah secara langsung. Tapi mungkin ada manipulasi emosional yang halus, kayak menyalahkan satu sama lain tentang perceraian mereka. Itu bikin aku bingung dan merasa nggak nyaman, apalagi kalau posisiku seolah disuruh memilih salah satu pihak.

A: Bagaimana Anda merespons komunikasi yang Anda anggap toxic?

Rr: Awalnya aku lebih memilih diam, takut disalahkan atau memperkeruh keadaan. Tapi setelah dewasa dan ikut organisasi, aku mulai belajar menyampaikan perasaanku pelan-pelan. Sekarang sudah mulai berani cerita dan mengutarakan pendapatku, meski masih selektif.

A: Apakah komunikasi di rumah membuat Anda merasa sulit untuk mengekspresikan diri?

Rr: Iya, terutama waktu kecil sampai SMK. Aku jadi pribadi yang tertutup dan jarang cerita karena takut pendapatku dianggap salah atau nggak penting. Tapi

sekarang aku mulai terbuka kalau memang ada tempat atau orang yang bisa dipercaya.

A: Bagaimana pola komunikasi orang tua mempengaruhi hubungan Anda dengan teman atau orang lain di luar keluarga?

Rr: Awalnya aku susah terbuka ke teman karena merasa nggak dihargai di rumah. Tapi setelah masuk kuliah dan ketemu teman-teman yang suportif, aku mulai lebih berani terbuka. Dulu aku banyak menahan perasaan dan lebih nyaman jadi pendengar.

A: Seberapa sering Anda berkomunikasi dengan orang di luar keluarga, baik secara langsung maupun melalui media digital?

Rr: Cukup sering, apalagi dengan teman-teman kampus dan circle SMP-ku. Hampir setiap hari ketemu atau ngobrol lewat media sosial. Media digital ngebantu banget buat tetap terhubung sama mereka.

A: Dengan siapa Anda paling sering berkomunikasi di luar keluarga (misalnya, teman sebaya, orang yang lebih tua, atau lebih muda), dan apakah Anda merasa lebih nyaman dengan kelompok tertentu?

Rr: Lebih nyaman dengan teman-teman yang sebaya dan punya latar belakang keluarga yang mirip, karena mereka lebih mengerti dan nggak menghakimi. Aku jadi bisa cerita tanpa takut disalahpahami.

A: Topik apa yang biasanya Anda bicarakan saat berkomunikasi dengan teman di luar rumah?

Rr: Tergantung orangnya. Kalau sama teman organisasi, ya bahas kegiatan. Kalau

teman otomotif, ya soal kendaraan. Aku sesuaikan topiknya biar nyambung dan nggak bikin suasana kaku.

A: Bagaimana anda membedakan topik atau cara berkomunikasi dengan teman seusia dibandingkan dengan yang lebih tua atau lebih muda?

Rr: Kalau dengan yang lebih tua aku lebih sopan dan banyak mendengar. Kalau sebaya atau lebih muda, lebih santai tapi tetap menjaga supaya topik nggak terlalu pribadi atau menyinggung.

A: Seberapa aktif Anda dalam diskusi saat bersama teman atau dalam kelompok sosial?

Rr: Aku aktifnya setelah mendengar dulu. Biasanya aku catat poin-poin penting baru setelah itu berani kasih pendapat. Aku nggak langsung nimbrung karena takut salah ngomong, tapi tetap ikut mikir dan nyimak.

A: Bagaimana sikap Anda ketika terjadi perbedaan pendapat dalam diskusi, apakah Anda lebih sering mendengarkan atau menyampaikan pendapat?

Rr: Lebih sering mendengarkan dulu. Baru setelah semua bicara, aku sampaikan opiniku. Tapi tetap mempertimbangkan kata-kata yang tepat supaya nggak menyinggung.

A: Bagaimana perasaan anda saat menyampaikan pendapat yang berbeda dengan kelompok sosial Anda?

Rr: Awalnya takut nggak diterima. Tapi sekarang mulai lebih percaya diri karena aku belajar kalau pendapatku juga penting dan bisa diterima kalau disampaikan dengan cara yang baik.

A: Bagaimana pola komunikasi di rumah mempengaruhi perasaan dan cara Anda berinteraksi di luar?

Rr: Karena dulu aku jarang disupport, aku jadi takut salah di luar juga. Tapi sekarang aku lebih berani karena sadar bahwa aku juga bisa dipercaya dan pendapatku valid.

A: Bagaimana akibat dari pola komunikasi orang tua terhadap kesehatan mental dan emosional Anda?

Rr: Waktu kecil aku pernah stres, terutama saat tinggal di warung sendirian. Tapi aku nggak sadar waktu itu stres karena belum ngerti istilahnya. Sekarang aku udah lebih stabil, tapi luka masa kecil itu masih membekas dan kadang muncul lagi saat tertekan.

A: Bagaimana Anda biasanya mengatasi tekanan atau stres yang terkait dengan komunikasi di rumah?

Rr: Aku lebih memilih menyibukkan diri dengan kegiatan positif, seperti organisasi dan produksi media. Kalau sedih, aku lebih suka cerita ke ibu atau nulis di jurnal pribadi.

A: Jika Anda bisa mengubah sesuatu tentang gaya komunikasi orang tua Anda, apa yang ingin Anda ubah?

Rr: Aku ingin mereka bisa saling ngobrol dan menyampaikan cerita yang sama ke anak-anak, supaya nggak ada kebingungan karena versi yang berbeda. Dan jangan menyalahkan satu sama lain di depan anak.

A: Bagaimana cara yang Anda harapkan agar orang tua lebih mendukung atau memahami kebutuhan komunikasi Anda?

Rr: Aku ingin mereka mendengarkan dulu sebelum menilai. Support itu penting, meskipun cuma dengan kalimat sederhana seperti “aku percaya kamu bisa”. Kadang aku cuma butuh didengarkan, bukan disuruh.

A: Apakah ada pengalaman lain yang ingin Anda bagikan terkait pengaruh gaya komunikasi orang tua terhadap kehidupan sosial Anda?

Rr: Meskipun aku sempat merasa sendiri, aku belajar bahwa ada orang lain di luar sana yang masih peduli. Dan orang tua mungkin tidak selalu paham, tapi tetap punya kasih sayang yang nggak bisa tergantikan. Aku juga sadar, dari pengalaman itu aku belajar lebih peka ke orang lain.

4. Informan 4

Inisial : ND

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 21

Domisili : Lamongan

A: Bisakah kamu ceritakan hubunganmu dengan orang tua sejak kecil?

ND: Aku nggak terlalu dekat sama orang tua. Mereka kerja, dan waktu umur 4 tahun mereka bercerai karena ayah melakukan KDRT. Aku ikut ibu, tapi ketika ibu menikah lagi saat aku SD, konflik makin rumit. Aku dan kakak mengalami pelecehan dari suami baru ibu. Meski ibu tahu, beliau tetap memaafkan dan aku merasa makin nggak punya siapa-siapa.

A: Ketika terjadi konflik atau perbedaan pendapat, bagaimana orang tuamu merespons?

ND: Aku nggak pernah merasa punya ruang untuk bicara. Ketika aku

menyampaikan keberatan atau cerita tentang ayah tiri, aku malah dimarahin dan disuruh minta maaf. Ibu selalu membela suaminya.

A: Apakah mereka sering menggunakan kritik, manipulasi emosi, atau ancaman?

ND: Iya, sering banget. Aku dilabeli anak durhaka, dikritik karena nggak nurut, dan dimanipulasi supaya merasa bersalah. Padahal aku hanya ingin melindungi diri sendiri.

A: Lalu bagaimana kamu merespons semua itu?

ND: Aku menarik diri. Pernah keluar dari rumah, tinggal sama ayah sebentar, lalu mutusin untuk ngekos. Mulai kerja dari semester awal kuliah buat biayain hidup sendiri.

A: Apakah itu bikin kamu sulit mengekspresikan diri?

ND: Banget. Aku lebih sering mendengarkan, takut ngomong karena takut salah atau disalahpahami. Bahkan kalau berani ngomong pun, pasti setelahnya aku takut dan kepikiran.

A: Gimana pola komunikasi itu memengaruhi hubunganmu di luar rumah?

ND: Aku lebih selektif. Susah percaya orang, tapi kalau udah percaya banget seperti sahabatku, aku bisa cerita semuanya. Tapi tetap, aku belajar untuk nggak menggantungkan diri ke siapa pun.

A: Seberapa sering kamu berkomunikasi sama orang luar?

ND: Cukup sering, apalagi sama sahabatku. Dia satu-satunya orang yang tahu semua tentang aku dan benar-benar aku percaya.

A: Kamu paling sering ngobrol sama siapa, dan kelompok mana yang bikin kamu nyaman?

ND: Paling sering sama sahabat perempuan. Aku lebih nyaman sama perempuan, dan bisa menyesuaikan kalau ngobrol sama yang lebih muda atau lebih tua.

A: Biasanya topik apa yang kamu bicarakan?

ND: Tergantung lawan bicaranya. Kalau sama sahabat, bisa ngomongin apa aja. Kalau orang baru, aku observasi dulu—kalau nggak aman, aku lebih milih diam.

A: Gimana cara kamu menyesuaikan cara bicara dengan beda usia?

ND: Kalau yang lebih tua, aku lebih sopan, ngomong seperlunya. Kalau yang lebih muda, lebih santai. Aku juga bisa lihat dari bahasa tubuh, misalnya lawan bicara yang nggak nyaman atau berpotensi negatif.

A: Seberapa aktif kamu kalau dalam diskusi kelompok?

ND: Aku aktif kalau itu bagian tugas atau tanggung jawabku. Tapi kalau bukan bagianku, aku biasanya milih diam karena merasa pendapatku nggak penting.

A: Kalau ada beda pendapat, kamu biasanya gimana?

ND: Kalau aku ngerti dan yakin, aku akan kasih argumen. Tapi kalau aku nggak paham konteksnya, aku lebih baik jadi pendengar aja.

A: Perasaanmu waktu menyampaikan pendapat yang berbeda itu gimana?

ND: Takut. Takut disalahkan, meski kadang aku tahu aku benar. Tapi tetap ada rasa cemas.

A: Gimana pengaruh pola komunikasi rumah ke cara kamu bersikap di luar?

ND: Sangat besar. Aku jadi nggak percaya diri, merasa pendapatku nggak penting. Bahkan lebih sering mikir, lebih baik diam.

A: Apa dampaknya ke kesehatan mental dan emosimu?

ND: Aku pernah punya trauma berat. Diduga PTSD, pernah self-harm, susah tidur

bertahun-tahun, sempat depresi juga. Bahkan pernah ada percobaan bunuh diri saat SMP.

A: Gimana biasanya kamu ngatasin tekanan itu?

ND: Menulis, cerita ke sahabat, atau nangis sendiri. Sekarang lebih bisa menahan emosi, belajar regulasi emosi. Aku juga baca buku, ikut terapi, dan minum obat.

A: Kalau bisa ubah gaya komunikasi orang tuamu, apa yang kamu ingin ubah?

ND: Aku harap mereka mau dengerin dulu, percaya sama anak, nggak langsung nyalahin. Bukan cinta kalau membiarkan anak terluka demi pasangan.

A: Menurutmu gimana cara orang tua bisa lebih mendukung anak secara komunikasi?

ND: Harus kasih ruang bicara, dengarkan tanpa menyela, dan diskusi ketika masalah terjadi. Anak juga punya suara dalam hidupnya.

A: Ada pengalaman lain soal komunikasi yang ingin kamu bagi?

ND: Aku sadar banyak anak broken home bisa jadi dua tipe: yang menyerah dan yang berjuang. Aku milih bertahan dan bangkit. Jadi aku senang kalau ceritaku bisa jadi pelajaran buat orang lain. Dulu aku kira ini aib, tapi ternyata bukan salahku.

5. Informan 5

Inisial : FD

Jenis kelamin : Laki-laki

Usia : 22

Domisili : Surabaya

A: Bisa diceritakan bagaimana hubunganmu dengan orang tuamu?

FD: Hubungan dengan orang tua cukup rumit. Sejak kecil, aku melihat ayah dan ibu tidak akur. Tidak ada komunikasi yang sehat antar mereka, bahkan tidur pun terpisah. Awalnya aku denial, tapi makin dewasa aku sadar, mereka menghindari konflik, bukan menyelesaikan. Kalau akur, ya hanya saat membahas orang lain atau makan bareng.

A: Bagaimana mereka merespons ketika ada konflik atau perbedaan pendapat?

FD: Biasanya kami semua menghindar. Ayahku egois dan semua di rumah cenderung takut padanya, jadi kalau ada konflik, kami memilih diam. Ayah selalu ingin keinginannya dituruti, bahkan untuk hal sepele, seperti minta dibelikan bakso saat hujan.

A: Apakah mereka pernah menggunakan kritik, manipulasi, atau ancaman dalam berkomunikasi?

FD: Ya, sering. Ayah sering mengaitkan hal-hal kecil dengan dosa. Misalnya, aku pernah ditegur karena pakai gelasnya, katanya itu dosa. Kadang juga pakai kalimat seperti "malaikat tidak mau masuk rumah" hanya karena kucing pipis.

A: Bagaimana kamu merespons komunikasi seperti itu?

FD: Aku lebih sering diam, dengerin, terus kerjain saja. Tidak ada ruang untuk menyuarakan perasaan.

A: Apakah kamu kesulitan mengekspresikan diri di rumah?

FD: Iya. Aku jarang cerita hal serius ke keluarga, paling cerita ringan ke teman. Justru orang luar yang bikin aku merasa berguna. Di rumah aku sering merasa tidak penting karena selalu disalahkan.

A: Bagaimana komunikasi di rumah mempengaruhi relasimu di luar?

FD: Aku jadi sangat butuh interaksi dengan orang luar, bahkan sampai merasa harus berguna agar diterima. Itu sebabnya aku suka diajak live streaming atau diskusi, merasa dibutuhkan.

A: Seberapa sering kamu berkomunikasi dengan orang luar?

FD: Hampir setiap hari. Waktu kuliah dan teman-teman mulai sibuk, aku merasa kehilangan dan itu bikin stres. Aku butuh tempat untuk merasa dilibatkan.

A: Dengan siapa kamu paling sering berkomunikasi di luar rumah?

FD: Tergantung kelompoknya. Aku menyesuaikan diri biar bisa masuk. Kadang lewat anime, k-pop, atau game e-sport biar bisa nyambung dengan obrolan mereka.

A: Bagaimana kamu menyesuaikan komunikasi dengan teman yang lebih tua atau lebih muda?

FD: Kalau dengan yang lebih muda, aku berbagi pengalaman. Kalau lebih tua, aku lebih banyak mendengarkan karena mereka suka didengarkan.

A: Seberapa aktif kamu saat berdiskusi di kelompok sosial?

FD: Tergantung kebutuhan kelompok. Aku selalu menyesuaikan posisi. Kalau aku dianggap penting, aku akan aktif. Tapi biasanya aku diam, baru ngomong kalau diminta.

A: Bagaimana sikapmu saat ada perbedaan pendapat?

FD: Biasanya aku biarkan yang dominan memutuskan. Tapi kalau di kelompok aku yang dominan, baru aku arahan.

A: Apakah tekanan untuk merasa berguna mempengaruhi cara kamu berinteraksi?

FD: Iya. Kadang aku terlalu keras tanpa sadar, bahkan menyakiti orang. Setelah sadar, baru aku minta maaf. Sifat mengejek itu dibawa dari keluarga juga.

A: Apa dampak pola komunikasi di rumah terhadap emosimu?

FD: Aku sering mikir sendiri, kayak ngobrol sama diri sendiri. Kalau udah parah, aku bisa stres berat, pernah sampai mikir bunuh diri tapi tersadar itu salah.

A: Kalau bisa mengubah sesuatu dari gaya komunikasi orang tuamu, apa yang ingin kamu ubah?

FD: Aku ingin ayahku berhenti marah-marah dan bisa mendengarkan. Rumah ini butuh kepala keluarga yang mau memahami, bukan mendominasi.

A: Bagaimana harapanmu agar orang tuamu bisa lebih memahami kebutuhan komunikasimu?

FD: Aku belum tahu caranya. Ibu sampai puasa putih berharap ayah berubah. Aku cuma bisa berdoa dan berusaha jadi pribadi yang berbeda kalau nanti punya keluarga sendiri.

A: Ada pengalaman lain yang ingin kamu bagikan terkait pengaruh komunikasi orang tua ke kehidupan sosialmu?

FD: Aku percaya komunikasi itu penting. Kalau kamu nggak sanggup sendiri, cari bantuan profesional. Aku takut pola ini berulang ke keluargaku nanti. Ayahku juga tumbuh di keluarga yang keras. Aku ingin memutus pola itu.

6. Informan 6

Inisial : WO

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 23

Domisili : Jombang

7. Informan 7

Inisial : SS

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 23

Domisili : Jombang

A: Bisakah kamu ceritakan tentang hubunganmu dengan orang tua?

SS: Hubunganku baik, tapi aku nggak dekat dengan mereka. Sejak kecil udah terbentuk batas antara orang tua dan anak. Nggak pernah benar-benar terbuka, sudah jadi budaya keluarga.

A: Ketika terjadi konflik atau perbedaan pendapat, bagaimana cara orang tua berinteraksi?

SS: Aku biasanya nurut aja. Dari kecil udah terbiasa begitu, apalagi ibuku sudah nggak ada sejak SMP. Jadi hubunganku cuma sama bapak, dan beliau orangnya keras, jadi aku cenderung ikut aja.

A: Apakah orang tua sering menggunakan kritik, manipulasi emosional, atau ancaman?

SS: Iya, sering banget dibandingin sama anak saudaranya. Kalau nilainya jelek atau gak sesuai harapan, aku langsung disalahin. Gak pernah diapresiasi meski udah berusaha.

A: Bagaimana kamu merespons komunikasi yang seperti itu?

SS: Ya aku sedih, tapi gak bisa ngomong. Lebih sering pasrah. Dulu aku ambisi banget, mungkin karena pengen validasi. Tapi makin ke sini, aku jadi lebih nerima, lebih kalem.

A: Apakah komunikasi di rumah membuatmu sulit mengekspresikan diri?

SS: Iya, aku susah cerita ke orang. Paling cuma ke satu-dua teman dekat aja. Aku lebih sering simpan sendiri.

A: Bagaimana pola komunikasi itu mempengaruhi hubunganmu di luar rumah?

SS: Dulu aku dominan dan ambisius banget. Sering maksain kehendak ke teman. Tapi sekarang aku mulai sadar dan pelan-pelan berubah.

A: Seberapa sering kamu berkomunikasi dengan orang di luar rumah?

SS: Cukup sering, terutama sama teman-teman yang dekat. Aku cerita cuma ke orang yang benar-benar bikin nyaman.

A: Dengan siapa kamu paling nyaman berkomunikasi?

SS: Biasanya sama teman sebaya. Kalau lebih tua cenderung menggurui, kalau lebih muda nggak nyambung.

A: Topik apa yang biasanya kamu bicarakan dengan mereka?

SS: Lebih sering curhat atau sambat. Tapi aku cerita bukan buat nyari solusi, cuma biar lega aja karena di rumah gak pernah didengar.

A: Bagaimana kamu membedakan cara berkomunikasi dengan kelompok usia yang berbeda?

SS: Kalau sama yang lebih tua aku lebih banyak mendengar, kalau sebaya baru aku bisa lebih terbuka.

A: Seberapa aktif kamu dalam diskusi kelompok sosial?

SS: Di lingkungan kerja aku aktif karena tuntutan peran. Tapi di luar itu, ya tergantung situasi dan lingkungannya.

A: Bagaimana sikapmu saat terjadi perbedaan pendapat?

SS: Aku sering dominan, walau kadang akhirnya tetap ngikutin keinginanku. Tapi aku juga merasa bertanggung jawab atas pilihan itu.

A: Apa yang kamu rasakan ketika pendapatmu berbeda dengan orang lain?

SS: Sering merasa khawatir dan jadi terlalu hati-hati. Apalagi dari kecil udah terbiasa harus sempurna dan gak boleh salah.

A: Bagaimana komunikasi di rumah mempengaruhi kesehatan emosional dan mentalmu?

SS: Aku merasa pasrah dan harus kuat sendiri. Seringnya aku tirakat sambil doa, nangis juga. Tapi itu meringankan.

A: Bagaimana biasanya kamu mengatasi tekanan itu?

SS: Aku lebih memilih diam dan menyimpan sendiri. Aku merasa gak bisa cerita ke siapa-siapa selain ke Tuhan.

A: Jika bisa mengubah gaya komunikasi orang tua, apa yang ingin kamu ubah?

SS: Aku ingin komunikasi yang terbuka dan gak memaksa. Anak juga perlu didengar dan diajak diskusi, bukan cuma disuruh nurut.

A: Bagaimana harapanmu agar orang tua bisa lebih mendukung kebutuhan komunikasi anak?

SS: Mungkin perlu perantara, kayak om atau tante. Karena bapakku sulit menerima saran langsung dari anak.

A: Apakah ada pengalaman lain tentang bagaimana gaya komunikasi orang tua mempengaruhi kehidupan sosialmu?

SS: Aku jadi sering pakai "topeng". Tertawa di depan orang lain padahal sebenarnya nangis di rumah. Karena kalau aku sedih, aku gak mau orang lain ikut khawatir. Aku harus terlihat baik-baik saja.

8. Informan 8

Inisial : IN

Jenis kelamin : Laki-laki

Usia : 23

Domisili : Banyuwangi

A: Bisakah Anda menceritakan tentang hubungan Anda dengan orang tua?

IN: Saya sudah tidak punya ayah karena sudah meninggal, tapi saya masih ingat hubungan kami waktu beliau masih ada. Dulu saya merasa hubungan kami baik-baik saja, tapi saya sebenarnya takut dengan ayah saya. Beliau sangat mengekang. Saya hanya boleh main kalau sudah tidur siang dan makan. Hari Minggu pun saya hanya boleh main pagi setelah sarapan dan minum susu. Jadi dari kecil semua sudah diatur saklek. Kalau jadwal tidak dijalankan, saya bisa dimarahi. Dulu saya juga tidak berani membantah, karena lebih takut dimarahi atau bahkan dipukul.

A: Ketika terjadi konflik atau perbedaan pendapat, bagaimana cara orang tua Anda berinteraksi dengan Anda?

IN: Kalau ada perbedaan pendapat, biasanya saya lebih memilih diam. Ayah saya memang sangat kaku. Kalau saya merasa salah, saya terima. Tapi kalau saya merasa benar, kadang saya berusaha membela diri, walau tetap tidak pernah melawan secara fisik. Ibuku sendiri tidak pernah marah, kalau saya salah biasanya beliau datang dan menenangkan.

A: Apakah orang tua Anda sering menggunakan nada kritik, manipulasi emosional, atau ancaman dalam berkomunikasi? Di saat seperti apa biasanya hal itu terjadi?

IN: Ayah saya dulu tidak sering mengkritik secara keras, tapi beliau sangat keras pada aturan. Kalau saya melanggar, ya bisa kena pukul. Misalnya, waktu saya pernah berbohong soal sesuatu, beliau selidiki sampai ke teman-teman saya. Setelah tahu saya bohong, beliau diam, lalu memukul. Tapi yang paling saya ingat adalah ekspresi kecewa beliau, beliau malah menangis. Saya merasa itu bentuk emosi juga, tapi bukan dengan kata-kata.

A: Bagaimana Anda merespons komunikasi yang Anda anggap toxic?

IN: Saya cenderung pasrah, apalagi kalau saya memang merasa salah. Tapi kalau saya merasa tidak salah, biasanya saya akan membela diri secara verbal. Saya tidak pernah membalas secara fisik atau marah balik. Saya lebih banyak mendiamkan dan menerima.

A: Apakah komunikasi di rumah membuat Anda merasa sulit untuk mengekspresikan diri?

IN: Iya. Saya merasa takut untuk bicara, apalagi ke ayah saya. Itu membuat saya merasa selalu harus benar dan tidak boleh salah. Jadi saya terbiasa memendam dan akhirnya sulit mengekspresikan diri, termasuk di luar rumah.

A: Bagaimana pola komunikasi orang tua mempengaruhi hubungan Anda dengan teman atau orang lain di luar keluarga?

IN: Karena saya merasa tidak bisa bebas di rumah, saya jadi lebih antusias ketika

berkomunikasi dengan teman di luar. Saya mencari kenyamanan dan penerimaan dari luar, karena di rumah saya tidak bisa mendapatkannya.

A: Seberapa sering Anda berkomunikasi dengan orang di luar keluarga, baik secara langsung maupun melalui media digital?

IN: Sering sekali. Dulu saya punya empat sahabat sejak kecil sampai sekarang. Walau sekarang saya di Jombang dan mereka sudah menikah, saya tetap menjaga komunikasi lewat grup atau kalau pulang ke kampung halaman. Saya juga mencari teman baru di Jombang untuk tetap bisa ngobrol.

A: Dengan siapa Anda paling sering berkomunikasi di luar keluarga (misalnya, teman sebaya, orang yang lebih tua, atau lebih muda), dan apakah Anda merasa lebih nyaman dengan kelompok tertentu?

IN: Saya lebih nyaman dengan teman sebaya. Kalau dengan yang lebih tua, saya sering merasa digurui dan tidak bisa bebas berbicara. Kalau dengan sebaya atau lebih muda, saya bisa lebih leluasa.

A: Topik apa yang biasanya Anda bicarakan saat berkomunikasi dengan teman di luar rumah?

IN: Hal-hal yang positif, tapi kadang masalah keluarga juga saya ceritakan ke mereka supaya bisa jadi candaan dan tidak terlalu stres. Kalau cerita ke sahabat, saya bisa lebih plong.

A: Bagaimana Anda membedakan topik atau cara berkomunikasi dengan teman seusia dibandingkan dengan yang lebih tua atau lebih muda?

IN: Kalau dengan sebaya, saya bisa cerita dan didengar. Tapi kalau dengan yang

lebih tua, mereka cenderung menggurui. Jadi saya memilih untuk mendengarkan saja.

A: Seberapa aktif Anda dalam diskusi saat bersama teman atau dalam kelompok sosial?

IN: Saya lebih pasif, karena saya cenderung pendengar. Saya tidak terlalu aktif kalau diskusinya tidak menarik buat saya.

A: Bagaimana sikap Anda ketika terjadi perbedaan pendapat dalam diskusi, apakah Anda lebih sering mendengarkan atau menyampaikan pendapat?

IN: Saya biasanya mendengarkan. Tapi kalau saya ditunjuk sebagai ketua kelompok, baru saya bicara. Kalau pendapat saya tidak diterima, ya saya biarkan saja.

A: Bagaimana perasaan Anda saat menyampaikan pendapat yang berbeda dengan kelompok sosial Anda?

IN: Kalau pendapat saya diterima dan ternyata benar, saya merasa lega. Tapi kalau pendapat saya salah, ya saya jadi merasa bersalah. Tapi kadang saya tetap bela pendapat, apalagi kalau itu menyangkut lembaga tempat saya berada.

A: Bagaimana pola komunikasi di rumah mempengaruhi perasaan dan cara Anda berinteraksi di luar?

IN: Karena terbiasa dikekang, saya jadi orang yang penuh pertimbangan. Saya juga selalu punya plan A, B, C untuk setiap kemungkinan. Saya juga cenderung pasrah, karena takut salah.

A: Bagaimana akibat dari pola komunikasi orang tua terhadap kesehatan mental dan emosional Anda?

IN: Saya jadi minder dan takut salah. Saya jadi people pleaser. Saya lebih banyak pasrah dan merasa ketakutan, bahkan untuk hal-hal kecil. Tapi saya juga jadi terbiasa mengadu ke Tuhan.

A: Bagaimana Anda biasanya mengatasi tekanan atau stres yang terkait dengan komunikasi di rumah?

IN: Saya mengadu ke Yang Maha Kuasa. Biasanya spontan, misalnya habis dimarahi, saya langsung masuk kamar dan curhat ke Tuhan. Itu lebih melegakan dibanding cerita ke orang lain.

A: Jika Anda bisa mengubah sesuatu tentang gaya komunikasi orang tua Anda, apa yang ingin Anda ubah?

IN: Saya ingin ayah saya bisa memberi kesempatan anaknya untuk bicara. Jangan langsung marah. Dengerin dulu, ajak diskusi. Sekecil apapun masalahnya, perlu komunikasi, bukan hanya marah dan selesai.

A: Bagaimana cara yang Anda harapkan agar orang tua lebih mendukung atau memahami kebutuhan komunikasi Anda?

IN: Saya sendiri tidak berani menyampaikan langsung. Tapi saya berharap lewat kepekaan ibu saya, hal itu bisa disampaikan ke ayah. Karena saya merasa terlalu takut untuk bicara sendiri.

A: Apakah ada pengalaman lain yang ingin Anda bagikan terkait pengaruh gaya komunikasi orang tua terhadap kehidupan sosial Anda?

IN: Karena dulu komunikasi di rumah sangat terbatas, saya jadi terbiasa cerita ke ibu untuk hal-hal kecil. Sampai sekarang pun, saya pasti komunikasi sama ibu

saya, bahkan sekadar chat subuh-subuh. Saya merasa ibu saya jadi pendengar yang baik karena pengalaman itu

9. Informan 9

Inisial : MD

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 22

Domisili : Jombang

A: Bisa diceritakan seperti apa hubunganmu dengan orang tua?

MD: Hubunganku biasa aja. Enggak terlalu dekat, baik sama ibu maupun bapak. Kita bisa bercanda, tapi kalau urusan yang serius, aku nggak nyaman cerita. Dari kecil memang nggak terbiasa terbuka.

A: Saat ada konflik atau beda pendapat, biasanya orang tuamu merespons seperti apa?

MD: Ibuku sering menyalahkan. Aku coba menyampaikan pendapatku, tapi malah dianggap salah terus. Jadi aku ngerasa nggak pernah benar di mata mereka.

A: Pernah gak orang tua menggunakan nada mengancam atau manipulasi emosional?

MD: Sering. Misalnya aku punya rencana atau keinginan, dibalas dengan “kalau kamu begitu nanti akan begini”. Seolah semua keputusan sendiri akan berakhir buruk. Ujung-ujungnya dilarang dan disalahkan.

A: Kalau dapat perlakuan seperti itu, kamu biasanya merespons gimana?

MD: Aku lebih milih diam. Kadang bisa sampai dua minggu nggak ngomong.

Nggak ada gunanya juga marah atau ngotot, karena gak didengar.

A: Apakah itu bikin kamu kesulitan mengekspresikan diri?

MD: Iya. Tapi justru karena gak bisa ngomong di rumah, aku malah lebih bebas berekspresi di luar. Aku bisa cerita apa aja ke temenku, bahkan soal pacaran pun orang rumah gak ada yang tahu.

A: Komunikasi dengan orang tua itu ada pengaruhnya gak ke cara kamu bergaul di luar?

MD: Ada banget. Karena gak bisa cerita di rumah, aku jadi oversharing ke temen. Dan aku juga jadi pendengar yang baik, mungkin karena aku tahu rasanya gak didengarkan.

A: Seberapa sering kamu ngobrol atau komunikasi sama orang di luar rumah?

MD: Hampir tiap hari. Aku gak tahan sendirian terus. Kadang aku sengaja pergi keluar kota dua hari aja, dan rasanya kayak hidup lagi.

A: Biasanya kamu lebih sering ngobrol sama siapa? Teman sebaya atau yang lebih tua?

MD: Teman sebaya, tapi aku juga dekat sama dosenku. Kalau butuh ngobrol serius atau minta nasihat, biasanya ke dia. Tapi tetap paling nyaman sama teman yang seumuran.

A: Topik yang kamu obrolin biasanya soal apa?

MD: Macem-macem sih, ngalir aja. Mulai dari hal gak penting sampai yang serius juga.

A: Kamu ngebedain cara ngomong gak, kalau sama yang lebih tua atau lebih muda?

MD: Iya dong. Kalau sama dosen tetap sopan meski akrab, kalau sama temen ya bebas aja, gak ada aturan.

A: Kamu aktif gak sih kalau lagi diskusi bareng teman atau kelompok?

MD: Aktif banget. Bahkan sering gak sadar kalau aku yang nge-lead. Ide-ide dari aku yang sering dipakai.

A: Kalau ada yang gak setuju dengan pendapatmu, gimana?

MD: Aku dengerin dulu, aku timbang baik-buruknya. Tapi tetap aku bandingin sama ideku juga. Aku dominan, tapi bukan berarti maksa.

A: Gimana perasaanmu kalau pendapatmu beda sendiri?

MD: Kadang kesel aja sih, apalagi kalau ternyata rencana mereka gagal dan ideku yang benar. Rasanya kayak “tuh kan”.

A: Kamu ngerasa gaya komunikasi orang rumah itu bikin kamu jadi kayak gitu di luar?

MD: Iya. Karena di rumah gak didengar, jadi di luar aku maunya didengar. Dulu aku lebih introvert, sekarang berubah total.

A: Ada dampak yang kamu rasain ke mental atau emosimu?

MD: Pernah. Rasanya kayak layangan yang pengen bebas tapi ditahan. Aku bahkan sempat mikir, apa aku masih mau hidup. Gak pengen bunuh diri sih, tapi ngerasa gak ada semangat.

A: Biasanya kalau stres karena rumah, kamu ngapain?

MD: Nangis tiba-tiba, duduk diem, atau keliling naik motor sampai capek.

Kadang habis itu tidur, baru mikir lagi besoknya.

A: Ibumu tahu kamu ngalamin hal-hal itu?

MD: Enggak. Dia gak pernah nanya, gak pengen tahu aku kenapa. Cuma tahu aku marah, tapi gak mencoba ngerti.

A: Apakah pengalaman ini bikin kamu takut dengan masa depan atau punya keluarga sendiri?

MD: Jujur aku gak pengen mencontoh orang tuaku. Bahkan sekarang belum kepikiran nikah. Takut jadi kayak mereka tanpa sadar.

A: Kalau kamu bisa mengubah sesuatu dari gaya komunikasi orang tuamu, apa?

MD: Aku pengen mereka bisa dengerin dan menghargai pendapatku. Sekali waktu aku pernah ngomong baik-baik, dan itu terasa enak banget. Sayangnya, itu cuma sekali.

A: Ada cara yang kamu coba buat mereka lebih paham dirimu?

MD: Udah nyoba, tapi ujungnya balik lagi ke sikap awal mereka. Jadi sekarang aku lebih sering cerita ke dosenku dibanding ke ibu.

A: Ada pengalaman lain yang ingin kamu bagi soal dampak komunikasi orang tua ke hidup sosialmu?

MD: Aku kadang melampiaskan emosi ke orang terdekatku, meskipun mereka gak salah. Ada yang akhirnya menjauh karena gak paham aku. Tapi ada juga yang tetap bertahan karena ngerti aku. Sekarang aku masih belajar untuk gak nyalahin orang lain, tapi itu susah.

10. Informan 10

Inisial : NH

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 20

Domisili : Surabaya

A: Bisa diceritakan seperti apa hubunganmu dengan orang tua?

NH: Sekarang sudah lebih baik. Dulu aku sempat memberontak sampai kabur dari rumah karena merasa tidak nyaman. Tapi sekarang aku lebih bisa menyampaikan perasaan.

A: Saat terjadi konflik atau beda pendapat, bagaimana respons orang tuamu?

NH: Mereka sering menaruh harapan besar ke aku, sebagai anak terakhir dan tumpuan keluarga. Nggak terlalu ditunjukkan secara langsung, tapi terasa jadi beban, apalagi dibandingkan dengan kakak-kakakku.

A: Apakah orang tuamu pernah menggunakan nada mengkritik atau manipulatif?

NH: Tidak secara kasar, tapi bentuknya lebih ke “Mama berharap”, “kalau bisa...”, yang lama-lama jadi beban batin. Sejak SD sudah ditanamkan harapan soal pendidikan, karier, bahkan jodoh.

A: Bagaimana kamu merespons komunikasi semacam itu?

NH: Dulu aku iya-iya aja, sekarang lebih berani jawab. Kalau nggak setuju, aku sampaikan dan buktikan dengan data atau alasan logis, terutama soal keputusan besar seperti lanjut S2.

A: Apakah itu membuatmu sulit mengekspresikan diri?

NH: Iya, dulu sangat sulit. Aku terbiasa people pleaser dan merasa bersalah kalau menolak. Tapi sekarang aku belajar memprioritaskan diriku sendiri.

A: Bagaimana pengaruh pola komunikasi di rumah terhadap relasimu di luar?

NH: Dulu aku susah terbuka ke orang lain. Sekarang, tergantung kondisi dan dengan siapa aku berbicara. Di rumah aku adik dan tumpuan, tapi di luar bisa jadi pribadi yang berbeda.

A: Seberapa sering kamu berkomunikasi dengan orang di luar keluarga?

NH: Komunikasi seperlunya. Kalau butuh bantuan atau solusi, baru aku kontak. Kadang juga hanya sekadar menyapa.

A: Biasanya lebih sering ngobrol dengan siapa?

NH: Teman sebaya. Mereka lebih relate dan justru membantu aku “hidup” kembali. Topiknya bisa apa saja, bahkan hal-hal random atau cerita hidup mereka.

A: Kamu bedain cara berkomunikasi gak antara teman sebaya dan yang lebih tua/muda?

NH: Iya. Tapi sebenarnya tergantung siapa yang membuka diri lebih dulu. Kalau merasa aman, aku bisa lebih terbuka.

A: Kamu aktif gak dalam diskusi dengan teman atau kelompok?

NH: Kadang aktif, kadang pasif, tergantung energiku. Kalau udah capek secara sosial, aku bisa menolak atau menyendiri.

A: Kalau ada perbedaan pendapat dalam kelompok, bagaimana sikapmu?

NH: Aku lebih suka mendengarkan. Tapi kalau sudah selesai dengan masalahku, baru aku cerita atau kasih pendapat.

A: Apa yang kamu rasakan saat menyampaikan pendapat?

NH: Lega nggak lega. Aku bercerita bukan untuk didengarkan, tapi hanya agar orang tahu aku sedang punya masalah.

A: Apakah gaya komunikasi di rumah memengaruhi cara kamu tampil di luar?

NH: Iya. Aku sering menyesuaikan diri tergantung tempat dan orang. Bahkan bisa tampil beda di circle A dan circle B.

A: Ada dampaknya ke kesehatan mental atau emosimu?

NH: Sangat terasa. Aku jadi gak bisa menerima kegagalan. Sekali gagal langsung down, karena merasa nasib keluargaku ada di tanganku.

A: Bagaimana kamu biasanya mengatasi tekanan dari rumah?

NH: Menyendiri. Dulu aku suka kabur ke masjid karena sepi dan tenang.

Sekarang biasanya malam hari di kamar dengan suasana sunyi.

A: Kalau kamu bisa mengubah sesuatu dari gaya komunikasi orang tuamu, apa yang ingin kamu ubah?

NH: Aku ingin mereka bertanya apa yang aku rasakan sebelum memberi perintah atau harapan. Tapi sekarang mamaku sudah lebih bisa apresiasi, meskipun butuh waktu lama.

A: Apa harapanmu terhadap orang tua agar lebih mendukungmu?

NH: Aku ingin mereka hadir dan menghargai prosesku. Waktu jadi Duta Kesehatan dan mereka hadir, itu pertama kalinya aku merasa dirayakan dan diapresiasi.

A: Ada pengalaman lain yang ingin kamu bagi soal dampak komunikasi orang tua terhadap kehidupan sosialmu?

NH: Aku jadi selektif dengan orang. Gampang cut off kalau nggak cocok. Aku sadar, jadi anak itu gak mudah, tapi jadi orang tua lebih sulit. Makanya, kalau mau punya anak, harus selesai dengan diri sendiri dulu biar gak menurunkan luka ke mereka.

14. Informan 11

Inisial : ZF

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 23

Domisili : Malang

A: Bisa diceritakan seperti apa hubunganmu dengan orang tua?

ZF: Kalau dibilang jujur, hubungan sama orang tua, terutama ayah, bisa dibilang kurang baik. Seringnya berkonflik karena ayahku keras kepala dan merasa paling benar. Jadi akhirnya, yang lain kayak ibu atau anak-anak biasanya yang ngalah daripada ribut besar. Aku sendiri kalau sama ibu lebih bisa diskusi, tapi kalau sama ayah, seringnya berakhir debat atau aku yang nangis. Makanya aku cenderung menghindari interaksi sama beliau.

A: Kalau lagi ada konflik atau beda pendapat, bagaimana biasanya ayahmu berinteraksi?

ZF: Ayahku tipe yang ngotot, kalau merasa benar ya nggak mau kalah. Kadang kata-katanya bisa menyerang kelemahan orang lain. Ini bukan cuma berlaku di rumah, bahkan saat ngomongin orang lain pun suka begitu.

A: Apakah kamu merasa pernah mendapatkan bentuk komunikasi yang toxic?

ZF: Iya, dan kalau udah dianggap toxic, biasanya aku lebih memilih menghindar aja sih. Tapi kalau udah gak bisa ditahan, aku bisa bicara dengan tegas.

Sebenarnya ingin bicara dulu baru diam, tapi karena capek secara emosional, aku kadang langsung malas nanggapi.

A: Apakah kamu merasa sulit mengekspresikan diri di rumah?

ZF: Aku tetap jadi diriku sendiri cuma ga pernah ekspos problem ke orang rumah, yang membuatku perlahan mikir segala jalan keluar tuh harus didiskusikan, kalo aku ga mampu maka harus berani say no gitu

A: Apakah pola komunikasi di rumah berpengaruh ke relasimu di luar?

ZF: Jujur, pasti ada pengaruhnya. Aku jadi lebih berhati-hati saat bersosialisasi.

Bisa dibilang punya sedikit trust issue, tapi ya menurutku itu wajar.

A: Seberapa sering kamu berkomunikasi dengan orang di luar keluarga?

ZF: Kalau sekadar ngobrol santai soal hal viral, K-pop, atau makanan, ya sering.

Tapi kalau urusan pribadi, jarang banget.

A: Dengan siapa biasanya kamu ngobrol di luar keluarga?

ZF: Biasanya sama teman dekat, bestie gitu. Karena mereka bisa relate sama aku, jadi gak merasa dihakimi saat aku sambat.

A: Topik apa yang biasanya kamu obrolin sama mereka?

ZF: Ngobrolnya ngalir aja sih, tergantung konteks. Misal teman SMA, ya bahas masa SMA. Kalau teman kuliah, bahas kuliah dan isu-isu yang lagi rame.

A: Gimana cara kamu membedakan gaya komunikasi dengan teman sebaya dan yang lebih tua/muda?

ZF: Aku biasanya lihat dari status WhatsApp atau kebiasaan mereka. Jadi aku bisa pilih topik obrolan yang nyambung.

A: Seberapa aktif kamu dalam diskusi kelompok?

ZF: Aku lihat posisiku dulu. Kalau cuma anggota biasa, apalagi di komunitas besar, aku lebih milih diam dan baru bicara kalau ditanya langsung.

A: Saat terjadi perbedaan pendapat, kamu cenderung mendengar atau menyampaikan pendapat?

ZF: Aku bukan tipe yang memaksakan pendapat. Kalau bisa didiskusikan bareng, ya mending begitu.

A: Apa yang kamu rasakan saat menyampaikan pendapat yang berbeda?

ZF: Deg-degan, apalagi di depan kelompok. Tapi kalau ada pendapat yang lebih masuk akal, aku juga bisa menerima dan diskusi baik-baik.

A: Menurutmu, gimana komunikasi di rumah memengaruhi perasaan dan interaksimu di luar?

ZF: Ya mirip seperti jawabanku tadi. Efeknya aku jadi lebih hati-hati dan agak susah percaya sama orang.

A: Apa dampaknya ke kondisi mental dan emosimu?

ZF: Jujur, cukup berat. Aku jadi gampang moody, emosional gak stabil, dan gak betah di rumah.

A: Biasanya gimana cara kamu ngatasi stres karena komunikasi di rumah?

ZF: Main bareng teman. Soalnya kalau keluar sendiri malah suka ngelamun pas nyetir, jadi bahaya.

A: Kalau bisa mengubah satu hal dari gaya komunikasi orang tuamu, apa itu?

ZF: Ganti ayah aja boleh gak? Hehe. Soalnya ibuku kelihatan juga ikut tertekan.

A: Apa yang kamu harapkan dari orang tuamu dalam hal komunikasi

ZF: Yang pasti, jangan merasa selalu benar. Kurangi rasa superiornya, biar komunikasi bisa dua arah.

A: Ada pengalaman lain yang ingin kamu bagikan terkait gaya komunikasi orang tua?

ZF: Gak ada sih. Intinya semua orang punya masalah masing-masing. Solusinya ya healing dan cari duit biar gak stres. YOLO aja, hidup cuma sekali.

15. Informan 12

Inisial : AA

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 23

Domisili : Sidoarjo

Informan 12 berinisial AA merupakan seorang remaja putri berusia 23 tahun yang dipilih sebagai partisipan karena sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu berada pada rentang usia remaja akhir dan memiliki pengalaman diasuh oleh orang tua dengan pola komunikasi yang merusak harga diri. AA dibesarkan dalam keluarga yang orang tuanya telah bercerai, dan sejak itu ia tinggal bersama sang ayah yang berperilaku otoriter.

Setelah perceraian orang tuanya, ayah AA mengambil peran dominan dalam pengasuhan, namun bukan dalam bentuk yang suportif. Ayahnya menunjukkan sikap yang harus selalu dituruti tanpa pertanyaan. Setiap keinginan atau keputusan ayah menjadi mutlak, sementara suara dan pendapat AA kerap diabaikan. Jika ia

mencoba menentang atau menyampaikan pandangan pribadi, ayahnya merespons dengan kemarahan, penolakan, atau peremehan, seolah-olah pendapat AA tidak layak untuk dipertimbangkan.

AA tumbuh dalam suasana rumah yang kaku, tanpa ruang aman untuk berdiskusi atau mengekspresikan diri. Ia terlatih untuk memendam pendapat dan mengikuti kehendak ayahnya, bahkan ketika hal tersebut bertentangan dengan keinginannya sendiri. Pola ini menyebabkan AA merasa tidak memiliki kendali atas hidupnya dan menimbulkan kecemasan dalam menjalin relasi dengan orang lain. Ketakutan akan ditolak atau disalahkan menjadikannya pribadi yang pasif dan mudah mengalah demi menghindari konflik.

Kondisi tersebut memperkuat perasaan rendah diri dan ketidakberdayaan dalam diri AA, terutama karena figur yang seharusnya memberikan rasa aman dan dukungan justru menekan dan mendominasi. Perceraian orang tuanya semakin memperlemah sistem dukungan emosional yang dibutuhkan AA dalam masa perkembangannya, menjadikannya lebih tertutup dan sulit percaya terhadap relasi yang sehat.

16. Informan 13

Inisial : RP

Jenis kelamin : Laki-laki

Usia : 16

Domisili : Jombang

Informan 13 berinisial RP merupakan seorang remaja putra berusia 16 tahun yang dipilih karena memenuhi kriteria penelitian, yaitu berada dalam rentang usia remaja dan memiliki pengalaman diasuh oleh orang tua dengan pola komunikasi yang

merusak harga diri. Dalam kehidupan sehari-harinya, RP kerap menghadapi tekanan emosional dari orang tuanya, khususnya melalui perlakuan yang membandingkan dirinya secara terus-menerus dengan kakaknya.

Setiap kesalahan atau kekurangan yang dilakukan RP sering kali tidak dipandang sebagai bagian dari proses belajar, tetapi langsung dianggap sebagai kegagalan dan dijadikan bahan perbandingan dengan pencapaian atau sikap kakaknya. Kalimat seperti “kenapa nggak bisa seperti kakakmu?” atau “kakakmu dulu nggak seperti itu” menjadi ungkapan yang berulang dan menciptakan luka emosional mendalam. Akibatnya, RP tumbuh dengan rasa rendah diri, merasa tidak cukup baik, serta sulit untuk menumbuhkan rasa percaya diri di lingkungan luar.

Perlakuan orang tua yang selalu menyalahkan juga membuat RP enggan terbuka terhadap keluarganya. Ia cenderung menahan emosinya sendiri, menghindari komunikasi langsung, dan menarik diri dari suasana rumah yang terasa tidak suportif. Pola komunikasi yang penuh tuntutan dan perbandingan ini menjadikan rumah bukan tempat yang nyaman untuk mengekspresikan diri, melainkan ruang yang penuh tekanan dan ekspektasi tidak realistis. RP pun menjadi lebih sensitif terhadap kritik dari luar, karena ia telah terbiasa dengan perlakuan serupa dari orang terdekatnya sendiri.