

BAB I

PENDAHULUAN

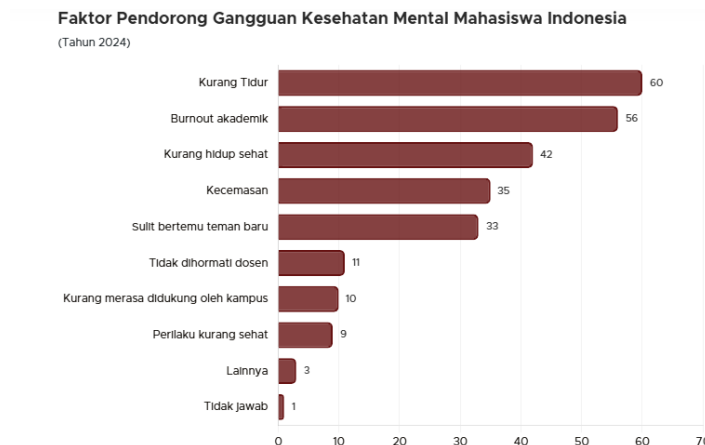
1.1 Latar Belakang

Sebagai manusia, kebutuhan untuk berinteraksi dan mengekspresikan emosi bukan sekadar pelengkap aktivitas sehari-hari, melainkan fondasi dasar untuk bertahan hidup. Proses sosial ini secara alami akan membangun kedekatan emosional melalui intensitas komunikasi yang dibangun sejak dini. Dalam lingkup terkecil, keluargalah yang menjadi tempat pertama di mana fondasi interaksi tersebut dibentuk. Bagaimana seorang individu merespons lingkungannya sangat dipengaruhi oleh bagaimana pola komunikasi yang tertanam di rumah. Ketika komunikasi di dalam keluarga berjalan efektif, rumah tidak lagi sekadar tempat tinggal fisik, melainkan bertransformasi menjadi ruang aman (*safe space*) yang memvalidasi keluh kesah, cerita, hingga menjadi ruang resolusi konflik bagi setiap anggotanya. (Nasyroh & Zuhdi, 2025).

Namun, fungsi rumah sebagai ruang aman ini menghadapi tantangan besar ketika anak memasuki fase dewasa awal (*emerging adulthood*) pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Arnett (2007) menegaskan bahwa fase transisi ini dipenuhi oleh pergeseran peran dan pencarian identitas yang tidak stabil. Mahasiswa dewasa awal dipaksa mandiri untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang jauh lebih kompleks, memikul tanggung jawab masa depan, sekaligus menyelesaikan tuntutan pendidikan tinggi (Santri et al., 2025). Sayangnya, masa perkuliahan sering kali berubah menjadi medan pertempuran mental yang melelahkan. Tekanan akademik (*academic pressure*), mulai dari standar IPK yang tinggi, tumpukan tugas tanpa

jeda, hingga iklim kompetisi yang ketat antar-mahasiswa menjadi beban mental yang sangat berat (Yusuf, 2020).

Ketika tekanan akademik ini menumpuk tanpa adanya katup pelepasan atau dukungan yang memadai, kondisi psikologis mahasiswa akan merosot tajam. Dampaknya tidak main-main; mahasiswa mulai terjebak dalam pusaran stres berkepanjangan, kecemasan akut (anxiety), hingga kejenuhan akademis total (burnout) yang melumpuhkan produktivitas serta kesejahteraan mental mereka (Aulia et al., 2019). Fenomena krisis ini bukan sekadar ketakutan tanpa dasar. Data GoodStats (2025) yang merujuk pada Chegg Global Student Survey 2025 menangkap realitas pahit ini, di mana 56% mahasiswa di Indonesia mengaku mengalami burnout akademik akibat kejaran tenggat waktu kuliah dan tuntutan di luar kampus. Angka ini diperkuat secara makro oleh Kementerian Kesehatan RI (periode 2025–2026) yang mendeteksi gejala gangguan kesehatan jiwa pada hampir 10% anak muda Indonesia akibat beban akademis. Secara spesifik di ranah kampus, Badan Konseling Mahasiswa (BKM) FISIP Universitas Indonesia pada survei terbarunya menunjukkan bahwa 36,5% mahasiswa terindikasi mengalami kecemasan berat yang bersumber langsung dari tugas-tugas perkuliahan (FISIP UI, 2026).



Gambar 1. 1 Statistik Faktor Pendorong Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Indonesia

Sumber: Badan Konseling Mahasiswa (BKM) FISIP Universitas Indonesia, 2024

Puncak dari krisis kesehatan mental yang tidak tertangani ini telah bergeser ke arah yang mengerikan dan kerap berujung fatal. Data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Bareskrim Polri mencatat lonjakan dramatis dengan 849 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang Januari hingga Agustus 2024, dengan kelompok usia produktif termasuk mahasiswa menempati posisi yang sangat rentan (Pusiknas Bareskrim Polri, 2024). Sepanjang tahun 2025 hingga 2026, pemberitaan media massa di kota-kota besar terus diwarnai oleh kisah tragis mahasiswa yang nekat mengakhiri hidupnya di kamar kos maupun gedung kampus akibat depresi berat yang dipicu oleh urusan perkuliahan. Fakta yang paling memilukan adalah ditemukannya surat-surat wasiat di beberapa tempat kejadian perkara, yang isinya merefleksikan keputusan mendalam dan rasa bersalah yang luar biasa karena merasa gagal memenuhi ekspektasi nilai kuliah orang tua mereka. Deretan tragedi ini menjadi alarm keras bahwa mahasiswa saat ini sedang mengalami tekanan yang teramat hebat, namun anehnya, mereka merasa terisolasi, sendirian, dan kehilangan tempat untuk bersuara.

Untuk memutus rantai dampak psikologis yang kian mengkhawatirkan ini, mahasiswa sangat membutuhkan dukungan sosial (*social support*) dan ruang pelepasan emosi (*emotional release*) yang instan. Di sinilah keterbukaan diri (*self-disclosure*) memegang peranan krusial sebagai strategi koping emosional untuk berbagi kecemasan agar mendapatkan respons yang suportif (Gamayanti & Syafei, 2018). Ironisnya, meskipun orang tua adalah pihak yang paling diharapkan menjadi pelindung utama, kenyataan di lapangan justru sering kali berkebalikan. Pola komunikasi orang tua menjadi penentu mutlak, orang tua yang menerapkan komunikasi empatik dan terbuka akan membuat anak merasa aman untuk jujur mengenai kesulitannya (Ramadhana, 2018). Sebaliknya, pola komunikasi yang kaku, menghakimi, atau otoriter justru memaksa anak untuk menarik diri, melakukan kebohongan-kebohongan kecil demi meredam konflik, dan memilih memendam beban mentalnya sendiri sampai meledak. Batasan keterbukaan diri ini diuji secara ekstrem saat mahasiswa berada di titik nadir akademisnya: ketakutan mengecewakan orang tua selalu berbenturan dengan kebutuhan psikologis mereka untuk didengarkan tanpa dihakimi.

Dinamika interpersonal yang pelik inilah yang melahirkan celah akademis (*research gap*) sekaligus kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini. Selama ini, sebagian besar studi terdahulu cenderung melihat stres akademik dari kacamata klinis atau psikologi murni yang kaku. Sebagai contoh, Aviva (2021) hanya meneliti *self-disclosure* secara kuantitatif sebagai variabel mekanis pengukur reduksi stres mahasiswa. Sementara itu, kajian komunikasi keluarga konvensional sejauh ini masih sering terpaku pada struktur keluarga tertentu—seperti pola asuh

orang tua tunggal dalam membentuk konsep diri remaja dan mengabaikan faktor stres eksternal anak.

Penelitian ini hadir untuk mengisi ruang kosong tersebut dengan membedah dinamika keterbukaan diri (*self-disclosure*) mahasiswa dewasa awal kepada orang tua mereka justru di saat momentum krisis terjadi, yaitu ketika mereka sedang dihantam tekanan akademik yang tinggi. Dengan menyoroti fenomena ini melalui lensa komunikasi interpersonal keluarga, studi ini tidak hanya terjebak pada diagnosis klinis kesehatan mental, melainkan menguliti bagaimana interaksi konkret antara orang tua dan anak dapat berfungsi nyata sebagai *support system* utama atau justru sebaliknya, menjadi pemicu utama keretakan mental mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai “Bagaimana proses keputusan keterbukaan diri (*self-disclosure*) anak dewasa awal kepada orang tua saat mengalami tekanan akademik di perguruan tinggi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis proses keputusan keterbukaan diri (*self-disclosure*) anak dewasa awal kepada orang tua saat mengalami tekanan akademik di perguruan tinggi, serta memahami bagaimana persepsi terhadap pola komunikasi keluarga mempengaruhi pilihan mereka untuk terbuka atau tertutup.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi perkembangan ilmu komunikasi, khususnya dalam ranah Komunikasi Keluarga dan Komunikasi Interpersonal. Penelitian ini memperkaya literatur mengenai dinamika keterbukaan diri (*self-disclosure*) anak dewasa awal dalam menghadapi situasi krisis atau tekanan akademik di perguruan tinggi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi akademis bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji irisan antara pola interaksi keluarga dengan isu kesehatan mental mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Orang Tua:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan masukan berharga bagi para orang tua mengenai bagaimana persepsi anak terhadap pola komunikasi di rumah mempengaruhi keputusan mereka untuk bercerita atau memendam masalah. Hasil riset ini dapat menjadi acuan bagi orang tua untuk membangun lingkungan komunikasi yang lebih empatik, terbuka, dan menjadi ruang aman (*safe space*) bagi anak yang sedang menempuh pendidikan tinggi.

2. Bagi Anak/Mahasiswa:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan refleksi dan kesadaran bagi mahasiswa mengenai pentingnya pengelolaan emosi dan efektivitas keterbukaan diri (*self-disclosure*) kepada orang tua sebagai salah satu

mekanisme koping (*coping mechanism*) yang sehat dalam menghadapi tekanan akademik di perguruan tinggi.

3. Bagi Konselor:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan rekomendasi praktis bagi konselor pendidikan, psikolog kampus, maupun biro pelayanan mahasiswa dalam memahami hambatan komunikasi yang dihadapi mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh konselor sebagai dasar untuk merancang program intervensi, psikoedukasi, atau pelatihan parenting yang menjembatani komunikasi antara mahasiswa dan orang tua, sehingga penanganan stres akademik tidak hanya berfokus pada individu mahasiswa semata, melainkan juga melibatkan peran keluarga.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Peneliti meninjau lima penelitian terdahulu sebagai dasar acuan dalam melakukan penelitian ini, dengan tujuan untuk memperkaya landasan teori yang digunakan dalam proses pengkajian. Berdasarkan penelitian terdahulu, peneliti tidak menemukan judul dan topik yang sama dengan yang akan peneliti kaji. Dengan itu, penelitian terdahulu dijadikan sebagai referensi penting guna memperluas wawasan serta memperkuat analisis dalam penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian pertama yang digunakan peneliti yaitu penelitian yang berjudul “*Self-Disclosure* dalam Komunikasi Antara Orang Tua dan Anak Rantau pada Pola Asuh Authoritarian” yang ditulis oleh Fadilla & Nuruddin serta diterbitkan oleh Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Vol.7, No.12 pada tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang yang dibesarkan dengan pola asuh authoritarian atau otoriter cenderung memiliki rasa keterbukaan diri dengan orang lain yang rendah dalam komunikasi dengan orang tuanya. Hal ini menyebabkan anak yang merasa takut untuk menyampaikan permasalahan emosional dan pribadi. Pola asuh otoriter juga menyebabkan anak memiliki rasa cemas dan cenderung ingin melarikan diri melalui alkohol, dugem dan menghabiskan waktu di dunia hiburan malam. Melalui

penelitian ini dapat dinilai pentingnya peran komunikasi yang terbuka dalam hubungan orang tua dan anak.

Penelitian kedua yang digunakan peneliti yaitu penelitian yang berjudul “Pola Komunikasi Orang Tua Tunggal dalam Membentuk Konsep Diri Remaja Akhir” yang ditulis oleh Elsa Putri Apsarini dan Nofha Rina serta diterbitkan oleh Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau Vol. 10, No. 1 pada tahun 2022, menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pola komunikasi keluarga orang tua tunggal dalam konsep diri remaja akhir. dengan menggunakan teori Pola Komunikasi Keluarga (*Family Communication Pattern Theory*). Hasil dari penelitian ini adalah pola komunikasi keluarga orang tua tunggal yang efektif dalam konsep diri remaja akhir yang digunakan adalah pola consensual family yaitu meliputi orientasi percakapan tinggi dan konformitas tinggi.

Penelitian ketiga yang peneliti jadikan rujukan berjudul “Keterbukaan Diri Remaja Kepada Orang Tua dalam Keluarga *Broken Home*” oleh Farhany Ramadhina Abdillah dan Aprilianti Pratiwi pada tahun 2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teori *self-disclosure*. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menganalisis keterbukaan diri remaja dan mengetahui faktor penghambat keterbukaan diri remaja kepada orang tuanya dalam keluarga broken home akibat perceraian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja awal tidak menunjukkan keterbukaan diri kepada orangtua, baik sebelum maupun setelah perceraian orang tua. Sebaliknya, remaja akhir mampu melakukan self-disclosure secara efektif meskipun hanya kepada salah satu orang tua, karena

mencakup seluruh dimensi: *amount* (jumlah informasi), *valence* (topik positif/negatif), *accuracy* (ketepatan), *intimate* (kedalaman emosional), dan *intention* (kesadaran tujuan). Faktor penghambat keterbukaan diri meliputi rasa takut, yang menjadi kendala utama bagi remaja awal dan tengah terhadap kedua orang tua, serta bagi remaja akhir terhadap ibu (hanya terbuka kepada ayah). Selain itu, jenis kelamin berpengaruh, di mana remaja akhir perempuan lebih ekspresif dibandingkan remaja awal dan tengah laki-laki. Keterbukaan juga dipengaruhi tipe kepribadian, dengan remaja awal dan tengah bersifat *introvert* (tertutup), sementara remaja akhir *extrovert* (terbuka).

Penelitian keempat yang dijadikan rujukan oleh peneliti adalah studi yang berjudul “Gaya Komunikasi Ayah dalam Mendorong Keterbukaan Anak Laki-Laki di Lingkungan Keluarga (Studi Kasus di Kampung Pasir Haur Kabupaten Cianjur)” yang diteliti oleh M. Isal Abdul Karim dkk dan di publikasikan pada tahun 2025 oleh *Indonesian Journal of Intellectual Publication*, Vol.6, No.1. Penelitian ini menganalisis pengaruh gaya komunikasi ayah terhadap keterbukaan anak laki-laki dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus serta teori komunikasi interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi ayah yang hangat, empati, dan terbuka secara signifikan meningkatkan keterbukaan dan kejujuran anak laki-laki di masyarakat pedesaan, menciptakan suasana emosional aman dan interaksi dua arah. Sebaliknya, komunikasi otoriter menimbulkan jarak emosional. Terjadi pergeseran dari hierarki ke hubungan setara.

Penelitian selanjutnya yang dijadikan rujukan oleh peneliti adalah studi yang dilakukan oleh Dyah Setyani pada tahun 2023 yang berjudul “Gambaran *Self-*

Disclosure pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh Berdasarkan Budaya”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam untuk mengeksplorasi bagaimana latar belakang budaya mempengaruhi keterbukaan diri mahasiswa dalam interaksi sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai budaya dan norma sosial yang berlaku di lingkungan setempat berperan besar dalam menentukan batasan informasi yang diungkapkan kepada orang lain. Mahasiswa cenderung melakukan penyesuaian terhadap tingkat keterbukaan mereka agar tetap selaras dengan ekspektasi sosial dan nilai kesopanan yang dijunjung dalam budaya mereka. Melalui penelitian ini, dapat dipahami bahwa faktor eksternal seperti norma lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keputusan individu untuk melakukan self-disclosure.

Penelitian ini memiliki beberapa persamaan mendasar dengan lima penelitian terdahulu, terutama pada penggunaan metode kualitatif dan fokusnya dalam meneliti keterbukaan diri (*self-disclosure*) dalam komunikasi antara orang tua dan anak. Persamaan dengan penelitian pertama dan ketiga terletak pada penggunaan konsep self-disclosure sebagai dasar utama untuk melihat tingkat keterbukaan anak di dalam keluarga, di mana secara khusus penelitian ini menggunakan dimensi keterbukaan diri dari DeVito. Sejalan dengan penelitian kedua dan kelima, ada kesamaan dalam fokus komunikasi keluarga, yaitu melihat bagaimana pola interaksi yang terbuka, penuh empati, dan suportif bisa berdampak pada perkembangan anak khususnya dalam membentuk hubungan yang harmonis pada fase dewasa awal. Selain itu, sama seperti penelitian keempat, penelitian ini

juga menekankan pentingnya kualitas komunikasi interpersonal dan peran gaya komunikasi orang tua dalam membangun hubungan emosional serta mendorong anak untuk mau terbuka.

Di sisi lain, ada beberapa perbedaan mendasar antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu, terutama dalam hal teori, objek, dan fokus bahasannya. Perbedaan dengan penelitian pertama terletak pada teori yang digunakan; penelitian tersebut menggunakan teori *self-disclosure* dari Adler dan Rodman, sedangkan penelitian ini menggunakan teori DeVito. Selain itu, subjeknya juga berbeda, dari yang awalnya anak rantau dengan pola asuh otoriter menjadi individu dewasa awal secara umum. Pada penelitian kedua, perbedaannya terlihat pada fokus kajian yang membahas pembentukan konsep diri remaja akhir menggunakan *Family Communication Pattern Theory*, sedangkan penelitian ini lebih fokus pada keterbukaan diri mahasiswa di usia dewasa awal.

Selanjutnya, berbeda dengan penelitian ketiga yang objeknya berfokus pada remaja dari keluarga *broken home*, penelitian ini fokus pada mahasiswa dewasa awal pada umumnya. Perbedaan juga ditemukan pada penelitian keempat yang hanya membahas gaya komunikasi ayah terhadap anak laki-laki, sementara penelitian ini tidak membatasi pada satu peran orang tua atau jenis kelamin tertentu, serta lebih menekankan pada dimensi *self-disclosure* menurut DeVito. Terakhir, jika dibandingkan dengan penelitian kelima, kebaruan dari penelitian ini adalah berfokus pada bagaimana pola komunikasi orang tua mempengaruhi keterbukaan diri anak dewasa awal secara mendalam melalui pendekatan kualitatif, khususnya ketika mahasiswa berada dalam situasi krisis akibat tekanan akademik di perguruan

tinggi. Hal ini berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu yang umumnya hanya membahas komunikasi keluarga dalam situasi normal sehari-hari tanpa mengaitkannya dengan beban perkuliahan.

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

No	Nama Penulis & Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Fadilla & Nuruddin (2024)	<i>Self -Disclosure</i> dalam Komunikasi Antara Orang Tua dan Anak Rantau pada Pola Asuh <i>Authoritarian</i>	Kualitatif, wawancara mendalam	Mahasiswa UMM dengan pola asuh otoriter memiliki keterbukaan diri yang rendah kepada orang tua karena takut menyampaikan masalah pribadi. Hal ini memicu kecemasan dan kecenderungan melarikan diri ke dunia malam (alkohol dan dugem).
2.	Elsa Putri Apsarini & Nofha Rina (2022)	Pola Komunikasi Orang Tua Tunggal dalam Membentuk Konsep Diri Remaja Akhir	Kualitatif, wawancara mendalam,	Pola komunikasi keluarga orang tua tunggal yang efektif dalam membentuk konsep diri remaja akhir adalah tipe <i>consensual family</i> (orientasi percakapan tinggi dan konformitas tinggi).

3.	Farhany Ramadhina Abdillah & Aprilianti Pratiwi (2023)	Keterbukaan Diri Remaja Kepada Orang Tua dalam Keluarga <i>Broken Home</i>	Kualitatif deskriptif	Remaja awal tidak terbuka pasca- perceraian karena rasa takut. Remaja akhir mampu terbuka secara efektif (memenuhi 5 dimensi DeVito) namun hanya kepada salah satu orang tua (misal: remaja perempuan lebih ekspresif dan terbuka hanya kepada ayah).
4.	M. Isal Abdul Karim dkk. (2025)	Gaya Komunikasi Ayah dalam Mendorong Keterbukaan Anak Laki-Laki di Lingkungan Keluarga (Studi Kasus di Kampung Pasir Haur Kabupaten Cianjur)	Kualitatif studi kasus	Komunikasi ayah yang hangat, empati, dan terbuka meningkatkan kejujuran anak laki-laki di pedesaan (hubungan setara-dialogis). Sebaliknya, komunikasi yang otoriter menciptakan jarak emosional.
5.	Dyah Setyani (2023)	Gambaran <i>Self-Disclosure</i> pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh Berdasarkan Budaya	Kualitatif, wawancara mendalam	Nilai budaya dan norma lingkungan setempat berpengaruh signifikan terhadap keputusan <i>self-disclosure</i> mahasiswa. Tingkat keterbukaan disesuaikan agar selaras dengan ekspektasi sosial dan nilai kesopanan budaya.

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Teori Penetrasi Sosial

Teori Penetrasi Sosial merupakan landasan teoritis yang digunakan untuk menjelaskan proses perkembangan hubungan interpersonal melalui keterbukaan diri (*self-disclosure*). Teori yang diperkenalkan oleh Irwin Altman dan Dalmis Taylor ini berasumsi bahwa hubungan akan berkembang dari tahap yang dangkal (*superficial*) menuju ke tahap yang lebih intim secara bertahap dan sistematis. Inti dari teori ini adalah proses penetrasi, yaitu tindakan sukarela individu untuk memberikan informasi pribadi, pikiran, serta perasaan kepada orang lain.

Dalam perkembangannya, banyak peneliti komunikasi menggunakan teori ini untuk membedah hubungan orang tua dan anak. Altman dan Taylor (dalam Griffin, 2019) menganalogikan proses keterbukaan diri ini seperti mengupas lapisan bawang merah (*onion metaphor*), dimana komunikasi dimulai dari lapisan luar yang bersifat umum (seperti hobi atau aktivitas sehari-hari), hingga masuk ke lapisan terdalam yang berisi rahasia, kecemasan, dan nilai-nilai hidup yang personal.

Teori ini menjelaskan bahwa hubungan interpersonal berkembang melalui tahap-tahap pengungkapan diri yang semakin mendalam seiring waktu. Dalam konteks hubungan orang tua dan anak, saling pengungkapan informasi pribadi dapat memperkuat kedekatan dan keintiman. Ketika orang tua berbagi pengalaman atau perasaan dengan anak mereka, anak akan merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan diri, yang pada gilirannya memperdalam hubungan mereka. Dengan demikian, teori ini membantu menjelaskan bagaimana hubungan tersebut

dapat berkembang dan cara-cara untuk memperkuat komunikasi antara orang tua dan anak:

1. Tahap Orientasi

Pada tahap orientasi, komunikasi antara orang tua dan anak cenderung terbatas pada percakapan yang dangkal dan umum, seperti menanyakan kegiatan sekolah atau bermain. Ini mencerminkan tahap awal dalam Teori Penetrasi Sosial, di mana interaksi masih bersifat permukaan dan informasi yang dibagikan sangat umum.

2. Tahap Pertukaran Penjajakan Afektif

Ketika hubungan antara orang tua dan anak mulai berkembang, komunikasi mulai melibatkan aspek yang lebih pribadi dan emosional. Pada tahap pertukaran penjajakan afektif ini, anak-anak mulai berbagi perasaan dan pemikiran mereka secara lebih spontan, tanpa harus diminta.

3. Tahap Pertukaran Afektif

Pada tahap ini, komunikasi antara orang tua dan anak menjadi lebih intim dan spontan. Anak merasa nyaman berbicara tentang perasaan, impian, dan kekhawatiran tanpa rasa takut dihakimi

4. Tahap Pertukaran Stabil

Tahap pertukaran stabil mencerminkan tingkat tertinggi dari keintiman dalam teori penetrasi sosial, di mana komunikasi berlangsung dengan sangat terbuka dan tanpa hambatan. (Olifiany dkk,2024)

Keterbukaan diri mahasiswa ini pada dasarnya melibatkan pertimbangan untung-rugi. Sebelum mulai bercerita, mahasiswa cenderung memprediksi

bagaimana reaksi orang tua mereka. Apabila mereka mengantisipasi adanya dukungan moral dan validasi emosional (*reward*), hambatan komunikasi akan melemah sehingga penetrasi sosial berjalan maju. Namun, jika yang terbayang adalah kemarahan atau tuntutan nilai (*cost*), mahasiswa akan mengambil langkah protektif melalui proses depenetrasi. Mereka memilih menutup kembali ruang privatnya, membatasi interaksi emosional, dan menampilkan kesan bahwa segala urusan kuliah berjalan "baik-baik saja" demi menjaga harmoni hubungan di rumah.

2.2.2 Komunikasi Keluarga

Komunikasi keluarga merupakan bentuk interaksi yang berlangsung secara terus-menerus antar anggota keluarga dalam proses penyampaian pesan, baik berupa pikiran, perasaan, maupun pengalaman, khususnya saat anak menghadapi beban studi. Menurut Fahma, Achdiani, dan Fatimah (2025), keluarga memiliki peran penting sebagai lingkungan utama dalam membentuk kepribadian dan kesehatan mental anak, di mana pola interaksi yang diterapkan menentukan keseimbangan fungsi keluarga secara keseluruhan. Dalam konteks ini, Adelia Putri Agustina menjelaskan bahwa pola komunikasi merupakan cara individu bertukar pesan yang sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial di dalamnya (Agustina, 2023). Ketika anak mengalami tekanan akademik, pola yang sudah terbentuk secara rutin ini akan menentukan apakah anak memilih untuk terbuka atau justru menarik diri dari interaksi keluarga.

Keluarga berfungsi sebagai sistem pendukung utama yang seharusnya menjadi ruang bagi anak untuk mengekspresikan diri tanpa merasa terhakimi. Fahma, Achdiani, dan Fatimah (2025) menekankan bahwa berdasarkan kajian

Family Communication Pattern Theory (FCPT), pola komunikasi yang efektif, terbuka, dan penuh empati (seperti pada pola konsensual dan pluralistik) terbukti mendorong pola asuh yang positif dan membangun ikatan emosional yang sehat antara orang tua dan anak. Sebaliknya, pola komunikasi yang otoriter atau tertutup (seperti pada pola protektif dan laissez-faire) berpotensi menimbulkan stres dan gangguan psikologis. Komunikasi yang berlangsung secara konsisten dan suportif membuat anak merasa nyaman menyampaikan hambatan akademis yang dihadapi. Sebaliknya, pola komunikasi yang kaku atau terbatas dapat membuat individu menjadi lebih tertutup dan berhati-hati dalam mengungkapkan kegagalan atau stres yang dialaminya. Bentuk pola komunikasi tersebut dapat dikategorikan menjadi tiga bentuk utama:

1. Pola Komunikasi Otoriter:

Ditandai dengan aturan yang ketat dan ekspektasi tinggi terhadap prestasi tanpa ruang negosiasi. Orang tua cenderung memberikan perintah satu arah, yang seringkali membuat anak merasa tertekan saat menghadapi kendala akademik karena takut akan hukuman atau kekecewaan orang tua.

2. Pola Komunikasi Demokratis:

Menekankan pada adanya keterbukaan dan diskusi dua arah. Orang tua memberikan ruang bagi anak untuk menyampaikan kesulitan belajarnya, sehingga tercipta solusi bersama yang didasarkan pada empati dan kepercayaan, yang pada akhirnya meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) anak.

3. Pola Komunikasi Permisif:

Karakteristik pola ini ditandai dengan rendahnya kontrol atau pengawasan dari orang tua, meskipun tingkat penerimaan emosionalnya tergolong tinggi. Orang tua cenderung memberikan kebebasan yang sangat luas kepada anak tanpa memberikan arahan akademik yang jelas. Meskipun hubungan interpersonal yang terjalin terlihat akrab, longgarnya batasan dan minimnya bimbingan tersebut seringkali membuat anak kebingungan dalam mengelola tanggung jawab studinya secara mandiri.

2.2.3 Konseptualisasi *Self Disclosure*

Keterbukaan diri atau *self-disclosure* merupakan salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang berkaitan dengan bagaimana individu secara sadar mengungkapkan informasi mengenai dirinya kepada orang lain, yang mencakup pengalaman, perasaan, maupun pemikiran pribadi yang sebelumnya cenderung disembunyikan (Erdiansyah, 2020). Menurut Mohan Masaviru, proses ini mencerminkan tindakan mengungkapkan detail personal dari lapisan luar hingga yang terdalam guna membangun dan mengembangkan kualitas hubungan sosial (Masaviru, 2016), yang dipertegas oleh Teguh Wiyono dan Abdul Muhid sebagai tindakan kehadiran diri untuk memberikan informasi emosional secara jujur kepada orang lain (Wiyono & Muhid, 2020). Dalam dinamika keluarga, keterbukaan ini menjadi sangat krusial, terutama saat anak menghadapi tekanan akademik, karena menentukan kualitas dukungan emosional yang akan diterima dari orang tua. Menurut Joseph A. DeVito (dalam Rabathy, Purnama, & Maulida, 2026), keterbukaan diri tidak hanya dilihat dari ada atau tidaknya informasi yang disampaikan, tetapi dapat dibedah melalui lima dimensi utama:

1. Kuantitas (*Amount*):

Merujuk pada seberapa sering individu melakukan pengungkapan diri serta durasi waktu yang digunakan dalam berinteraksi.

2. Nilai (*Value*):

Berkaitan dengan sisi positif atau negatif dari informasi yang disampaikan, yang mencerminkan kepercayaan diri individu.

3. Kejujuran (*Honesty*):

Mengacu pada ketepatan isi pesan, di mana individu dapat memilih untuk jujur secara total atau justru memodifikasi informasi demi menjaga kesan diri.

4. Tujuan (*Intention*):

Menggambarkan kesadaran individu dalam mengatur pesan untuk maksud tertentu, seperti mencari solusi atas tekanan akademik atau sekadar mendapatkan empati.

5. Keakraban (*Intimacy*):

Tingkat kedalaman informasi yang dibagikan, yang biasanya ditentukan oleh seberapa dekat dan percaya individu terhadap lawan bicaranya.

Proses keterbukaan diri ini tidak terlepas oleh berbagai faktor, di mana DeVito menekankan bahwa kepercayaan dan respons suportif dari lawan bicara adalah kunci utama, sementara Altman dan Taylor menjelaskan bahwa kedekatan hubungan menjadi pendorong utama terjadinya penetrasi informasi. Selain itu, faktor dukungan sosial, budaya yang menjunjung hierarki, hingga pola komunikasi dalam keluarga turut menentukan sejauh mana individu merasa nyaman untuk

terbuka. Terjadinya *self-disclosure* ini pun berlangsung secara sistematis melalui lima tahapan menurut Supraktiknya:

1. Tahap Basa-Basi:

Tahap awal dengan topik pembicaraan yang masih sangat ringan dan umum.

2. Tahap Pembicaraan Ringan:

Kedua belah pihak mulai berinteraksi namun masih enggan membuka informasi pribadi.

3. Tahap Pertukaran Ide:

Mulai terjadi pertukaran pola pikir dan pendapat, meskipun belum menyentuh wilayah emosional yang intim.

4. Tahap Kejujuran:

Individu mulai berani menunjukkan kelemahan dan perasaan jujur dengan kesiapan menerima konsekuensi dari keterbukaan tersebut.

5. Tahap Kepercayaan Penuh:

Tahap tertinggi di mana individu merasa nyaman menyatakan pendapat dan menceritakan masalah pribadi secara mendalam tanpa rasa takut.

Melalui proses yang mendalam ini, *self-disclosure* memberikan manfaat signifikan, mulai dari peningkatan pemahaman diri, membantu mengatasi kesulitan emosional, hingga meningkatkan efektivitas komunikasi. Keterbukaan diri yang stabil menunjukkan adanya kepercayaan serta penghargaan yang memperkuat ikatan interpersonal, sehingga beban akibat tekanan akademik dapat terkelola dengan lebih baik di dalam sistem keluarga.

2.2.4 Tekanan Akademik

Tekanan akademik merupakan suatu kondisi psikologis yang muncul ketika seorang individu merasakan adanya ketegangan emosional akibat tuntutan belajar yang dirasa melampaui kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Menurut Erfin Hidayat dan Ira Darmawanti, tekanan ini merupakan bentuk respons individu terhadap beban akademik yang mengancam kesejahteraan mentalnya (Hidayat & Darmawanti, 2022). Pada fase dewasa awal, tekanan akademik sering kali mencapai puncaknya ketika mahasiswa dihadapkan pada kewajiban menyelesaikan tugas akhir atau skripsi yang menuntut kemandirian serta ketangkasan berpikir dalam menghadapi hambatan penelitian. Dalam ranah pendidikan tinggi, kondisi ini diperberat jika mahasiswa merasa terjebak dalam lingkungan yang serba cepat namun minim dukungan emosional, sehingga beban akademik berubah menjadi ancaman bagi kesehatan mental (Hardianti et al., 2025). Secara teoritis, sumber tekanan akademik ini tidak hanya bersifat internal dari ambisi pribadi, melainkan juga dipicu oleh faktor eksternal yang meliputi:

1. **Faktor Internal:**

Bersumber dari dalam diri individu itu sendiri, seperti ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola beban skripsi yang menurut Khoirunnisa (2021) sering kali berujung pada kecemasan yang mendalam apabila mereka merasa tidak memiliki ruang untuk berbagi kesulitan tersebut.

2. **Faktor Eksternal:**

Bersumber dari lingkungan luar, terutama dari pola interaksi di dalam rumah yang cenderung kaku atau penuh tekanan, seperti tuntutan hasil akademik

yang sempurna tanpa diskusi), di mana menurut Mariyanti dkk. (2025), komunikasi keluarga yang kurang terbuka serta minimnya keterlibatan emosional (*affective involvement*) berkontribusi signifikan terhadap munculnya gejala depresi yang lebih berat pada mahasiswa.

Dampak dari tekanan akademik yang ekstrim pada akhirnya akan berdampak pada keterbukaan diri (*self-disclosure*) anak kepada orang tua. Mahasiswa yang merasa tertekan secara berlebihan cenderung melakukan strategi koping yang pasif, seperti menarik diri secara emosional untuk menghindari konflik atau penilaian negatif. Namun, penelitian Erfin Hidayat dan Ira Darmawanti menunjukkan bahwa dukungan sosial dan ruang untuk bercerita secara jujur dapat bertindak sebagai pelindung (*buffer*) yang mereduksi dampak stres tersebut, sehingga pemahaman orang tua terhadap kondisi tekanan yang dialami anak menjadi kunci utama dalam mendorong anak dewasa awal agar tetap mampu berkomunikasi secara terbuka dan sehat.

2.3 Kerangka Berpikir

Penelitian ini diawali dari fenomena Anak Dewasa Awal Yang Mengalami Tekanan Akademik di Kota Surabaya. Berdasarkan kondisi di lapangan, tekanan ini bersumber dari beratnya tuntutan untuk mempertahankan IPK yang tinggi, beban tugas yang menumpuk, serta persaingan kuliah yang kompetitif. Kondisi transisi perkembangan ini menuntut mahasiswa dewasa awal untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang penuh ketidakstabilan (Arnett, 2007 ; Santrock, 2011). Alhasil, jika tidak dikelola dengan baik, tekanan tersebut memicu ketegangan emosional, rasa cemas, hingga kejenuhan akademis/*burnout* (Aulia et al., 2019),

sehingga mahasiswa dewasa awal sangat membutuhkan dukungan sosial dan ruang aman (*safe space*) untuk mengekspresikan kesulitan mereka.

Dalam konteks tersebut, kerangka berpikir penelitian ini membedah fenomena krisis tersebut ke dalam dua aspek kajian utama yang saling berkaitan di dalam ruang lingkup komunikasi interpersonal keluarga, yaitu:

1. Komunikasi Keluarga

Dieksplorasi melalui tiga bentuk pola utama di lapangan, yaitu pola Otoriter, Demokratis, dan Permisif. Karakteristik dari ketiga pola ini akan bertindak sebagai stimulus utama. Pola komunikasi yang berjalan secara empatik dan terbuka akan menjadi ruang aman bagi anak, sedangkan pola yang kaku atau otoriter akan menjadi penghambat, (Fahma, Achdiani, & Fatimah, 2025). Sebagaimana ditunjukkan oleh Ramadhana (2018) bahwa remaja dengan pola asuh otoritarian memiliki tingkat keterbukaan diri yang lebih rendah kepada orang tua dibandingkan mereka yang dibesarkan dalam pola komunikasi yang lebih terbuka dan suportif.

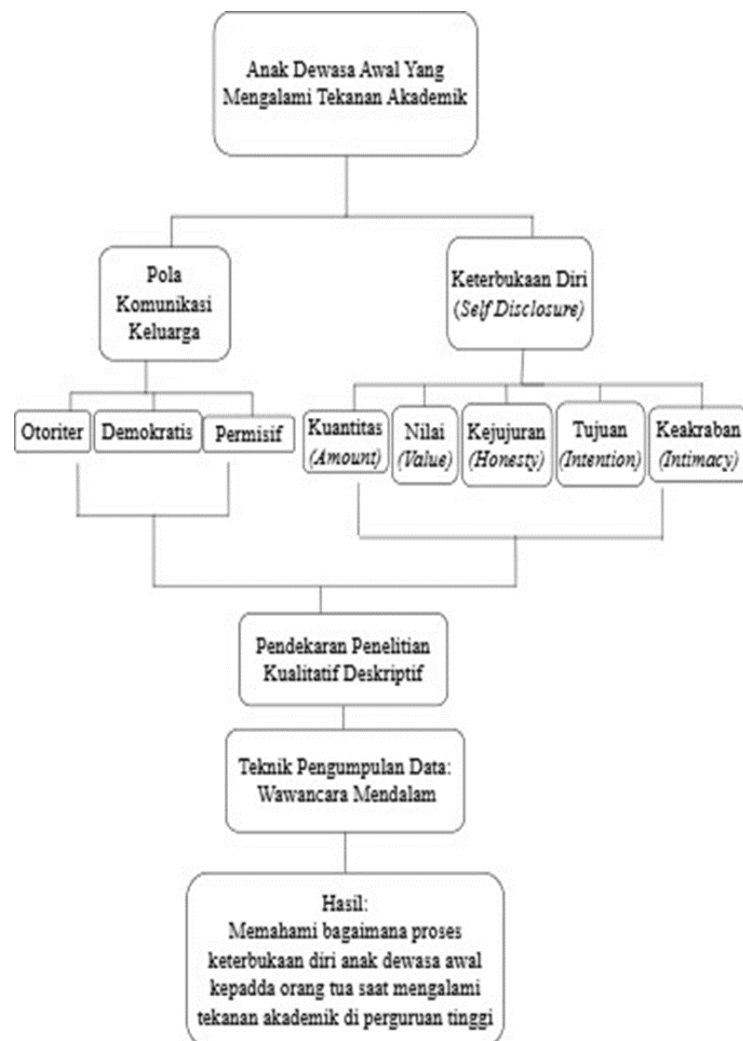
2. Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*):

Menjadi variabel respons fokus utama yang dikaji berdampingan dengan pola komunikasi tersebut. Sebagai salah satu bentuk mekanisme koping emosional anak untuk mereduksi stres akademiknya, sebagaimana ditunjukkan oleh Ratnasari, Hayati, dan Bashori (2021) bahwa keterbukaan diri pada fase dewasa awal berperan penting dalam pengelolaan tekanan emosional individu, konsep keterbukaan diri ini dianalisis menggunakan lima dimensi konseptual dari Joseph A. DeVito, yang meliputi Kuantitas

(*Amount*), Nilai (*Value*), Kejujuran (*Honesty*), Tujuan (*Intention*), dan Keakraban (*Intimacy*).

Melalui pemetaan hubungan antara tipe pola komunikasi keluarga dan dimensi keterbukaan diri tersebut, fenomena ini kemudian dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mendapatkan gambaran yang mendalam dan naturalistik mengenai realitas yang terjadi. Guna mendapatkan data yang komprehensif, peneliti menerapkan teknik pengumpulan data wawancara mendalam langsung bersama para mahasiswa dewasa awal dan orang tua di Kota Surabaya.

Melalui seluruh rangkaian alur berpikir tersebut, diperoleh Hasil akhir yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu untuk memahami bagaimana proses keterbukaan diri anak dewasa awal kepada orang tua saat mengalami tekanan akademik di perguruan tinggi secara utuh, mendalam, dan konseptual.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir