

Dilema Mahasiswa Menyampaikan Keinginan Pada Orang Tua: Studi Konflik Double Approach-Avoidance Dan Resolusi

Mega Putri Aulia¹, Widhoh Naila Fitri², Ani Qotuz Zuhro' Fitriyana³

Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

¹ megaaulia0105@gmail.com, ² nailawidhoh@gmail.com, ³ Aniqotuz2402@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dilema mahasiswa dalam menyampaikan keinginan kepada orang tua, khususnya dalam konteks konflik double approach-avoidance dan gaya penyelesaian konflik dalam hubungan keluarga. Menggunakan pendekatan kualitatif, data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa dari latar belakang studi berbeda. Hasil menunjukkan bahwa semua partisipan mengalami konflik batin karena setiap pilihan mengutarakan atau memendam keinginan menimbulkan konsekuensi emosional maupun relasional. Gaya penyelesaian konflik yang diidentifikasi meliputi turtle (menghindar), fox (kompromi), dan owl (kolaborasi). Mahasiswa yang menggunakan pendekatan kolaboratif cenderung memiliki relasi keluarga yang lebih terbuka dan sehat, sementara gaya menghindar dan kompromi berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Temuan ini menekankan pentingnya komunikasi empatik dan kesediaan untuk berunding dalam mengurangi konflik keluarga serta menjaga kesejahteraan emosional mahasiswa.

Kata Kunci: : double approach-avoidance, mahasiswa, konflik keluarga, komunikasi, penyelesaian konflik

PENDAHULUAN

Hubungan antara anak dan orang tua memainkan peran yang sangat penting dalam pembentukan identitas serta proses pengambilan keputusan individu, khususnya pada masa transisi menuju dewasa awal seperti yang dialami oleh mahasiswa (Sumarmi, Suyanti, & Janah, 2024). Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, mahasiswa sering menghadapi dilema ketika ingin menyampaikan keinginan pribadi baik terkait pendidikan, karier, maupun pengembangan diri yang belum tentu sejalan dengan ekspektasi orang tua (Aminah, Lubis, Hastuti, & Muljono, 2023). Konflik seperti ini dapat memicu kebingungan emosional, karena mahasiswa dihadapkan pada dua risiko: di satu sisi ingin mengekspresikan keinginan agar merasa autentik dan berkembang, tetapi khawatir dinilai membangkang; sementara di sisi lain, memilih diam demi menjaga keharmonisan keluarga justru menimbulkan tekanan psikologis dan keterpaksaan dalam menjalani keputusan.

Dilema ini mencerminkan bentuk konflik double approach-avoidance, yakni situasi ketika setiap alternatif keputusan memiliki konsekuensi positif dan negatif secara bersamaan sehingga membuat individu terjebak dalam ambivalensi emosional atau perasaan campur aduk (Indah, Nurhayati, & Taufikin, 2023). Studi menunjukkan bahwa konflik antara nilai individu dan ekspektasi keluarga dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan memicu stres interpersonal (Zhao, Wang, & Li, 2025). Dalam jangka panjang, ketidakmampuan menyelesaikan konflik ini secara sehat dapat mengganggu dinamika relasi keluarga dan perkembangan emosi mahasiswa. Untuk menghadapi konflik semacam ini, individu menggunakan berbagai strategi penyelesaian. Menurut model Thomas-Kilmann, terdapat lima gaya penyelesaian konflik interpersonal, yaitu menghindar (turtle), akomodasi, kompetisi, kompromi (fox), dan kolaborasi (owl) (Verywell Mind, 2023). Setiap gaya menunjukkan respons berbeda terhadap ketegangan dan tingkat keterbukaan komunikasi dalam relasi. Studi mutakhir menyebutkan bahwa pendekatan kolaboratif cenderung mendorong hubungan keluarga yang lebih sehat, sementara strategi menghindar dan kompromi kerap meninggalkan masalah yang belum terselesaikan dan berpotensi menambah beban psikologis (Aminah et al., 2023).

Namun demikian, studi yang secara spesifik mengkaji konflik double approach-avoidance dalam dinamika mahasiswa dan orang tua di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar penelitian berfokus pada konflik remaja atau hubungan antar sebaya, bukan pada dilema pengambilan keputusan dewasa muda yang kompleks. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam dilema mahasiswa dalam menyampaikan keinginan kepada orang tua, dengan menelusuri bentuk konflik yang dialami, strategi penyelesaiannya, serta dampaknya terhadap kualitas hubungan keluarga dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Pendekatan kualitatif dipilih guna memperoleh pemahaman yang lebih utuh dan kontekstual terhadap pengalaman subjektif mahasiswa di tengah tekanan nilai keluarga dan aspirasi pribadi.

METODE

Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu metode yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara mendalam berdasarkan pengalaman subjektif partisipan (Sugiyono, 2022). Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk

memahami dinamika batin mahasiswa dalam menghadapi konflik double approach-avoidance dalam hubungan dengan orang tua. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang mahasiswa dari latar belakang studi yang berbeda. Mereka dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yakni teknik pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian (Creswell & Poth, 2021). Kriteria tersebut meliputi: (1) mahasiswa aktif; (2) pernah mengalami dilema internal saat ingin menyampaikan keinginan pribadi kepada orang tua yang memunculkan elemen konflik double approach-avoidance; serta (3) mampu merefleksikan dan menceritakan pengalaman tersebut secara naratif. Penelitian ini tidak menggunakan validasi data tambahan seperti triangulasi sumber atau observasi, karena fokusnya adalah eksplorasi mendalam terhadap makna pengalaman individual mahasiswa. Keterbatasan ini diakui sebagai bagian dari desain eksploratif, bukan studi generalisasi.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, yaitu teknik wawancara dengan panduan yang bersifat fleksibel agar peneliti dapat menyesuaikan pertanyaan dengan dinamika respons partisipan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2023). Wawancara berlangsung selama 45–60 menit dan dilakukan secara luring maupun daring, tergantung pada kenyamanan partisipan. Semua proses wawancara direkam menggunakan perekam suara dengan izin partisipan. Peneliti tidak menggunakan alat bantu tambahan seperti transkrip otomatis atau aplikasi analisis, karena wawancara dilakukan secara manual dan berbasis keterlibatan langsung. Pedoman wawancara disusun berdasarkan teori konflik double approach-avoidance (Indah, Nurhayati, & Taufikin, 2023), serta lima gaya penyelesaian konflik interpersonal dari Thomas-Kilmann, yang dikemas secara populer oleh Verywell Mind (2023), yaitu turtle (menghindar), fox (kompromi), dan owl (kolaborasi).

Proses analisis data dilakukan secara manual melalui analisis tematik, yaitu teknik untuk mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menginterpretasi tema utama dari hasil wawancara (Braun & Clarke, 2022). Langkah-langkahnya meliputi: (1) transkripsi hasil wawancara; (2) pengkodean manual terhadap data naratif; (3) pengelompokan unit data berdasarkan makna yang serupa; dan (4) penarikan tema-tema utama yang mewakili pengalaman partisipan. Penelitian ini bersifat eksploratif dan naratif sehingga tidak menggunakan perangkat lunak bantu. Pendekatan manual ini juga memberi fleksibilitas dalam menangkap konteks budaya mahasiswa Indonesia secara lebih sensitif. Seluruh partisipan telah memberikan informed consent secara sukarela, dengan jaminan kerahasiaan identitas dan hak untuk menghentikan keterlibatan kapan pun tanpa konsekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Konflik Double Approach-Avoidance

Hasil wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa menunjukkan bahwa dilema utama yang mereka hadapi bukan sekadar pada keinginan pribadi, melainkan pada kesulitan dalam menyampaikan keinginan tersebut kepada orang tua. Narasumber pertama ingin mengikuti program magang karena manfaatnya bagi karier, namun ragu untuk menyampaikannya karena khawatir dianggap mengabaikan studi, terlebih sebagai anak sulung yang diharapkan menjadi teladan. Sedangkan narasumber kedua aktif dalam organisasi kampus sebagai bentuk pengembangan diri, tetapi memilih diam karena orang tuanya memandang kegiatan non akademik sebagai gangguan. Ia menekan keinginannya untuk menghindari penolakan. Dan narasumber ketiga ingin tinggal di kos agar lebih fokus belajar dan mandiri, namun terhambat oleh keinginan orang tua agar ia tetap di pesantren sesuai nilai keluarga. Ia merasa terjebak antara kebutuhan pribadi dan loyalitas terhadap tradisi.

Strategi dan Gaya Penyelesaian

Dalam menghadapi konflik tersebut, ketiga mahasiswa menggunakan gaya penyelesaian yang berbeda berdasarkan model Thomas-Kilmann. Gaya tersebut merefleksikan seberapa besar keberanian mereka menyampaikan keinginan serta kesiapan orang tua dalam menerima dialog. Narasumber pertama menggunakan gaya kompromi (fox). Setelah ragu menyampaikan keinginannya, ia akhirnya memberanikan diri berdiskusi dan mencapai kesepakatan: magang diperbolehkan selama tidak mengganggu kuliah dan ia tetap pulang tiap akhir pekan. Meskipun tidak seluruh keinginannya terpenuhi, ia merasa cukup dihargai (Putri & Lestari, 2021). Narasumber kedua menggunakan gaya menghindar (turtle). Karena takut konflik dan tidak yakin akan diterima, ia memutuskan untuk tidak menyampaikan keinginannya. Ia tetap aktif berorganisasi tetapi merahasiakannya dari orang tua. Gaya ini menghindari konfrontasi, tetapi menimbulkan tekanan psikologis karena harus hidup dalam kepura-puraan dan menjauh secara emosional dari keluarga. Narasumber ketiga memilih gaya kolaboratif (owl). Ia secara terbuka menyampaikan keinginan kepada orang tua disertai alasan yang matang. Ia menunjukkan empati terhadap kekhawatiran orang tua dan menawarkan solusi yang menenangkan: tinggal di kos sambil tetap aktif dalam kegiatan keagamaan. Hasilnya adalah kesepakatan yang memuaskan kedua belah pihak.

Dampak terhadap Kesejahteraan Emosional dan Hubungan Keluarga

Cara mahasiswa menyampaikan keinginannya dan bagaimana konflik tersebut disikapi berdampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan kualitas hubungan dengan orang tua. Narasumber pertama merasakan perasaan lega namun tetap diliputi tekanan moral karena keputusannya belum sepenuhnya mencerminkan keinginannya sendiri. Sedangkan narasumber kedua mengalami stres emosional karena tidak memiliki ruang untuk jujur. Ia merasa hubungan dengan orang tua menjadi semakin kaku dan tidak suportif (Nguyen & Brown, 2019). Sebaliknya, narasumber ketiga merasa lebih percaya diri, didengar, dan memiliki hubungan yang lebih terbuka dan sehat dengan orang tuanya. Resolusi yang dicapai secara kolaboratif memberikan efek positif jangka panjang.

Resolusi Konflik dan Implikasi Konseling

Jika dilihat dari pencapaian resolusi, hanya narasumber ketiga yang memperoleh resolusi penuh melalui dialog terbuka dan kesepahaman. Narasumber pertama mencapai resolusi parsial melalui kompromi, sedangkan narasumber kedua belum mencapai resolusi karena menghindari komunikasi langsung. Temuan ini menunjukkan bahwa dilema mahasiswa bukan hanya soal konflik pilihan, tetapi lebih pada kesulitan dalam menyampaikan keinginan pribadi kepada orang tua, terutama dalam

budaya keluarga yang hierarkis dan normatif. Hal ini sejalan dengan studi Aminah et al. (2023) dan Zhao et al. (2025) yang menekankan pentingnya ruang komunikasi yang aman dalam mengurangi tekanan psikologis akibat konflik keluarga. Bagi dunia bimbingan dan konseling, temuan ini menyarankan beberapa hal yaitu mahasiswa perlu dilatih keterampilan komunikasi asertif agar mampu menyampaikan keinginan secara jujur tanpa menyakiti hubungan keluarga. Dan konselor di perguruan tinggi dapat memfasilitasi sesi konseling keluarga atau psikoedukasi orang tua agar lebih terbuka menerima dialog dua arah. Serta dibutuhkan pendekatan yang tidak hanya fokus pada resolusi konflik, tetapi juga pada pembentukan budaya komunikasi yang sehat antara mahasiswa dan keluarganya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa kerap mengalami dilema emosional saat ingin menyampaikan keinginan kepada orang tua, terutama dalam konteks konflik double approach-avoidance. Pilihan untuk jujur maupun diam sama-sama mengandung risiko psikologis dan relasional. Gaya penyelesaian konflik yang digunakan sangat memengaruhi kualitas hubungan keluarga dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Gaya kolaboratif terbukti paling efektif dalam menciptakan komunikasi terbuka dan resolusi yang memuaskan, sementara gaya menghindar dan kompromi cenderung menyisakan beban emosional. Temuan ini menegaskan pentingnya pelatihan komunikasi asertif dan peran konseling keluarga dalam membentuk pola komunikasi yang sehat antara mahasiswa dan orang tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para partisipan yang telah bersedia berbagi pengalaman pribadinya dengan penuh keterbukaan dan kejujuran, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing serta seluruh pihak di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan dukungan akademik dan moral selama proses penyusunan jurnal ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu, khususnya dalam bidang psikologi dan konseling keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Lubis, M., Hastuti, D., & Muljono, P. (2023). Komunikasi interpersonal dalam keluarga kolektivistik: Studi pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 101–115.
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2021). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Indah, A. P., Nurhayati, S., & Taufikin, M. (2023). Konflik double approach-avoidance dalam pengambilan keputusan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(1), 44–56.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2023). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Nguyen, T., & Brown, B. B. (2019). Emotional suppression and family communication among Asian college students. *Journal of College Student Development*, 60(1), 25–40.
- Putri, R. P., & Lestari, D. A. (2021). Strategi mahasiswa dalam menghadapi konflik dengan orang tua. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 11(2), 79–88.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumarmi, R., Suyanti, T., & Janah, M. (2024). Peran keluarga dalam pembentukan identitas diri mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14(1), 33–48.
- Verywell Mind. (2023). Penjelasan populer mengenai lima gaya penyelesaian konflik interpersonal berdasarkan Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument.
- Zhao, L., Wang, Y., & Li, Z. (2025). Family expectation and psychological distress among Chinese students. *Asian Journal of Psychology*, 17(1), 58–72.