

Suara yang Tertahan: Ketakutan Berpendapat pada Mahasiswa yang Berakar dari Pengabaian Emosional Masa Kecil

Farhatun Nisa^{1*}

¹ Program Studi Psikologi, Universitas Islam Raden Rahmat Malang

*Corresponding Email: farhahanisa23@gmail.com

Abstrak: Ketakutan berpendapat merupakan hambatan yang lazim dialami mahasiswa dan sering dipahami semata-mata sebagai kurangnya keterampilan komunikasi. Penelitian ini bertujuan memahami keterkaitan pengalaman pengabaian emosional masa kecil dengan ketakutan mahasiswa mengemukakan pendapat di perkuliahan. Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus ini melibatkan dua mahasiswa (laki-laki dan perempuan) yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi nonpartisipan, dianalisis secara tematik, dan divalidasi dengan triangulasi teknik. Hasil menunjukkan kedua subjek memiliki pengalaman tidak didengarkan atau disepelekan yang berkaitan dengan keengganan berdiskusi di kelas: subjek laki-laki menarik diri secara pasif, sedangkan subjek perempuan mengalami kecemasan, overthinking, dan cenderung mengikuti pendapat orang lain. Temuan dibahas melalui konsep communication apprehension, fear of negative evaluation, dan budaya hierarkis. Simpulannya, ketakutan berpendapat tidak semata-mata soal kemampuan komunikasi, tetapi dapat berakar dari pengalaman emosional masa lalu.

Kata kunci: pengabaian emosional, ketakutan berpendapat, communication apprehension, mahasiswa, studi kasus

***Abstract:** Fear of expressing opinions is a common barrier among university students and is often understood merely as a lack of communication skills. This study aims to understand how childhood emotional neglect is related to students' fear of expressing opinions in the academic setting. This qualitative case study involved two purposively selected students (one male, one female). Data were collected through in-depth interviews and non-participant observation, analyzed thematically, and verified through technique triangulation. Both participants reported experiences of not being heard or being belittled, which were related to reluctance to join class discussions: the male participant withdrew passively, whereas the female participant experienced anxiety, overthinking, and a tendency to follow others' opinions. The findings are discussed through communication apprehension, fear of negative evaluation, and the hierarchical cultural context. In conclusion, fear of expressing opinions is not merely a matter of communication ability but may be rooted in past emotional experiences.*

***Keywords:** emotional neglect, fear of expressing opinions, communication apprehension, university students, case study*

PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal, yaitu rentang usia sekitar 18–25 tahun (Papalia & Martorell, 2021). Pada masa ini mereka dituntut mengembangkan kemandirian, identitas diri, dan kemampuan sosial yang matang. (Arnett, 2000) menyebut periode dari akhir masa remaja hingga usia dua puluhan sebagai *emerging adulthood*, yaitu fase eksplorasi identitas yang diwarnai pencarian jati diri. Tahap ini juga ditandai oleh meningkatnya tuntutan untuk berpikir kritis dan mengekspresikan pandangan pribadi, terutama di pendidikan tinggi. Karena itu, kemampuan berpendapat menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan akademik dan sosial mahasiswa.

Menyampaikan pendapat tidak hanya berfungsi sebagai bentuk partisipasi akademik, tetapi juga sebagai sarana pengembangan diri. Mahasiswa yang mampu berpendapat secara terbuka cenderung memiliki rasa percaya diri, berpikir kritis, dan mampu membangun relasi sosial yang sehat (Santrock, 2019). Sebaliknya, ketakutan untuk berbicara dapat membuat mahasiswa pasif, menghindari diskusi, dan terhambat dalam membentuk jati diri akademiknya.

Keengganan berbicara di kelas cukup banyak dijumpai pada mahasiswa. (E. M. Rahmawati et al., 2023) menemukan bahwa 74,36% mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2021 yang menjadi respondennya (n = 39) mengalami *public speaking anxiety* (PSA) pada kategori sedang. Temuan semacam ini menunjukkan bahwa ketakutan

berbicara bukan hal yang asing bagi mahasiswa dan sering berkaitan dengan kekhawatiran akan penilaian negatif.

Fenomena ini juga tidak lepas dari konteks sosial budaya Indonesia yang menjunjung tinggi kesopanan dan penghormatan terhadap otoritas. Dalam budaya tersebut, mahasiswa sering merasa tidak pantas mengoreksi atau menentang pendapat dosen, bahkan ketika memiliki pemikiran yang berbeda (Siregar & Pratama, 2021). Pola pikir ini, meskipun positif dalam hal menghargai, dapat berkontribusi pada rasa takut atau ragu dalam menyampaikan pendapat di forum akademik.

Selain norma sosial, faktor psikologis yang lebih mendalam diduga turut berperan, salah satunya pengalaman pengabaian emosional pada masa kecil. Pengabaian emosional tidak selalu berbentuk kekerasan fisik, melainkan minimnya kehangatan, dukungan emosional, dan komunikasi yang empatik dari orang tua (Liu & Merritt, 2018). Anak yang tumbuh dalam keluarga yang kurang responsif secara emosional cenderung kehilangan kesempatan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya dengan aman, dan ketika suaranya sering diabaikan, ia dapat membentuk keyakinan bahwa pendapatnya tidak layak didengar (Miller, 2020). Individu dengan pengalaman semacam ini berisiko mengalami kesulitan mengekspresikan diri, memiliki harga diri rendah, dan menarik diri dari situasi sosial; pola tersebut dapat berlanjut ke lingkungan kampus dalam bentuk rasa takut atau canggung berbicara di hadapan orang lain.

Pengabaian emosional tergolong bentuk perlakuan salah terhadap anak yang kurang mendapat perhatian. (Stoltenborgh et al., 2013) menyimpulkan dalam tinjauan meta-analitiknya bahwa pengabaian anak merupakan jenis maltreatment yang kurang diteliti, padahal prevalensinya tinggi, yaitu diperkirakan 184 dari setiap 1.000 anak untuk pengabaian emosional. Karena pengabaian emosional ditandai oleh ketiadaan respons dan bukan oleh peristiwa yang mencolok, dampaknya terhadap perilaku seseorang di kemudian hari mudah luput dikenali, termasuk ketika orang tersebut duduk diam di ruang kelas.

Penelitian terdahulu telah menghubungkan pengalaman emosional negatif pada masa kecil dengan meningkatnya kecemasan sosial pada usia dewasa (Gunawan, 2022) dan menghubungkan penerimaan orang tua dengan keberanian berbicara di depan umum (Rahmawati, 2020). Namun, penelitian tersebut belum menyoroti secara spesifik ketakutan mengemukakan pendapat di lingkungan akademik, dan belum menelaah pengabaian emosional secara mendalam. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan tujuan memahami bagaimana pengalaman pengabaian emosional di masa lalu berkaitan dengan ketakutan mahasiswa untuk mengemukakan pendapat di lingkungan perkuliahan. Temuan diharapkan dapat menjadi dasar bagi dosen dan institusi pendidikan tinggi dalam menciptakan ruang akademik yang lebih aman secara emosional.

LANDASAN TEORI

Pengabaian Emosional pada Masa Kecil

Pengabaian emosional adalah pengalaman ketika anak tidak memperoleh perhatian, dukungan, dan respons emosional yang memadai dari orang tua atau pengasuh (Liu & Merritt, 2018). Meskipun tidak tampak secara fisik, bentuk pengabaian ini berdampak psikologis yang mendalam karena anak tumbuh tanpa pengalaman merasa didengar, dihargai, atau divalidasi secara emosional. Jika kondisi tersebut berulang dalam waktu lama, individu cenderung membentuk keyakinan bahwa pendapat atau perasaannya tidak penting untuk didengarkan (Miller, 2020).

Dampak pengabaian emosional pada masa kanak-kanak sering berlanjut hingga dewasa dalam bentuk hambatan interpersonal dan kecemasan sosial (Kim & Cicchetti, 2019). Individu yang tidak terbiasa menerima respons emosional positif dari orang tua cenderung kesulitan mengenali nilai dirinya sehingga lebih rentan ragu saat harus mengemukakan

pendapat. Harga diri rendah, takut membuat kesalahan, dan kekhawatiran berlebihan terhadap penolakan dapat menjadi manifestasi dari pengalaman tersebut. Dengan kata lain, relasi awal yang tidak aman berpotensi membentuk sensitivitas terhadap evaluasi sosial ketika individu berada dalam situasi yang menuntut keberanian berbicara.

Kelekatan dan Model Kerja Internal

Teori kelekatan membantu menjelaskan mengapa pengalaman responsivitas pengasuh pada masa kecil berdampak jauh melampaui masa kanak-kanak. (Bowlby, 1969) mengemukakan bahwa melalui interaksi yang berulang dengan figur pengasuh, anak membangun model kerja internal (*internal working models*), yaitu representasi mental tentang apakah dirinya layak diperhatikan dan apakah orang lain dapat diandalkan ketika ia membutuhkan. Studi klasik (Ainsworth et al., 1978) menunjukkan bahwa pengasuhan yang peka dan responsif berkaitan dengan pola kelekatan yang aman, sedangkan pengasuhan yang kurang responsif berkaitan dengan pola kelekatan yang tidak aman.

Dalam kerangka ini, anak yang pendapat dan perasaannya berulang kali tidak ditanggapi dapat menyimpulkan bahwa mengungkapkan diri adalah tindakan yang sia-sia atau berisiko. Kesimpulan tersebut dapat terbawa ke relasi dengan figur otoritas lain pada masa dewasa awal, termasuk dosen, sehingga situasi kelas yang menuntut seseorang menyampaikan pendapat dapat dialami sebagai situasi yang mengancam.

Communication Apprehension dan Ketakutan akan Evaluasi Negatif

Ketakutan berpendapat pada mahasiswa dapat dipahami melalui konsep *communication apprehension*, yaitu perasaan cemas ketika individu harus berkomunikasi dengan orang lain (McCroskey, 1997). Ketakutan ini kerap muncul karena kekhawatiran dinilai negatif, takut melakukan kesalahan, atau merasa tidak kompeten secara sosial; aspek penilaian negatif ini dikonseptualisasikan sebagai *fear of negative evaluation* (Watson & Friend, 1969). Konsep tersebut mencakup kecemasan terhadap penilaian orang lain, kecenderungan menghindari situasi yang bersifat menilai, dan harapan bahwa orang lain akan menilai diri secara negatif; (Leary, 1983) kemudian mengembangkan versi singkat dari skala tersebut yang banyak digunakan dalam penelitian. Karakteristik tersebut beririsan dengan dampak psikologis pengabaian emosional, yakni sulitnya merasa aman ketika menyatakan pandangan pribadi. Mahasiswa yang sejak kecil jarang mendapat validasi emosional dapat membawa pola itu ke lingkungan akademik: mereka mungkin memahami materi kuliah, tetapi tetap memilih diam karena terbiasa menahan ekspresi diri.

Konteks Budaya Akademik di Indonesia

Selain faktor internal, konteks sosial budaya turut memperkuat ketakutan berpendapat. Budaya yang menjunjung penghormatan terhadap otoritas membuat mahasiswa merasa tidak pantas mengoreksi atau menanggapi pendapat dosen (Siregar & Pratama, 2021). (Hofstede et al., 2010) menggambarkan jarak kekuasaan (*power distance*) sebagai sejauh mana anggota masyarakat yang kurang berkuasa menerima dan mengharapkan bahwa kekuasaan terdistribusi secara tidak merata, dan menempatkan Indonesia pada kelompok negara dengan jarak kekuasaan yang tinggi. Dalam budaya seperti itu, relasi antara yang lebih muda dan yang lebih tua, atau antara mahasiswa dan dosen, cenderung bersifat hierarkis sehingga mempertanyakan pendapat figur otoritas kerap dianggap kurang pantas. Ketika norma ini bertemu dengan pengalaman pengabaian emosional, hambatan psikologis mahasiswa menjadi berlapis: bukan hanya takut salah, tetapi juga merasa suaranya tidak cukup penting untuk disampaikan.

METODE

Fokus dan Desain Penelitian

Penelitian ini berfokus pada ketakutan berpendapat yang berakar dari pengalaman pengabaian emosional di masa lalu, yaitu pengalaman subjektif mahasiswa yang merasa sulit

menyampaikan pendapat karena pernah kekurangan perhatian, kehangatan, atau dukungan emosional dari pengasuh semasa kecil. Penelitian menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk memahami secara mendalam dinamika ketakutan berpendapat pada subjek yang memiliki riwayat pengabaian emosional. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman personal secara holistik, termasuk cara subjek memaknai pengalaman masa lalu dan bentuk ketakutan yang muncul dalam situasi tertentu. Studi kasus dipahami sebagai pendekatan yang mengeksplorasi suatu isu melalui satu atau lebih kasus dalam sistem yang dibatasi oleh waktu dan tempat (Creswell & Poth, 2018). Penekanan penelitian adalah pada makna pengalaman, bukan pengukuran variabel, sehingga data bersifat deskriptif dan naratif.

Subjek Penelitian

Subjek dipilih dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan secara sengaja karena dinilai mampu memberikan informasi yang kaya mengenai fenomena yang diteliti (Creswell & Poth, 2018), berdasarkan kriteria: (1) mahasiswa berusia 18–25 tahun; (2) mengaku pernah mengalami pengabaian emosional pada masa kecil; dan (3) menunjukkan kesulitan atau ketakutan ketika diminta menyampaikan pendapat di kelas atau lingkungan perkuliahan. Penelitian ini melibatkan dua subjek (satu laki-laki dan satu perempuan), dengan pertimbangan bahwa studi kasus mengutamakan kedalaman data dibandingkan jumlah partisipan. Pengabaian emosional ditetapkan berdasarkan pengakuan subjek dan dieksplorasi lebih lanjut melalui wawancara.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi nonpartisipan. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman masa lalu, pemaknaan subjek terhadap pengabaian, serta dinamika ketakutan yang muncul ketika subjek diminta berbicara. Observasi dilakukan untuk melihat ekspresi perilaku, pola interaksi, dan respons emosional subjek dalam konteks nyata, baik di kelas maupun di lingkungan sekitar, guna melengkapi temuan wawancara. Seluruh proses disertai catatan lapangan untuk menangkap detail situasional yang tidak muncul dalam percakapan. Pengumpulan data dilakukan pada Agustus 2025 di Universitas Islam Raden Rahmat Malang, dengan satu sesi wawancara per subjek berdurasi 90 menit.

Analisis Data dan Keabsahan

Data dianalisis dengan analisis tematik, yaitu metode untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola atau tema dalam data kualitatif (Braun & Clarke, 2006). Analisis meliputi pengkodean, kategorisasi, dan penemuan tema utama. Peneliti membaca ulang transkrip wawancara dan catatan observasi untuk mengidentifikasi pola, kesamaan, dan perbedaan pengalaman subjek, lalu menyusun tema-tema tersebut menjadi gambaran utuh mengenai bagaimana pengabaian masa lalu berkaitan dengan ketakutan berpendapat saat ini. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik, yaitu membandingkan hasil wawancara, observasi, dan catatan lapangan untuk memastikan konsistensi temuan. Triangulasi merupakan salah satu cara meningkatkan kredibilitas temuan dalam penelitian kualitatif (Lincoln & Guba, 1985).

Etika Penelitian

Seluruh subjek diberi penjelasan tentang tujuan penelitian dan memberikan persetujuan secara sadar (*informed consent*) sebelum pengumpulan data. Identitas subjek dirahasiakan dengan penggunaan inisial, dan subjek diberi hak untuk menghentikan keikutsertaan kapan saja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap dua subjek (Tabel 1) menunjukkan bahwa keduanya memiliki pengalaman tidak didengarkan atau disepelekan yang berkontribusi pada munculnya ketakutan mengemukakan pendapat di lingkungan perkuliahan. Keduanya tampak pendiam dan mengalami kesulitan mengekspresikan pikiran secara verbal.

Tabel 1. Profil subjek penelitian

Subjek	Inisial	Jenis kelamin	Usia	Semester / program studi
Subjek 1	AF	Laki-laki	19 tahun	Semester 3 / Ilmu Pemerintahan
Subjek 2	SM	Perempuan	21 tahun	Semester 5 / Psikologi

Subjek 1 (laki-laki). Ketakutan berpendapat dipengaruhi oleh pengalaman dalam keluarga, khususnya sikap orang tua yang sering menyepelekan dan tidak memberi ruang bagi subjek untuk menyampaikan pendapat. Pengalaman tersebut membentuk keyakinan bahwa pendapatnya tidak penting, sehingga subjek cenderung menarik diri secara pasif dan merasa keberadaannya tidak dianggap di lingkungan akademik.

Subjek 2 (perempuan). Subjek menunjukkan respons berupa kecemasan, *overthinking*, dan kecenderungan mengikuti pendapat orang lain. Pengalaman tidak diterimanya pendapat muncul dalam situasi sosial tertentu, yaitu dari lingkungan sekitar subjek.

Dampak akademik dan sosial. Meskipun bentuk responsnya berbeda, kedua subjek mengalami dampak yang serupa, yaitu enggan berpartisipasi dalam diskusi kelas, takut melakukan kesalahan, dan memilih diam meskipun memiliki pendapat. Perbandingan temuan kedua subjek diringkas pada Tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan temuan per subjek

Aspek	Subjek 1 (laki-laki)	Subjek 2 (perempuan)
Bentuk pengalaman	Orang tua menyepelekan dan tidak memberi ruang bagi subjek menyampaikan pendapat	Pendapat tidak diterima dalam situasi sosial tertentu oleh lingkungan sekitar
Respons dominan	Penarikan diri pasif; keyakinan bahwa pendapatnya tidak penting; merasa keberadaannya tidak dianggap	Kecemasan, <i>overthinking</i> , dan kecenderungan mengikuti pendapat orang lain
Dampak akademik dan sosial	Enggan berpartisipasi dalam diskusi, takut salah, memilih diam meskipun memiliki pendapat	Enggan berpartisipasi dalam diskusi, takut salah, memilih diam meskipun memiliki pendapat
Konsep yang relevan	<i>Communication</i> (McCroskey, 1997) <i>apprehension</i>	<i>Fear of negative evaluation</i> (Watson & Friend, 1969)

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketakutan mahasiswa dalam mengemukakan pendapat berkaitan erat dengan pengalaman pengabaian emosional di masa lalu. Pengalaman tidak didengarkan, disepelekan, atau tidak diberi ruang menyampaikan pendapat membentuk pola psikologis yang memengaruhi keberanian individu mengekspresikan pikiran. Temuan ini menunjukkan bahwa diam dan penarikan diri tidak semata-mata merupakan karakter personal, tetapi dapat berkaitan dengan pengalaman emosional yang telah terinternalisasi.

Pada subjek laki-laki, pengabaian bersumber dari sikap orang tua yang menolak atau menyepelekan pendapat anak. Pola pengasuhan tersebut menumbuhkan keyakinan bahwa pendapat pribadi tidak bernilai dan berisiko ditolak, sehingga subjek mengembangkan penarikan diri pasif sebagai bentuk perlindungan diri. Hal ini sejalan dengan (Liu & Merritt, 2018) yang menyatakan bahwa kurangnya respons dan validasi emosional dari orang tua dapat menghambat kepercayaan diri dan kemampuan mengekspresikan diri secara asertif pada masa dewasa. Pengalaman diabaikan oleh figur otoritas pada masa awal kehidupan

tampaknya terbawa ke konteks akademik: sikap diam justru memperkuat perasaan tidak dianggap, baik oleh dosen maupun lingkungan sekitar, sehingga terbentuk lingkaran ketakutan yang sulit diputus karena individu memilih menghindari komunikasi untuk mengurangi ketidaknyamanan psikologis. Pola ini sesuai dengan konsep *communication apprehension* (McCroskey, 1997), yaitu kecenderungan menghindari situasi komunikasi karena rasa cemas.

Temuan pada subjek laki-laki juga dapat dibaca melalui teori kelekatan. Ketika orang tua berulang kali menyepelekan pendapat anak, anak dapat membangun model kerja internal bahwa pendapat dirinya tidak layak didengar (Bowlby, 1969). Pada kerangka ini, diam di hadapan dosen bukan sekadar kurangnya keterampilan berbicara, melainkan strategi yang dipelajari sejak lama untuk menghindari penolakan, dan yang kini dihadapkan pada figur otoritas baru di lingkungan kampus. Penjelasan ini sejalan dengan temuan bahwa pengasuhan yang kurang responsif berkaitan dengan pola kelekatan yang tidak aman (Ainsworth et al., 1978).

Pada subjek perempuan, pengalaman tidak diterimanya pendapat membentuk kecemasan, *overthinking*, dan ketakutan akan penilaian negatif. Subjek memilih mengikuti pendapat orang lain untuk menghindari kesalahan atau konflik, yang sejalan dengan konsep *fear of negative evaluation*: individu yang sensitif terhadap penilaian sosial akan menghindari situasi yang berpotensi memunculkan kritik atau penolakan (Watson & Friend, 1969). Kecenderungan subjek perempuan untuk mengikuti pendapat orang lain dapat dipahami sebagai cara menurunkan risiko dinilai negatif, sebagaimana tercermin dalam konstruk yang diukur oleh skala ketakutan akan evaluasi negatif (Leary, 1983).

Meskipun bentuk responsnya berbeda, kedua subjek mengalami dampak serupa, yakni enggan berpartisipasi aktif dalam diskusi, takut salah, dan memilih diam. Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menghubungkan pengalaman emosional negatif pada masa kecil dengan rendahnya kepercayaan diri dan meningkatnya kecemasan sosial pada dewasa awal (Gunawan, 2022). Konteks budaya Indonesia yang menjunjung penghormatan terhadap otoritas dan keharmonisan sosial juga dapat memperkuat hambatan ini, khususnya terhadap dosen atau kelompok mayoritas; ketika norma budaya berinteraksi dengan pengalaman pengabaian emosional, hambatan psikologis dalam berpendapat menjadi lebih kompleks dan berlapis (Siregar & Pratama, 2021).

Perlu dicermati pula bahwa diamnya mahasiswa tidak otomatis menandakan pengalaman pengabaian. Pada budaya dengan jarak kekuasaan yang tinggi (Hofstede et al., 2010), diam di hadapan dosen dapat dimaknai sebagai tanda hormat. Hal yang membedakan pada kedua subjek dalam penelitian ini adalah bahwa mereka tidak hanya menahan diri karena kesopanan, tetapi juga merasa pendapatnya tidak penting (subjek laki-laki) atau takut dinilai buruk (subjek perempuan). Dengan kata lain, norma budaya tampaknya berperan sebagai lapisan tambahan yang memperkuat, bukan satu-satunya penyebab, keengganan berpendapat.

Dengan demikian, ketakutan berpendapat pada mahasiswa tidak dapat dipahami semata-mata sebagai kurangnya kemampuan komunikasi. Ketakutan tersebut dapat berakar dari pengalaman pengabaian emosional yang membentuk keyakinan negatif terhadap diri sendiri dan diperkuat oleh konteks sosial budaya.

Implikasi Praktis

Temuan ini memberi beberapa implikasi bagi lingkungan perguruan tinggi. Pertama, dosen perlu memahami bahwa mahasiswa yang pasif tidak selalu kurang siap atau kurang peduli; sebagian di antaranya mungkin membawa pengalaman lama tentang tidak didengarkan. Karena pengabaian emosional cenderung tidak terlihat dan kurang dikenali (Stoltenborgh et al., 2013), kepekaan terhadap tanda-tanda penarikan diri di kelas menjadi penting. Kedua, dosen dapat mengatur format diskusi yang memberi kesempatan bertahap,

misalnya berbagi pendapat secara tertulis atau berpasangan sebelum diskusi pleno, serta merespons setiap pendapat dengan penghargaan sehingga mahasiswa memperoleh pengalaman bahwa suaranya didengar. Ketiga, layanan konseling kampus dapat menyediakan ruang yang aman bagi mahasiswa yang merasa sulit mengungkapkan pendapat, termasuk menelusuri kemungkinan akar pengalaman masa kecilnya.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah subjek hanya dua orang sehingga temuan bersifat kontekstual dan tidak dapat digeneralisasi. Kedua, pengabaian emosional ditetapkan berdasarkan pengakuan subjek dan bersifat retrospektif sehingga mungkin dipengaruhi cara subjek mengingat dan memaknai masa lalu. Ketiga, desain studi kasus tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat; hubungan yang ditemukan bersifat interpretatif, dan faktor lain seperti temperamen, pengalaman sekolah, serta budaya kelas mungkin turut berperan. Keempat, wawancara hanya dilakukan satu sesi per subjek di satu kampus sehingga kesempatan untuk menggali dan mengonfirmasi ulang jawaban terbatas. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak subjek dari beragam kampus, melakukan wawancara berulang, menggunakan instrumen terstandar untuk menilai pengabaian emosional seperti *Childhood Trauma Questionnaire* bentuk singkat (Bernstein et al., 2003), atau memadukan pendekatan kualitatif dan kuantitatif.

SIMPULAN

Pengalaman pengabaian emosional di masa lalu berkaitan dengan munculnya ketakutan mahasiswa dalam mengemukakan pendapat di lingkungan perkuliahan. Pada subjek laki-laki, pengabaian bersumber dari sikap orang tua yang menyepelekan pendapat anak dan membentuk keyakinan bahwa pendapat pribadi tidak penting, yang tampil sebagai penarikan diri pasif. Pada subjek perempuan, pengalaman tidak diterimanya pendapat memicu kecemasan, *overthinking*, dan kecenderungan mengikuti pendapat orang lain. Kedua subjek sama-sama enggan berpartisipasi dalam diskusi kelas, takut melakukan kesalahan, dan memilih diam meskipun memiliki pendapat. Ketakutan berpendapat dengan demikian tidak semata-mata soal kemampuan komunikasi, tetapi juga berkaitan dengan pengalaman emosional masa lalu yang membentuk pola pikir dan respons individu dalam situasi akademik.

Sebagai saran, dosen dan institusi pendidikan tinggi diharapkan lebih peka terhadap mahasiswa yang cenderung diam agar mereka tidak kembali mengalami pengabaian dalam konteks akademik, misalnya dengan menyediakan format diskusi yang memberi kesempatan bertahap dan merespons pendapat mahasiswa secara menghargai. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji upaya yang dapat membantu mahasiswa yang mengalami ketakutan berpendapat akibat pengabaian masa lalu, serta menguji temuan ini pada subjek yang lebih beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas kesehatan, kesempatan, dan kemudahan yang menyertai seluruh proses penelitian ini, dari merumuskan pertanyaan, menemui subjek, hingga menuliskan temuan menjadi artikel. Tanpa pertolongan-Nya, rangkaian kerja yang panjang dan tidak jarang melelahkan ini sulit diselesaikan.

Ucapan terima kasih yang paling tulus penulis sampaikan kepada kedua subjek penelitian, AF dan SM, yang bersedia membuka pengalaman pribadi yang tidak mudah diceritakan. Menuturkan kembali pengalaman tidak didengarkan kepada orang lain membutuhkan keberanian, terlebih bagi mereka yang selama ini terbiasa memilih diam. Kepercayaan, waktu, dan kejujuran keduanya selama wawancara menjadi fondasi bagi seluruh temuan dalam artikel ini. Penulis berharap ruang bercerita yang terbentuk dalam

penelitian ini juga menjadi pengalaman yang bermakna bagi mereka, yakni pengalaman mendengarkan tanpa disepelekan.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan, koreksi, dan kesabaran dalam membimbing penelitian ini. Setiap catatan yang diberikan membantu penulis membedakan antara apa yang dikatakan subjek dan apa yang ingin penulis dengar dari subjek, perbedaan yang sangat penting dalam penelitian kualitatif. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada para dosen dan seluruh civitas akademika Program Studi Psikologi Universitas Islam Raden Rahmat Malang atas ilmu, diskusi, serta lingkungan belajar yang membentuk cara penulis memahami perilaku manusia sebagai sesuatu yang selalu memiliki riwayat.

Kepada keluarga, terutama orang tua, penulis mengucapkan terima kasih atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang tidak pernah putus. Penelitian ini berbicara tentang apa yang terjadi ketika suara seorang anak tidak ditanggapi, dan justru karena itu penulis semakin menyadari betapa berharganya telinga yang bersedia mendengar. Dukungan yang tenang dan konsisten dari keluarga menjadi tempat penulis kembali setiap kali proses penulisan terasa berat.

Terima kasih penulis sampaikan pula kepada teman-teman sejawat yang telah menjadi lawan bicara yang baik selama proses ini. Diskusi, masukan, dan dorongan mereka menjaga semangat penulis, terutama pada saat naskah terasa buntu atau keyakinan terhadap temuan sendiri mulai goyah. Kehadiran mereka mengingatkan penulis bahwa pengetahuan tumbuh paling subur dalam percakapan yang saling menghargai, hal yang sama dengan yang diharapkan penelitian ini bagi ruang kelas.

Penulis juga berterima kasih kepada pengelola dan mitra bestari Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ) atas kesempatan yang diberikan serta telaah yang akan memperkaya dan menyempurnakan artikel ini. Terima kasih pula kepada para peneliti terdahulu yang karyanya menjadi pijakan konseptual penelitian ini, khususnya di bidang pengabaian emosional, kelekatan, kecemasan komunikasi, dan budaya akademik. Tanpa fondasi tersebut, penelitian ini tidak akan memiliki arah.

Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan, baik dari segi jumlah subjek, kedalaman penggalian data, maupun cakupan pembahasan. Karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga artikel ini bermanfaat bagi pengembangan kajian psikologi, serta mendorong lahirnya ruang akademik yang lebih aman secara emosional, tempat setiap mahasiswa merasa suaranya layak didengar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T., Stokes, J., Handelsman, L., Medrano, M., Desmond, D., & Zule, W. (2003). Development and validation of a brief screening version of the Childhood Trauma Questionnaire. *Child Abuse & Neglect*, 27(2), 169–190.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (2nd ed, Number ment). Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed). SAGE Publications.
- Gunawan, I. (2022). Pengaruh pengalaman emosional masa kecil terhadap kecemasan sosial pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 10(2), 115–128.

- Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind* (3rd ed). McGraw-Hill.
- Kim, J., & Cicchetti, D. (2019). Emotional neglect and its impact on social anxiety and self-esteem in adulthood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(4), 432–441.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371–375.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Liu, R. T., & Merritt, D. H. (2018). Emotional neglect and psychological adjustment: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 61, 45–58.
- McCroskey, J. C. (1997). *Willingness to communicate, communication apprehension, and self-perceived communication competence*. Hampton Press.
- Miller, A. (2020). *The drama of the gifted child: The search for the true self* (Rev.). Basic Books.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed). McGraw-Hill Education.
- Rahmawati, D. (2020). Hubungan penerimaan orang tua dengan keberanian berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 22–31.
- Rahmawati, E. M., Ramdhani, R. N., & Taufiq, A. (2023). Kecenderungan public speaking anxiety pada mahasiswa. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 66–75.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed). McGraw-Hill Education.
- Siregar, R. A., & Pratama, A. B. (2021). Budaya hierarki dan hambatan komunikasi mahasiswa dalam pembelajaran aktif. *Jurnal Psikologi Sosial dan Budaya*, 6(2), 134–145.
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., & IJzendoorn, M. H. (2013). The neglect of child neglect: A meta-analytic review of the prevalence of neglect. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 345–355.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457.