ISLAMICA : Journal Of Islamic Education Research

E-ISSN: 3090-773X

Editorial Address: Jl. Rawa Sakti, Tibang Syiah Kuala, Banda Aceh

Received: 07-08-2026 | **Accepted:** 03-09-2026 | **Published:** 04-11--2026

PENGALAMAN INDIVIDU DALAM MENGHADAPI TEKANAN KELUARGA DAN PERUBAHAN DIRI SELAMA MENJALANI KEHIDUPAN SEHARI HARI

Rizqy Tri Mulyani[1], Sri Nurhayati Selian[2*]

[1,2]Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Indonesia

Korespondensi Email: seliansrinurhayati@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to understand individuals' experiences of conflicts with their parents, particularly their emotional responses, coping strategies, and efforts to resolve conflicts. Conflicts may arise when individuals' views differ from parental expectations, especially regarding education and career choices. This study employed a qualitative approach with a descriptive qualitative design. The participants were three individuals aged 20–22 who had experienced conflicts with their parents. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed by identifying themes emerging from the participants' accounts. The findings indicate that each participant experienced and responded to family conflict differently. Emotional responses included frustration, disappointment, sadness, confusion, and fear of disappointing family members. These feelings were mainly associated with parental expectations that did not always align with the participants' personal wishes. To cope with these pressures, participants used several strategies, including calming themselves, distracting their thoughts through enjoyable activities, seeking support from close friends, and reflecting on problems before taking action. Their efforts to resolve conflicts included considering possible solutions, choosing an appropriate time to talk, and expressing their wishes directly to their parents. These findings suggest that family conflict can create emotional pressure while also prompting individuals to find ways to manage their feelings and respond to differences. The study highlights the importance of open communication, mutual understanding, and social support in dealing with conflicts between individuals and their parents. Nevertheless, because the study involved only three participants, the findings are limited to their experiences and cannot represent all individuals who experience conflict with their parents.

Keywords: *Coping strategies, Emotional Responses, Family Conflict, Individuals and Parents*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman individu dalam menghadapi konflik dengan orang tua, khususnya terkait respons emosional, strategi koping, dan upaya penyelesaian konflik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Partisipan penelitian berjumlah tiga orang berusia 20–22 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis dengan mengidentifikasi tema-tema yang muncul dari pengalaman partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik dengan orang tua umumnya berkaitan dengan perbedaan

pendapat dan harapan keluarga mengenai pendidikan serta pilihan karier. Respons emosional yang muncul meliputi rasa kesal, kecewa, sedih, bingung, dan takut mengecewakan keluarga. Strategi koping yang digunakan meliputi menenangkan diri, mengalihkan pikiran, mencari dukungan dari teman dekat, dan memahami permasalahan. Sementara itu, upaya penyelesaian konflik dilakukan dengan mencari solusi, memilih waktu yang tepat untuk berbicara, serta menyampaikan keinginan kepada orang tua. Penelitian ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi konflik keluarga. Komunikasi terbuka, sikap saling memahami, dan dukungan sosial menjadi hal penting dalam membantu individu menghadapi konflik dengan orang tua.

Kata Kunci *Strategi mengatasi masalah, Respons emosional, Konflik keluarga, Individu dan Orang tua*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan ketika individu mulai membentuk identitas diri, mengembangkan kemandirian, dan belajar mengelola emosi dalam berbagai situasi. Pada tahap ini, hubungan dengan orang tua tetap memiliki peran penting dalam kehidupan remaja, terutama dalam memberikan dukungan, arahan, dan rasa aman. Namun, perbedaan pendapat antara remaja dan orang tua dapat menimbulkan konflik, misalnya berkaitan dengan aturan di rumah, pendidikan, pergaulan, penggunaan media sosial, maupun keinginan remaja untuk menentukan pilihannya sendiri. Konflik tersebut merupakan bagian dari dinamika hubungan keluarga, tetapi cara konflik berlangsung dan diselesaikan dapat memengaruhi pengalaman emosional remaja.

Konflik dengan orang tua dapat memunculkan beragam respons emosional pada remaja, seperti sedih, marah, kecewa, takut, merasa tidak dipahami, atau memilih diam ketika menghadapi perbedaan pendapat. Respons tersebut tidak selalu ditunjukkan secara langsung karena sebagian remaja mungkin memilih menghindari pembicaraan, menyimpan perasaan, atau mencari dukungan dari orang lain. Amalia et al. (2021) membahas strategi regulasi emosi pada remaja yang memiliki orang tua *overprotective*. Kajian tersebut relevan untuk memahami pentingnya pengelolaan emosi dalam hubungan antara remaja dan orang tua. Selain itu, Maureen dan Febrieta (2024) membahas peran kelekatan orang tua dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja akhir. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan dengan orang tua menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan ketika memahami kemampuan remaja dalam mengelola perasaannya. Dalam psikologi, regulasi emosi merupakan proses individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang muncul ketika menghadapi suatu keadaan. Dengan demikian, respons emosional remaja ketika mengalami konflik tidak hanya berkaitan dengan perbedaan pendapat, tetapi juga dengan cara mereka memahami dan mengelola perasaan yang muncul.

Selain regulasi emosi, strategi koping juga berperan dalam membantu remaja menghadapi tekanan akibat konflik. Strategi koping dapat berupa usaha menyelesaikan masalah secara langsung, mengomunikasikan perasaan, mencari dukungan sosial, maupun

mengambil waktu untuk menenangkan diri sebelum kembali membicarakan masalah. Pilihan strategi tersebut dapat berbeda pada setiap individu, bergantung pada pengalaman pribadi, kondisi keluarga, dan cara komunikasi yang terbentuk dalam hubungan dengan orang tua. Gemilang Lubis dan Selian (2026) mengkaji strategi koping anak pertama dalam menghadapi tekanan keluarga. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada anak pertama, kajiannya relevan untuk memberikan gambaran mengenai cara individu menghadapi tekanan yang muncul dalam lingkungan keluarga. Sementara itu, Zain et al. (2025) membahas pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua bercerai. Penelitian tersebut dapat menjadi rujukan untuk memahami pentingnya dukungan sosial dalam pengalaman emosional remaja. Berdasarkan hal tersebut, strategi koping dan dukungan dari lingkungan sekitar perlu diperhatikan untuk memahami bagaimana remaja menghadapi konflik dan menentukan langkah yang dianggap sesuai untuk mengatasi permasalahan.

Sejumlah penelitian di Indonesia telah membahas pengalaman emosional anak dan remaja dalam konteks keluarga. Balqis dan Selian (2025) melalui penelitian mengenai pengalaman remaja dari keluarga broken home dalam menghadapi trauma masa kecil, mengangkat pengalaman psikologis remaja yang berkaitan dengan kondisi keluarga. Hikmah dan Selian (2026) membahas dampak *fatherless* terhadap emosi anak remaja, sedangkan Nur dan Selian (2025) mengkaji pengalaman remaja dari keluarga *broken home* dalam memaknai pola asuh orang tua dan kesehatan mental. Penelitian-penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa kondisi keluarga dan pengalaman pengasuhan merupakan aspek penting dalam memahami kehidupan emosional remaja. Selain itu, Syifa dan Selian (2025) membahas pola interaksi ibu dan anak pada keluarga single parent, sehingga memberikan perhatian pada hubungan dan interaksi dalam lingkungan keluarga. Berbagai kajian tersebut menjadi dasar untuk memahami pengalaman remaja dalam konteks keluarga, meskipun setiap penelitian memiliki fokus dan karakteristik permasalahan yang berbeda.

Kajian lain juga memberikan gambaran mengenai regulasi emosi dan strategi koping dalam menghadapi tekanan keluarga. Mauladisa dan Selian (2026) membahas pengaruh pola asuh masa kecil terhadap regulasi emosi pada dewasa awal melalui studi kualitatif. Chairunnisa Fauzi dan Selian (2026) mengkaji regulasi emosi pada individu dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*, Gemilang Lubis dan Selian (2026) memberikan perhatian pada strategi koping dalam menghadapi tekanan keluarga. Meskipun kajian-kajian tersebut relevan, berdasarkan fokus penelitian yang tercermin dalam judul dan topik yang dirujuk, masih terdapat ruang untuk mengkaji konflik antara remaja dan orang tua secara lebih khusus, terutama dengan menghubungkan respons emosional, strategi koping, dan upaya penyelesaian konflik dalam satu rangkaian pengalaman.

Dalam penelitian ini, konflik dipahami sebagai keadaan ketika terdapat perbedaan keinginan, pendapat, harapan, atau aturan antara remaja dan orang tua yang dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan. Konflik tidak hanya dilihat sebagai

permasalahan yang perlu dihindari, tetapi juga sebagai pengalaman yang dapat memperlihatkan cara remaja memahami dirinya dan membangun komunikasi dengan orang tua. Dari perspektif psikologi perkembangan, remaja sedang berada dalam proses membangun identitas dan kemandirian. Sementara itu, dari perspektif regulasi emosi dan koping, cara remaja merespons konflik berkaitan dengan bagaimana mereka memahami perasaan, menilai situasi yang dihadapi, serta memilih tindakan untuk mengatasi tekanan. Pembahasan (Amalia et al. 2021).

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap pengalaman remaja ketika menghadapi konflik dengan orang tua melalui tiga aspek yang saling berkaitan, yaitu respons emosional, strategi koping, dan upaya penyelesaian konflik. Penelitian terdahulu yang dirujuk dalam penelitian ini membahas berbagai aspek kehidupan keluarga, seperti kondisi broken home, ketiadaan figur ayah, pola asuh, regulasi emosi, dan tekanan keluarga. Namun, penelitian ini menempatkan pengalaman konflik antara remaja dan orang tua sebagai fokus utama yang dikaji melalui ketiga aspek tersebut secara bersamaan. Penelitian ini juga tidak membatasi pembahasan hanya pada remaja dari keluarga dengan kondisi tertentu, sehingga pengalaman konflik dapat dipahami dalam beragam situasi keluarga. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian diharapkan dapat menggali cerita, pandangan, dan makna yang diberikan remaja terhadap konflik yang mereka alami, termasuk alasan mereka memilih respons tertentu serta hal-hal yang dianggap membantu dalam menyelesaikan perbedaan dengan orang tua.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih untuk memahami pengalaman individu dalam menghadapi konflik dengan orang tua, khususnya berkaitan dengan respons emosional, strategi koping, dan upaya penyelesaian konflik. Rizkiyani dan Selian (2025) membahas landasan teoretis dan filosofis dalam psikologi yang menjadi dasar dalam memahami penelitian dan praktik psikologi. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengalaman pribadi partisipan dalam menghadapi perbedaan pendapat, mengelola perasaan, serta menentukan cara untuk mengatasi konflik yang terjadi. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti berusaha memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman partisipan berdasarkan cerita dan sudut pandang mereka.

Subjek penelitian berjumlah tiga orang dengan rentang usia 20–22 tahun yang memiliki pengalaman menghadapi konflik dengan orang tua. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Khalefa dan Selian (2021) membahas penggunaan sampel

nonacak dalam penelitian kualitatif, sehingga dapat menjadi referensi untuk memahami pemilihan partisipan berdasarkan kebutuhan penelitian. Kriteria partisipan meliputi individu berusia 20–22 tahun, pernah mengalami konflik dengan orang tua, dan bersedia menceritakan pengalamannya. Penelitian dilaksanakan di Banda Aceh pada September-Oktober 2026. Pemilihan ketiga partisipan bertujuan memperoleh informasi mendalam mengenai pengalaman konflik, respons emosional yang muncul, strategi koping yang digunakan, serta upaya yang dilakukan untuk menyelesaikan konflik dengan orang tua.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun berdasarkan fokus penelitian. Wawancara mencakup pengalaman partisipan ketika mengalami konflik dengan orang tua, perasaan yang muncul selama konflik berlangsung, cara menghadapi tekanan emosional, serta upaya yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, dengan bantuan pedoman wawancara dan catatan lapangan. Perekaman wawancara dilakukan apabila memperoleh persetujuan dari partisipan. Data yang terkumpul kemudian diolah melalui transkripsi hasil wawancara agar pengalaman yang disampaikan partisipan dapat dianalisis secara sistematis.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik melalui proses membaca transkrip wawancara secara berulang, mengidentifikasi informasi yang relevan, memberikan kode pada data, mengelompokkan kode ke dalam tema, dan menyusun hasil analisis sesuai dengan tujuan penelitian. Tema utama yang diperhatikan meliputi respons emosional, strategi koping, dan upaya penyelesaian konflik dengan orang tua. Keabsahan data dijaga melalui pemeriksaan kembali kesesuaian hasil wawancara dengan pengalaman yang disampaikan partisipan serta pencatatan proses penelitian secara sistematis. Penelitian ini juga memperhatikan etika penelitian dengan menjelaskan tujuan penelitian, meminta persetujuan partisipan sebelum wawancara, menjaga kerahasiaan identitas, dan memberikan kebebasan kepada partisipan untuk tidak menjawab pertanyaan yang membuat mereka tidak nyaman. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan gambaran yang mendalam mengenai pengalaman partisipan dalam menghadapi konflik dengan orang tua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Respons Emosional Individu dalam Menghadapi Konflik dengan Orang Tua

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga partisipan, ditemukan bahwa konflik dengan orang tua menimbulkan respons emosional yang berbeda pada setiap individu. Perbedaan tersebut berkaitan dengan pengalaman pribadi, harapan keluarga, serta keinginan individu dalam menentukan pilihan hidupnya. Konflik tidak selalu terjadi dalam bentuk pertengkaran secara langsung, tetapi juga dapat dirasakan sebagai tekanan emosional ketika individu menghadapi harapan orang tua yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Partisipan pertama (P1) mengungkapkan bahwa dirinya merasa kesal dan kecewa ketika terjadi perbedaan pendapat dengan keluarga. Meskipun hubungan dengan keluarga tergolong cukup baik dan dirinya diberikan kebebasan dalam menentukan pilihan, P1 tetap merasa memiliki tanggung jawab untuk membanggakan keluarga, terutama dalam bidang pendidikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan keluarga yang baik tidak selalu membuat individu terhindar dari tekanan ketika menghadapi perbedaan pendapat.

Sementara itu, partisipan kedua (P2) mengalami perasaan sedih, bingung, dan takut mengecewakan keluarga. Perasaan tersebut muncul karena adanya harapan orang tua agar dirinya melanjutkan pendidikan S2 dan menjadi dosen, sedangkan P2 masih ingin mengenali diri dan menentukan pilihan hidupnya sendiri. Kondisi ini juga terkadang mengganggu konsentrasi dan semangatnya dalam menjalani perkuliahan. Berbeda dengan P2, partisipan ketiga (P3) merasa terbebani oleh harapan orang tua karena dirinya lebih tertarik membangun usaha sendiri dibandingkan mengikuti rencana yang diharapkan keluarga.

Temuan ini menunjukkan bahwa konflik dengan orang tua tidak hanya berkaitan dengan perbedaan pendapat, tetapi juga melibatkan perasaan dan keinginan individu untuk memperoleh kesempatan menentukan masa depannya. Setiap partisipan memiliki respons emosional yang berbeda sesuai dengan cara mereka memahami permasalahan yang dihadapi.

Strategi Koping dalam Menghadapi Tekanan Keluarga

Strategi koping merupakan usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi tekanan atau permasalahan yang dialami. Berdasarkan hasil wawancara, ketiga partisipan menggunakan cara yang berbeda dalam mengatasi tekanan akibat konflik dengan orang

tua. Cara tersebut meliputi menenangkan diri, mengalihkan pikiran, memahami permasalahan, serta mencari dukungan dari orang terdekat.

P1 memilih menenangkan diri dan memahami permasalahan terlebih dahulu sebelum memikirkan solusi. Cara ini dilakukan agar dirinya dapat mempertimbangkan keadaan dengan lebih baik sebelum membicarakan masalah dengan keluarga. P2 menggunakan strategi yang berbeda, yaitu mengalihkan pikiran melalui kegiatan seperti menonton dan mendengarkan musik. Selain itu, P2 juga memilih bercerita kepada teman dekat ketika merasa membutuhkan tempat untuk mengungkapkan perasaannya.

Sementara itu, P3 berusaha menenangkan diri dan melakukan kegiatan yang sesuai dengan minatnya ketika menghadapi tekanan keluarga. P3 juga berusaha mencari waktu yang tepat untuk membicarakan keinginannya dengan orang tua. Hal tersebut memperlihatkan bahwa individu dapat menggunakan strategi koping yang beragam sesuai dengan kebutuhan dan kondisi yang sedang dihadapi.

Perbedaan strategi tersebut menunjukkan bahwa tidak semua individu langsung berusaha menyelesaikan konflik ketika permasalahan terjadi. Sebagian individu membutuhkan waktu untuk memahami perasaannya, sedangkan individu lainnya memilih melakukan kegiatan yang disukai atau mencari dukungan dari orang lain. Namun, mengalihkan pikiran hanya dapat membantu meredakan tekanan untuk sementara apabila sumber permasalahan belum dibicarakan atau diselesaikan.

Upaya Penyelesaian Konflik dengan Orang Tua

Upaya penyelesaian konflik merupakan bagian penting dalam pengalaman individu ketika menghadapi perbedaan pendapat dengan orang tua. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa partisipan memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan. Perbedaan tersebut terlihat dari cara mereka mempersiapkan diri sebelum berbicara, mempertimbangkan solusi, serta menyampaikan keinginan kepada keluarga.

P1 cenderung memahami permasalahan dan memikirkan solusi terlebih dahulu sebelum membicarakannya dengan keluarga. P2 lebih memilih menenangkan diri ketika mengalami tekanan emosional. Sementara itu, P3 berusaha menyampaikan keinginannya secara langsung kepada orang tua meskipun pilihannya belum sepenuhnya diterima. Pengalaman ketiga partisipan tersebut menunjukkan bahwa penyelesaian konflik

membutuhkan kesiapan individu untuk menghadapi perbedaan dan menentukan tindakan yang sesuai.

Komunikasi terbuka menjadi salah satu aspek yang penting dalam penyelesaian konflik keluarga. Melalui komunikasi, individu dapat menjelaskan alasan di balik pilihan yang diambil, sedangkan orang tua memiliki kesempatan untuk memahami keinginan dan pertimbangan anak. Sebaliknya, individu juga dapat mencoba memahami harapan orang tua tanpa harus mengabaikan keinginan pribadinya.

Namun, komunikasi tidak selalu membuat kedua pihak langsung mencapai kesepakatan. Pengalaman P3 memperlihatkan bahwa keinginan individu belum tentu langsung diterima oleh orang tua. Oleh karena itu, penyelesaian konflik dapat membutuhkan waktu, kesabaran, dan kesediaan kedua pihak untuk saling mendengarkan. Perbedaan pendapat tidak harus selalu berakhir dengan pertengkaran apabila setiap pihak berusaha menyampaikan pandangannya dengan baik.

Peran Dukungan Sosial dalam Menghadapi Konflik Keluarga

Dukungan sosial juga ditemukan dalam pengalaman partisipan ketika menghadapi tekanan keluarga. Berdasarkan hasil wawancara, P2 dan P3 memperoleh dukungan dari teman dekat yang bersedia mendengarkan cerita mereka. Keberadaan teman memberikan kesempatan bagi partisipan untuk mengungkapkan perasaan yang mungkin sulit disampaikan secara langsung kepada orang tua.

Dukungan yang diterima tidak selalu berupa solusi terhadap permasalahan. Kesediaan teman untuk mendengarkan, memberikan semangat, dan memahami keadaan yang dialami juga menjadi bentuk dukungan yang dirasakan oleh partisipan. Dengan adanya dukungan tersebut, individu memiliki tempat untuk menceritakan pengalaman dan mengungkapkan perasaan ketika menghadapi tekanan keluarga.

Temuan ini memiliki keterkaitan dengan penelitian Zain et al. (2025) mengenai dukungan sosial dan regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai. Meskipun kondisi keluarga yang dikaji berbeda, penelitian tersebut relevan dalam pembahasan mengenai dukungan sosial dan pengalaman emosional individu.

Dalam penelitian ini, dukungan teman dekat terlihat pada pengalaman P2 dan P3, sedangkan P1 lebih menekankan usaha memahami masalah dan mencari solusi. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap dukungan sosial dapat berbeda pada setiap

individu. Dukungan dari teman dapat membantu individu menghadapi tekanan, tetapi komunikasi dengan orang tua tetap diperlukan untuk membicarakan sumber konflik yang terjadi dalam keluarga.

Keterkaitan Respons Emosional, Strategi Koping, dan Penyelesaian Konflik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa respons emosional, strategi koping, dan upaya penyelesaian konflik saling berkaitan dalam pengalaman individu menghadapi permasalahan dengan orang tua. Perbedaan harapan antara orang tua dan anak dapat menimbulkan perasaan kesal, kecewa, sedih, bingung, serta takut mengecewakan keluarga. Perasaan tersebut kemudian dihadapi melalui berbagai cara sesuai dengan kondisi masing-masing individu.

Ketika mengalami tekanan, partisipan berusaha menenangkan diri, melakukan kegiatan yang disukai, mencari dukungan sosial, atau memikirkan solusi terhadap permasalahan. Setelah itu, mereka menentukan cara untuk menghadapi konflik, baik dengan membicarakan masalah secara langsung maupun menunggu sampai merasa lebih siap secara emosional.

Pengalaman ketiga partisipan juga memperlihatkan bahwa keinginan untuk menentukan pilihan hidup dapat berjalan bersamaan dengan keinginan menjaga hubungan baik dengan keluarga. Situasi ini menjadi tantangan ketika harapan orang tua berbeda dengan rencana yang ingin dijalani individu. Oleh karena itu, diperlukan kesempatan bagi kedua pihak untuk menyampaikan pendapat dan memahami alasan di balik pilihan masing-masing.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa menghadapi konflik dengan orang tua merupakan pengalaman yang melibatkan proses emosional dan usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan. Komunikasi terbuka, kemampuan mengelola perasaan, dan dukungan sosial menjadi aspek yang penting dalam menghadapi perbedaan tersebut. Meskipun demikian, penelitian ini hanya melibatkan tiga partisipan sehingga hasilnya menggambarkan pengalaman mereka dan tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh individu yang mengalami konflik dengan orang tua.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik dengan orang tua dapat menimbulkan respons emosional yang berbeda pada setiap partisipan. P1 cenderung merasa kesal dan kecewa ketika terjadi perbedaan pendapat dengan keluarga. P2 merasa sedih, bingung, dan takut mengecewakan keluarga, sedangkan P3 merasa terbebani oleh harapan orang tua yang tidak sepenuhnya sesuai dengan keinginannya. Perbedaan respons ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara tersendiri dalam memahami dan merasakan konflik keluarga. Konflik tidak selalu muncul dalam bentuk pertengkaran atau perdebatan secara langsung, tetapi juga dapat dirasakan sebagai tekanan yang dipendam dalam diri. Seseorang mungkin terlihat biasa saja di hadapan keluarga, tetapi sebenarnya masih memikirkan masalah yang terjadi. Hal tersebut memperlihatkan bahwa konflik keluarga juga berkaitan dengan pengalaman emosional yang tidak selalu terlihat oleh orang lain.

Perbedaan respons emosional tersebut dapat dipahami melalui pengalaman dan kondisi masing-masing partisipan. P1 lebih menunjukkan perasaan kesal dan kecewa ketika menghadapi perbedaan pendapat. Sementara itu, P2 mengalami perasaan yang lebih beragam karena adanya keinginan untuk menentukan pilihan sendiri, tetapi juga terdapat kekhawatiran akan mengecewakan orang tua. Pada P3, tekanan muncul karena terdapat perbedaan antara harapan orang tua dan keinginan pribadi, khususnya berkaitan dengan rencana masa depan. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa konflik keluarga dapat menjadi situasi yang cukup rumit ketika individu harus mempertimbangkan keinginannya sendiri sekaligus menjaga hubungan dengan orang tua. Individu tidak hanya berusaha menghadapi perbedaan pendapat, tetapi juga perlu mengelola perasaan yang muncul selama menghadapi situasi tersebut.

Temuan ini memiliki keterkaitan dengan penelitian Mauladisa dan Selian (2026) yang membahas regulasi emosi dalam kaitannya dengan pengalaman pola asuh masa kecil pada dewasa awal. Regulasi emosi menjadi hal yang relevan untuk memahami bagaimana individu menghadapi perasaan ketika berada dalam situasi yang tidak sesuai dengan harapannya. Dalam penelitian ini, partisipan menunjukkan adanya perasaan kesal, sedih, kecewa, bingung, dan takut mengecewakan keluarga. Perasaan tersebut merupakan bagian dari pengalaman mereka ketika menghadapi perbedaan antara harapan orang tua dan pilihan pribadi. Namun, respons setiap partisipan tidak dapat disamakan karena pengalaman dan cara mereka memaknai konflik juga berbeda. Selain itu, Rizkiyani dan

Selian (2025) membahas landasan teoretis dalam psikologi yang dapat menjadi dasar untuk memahami fenomena psikologis melalui kerangka pemikiran tertentu. Dalam konteks penelitian ini, pengalaman partisipan perlu dipahami berdasarkan cerita dan sudut pandang mereka sendiri, bukan hanya berdasarkan penilaian dari luar.

Selain respons emosional, penelitian ini menemukan bahwa setiap partisipan memiliki strategi tersendiri untuk menghadapi tekanan keluarga. P1 memilih menenangkan diri, memahami masalah, dan memikirkan solusi sebelum membicarakan persoalan dengan keluarga. P2 berusaha mengalihkan pikiran melalui kegiatan seperti menonton dan mendengarkan musik. P2 juga bercerita kepada teman dekat ketika merasa membutuhkan tempat untuk menyampaikan perasaan. Sementara itu, P3 berusaha menenangkan diri, melakukan kegiatan yang disukai, dan mencari waktu yang tepat untuk menyampaikan keinginannya kepada orang tua. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa strategi koping yang digunakan individu dapat beragam, bergantung pada kebutuhan dan cara masing-masing dalam menghadapi tekanan. Ada individu yang lebih dahulu memikirkan penyelesaian masalah, ada yang berusaha mengurangi tekanan emosional, dan ada pula yang mencari dukungan dari orang lain sebelum menghadapi masalah kembali.

Strategi yang dilakukan para partisipan memperlihatkan bahwa menghadapi konflik keluarga tidak selalu berarti harus langsung menyelesaikan masalah saat itu juga. Dalam beberapa situasi, individu membutuhkan waktu untuk memahami perasaannya agar dapat menentukan tindakan yang lebih sesuai. Menenangkan diri dapat membantu individu berpikir lebih jernih, sedangkan melakukan kegiatan yang disukai dapat memberikan kesempatan untuk beristirahat sejenak dari pikiran yang mengganggu. Bercerita kepada teman dekat juga dapat menjadi cara untuk mengungkapkan perasaan yang sebelumnya sulit disampaikan kepada keluarga. Meskipun demikian, kegiatan mengalihkan pikiran tidak selalu menyelesaikan sumber permasalahan. Jika konflik terus dipendam tanpa adanya komunikasi, tekanan yang dirasakan dapat tetap muncul ketika individu kembali menghadapi situasi serupa.

Temuan mengenai strategi koping ini memiliki keterkaitan dengan penelitian Gemilang Lubis Selian (2026) yang membahas strategi koping anak pertama dalam menghadapi tekanan keluarga. Walaupun karakteristik partisipan dan pengalaman yang dikaji tidak sepenuhnya sama, penelitian tersebut memiliki hubungan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas cara individu menghadapi tekanan dalam lingkungan

keluarga. Dalam penelitian ini, strategi koping terlihat melalui usaha partisipan mengelola perasaan, mencari solusi, melakukan kegiatan yang disukai, serta mencari dukungan sosial. Strategi tersebut memperlihatkan bahwa individu berusaha menyesuaikan diri dengan situasi yang dianggap menekan. Namun, berdasarkan tiga pengalaman partisipan, tidak dapat disimpulkan bahwa satu strategi tertentu selalu lebih baik daripada strategi lainnya. Efektivitas suatu strategi perlu dilihat berdasarkan situasi yang dihadapi, kebutuhan individu, dan dampaknya terhadap penyelesaian masalah.

Jika dilihat dari upaya penyelesaian konflik, setiap partisipan juga menunjukkan pendekatan yang berbeda. P1 cenderung memikirkan solusi terlebih dahulu sebelum menghadapi permasalahan. P2 lebih memilih menenangkan diri dan mencari dukungan sebelum kembali memikirkan masalah yang terjadi. Sementara itu, P3 berusaha menyampaikan keinginannya secara langsung kepada orang tua meskipun terdapat perbedaan harapan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa penyelesaian konflik berkaitan dengan kesiapan emosional dan cara individu berkomunikasi. Individu yang merasa belum siap berbicara mungkin membutuhkan waktu untuk memahami perasaannya, sedangkan individu yang telah memiliki gambaran mengenai keinginannya dapat mencoba menyampaikannya secara langsung. Kedua pendekatan tersebut menunjukkan usaha partisipan untuk menghadapi masalah sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Komunikasi menjadi bagian penting dalam penyelesaian konflik karena memberikan kesempatan bagi orang tua dan anak untuk memahami sudut pandang satu sama lain. Ketika individu dapat menyampaikan keinginannya dengan jelas, orang tua juga dapat berusaha memahami harapan orang tua tanpa harus langsung menganggapnya sebagai bentuk penolakan terhadap keinginan pribadi. Namun, komunikasi yang terbuka tidak selalu membuat kedua pihak langsung mencapai kesepakatan. Dalam pengalaman P3, misalnya, keinginan pribadi belum sepenuhnya diterima oleh orang tua. Hal ini memperlihatkan bahwa penyelesaian konflik dapat membutuhkan proses dan tidak selalu berakhir dengan persetujuan bersama. Oleh karena itu, menenangkan diri dan memilih waktu yang tepat perlu diikuti dengan usaha untuk membicarakan masalah agar perbedaan pendapat tidak terus menjadi beban.

Dukungan sosial juga ditemukan sebagai salah satu hal yang membantu partisipan menghadapi tekanan keluarga. P2 dan P3 menceritakan bahwa teman dekat dapat menjadi tempat untuk berbagi cerita dan menyampaikan perasaan. Keberadaan teman memberikan

kesempatan bagi partisipan untuk mengungkapkan hal-hal yang mungkin sulit mereka bicarakan secara langsung dengan orang tua. Dukungan tersebut tidak selalu berupa pemberian solusi, tetapi dapat berupa kesediaan untuk mendengarkan dan memberikan tanggapan ketika partisipan sedang mengalami kesulitan. Dengan adanya tempat untuk bercerita, individu dapat merasa bahwa dirinya tidak menghadapi permasalahan seorang diri. Meskipun demikian, dukungan teman tidak dapat menggantikan komunikasi antara anak dan orang tua karena sumber konflik tetap berada dalam hubungan keluarga.

Temuan ini berkaitan dengan penelitian Zain et al. (2025) yang membahas dukungan sosial terhadap regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai. Walaupun latar belakang keluarga dalam penelitian tersebut berbeda, keduanya memiliki keterkaitan pada pembahasan mengenai dukungan sosial dan pengalaman emosional. Dalam penelitian ini, dukungan teman dekat menjadi salah satu cara yang digunakan partisipan untuk menghadapi tekanan. Akan tetapi, hasil penelitian tidak menunjukkan bahwa seluruh partisipan menggunakan dukungan sosial dengan cara yang sama. Dukungan teman lebih terlihat dalam pengalaman P2 dan P3, sehingga perannya perlu dipahami berdasarkan cerita masing-masing partisipan. Temuan ini juga menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan dapat menjadi bagian dari sumber dukungan ketika individu menghadapi permasalahan keluarga, meskipun bentuk dan manfaat dukungan tersebut dapat berbeda pada setiap orang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa respons emosional, strategi koping, dukungan sosial, dan upaya penyelesaian konflik saling berkaitan. Perbedaan harapan antara orang tua dan anak dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman. Perasaan tersebut kemudian dihadapi melalui berbagai cara, seperti menenangkan diri, mengalihkan pikiran, mencari dukungan, dan memikirkan solusi. Selanjutnya, individu berusaha menghadapi konflik dengan cara yang dianggap sesuai, baik melalui komunikasi langsung maupun setelah merasa lebih siap secara emosional. Temuan ini memperlihatkan bahwa konflik keluarga merupakan pengalaman yang melibatkan proses emosional dan usaha individu dalam menyesuaikan diri dengan keadaan. Namun, karena penelitian ini hanya melibatkan tiga partisipan, pola tersebut tidak dapat dianggap mewakili seluruh individu yang mengalami konflik dengan orang tua.

Dari sisi penerapan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua dan anak dalam membangun komunikasi yang lebih terbuka. Orang tua dapat

memberikan ruang bagi anak untuk menyampaikan minat, keinginan, serta rencana masa depannya. Pada saat yang sama, anak dapat berusaha menyampaikan pendapat dengan cara yang baik dan memilih waktu yang tepat untuk membicarakan persoalan. Perbedaan pilihan tidak selalu harus berakhir dengan pertengkaran apabila kedua pihak bersedia mendengarkan dan mencoba memahami alasan masing-masing. Selain itu, individu perlu mengenali cara yang biasa digunakan untuk menghadapi tekanan dan menilai apakah cara tersebut membantu menyelesaikan masalah atau hanya meredakan perasaan untuk sementara.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah partisipan yang hanya terdiri dari tiga orang membuat temuan lebih menggambarkan pengalaman khusus mereka dan tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh individu. Data juga diperoleh melalui wawancara partisipan sehingga belum dibandingkan dengan keterangan orang tua atau sumber lain. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan partisipan dengan latar belakang yang lebih beragam dan menggali pengalaman konflik dari sudut pandang anak maupun orang tua. Penelitian berikutnya juga dapat mengeksplorasi bagaimana pola komunikasi keluarga, harapan orang tua, dan dukungan sosial berkaitan dengan pengalaman emosional individu. Dengan demikian, pemahaman mengenai konflik keluarga dapat dikembangkan secara lebih mendalam dengan tetap memperhatikan perbedaan pengalaman setiap individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengalaman individu dalam menghadapi konflik dengan orang tua melibatkan respons emosional, strategi koping, dan upaya penyelesaian konflik yang berbeda-beda. Konflik yang dialami partisipan umumnya berkaitan dengan perbedaan pendapat serta harapan orang tua terhadap pendidikan dan pilihan karier. Perasaan yang muncul meliputi kesal, kecewa, sedih, bingung, dan takut mengecewakan keluarga.

Dalam menghadapi konflik tersebut, partisipan menggunakan berbagai cara, seperti menenangkan diri, mengalihkan pikiran, mencari dukungan dari teman dekat, dan menyampaikan keinginan kepada orang tua. Perbedaan cara menghadapi konflik menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara tersendiri dalam mengelola perasaan dan menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, komunikasi yang terbuka, sikap saling

memahami, dan dukungan sosial penting dalam membantu individu menghadapi konflik dengan orang tua. Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya memberikan ruang bagi individu untuk menyampaikan keinginan dan menentukan pilihan hidupnya tanpa mengabaikan hubungan baik dengan keluarga. Namun, karena penelitian hanya melibatkan tiga partisipan, hasilnya terbatas pada pengalaman mereka dan belum dapat menggambarkan pengalaman seluruh individu yang menghadapi konflik dengan orang tua.

REFERENSI

Amalia, M., Daud, M., & Zainuddin, K. (2021). Strategi regulasi emosi pada remaja yang memiliki orangtua overprotective. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, *1*(2), 27–43. https://doi.org/10.26858/jtm.v1i2.25542

Balqis, P., & Selian, S. N. (2025). Pengalaman remaja dari keluarga broken home dalam menghadapi trauma masa kecil. Observasi. *Publikasi Ilmu Psikologi*, *3*(4), 222–231. https://doi.org/10.61132/observasi.v3i4.1895

Chairunnisa Fauzi, N., & Selian, S. N. (2026). Regulasi emosi pada individu dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. Kognisi. *Manajemen Pendidikan Dan Konseling, 2*(1), 9–21. https://glonus.org/index.php/kognisi/article/view/280

Gemilang Lubis, A. T., & Selian, S. N. (2026). Strategi koping anak pertama dalam menghadapi tekanan keluarga. *Cakrawala Akademika*, *2*(6), 401–409. https://doi.org/10.70182/jca.v2i6.1800

Hikmah, N., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman emosional remaja dalam kondisi *fatherless*. Sujud. *Agama, Sosial Dan Budaya*, *2*(22), 818–828. https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud/article/view/631

Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-Random Samples as a Data Collection Tool in Qualitative Art-Related Studies. *(International Journal of Creative and Arts Studies*, *8*(1), 35–49. https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184

Mauladisa, L., & Selian, S. N. (2026). Pengaruh pola asuh masa kecil terhadap regulasi emosi pada dewasa awal: Studi kualitatif. Educate. *Of Education and Learning*, *4*(1), 185–201. . https://doi.org/10.61994/educate.v4i1.1769

Maureen, C. L., & Febrieta, D. (2024). Peran kelekatan orang tua untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja akhir. *Of Psychological Research*, *9*(1), 37–45. https://doi.org/10.29313/schema.v9i01.4136

Nur, A., & Selian, S. N. (2025). Pengalaman remaja broken home dalam memaknai pola asuh orangtua dan kesehatan mental. *Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, *2*(3), 173–176. . https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/article/view/1496

Rizkiyani, F., & Selian, S. N. (2025). Paradigma teoretis dalam psikologi: Landasan filsafati, peluang, dan limitasi dalam penelitian dan praktik psikologi. *Jurnal Filsafat Indonesia*, *8*(1), 15–24. https://doi.org/10.23887/jfi.v8i1.81304

Syifa, Y., & Selian, S. N. (2025). Pola interaksi ibu dan anak pada keluarga single parent. *Ilmu Sosial Dan Humaniora*, *1*(4), 1513–1523. https://indojurnal.com/index.php/jisoh/article/view/1269

Zain, A. D. D., Shaliha, I. P., Amalia, S., & Aprillia, M. D. (2025). Pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua bercerai. *Jurnal Psikologi TALENTA*, *11*(1), 92. https://doi.org/10.26858/talenta.v11i1.72950