

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab rumusan masalah mengenai bagaimana proses keputusan keterbukaan diri (*self-disclosure*) anak dewasa awal kepada orang tua saat mengalami tekanan akademik di perguruan tinggi. Berdasarkan hasil analisis terhadap sebelas informan mahasiswa di Kota Surabaya, dapat dijawab bahwa proses tersebut berlangsung secara bertahap dan tidak spontan. Mahasiswa pada mulanya berusaha menghadapi tekanan akademiknya secara mandiri, kemudian mencari dukungan dari teman sebaya atau kerabat dekat yang dirasa lebih memahami situasinya, dan baru menjadikan orang tua sebagai pilihan terakhir ketika beban emosional yang dirasakan sudah menumpuk dan tidak dapat lagi ditanggung sendiri.

Keputusan untuk terbuka atau memilih diam pada setiap tahapan tersebut sangat dipengaruhi oleh persepsi mahasiswa terhadap pola komunikasi yang telah terbentuk sejak lama di dalam keluarga. Mahasiswa yang tumbuh dalam pola komunikasi demokratis cenderung lebih berani terbuka karena meyakini rumah sebagai ruang yang aman, sedangkan mahasiswa dengan pengalaman pola komunikasi otoriter maupun permisif yang minim validasi cenderung lebih selektif, bahkan menutup diri, karena adanya kekhawatiran terhadap respons yang menghakimi, menuntut, atau membandingkan pencapaian. Dengan demikian, proses keterbukaan diri anak dewasa awal kepada orang tua pada dasarnya

merupakan hasil pertimbangan antara kebutuhan untuk didengar dan rasa aman yang dijamin oleh pola komunikasi keluarga yang telah terbangun sejak lama.

Secara lebih rinci, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa proses keputusan keterbukaan diri (*self-disclosure*) anak dewasa awal mengenai tekanan akademik sangat ditentukan oleh fondasi pengalaman komunikasi yang terbangun di dalam keluarga. Pola komunikasi orang tua yang telah berlangsung selama bertahun-tahun membentuk persepsi anak mengenai tingkat keamanan rumah sebagai tempat bercerita. Informan yang dibesarkan dalam pola komunikasi demokratis cenderung merasa aman untuk terbuka karena terbiasa mendapatkan ruang tanpa penghakiman dan kalimat penenang dari orang tua mereka. Sebaliknya, informan dengan orang tua berpola otoriter menunjukkan kecenderungan penarikan diri secara emosional (*de-penetrasi*) sebagai bentuk perlindungan diri agar tidak menerima respons menekan, tuntutan target pencapaian, atau dibandingkan dengan orang lain.

Ketakutan akan respons negatif tersebut membuat keterbukaan informasi yang dilakukan mahasiswa menjadi terfragmentasi dan terbatas. Jika ditinjau dari dimensi keterbukaan diri, mahasiswa cenderung selektif dengan hanya membagikan informasi akademik yang bersifat netral atau administratif, namun secara sadar menyembunyikan dimensi emosional negatif seperti stres, kelelahan, dan tangisan. Bahkan demi menjaga perasaan orang tua atau menghindari konflik, mahasiswa kerap memodifikasi cerita atau berbohong kecil dengan mengatakan bahwa perkuliahan mereka dalam kondisi aman. Hal ini menunjukkan bahwa kedalaman informasi yang dibagikan sangat bergantung pada tingkat kepercayaan

anak terhadap respons yang akan diberikan orang tua, di mana tujuan utama mereka bercerita sebenarnya adalah untuk mencari validasi emosional, bukan sekadar solusi praktis.

Akibat dinamika tersebut, keterbukaan diri kepada orang tua bukanlah menjadi respons spontan atau langkah utama ketika mahasiswa menghadapi krisis akademik. Mahasiswa menerapkan mekanisme koping berjenjang, di mana mereka akan terlebih dahulu berusaha mengelola dan menyelesaikan masalahnya secara mandiri, kemudian mencari dukungan dari teman sebaya atau kerabat dekat yang dirasa memiliki kesamaan nasib. Orang tua baru dijadikan pilihan terakhir ketika emosi sudah menumpuk berbulan-bulan dan berada di titik jenuh (*burnout*) yang tidak bisa lagi ditanggung sendiri. Pada titik inilah mahasiswa sebenarnya memiliki harapan komunikasi yang sangat spesifik dan harfiah, yaitu kehadiran orang tua sebagai pendengar yang pasif-suportif yang mampu mendengarkan tanpa langsung memberikan ceramah, solusi teknis, atau nasihat keagamaan yang justru tidak memvalidasi rasa lelah mereka. Mahasiswa sangat membutuhkan rumah sebagai ruang aman (*safe space*) yang dapat melindungi mereka dari iklim kompetisi luar yang serba cepat.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi lebih mendalam mengenai pengaruh perbedaan gender terhadap *self-disclosure* anak dewasa awal. Hal ini didasarkan pada temuan bahwa informan laki-laki dalam penelitian ini

memiliki hambatan komunikasi yang berbeda akibat adanya konstruksi sosial yang menuntut laki-laki untuk selalu terlihat tangguh.

5.2.2 Saran Praktis

1. Untuk Orang Tua:

Orang tua diharapkan dapat mengubah cara merespons cerita anak secara sadar, dengan memberikan jeda untuk mendengarkan tanpa interupsi, menghentikan kebiasaan membandingkan progres anak dengan mahasiswa lain, serta memberikan validasi emosional, seperti daripada langsung mendesak solusi atau target kelulusan.

2. Untuk Mahasiswa:

Mahasiswa diharapkan dapat mengkomunikasikan batasan ekspektasi mereka secara jujur sebelum mulai bercerita, misalnya dengan memberikan pernyataan di awal mengenai bentuk dukungan apa yang sedang dibutuhkan, agar orang tua dapat memposisikan diri dengan tepat.