

ANALISIS KONFLIK BATIN STUDI KASUS DALAM PODCAST DENNY SUMARGO “MANTAN ISTRI BONGKAR SIFAT FOUNDER NUSSA RARA”

Oktiya Zafira Ramadhani

Universitas Islam Riau

Email: oktiyazafiraramadhani@student.uir.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan bentuk-bentuk konflik batin yang dialami oleh Annisa Hadiyanti saat menceritakan krisis rumah tangganya dalam tayangan siniar Denny Sumargo. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan perspektif psikologi sastra yang berlandaskan pada kerangka teori konflik batin Kurt Lewin. Metode penelitian yang diterapkan adalah deskriptif kualitatif, dengan sumber data utama berupa data verbal dari tuturan subjek dalam tayangan siniar tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi, simak, dan catat. Proses analisis data meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, kategorisasi, interpretasi, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami tiga bentuk pergolakan psikologis, yaitu konflik mendekat-mendekat, konflik menjauh-menjauh, dan konflik mendekat-menjauh. Konflik mendekat-mendekat terlihat ketika subjek bimbang antara keinginan memperoleh kejelasan di ruang publik dan kebutuhan menjaga psikologis anak. Konflik menjauh-menjauh terjadi saat subjek terjebak antara tetap diam yang memicu opini liar atau berbicara yang berisiko membuka luka emosional. Sementara itu, konflik mendekat-menjauh muncul dari keinginan mempertahankan keutuhan keluarga yang berbenturan dengan tekanan psikologis akibat permasalahan rumah tangga. Keputusan pengungkapan diri subjek di ruang publik terbukti merupakan hasil dari dinamika pertarungan mental yang kompleks.

Kata kunci: konflik batin, pengungkapan diri, psikologi sastra, tayangan siniar

ABSTRACT

This study aims to identify and describe the forms of inner conflict experienced by Annisa Hadiyanti when sharing her household crisis on Denny Sumargo's podcast. The approach used in this research is qualitative with a literary psychology perspective based on Kurt Lewin's theory of inner conflict. The research method applied is descriptive qualitative, with the main data source being verbal data from the subject's utterances in the podcast. Data collection was carried out through documentation, listening, and note-taking techniques. The data analysis process includes data reduction, data presentation, categorization, interpretation, and drawing conclusions. The results showed that the subject experienced three forms of psychological struggle, namely approach-approach conflict, avoidance-avoidance conflict, and approach-avoidance conflict. The approach-approach conflict is seen when the subject

Article History

Received: Juni 2026

Reviewed: Juni 2026

Published: Juni 2026

Plagiarism Checker: No
235.223.443

Copyright : Author

Publish by : Argopuro



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

is torn between the desire to gain clarity in the public space and the need to protect her children's psychology. The avoidance-avoidance conflict occurs when the subject is trapped between staying silent which triggers wild opinions or speaking up which risks opening emotional wounds. Meanwhile, the approach-avoidance conflict arises from the desire to maintain family unity clashing with the psychological pressure caused by household problems. The subject's decision for self-disclosure in public space is proven to be the result of a complex mental struggle dynamic.

Keywords: Inner Conflict, Literary Psychology, Podcast, Self Disclosure

A. PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan sebuah fondasi yang sangat krusial bagi kelangsungan peradaban umat manusia sejak zaman dahulu kala. Sebagai makhluk sosial manusia senantiasa membutuhkan sarana untuk terhubung menyampaikan gagasan serta membagikan keluh kesah kepada sesamanya (Mulyati & Taufik, 2024). Jika kita melihat kembali pada tatanan masyarakat di masa lalu terdapat sebuah garis batas yang sangat tebal dan tegas antara ranah kehidupan pribadi dan urusan publik. Pada masa tersebut segala macam permasalahan rumah tangga atau perselisihan dalam keluarga besar selalu dijaga kerahasiaannya dengan sangat ketat. Hal ini dilakukan semata mata untuk melindungi kehormatan keluarga dari penilaian negatif lingkungan sekitar. Namun pemandangan ini berubah seratus delapan puluh derajat semenjak hadirnya era digital (Syafriada et al., 2025).

Perkembangan pesat internet dan berbagai platform media sosial telah meruntuhkan tembok privasi tersebut. Saat ini ruang publik maya telah bertransformasi menjadi sebuah tempat pembuangan emosi di mana setiap individu merasa memiliki kebebasan mutlak untuk menceritakan kisah kisah paling intim mereka kepada jutaan orang asing (Yunita, 2024). Fenomena pergeseran kebiasaan ini dikenal luas dalam ranah psikologi komunikasi kontemporer dengan istilah pengungkapan diri atau biasa disebut self disclosure (Mualifah & S, 2023). Secara psikologis pengungkapan masalah pribadi di dunia maya ini sering kali didorong oleh kebutuhan mendalam untuk mencari rasa nyaman mendapatkan dukungan sosial serta menjaga pemeliharaan hubungan dengan orang lain (Minarto et al., 2024). Ketika seseorang sedang dilanda krisis kehidupan yang sangat berat seperti keretakan rumah tangga menceritakan penderitaan ke ruang publik dipercaya dapat memberikan sensasi kelegaan dan membuat individu merasa lebih siap dalam menghadapi rintangan (Haesy, 2025). Akan tetapi keputusan untuk melempar aib keluarga ke tengah kerumunan netizen ibarat bermain dengan pisau bermata dua. Alih alih mendapatkan ketenangan atau simpati utuh individu tersebut justru sangat rentan mengalami penolakan sosial perundungan siber hingga memicu kerugian material dan keruntuhan reputasi yang sangat parah. Alih alih menjadi solusi permasalahan ruang digital masa kini justru sering kali mengubah penderitaan personal menjadi sekadar tontonan dan komoditas belaka.

Di tengah bisingnya arus informasi di media sosial tayangan siniar atau yang lebih akrab disebut podcast muncul sebagai sebuah oasis baru dalam lanskap media digital kita. Berbeda dengan acara bincang bincang di stasiun televisi konvensional yang kaku dan dibatasi oleh durasi tayangan siniar menawarkan format percakapan yang mengalir sangat alami santai dan jauh lebih mendalam (Nuriyana et al., 2025). Suasana yang intim dan seolah olah tidak menghakimi inilah yang membuat banyak figur publik merasa aman untuk menjadikan ruang siniar sebagai

semacam pengadilan alternatif demi memberikan klarifikasi atas berbagai tuduhan (Hasanah & Alber, 2024). Di Indonesia salah satu saluran siniar yang menduduki puncak popularitas dan memiliki daya pengaruh yang sangat besar dalam menggiring opini publik adalah ruang bincang milik pesohor Denny Sumargo (Abadi et al., 2024). Saluran ini seolah olah telah menjadi perhentian wajib bagi siapa saja tokoh masyarakat yang sedang tersandung skandal perselisihan atau masalah yang sedang ramai diperbincangkan (Hasriani et al., 2025).

Salah satu studi kasus nyata yang belakangan ini sukses menyedot seluruh atensi publik adalah perseteruan pascaperceraian yang melibatkan pria pendiri karya animasi edukasi anak ternama Nussa Rara yaitu Aditya Triantoro dengan mantan istrinya Annisa Hadiyanti. Konflik ini pertama kali meledak dan menjadi buah bibir ketika sang mantan istri berani tampil di berbagai media untuk membongkar luka masa lalu menuduh adanya perselingkuhan yang melibatkan banyak pihak hingga mengangkat isu sengketa pembagian hak royalti bisnis (Tim Redaksi tvOnenews, 2026). Pernyataan tersebut sontak memicu gelombang kemarahan dari para penonton animasi tersebut yang merasa sangat kecewa melihat adanya ketidaksesuaian antara nilai moral karya animasinya dengan desas desus perilaku kehidupan pribadi sang pendiri. Setelah sekian lama memilih langkah untuk diam dan menghindari dari kejaran opini publik, Aditya Triantoro pada akhirnya memutuskan untuk keluar dari persembunyiannya dan duduk di hadapan Denny Sumargo untuk meluruskan segala tuduhan tersebut (Istiana & Adiprabowo, 2025). Keputusan besar ini terpaksa ia ambil karena ia merasa opini massa sudah bergerak terlalu liar dan yang paling menyakitkan adalah karena anak anaknya mulai ikut terseret dan terkena dampak psikologis dari berita negatif tersebut (Haesyi, 2025).

Melihat betapa masifnya fenomena tayangan siniar dalam membongkar berbagai konflik rumah tangga para akademisi sebenarnya tidak tinggal diam. Topik ini telah beberapa kali diangkat ke meja penelitian dengan berbagai sudut pandang yang berbeda. (Abadi et al., 2024) memiliki kecenderungan yang sangat kuat untuk mengupas tayangan siniar ini dari kacamata ilmu sosiolinguistik atau analisis wacana murni. (Hasriani et al., 2025) memfokuskan kajian mereka pada strategi gaya bahasa atau fenomena alih kode dan campur kode yang secara spontan digunakan oleh sang pembawa acara saat mewawancarai bintang tamunya. Di sisi lain (Istiana & Adiprabowo, 2025) melihat siniar Denny Sumargo sebagai objek kajian untuk membahas pola komunikasi kesetaraan serta pentingnya perjanjian hukum sebelum pernikahan sebagai wujud komunikasi keluarga yang transparan. Selain itu kajian (Pranawukir et al., 2025) banyak menyoroti pentingnya edukasi komunikasi di era digital sebagai sarana untuk mencegah tingginya angka perceraian di tengah masyarakat.

Namun dari lautan publikasi ilmiah tersebut kita dapat dengan jeli menangkap sebuah ruang kosong atau celah penelitian yang sangat luas yang belum banyak dieksplorasi secara serius oleh para peneliti ilmu bahasa dan sastra. Ruang kosong tersebut adalah minimnya kajian yang bersedia menyelam lebih dalam untuk membedah bagaimana wujud dari pergolakan batin pertarungan emosi dan tekanan psikologis ekstrem yang bergejolak di dalam jiwa sang subjek nyata itu sendiri (Chairunnisa et al., 2024). Kebanyakan studi berhenti pada analisis lisan kalimatnya saja tanpa membongkar motif kejiwaan terdalam yang membuat tokoh tersebut maju untuk berbicara atau memilih bungkam saat dihajar oleh opini massa (Barchiya, 2024).

Berangkat dari kesadaran akan adanya celah pada literatur terdahulu maka artikel penelitian ini disusun untuk menawarkan sebuah sudut pandang baru yang jauh lebih segar dan mendalam. Penelitian ini secara khusus akan meminjam dan menerapkan pisau analisis dari disiplin ilmu psikologi sastra yaitu berfokus pada kerangka teori konflik batin yang digagas oleh pakar psikologi terkemuka Kurt Lewin (Chairunnisa et al., 2024). Dalam pemikirannya Lewin menguraikan bahwa tekanan jiwa manusia pada dasarnya bermuara pada tiga bentuk benturan motif dasar. Pertama adalah konflik mendekat mendekat di mana seseorang bimbang memilih

dua hal yang sama sama menguntungkan. Kedua adalah konflik menjauh menjauh yang merupakan kondisi paling menyiksa karena individu harus dipaksa memilih di antara dua opsi yang sama sama membawa kerugian besar. Ketiga adalah konflik mendekat menjauh yakni situasi ruwet ketika satu tujuan memiliki daya tarik kesuksesan sekaligus risiko kehancuran yang sama besarnya di waktu yang bersamaan (Barchiya, 2024).

Dengan berlandaskan pada fondasi teori psikologi tersebut deskripsi utama yang menjadi fokus arah penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi secara cermat seluruh kategori konflik batin yang dialami oleh Aditya Triantoro dalam perjalanannya menghadapi krisis di tayangan siniar Denny Sumargo. Tujuan utama dari penulisan artikel ini adalah untuk membongkar dan mendeskripsikan secara ilmiah wujud pertarungan mental antara ego rasa gengsi ketakutan untuk membuka privasi serta naluri kuat seorang ayah untuk melindungi nama baik keturunannya. Penelitian ini menjadi sangat penting dan memiliki urgensi tinggi mengingat di era pengadilan digital saat ini publik sering kali terlalu gampang menjatuhkan vonis sosial tanpa mau memahami bahwa ada peperangan emosional yang sangat berdarah darah di balik setiap narasi klarifikasi seorang figur publik.

B. LANDASAN TEORI

1. Pendekatan Psikologi Sastra dalam Analisis Tuturan

Psikologi sastra tidak hanya terbatas pada penganalisisan karakter fiktif dalam sebuah karya semata, melainkan telah berkembang menjadi disiplin yang meminjam dan menerapkan pisau analisisnya untuk membedah wujud pergolakan batin subjek nyata. Pendekatan interdisipliner ini berfungsi untuk menguraikan pertarungan emosi dan tekanan psikologis ekstrem yang bergejolak di dalam jiwa sang subjek. Dalam konteks ini, pendekatan psikologi memandang bahwa bahasa dan tuturan yang diproduksi oleh individu termasuk dialog dalam tayangan siniar merupakan representasi langsung dari dinamika kejiwaan yang sedang membebaninya.

Lebih jauh lagi, penggunaan perspektif psikologi sastra memungkinkan peneliti untuk tidak berhenti pada analisis lisan atau struktur linguistik secara superfisial saja. Pendekatan ini mampu menembus lapisan luar bahasa untuk membongkar motif kejiwaan terdalam yang membuat tokoh tersebut berani maju untuk berbicara, atau sebaliknya, memilih bungkam saat dihajar oleh opini massa. Dengan demikian, setiap tuturan diposisikan sebagai artefak psikologis yang merekam jejak pertarungan mental antara ego, rasa gengsi, ketakutan, serta naluri perlindungan diri seorang individu di tengah krisis.

2. Teori Konflik Batin Kurt Lewin

Dalam menganalisis tekanan jiwa manusia, kerangka teori yang digagas oleh pakar psikologi terkemuka, Kurt Lewin, memberikan fondasi konseptual yang sangat komprehensif. Lewin menguraikan bahwa tekanan mental pada dasarnya tidak muncul dari ruang hampa, melainkan bermuara pada adanya benturan berbagai motif dasar di dalam kejiwaan seseorang. Benturan ini menciptakan ketegangan ekstrem karena individu dipaksa untuk menavigasi arah di tengah kekuatan-kekuatan emosional yang saling menekan.

Ketegangan psikologis yang lahir dari benturan motif-motif tersebut diidentifikasi sebagai konflik batin. Ketika seseorang terjebak dalam pusaran konflik ini, proses pengambilan keputusan yang rasional sering kali mengalami kelumpuhan. Berdasarkan karakteristik kekuatan dorongan dan dampaknya terhadap mental manusia, Lewin mengklasifikasikan konflik batin ini

ke dalam tiga kategori utama yang masing-masing membawa manifestasi penderitaan yang berbeda-beda:

a. Konflik Mendekat-Mendekat (*Approach-Approach Conflict*)

Bentuk pertama adalah konflik mendekat-mendekat, yakni sebuah situasi ketika seseorang bimbang karena harus memilih di antara dua hal atau tujuan yang sama-sama menguntungkan. Dalam kondisi ini, subjek dihadapkan pada beberapa opsi yang secara rasional dan emosional sangat diinginkan, sehingga menciptakan tarikan motivasi positif yang seimbang di dalam jiwanya.

Meskipun kedua opsi tersebut sama-sama memberikan manfaat dan daya tarik kesuksesan, ketegangan psikologis tetap terjadi akibat keterbatasan kapasitas subjek yang mengharuskannya untuk hanya mengeksekusi satu pilihan. Keputusan untuk mengambil satu keuntungan secara otomatis berarti harus mengorbankan keuntungan dari opsi lainnya, yang pada akhirnya sering melahirkan penundaan pengambilan keputusan atau rasa bimbang yang berkepanjangan pada diri individu tersebut.

b. Konflik Menjauh-Menjauh (*Avoidance-Avoidance Conflict*)

Klasifikasi kedua adalah konflik menjauh-menjauh, yang diidentifikasi secara psikologis sebagai kondisi yang paling menyiksa bagi ketahanan mental seorang individu. Hal ini terjadi karena subjek secara mutlak dipaksa untuk memilih di antara dua opsi yang sama-sama membawa kerugian besar, ancaman, atau konsekuensi negatif. Tidak ada satupun dari pilihan tersebut yang menawarkan jalan keluar yang aman atau kompensasi yang sepadan.

Kondisi ini menciptakan penderitaan mental yang luar biasa karena individu seolah-olah terperangkap dalam jalan buntu tanpa adanya ruang penyelamatan. Keputusan apa pun yang pada akhirnya diambil akan tetap menghasilkan luka, penolakan, atau kerugian yang fatal. Absennya opsi positif dalam konflik jenis ini sering kali memicu tekanan emosional ekstrem dan mendorong individu pada batas ambang keputusan.

c. Konflik Mendekat-Menjauh (*Approach-Avoidance Conflict*)

Klasifikasi ketiga dikenal sebagai konflik mendekat-menjauh, yakni sebuah situasi yang sangat ruwet dan ambivalen ketika satu tujuan tunggal memiliki daya tarik kesuksesan sekaligus risiko kehancuran yang sama besarnya di waktu yang bersamaan. Subjek merasakan dorongan naluriyah yang kuat untuk mendekati dan mencapai tujuan tersebut, namun di detik yang sama, ia ditahan oleh ketakutan yang luar biasa akan dampak negatif yang tersembunyi di baliknya.

Pertarungan mental dalam konflik ini sangat menguras energi karena subjek secara terus-menerus mengalami tarik-ulur emosi. Semakin kuat niatnya untuk maju mengambil risiko demi sebuah kelegaan, semakin masif pula bayang-bayang ketakutan yang memaksanya untuk mundur. Disonansi yang berlarut-larut ini menciptakan lingkaran kebimbangan yang menyiksa hingga subjek menemukan keberanian atau keputusan yang cukup untuk mengambil tindakan final.

3. Pengungkapan Diri (*Self-Disclosure*) di Era Digital

Dalam ranah psikologi komunikasi kontemporer, fenomena pergeseran kebiasaan membagikan kisah personal yang paling intim kepada orang asing dikenal luas dengan istilah pengungkapan diri atau *self-disclosure*. Secara teoretis, keputusan individu untuk melakukan pengungkapan masalah pribadi di dunia maya ini sering kali didorong oleh kebutuhan mendalam

untuk mencari rasa nyaman, mendapatkan dukungan sosial, serta memelihara ikatan emosional dengan orang lain. Individu yang menceritakan penderitaannya ke ruang publik dipercaya dapat memperoleh sensasi kelegaan (katarsis) yang membuatnya merasa lebih siap dalam menghadapi rintangan.

Akan tetapi, manifestasi pengungkapan diri di ruang publik maya ini ibarat bermain dengan pisau bermata dua yang menyimpan bahaya laten. Alih-alih mendapatkan ketenangan psikologis atau simpati utuh yang diharapkan, individu tersebut justru sangat rentan berhadapan dengan gelombang penolakan sosial hingga perundungan siber yang destruktif. Di era digital, ruang publik maya sering kali kehilangan empati, di mana alih-alih menjadi solusi permasalahan, media sosial justru mengubah penderitaan personal menjadi sekadar tontonan dan komoditas belaka yang dapat memicu keruntuhan reputasi secara parah.

C. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan perspektif psikologi sastra. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena konflik batin yang dialami subjek berdasarkan tuturan yang disampaikan, bukan untuk mengukur variabel secara statistik. Perspektif Perilaku (Behavioral Perspective) Pendekatan ini awalnya diperkenalkan oleh John B. Watson (1941, 1919). Pendekatan ini cukup banyak mendapat perhatian dalam psikologi di antara tahun 1920-an s/d 1960-an. Ketika Watson memulai penelitiannya, dia menyarankan agar pendekatannya ini tidak sekedar satu alternatif bagi pendekatan instinktif dalam memahami perilaku sosial, tetapi juga merupakan alternatif lain yang memfokuskan pada pikiran, kesadaran, atau pun imajinasi. (Mustafa, 2012) Perspektif psikologi sastra digunakan untuk mengkaji aspek kejiwaan tokoh melalui bahasa yang diungkapkan dalam tayangan siniar, sehingga dapat mengungkap dinamika emosi, motif, dan tekanan psikologis yang melatarbelakanginya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, yaitu metode yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis dan faktual mengenai bentuk-bentuk konflik batin yang muncul tanpa melakukan manipulasi terhadap data.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer berupa tayangan siniar Denny Sumargo yang menampilkan Annisa Hadiyanti dalam konteks klarifikasi konflik rumah tangga, sedangkan sumber data sekunder berupa artikel berita, jurnal ilmiah, dan literatur yang relevan dengan konsep self-disclosure, konflik batin, serta komunikasi digital. Adapun data dalam penelitian ini berupa data verbal, yaitu tuturan atau pernyataan yang disampaikan oleh Annisa Hadiyanti dalam tayangan siniar yang mengandung indikasi konflik batin, seperti ungkapan keraguan, tekanan emosional, dilema pengambilan keputusan, serta pertentangan antara kepentingan pribadi, keluarga, dan tekanan publik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi, simak, dan catat. Teknik simak catat adalah suatu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan sumber-sumber tertulis (Imas Juidah, 2019). Peneliti terlebih dahulu menentukan objek penelitian berupa tayangan siniar yang relevan, kemudian mengakses dan menyimpan tayangan tersebut sebagai bahan penelitian. Selanjutnya, peneliti menyimak tayangan secara berulang-ulang untuk memahami konteks percakapan dan kondisi emosional subjek. Setelah itu, dilakukan proses transkripsi dengan mengubah tuturan lisan menjadi teks tertulis secara lengkap. Peneliti kemudian mencatat bagian-bagian tuturan yang relevan dengan fokus penelitian, khususnya yang mengandung konflik batin, lalu memberikan kode awal pada data berdasarkan jenis konflik

yang muncul. Data yang telah dikodekan kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori konflik untuk memudahkan analisis.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis kualitatif yang meliputi beberapa tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, kategorisasi, interpretasi, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi dan menyederhanakan data dengan memilih tuturan yang relevan dengan konflik batin. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk deskripsi naratif agar mudah dipahami. Data kemudian dikategorikan berdasarkan teori konflik batin, yaitu konflik mendekat-mendekat, menjauh-menjauh, dan mendekat-menjauh. Setelah itu, peneliti melakukan interpretasi dengan menafsirkan makna tuturan berdasarkan kondisi psikologis subjek, seperti rasa takut, tekanan sosial, dan tanggung jawab keluarga. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan untuk merumuskan bentuk konflik batin yang dominan serta faktor-faktor yang memengaruhinya dalam konteks komunikasi di era digital.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis konflik batin dalam podcast Denny Sumargo yang menghadirkan Annisa Hadiyanti sebagai narasumber dilakukan menggunakan teori konflik Kurt Lewin. Berdasarkan isi podcast, Annisa mengalami berbagai pergolakan batin yang muncul akibat permasalahan rumah tangga, perceraian, dugaan perselingkuhan, serta persoalan hak dan kontribusinya dalam perjalanan karier dan bisnis yang pernah dibangun bersama mantan suaminya. Konflik-konflik tersebut menunjukkan adanya pertentangan antara keinginan, harapan, dan kenyataan yang harus dihadapi oleh Annisa. Menurut Kurt Lewin dalam (Alfi et al., 2024), konflik batin dapat diklasifikasikan ke dalam tiga bentuk yaitu:

konflik mendekat-mendekat (*approach-approach conflict*), Konflik ini timbul jika suatu ketika terdapat dua motif yang semuanya positif (menyenangkan atau menguntungkan) sehingga muncul kebimbangan untuk memilih satu di antaranya. Dalam podcast tersebut, konflik mendekat-mendekat yang dialami Annisa Hadiyanti terlihat ketika ia harus menentukan cara terbaik untuk menghadapi persoalan rumah tangga dan perceraian yang telah menjadi konsumsi publik. Di satu sisi, Annisa memiliki keinginan untuk menyampaikan pengalaman hidupnya kepada masyarakat. Keputusan ini dianggap positif karena dapat menjadi sarana untuk mengungkapkan perasaan yang selama ini dipendam, memperoleh dukungan sosial, serta memberikan penjelasan mengenai berbagai tuduhan dan peristiwa yang menurutnya perlu diketahui publik. Dengan berbicara secara terbuka, Annisa berkesempatan menyampaikan sudut pandangnya sehingga masyarakat tidak hanya menerima informasi dari satu pihak saja.

"Gara-gara dari kemauan kamu atau ada undangan? Ada undangan."

"Karena lihat itu aku upload story-story aku akhirnya kan."

Selain itu, konflik mendekat-mendekat juga terlihat ketika Annisa dihadapkan pada dua kebutuhan yang sama-sama penting, yaitu kebutuhan untuk memperjuangkan hak dan kebutuhan untuk melindungi anak-anaknya. Sebagai individu yang merasa memiliki pengalaman dan kontribusi dalam perjalanan hidup serta karier bersama mantan suaminya, Annisa memiliki dorongan untuk memperjuangkan apa yang menurutnya merupakan haknya. Namun, sebagai seorang ibu, ia juga ingin menjaga kondisi psikologis anak-anak agar tidak semakin terbebani oleh konflik orang tua mereka. Kedua tujuan tersebut sama-sama bernilai positif dan penting baginya. Oleh karena itu, muncul pertentangan dalam menentukan prioritas yang harus

didahulukan. Dengan demikian, konflik mendekat-mendekat yang dialami Annisa Hadiyanti dalam podcast tersebut dapat dipahami sebagai pergulatan antara dua pilihan yang sama-sama memberikan manfaat. Ia berada dalam posisi yang sulit karena harus memilih antara mengungkapkan pengalaman pribadi demi memperoleh kejelasan dan dukungan sosial atau menjaga privasi demi ketenangan keluarga. Konflik ini menunjukkan bahwa keputusan untuk tampil dan berbicara di ruang publik tidak terjadi secara spontan, melainkan melalui proses pertimbangan psikologis yang melibatkan berbagai tujuan positif yang saling bersaing dalam dirinya

Konflik menjauh-menjauh merupakan dua kekuatan yang menghambat ke arah yang berlawanan. Konflik menjauh-menjauh dapat didefinisikan ketika suatu individu dihadapkan pada dua kekuatan berlawanan yang kedua pilihan tersebut memiliki dampak negatif atau tidak disenangi. Individu tidak boleh menolak semuanya, tetapi harus memilih salah satu dari pilihan-pilihan tersebut (Afiq Yusuf Fachrudin, 2020). konflik menjauh-menjauh terlihat pada diri Annisa Hadiyanti ketika ia menghadapi persoalan rumah tangga dan perceraian yang telah menjadi perhatian masyarakat luas. Annisa berada dalam situasi yang mengharuskannya memilih antara dua alternatif yang sama-sama sulit dan tidak menyenangkan.

"Saya sebenarnya enggak mau sampai ke ekspos segininya tuh nggak banget. Nggak pengen sebenarnya. Kalau bisa baik baik aja dulu, sampai pakai berapa kali usaha approach nya tuh secara baik-baik tapi ngga ada respon jdi harus kayak gini sama pihak mas adit"

Pilihan pertama adalah tetap diam terhadap berbagai isu, tuduhan, dan pendapat publik yang berkembang mengenai dirinya. Pilihan ini memang dapat menjaga privasi dirinya dan keluarga, tetapi memiliki konsekuensi negatif karena masyarakat hanya memperoleh informasi dari pihak lain. Akibatnya, berbagai asumsi, kesalahpahaman, dan penilaian negatif terhadap dirinya dapat terus berkembang tanpa adanya klarifikasi. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan emosional karena Annisa harus menerima berbagai pandangan publik yang mungkin tidak sesuai dengan kenyataan menurut versinya.

Pilihan kedua adalah berbicara secara terbuka kepada publik melalui podcast. Namun, pilihan ini juga mengandung konsekuensi yang tidak menyenangkan. Dengan mengungkapkan pengalaman pribadinya, Annisa harus membuka kembali luka emosional yang pernah dialaminya serta menghadapi berbagai respons dari masyarakat. Tidak semua tanggapan yang diterima bersifat positif; sebagian pihak mungkin memberikan kritik, hujatan, atau bahkan mempertanyakan kebenaran dari pernyataannya. Selain itu, keterbukaan tersebut dapat membuat masalah pribadi yang sebelumnya bersifat internal menjadi semakin luas diketahui oleh publik.

Konflik mendekat-menjauh (Approach-avoidance conflict) Konflik ini timbul apabila seseorang dihadapkan pada konflik yang mengandung unsur disukainya dan tidak disukainya terjadi dalam satu tujuan sekaligus (Dewi Farah Arisa Putri, 2024). Pada kasus Annisa Hadiyanti, keinginannya untuk mempertahankan rumah tangga merupakan sisi yang mendekat (approach). Ia memiliki harapan agar pernikahannya tetap berjalan, menjaga keutuhan keluarga, serta mempertimbangkan masa depan anak. Pernikahan yang harmonis tentu menjadi tujuan yang diinginkan karena memberikan rasa aman, kenyamanan, dan kebahagiaan bagi dirinya maupun keluarga. Namun, di sisi lain terdapat aspek menjauh (avoidance), yaitu berbagai permasalahan dalam rumah tangga yang menimbulkan tekanan emosional, ketidaknyamanan, dan kekecewaan. Kondisi tersebut membuatnya merasakan beban psikologis sehingga muncul keinginan untuk menjauh dari situasi yang dianggap menyakitkan.

*"Aku sih lebih ke ide bareng-bareng ya sebenarnya."
"Iya semua bareng-bareng kok."*

Konflik mendekat-menjauh juga tampak ketika Annisa memutuskan untuk menceritakan pengalaman pribadinya kepada publik melalui podcast. Di satu sisi, ia ingin menyampaikan kebenaran dan memberikan penjelasan mengenai pengalaman yang dialaminya sehingga masyarakat memperoleh sudut pandang yang lebih lengkap. Keinginan untuk mengungkapkan fakta ini menjadi faktor yang mendorongnya untuk berbicara. Akan tetapi, di sisi lain, tindakan tersebut berpotensi menimbulkan kritik dari masyarakat, membuka kembali luka emosional, serta memunculkan berbagai tanggapan negatif. Dengan demikian, tujuan yang sama, yaitu berbicara secara terbuka kepada publik, mengandung unsur positif dan negatif secara bersamaan sehingga menimbulkan konflik mendekat-menjauh.

Analisis konflik batin dalam tayangan siniar Denny Sumargo yang menghadirkan Annisa Hadiyanti sebagai narasumber utama dioperasikan menggunakan teori medan (*field theory*) dan konflik psikologis gagasan Kurt Lewin. Tuturan lisan Annisa dalam siniar tersebut diposisikan bukan sekadar sebagai medium klarifikasi, melainkan sebagai artefak psikologis yang merepresentasikan disonansi kognitif antara harapan ideal dengan realitas pahit yang membebaninya. Berdasarkan struktur valensi (nilai tarik dan tolak) dari kekuatan emosional yang berbenturan di dalam jiwanya, dinamika konflik batin subjek dapat diklasifikasikan ke dalam tiga bentuk analisis mendalam sebagai berikut:

1. Konflik Mendekat-Mendekat (*Approach-Approach Conflict*)

Konflik mendekat-mendekat timbul jika suatu ketika terdapat dua motif yang semuanya positif (menyenangkan atau menguntungkan) di dalam ruang hidup (*life space*) seseorang, sehingga muncul kebimbangan untuk memilih satu di antaranya. Dalam tayangan siniar tersebut, konflik ini dialami Annisa Hadiyanti ketika ia dihadapkan pada beberapa kebutuhan dan tujuan yang sama-sama bernilai esensial bagi dirinya.

Data (1)

"Gara-gara dari kemauan kamu atau ada undangan? Ada undangan. Karena lihat itu aku upload story-story aku akhirnya kan."

Tuturan pada Data (1) muncul pada menit-menit awal tayangan siniar ketika pembawa acara menanyakan motivasi dasar kehadiran Annisa. Ia memberikan konfirmasi bahwa kehadirannya berawal dari inisiatifnya sendiri yang mulai mengunggah permasalahan pribadinya melalui fitur *Instagram Story*, yang kemudian menarik atensi publik dan membuahkan undangan dari pihak siniar. Konteks ini menandai titik transisi krusial bagi subjek, yakni pergeseran masalah dari ranah domestik menuju ruang publik.

Merujuk pada teori Kurt Lewin, tuturan ini memanifestasikan konflik mendekat-mendekat yang sangat intens. Annisa dihadapkan pada dua kebutuhan yang sama-sama bernilai positif dan menguntungkan baginya. Di satu sisi, tindakan mengunggah keluhan kesah di media sosial personal memiliki valensi positif sebagai bentuk katarsis ringan untuk melepaskan beban emosi dan mencari dukungan sosial. Di sisi lain, menerima undangan siniar Denny Sumargo juga menjanjikan valensi positif yang jauh lebih masif, yakni tersedianya platform eksklusif untuk meluruskan seluruh narasi secara terstruktur, merebut kembali kendali atas kebenaran, dan membersihkan namanya dari spekulasi liar.

Ketegangan psikologis tetap terjadi karena keputusan untuk mengambil panggung publik ini tidak terjadi secara spontan, melainkan melalui proses pertimbangan psikologis yang menguras energi. Annisa berada dalam posisi sulit karena harus menyeimbangkan antara mengungkapkan pengalaman pribadi demi kejelasan status sosialnya, atau menahan diri demi menjaga

ketenangan. Keputusan menerima "undangan" menunjukkan bahwa penumpukan emosi Annisa sudah mencapai ambang batas, membuktikan bahwa kebutuhan psikologisnya untuk menuntut hak dan keadilan sosial telah memenangkan pertarungan mental tersebut.

Data (2)

"Tujuan aku ke sini cuma satu, pengen meluruskan apa yang udah simpang siur di luar sana, biar masyarakat tahu cerita dari dua sisi, bukan cuma dari dia aja."

Tuturan pada Data (2) dilontarkan ketika Annisa berusaha menegaskan posisi dan niat utamanya tampil di hadapan publik. Dalam konteks ini, ia menolak diposisikan sebagai pihak yang sekadar mencari sensasi, melainkan sebagai subjek yang sedang menuntut keseimbangan informasi. Adanya narasi sepihak yang selama ini mendominasi opini masyarakat telah mendorongnya untuk mengambil tindakan afirmatif guna memberikan perspektif alternatif dari sudut pandang korban.

Secara teoretis, tuturan ini merepresentasikan konflik mendekat-mendekat antara dua tujuan positif: kebutuhan akan kebenaran (*truth-seeking*) dan kebutuhan akan pemulihan reputasi (*reputation management*). Menyampaikan "cerita dari dua sisi" memiliki daya tarik positif (valensi) yang sangat kuat karena akan membebaskan Annisa dari posisi tertindas dan memberikan validasi sosial bahwa ia tidak bersalah sepenuhnya. Di saat yang bersamaan, memulihkan reputasinya juga merupakan tujuan positif yang sangat ia dambakan agar ia bisa melanjutkan hidup tanpa bayang-bayang stigma negatif dari masyarakat.

Dampak psikologis dari pemenuhan kedua motif positif ini adalah munculnya keberanian yang melampaui rasa takutnya terhadap sorotan publik. Kebimbangannya terselesaikan ketika ia menyadari bahwa satu-satunya cara untuk mencapai kedua tujuan positif tersebut adalah dengan bersuara. Tuturan ini menggarisbawahi bahwa klarifikasi yang ia lakukan adalah sebuah upaya rasional dan terukur untuk merebut kembali keadilan naratif, sekaligus menyembuhkan luka psikologis akibat ketidakadilan yang ia terima.

Data (3)

"Sebagai ibu, pastinya aku mikirin anak-anak juga. Makanya aku merasa harus maju buat merjuangin apa yang jadi hak mereka ke depannya."

Pernyataan pada Data (3) disampaikan saat perbincangan menyentuh aspek masa depan dan dampak perpisahan terhadap anak-anak. Dalam situasi ini, fokus Annisa bergeser dari rasa sakit pribadinya menuju tanggung jawab moral dan materialnya sebagai seorang ibu. Ia menjadikan eksistensi dan masa depan anak-anaknya sebagai landasan argumentasi sekaligus sumber kekuatan utama yang mendorongnya untuk berani menuntut hak-haknya yang terabaikan.

Kondisi ini mencerminkan konflik mendekat-mendekat yang paling fundamental dalam psikologi seorang ibu. Annisa terjebak antara dua tarikan motif yang sama-sama memiliki valensi positif mutlak: insting untuk melindungi kedamaian mental anak-anaknya dari kebisingan konflik orang tua, dan dorongan rasional untuk memperjuangkan hak finansial serta intelektual demi menjamin kesejahteraan masa depan anak-anak tersebut. Kedua tujuan ini sama-sama bertujuan untuk kebaikan sang anak, namun menuntut pendekatan yang saling bertolak belakang.

Makna psikologis dari tuturan ini menunjukkan adanya resolusi atas disonansi kognitif yang Annisa alami. Alih-alih memilih diam demi ketenangan sementara, ia memilih untuk "maju" mengambil risiko berkonflik secara terbuka karena ia meyakini bahwa memperjuangkan hak

anak memiliki bobot kebaikan jangka panjang yang lebih krusial. Pergolakan batin ini menegaskan bahwa setiap kalimat yang ia ucapkan di ruang publik tersebut dilapisi oleh naluri perlindungan maternal yang sangat mendalam.

2. Konflik Menjauh-Menjauh (*Avoidance-Avoidance Conflict*)

Konflik menjauh-menjauh dikonseptualisasikan oleh Kurt Lewin sebagai kondisi psikologis yang paling menekan dan menyiksa. Konflik ini terjadi ketika seorang individu terperangkap di antara dua kekuatan atau pilihan yang saling berlawanan, di mana kedua pilihan tersebut sama-sama memancarkan valensi negatif atau dampak yang merugikan. Individu tidak memiliki ruang untuk menolak, melainkan dipaksa memilih opsi yang paling minim tingkat penderitaannya.

Data (4)

"Saya sebenarnya enggak mau sampai ke ekspos segininya tuh nggak banget. Nggak pengen sebenarnya. Kalau bisa baik baik aja dulu, sampai pakai berapa kali usaha approach nya tuh secara baik-baik tapi ngga ada respon jdi harus kayak gini sama pihak mas adit"

Tuturan pada Data (4) disampaikan Annisa dengan nada yang merepresentasikan keputusan dan rasa frustrasi yang mendalam. Konteks pernyataan ini muncul ketika ia menjelaskan bahwa mediasi secara tertutup dan kekeluargaan sesungguhnya merupakan jalan yang paling ia dambakan. Sayangnya, upaya mediasi proaktif yang ia lakukan secara berulang kali membentur tembok penolakan dan sikap diam tanpa iktikad baik dari pihak mantan suami. Kebuntuan komunikasi interpersonal inilah yang pada akhirnya menyudutkan Annisa dan memaksanya menyeret masalah internal tersebut ke meja pengadilan publik.

Situasi yang menjerat Annisa ini adalah contoh absolut dari konflik menjauh-menjauh, yakni kondisi mental saat individu berada dalam situasi tanpa jalan keluar (*no-win situation*). Opsi pertama adalah tetap diam di tengah penolakan mantan suami; sebuah opsi dengan valensi negatif ekstrem karena membiarkan dirinya ditindas, hak-haknya diabaikan, dan narasi publik terus menyudutkannya. Opsi kedua adalah tampil membongkar aib ke publik; sebuah opsi yang juga memancarkan valensi sangat negatif karena mengharuskannya menelanjangi privasi dan membuka luka traumatis yang diakuinya sangat ia benci dan hindari.

Terjebak dalam dilema ini, pilihan Annisa untuk akhirnya berbicara di *podcast* adalah sebuah bentuk "pelarian dari medan" (*leave the field*) yang dipicu oleh keterpaksaan murni, bukan keinginan. Karena pihak mantan suami menutup akses penyelesaian secara beradab, daya tolak dari opsi "diam" menjadi jauh lebih menyiksa daripada opsi "bicara". Tuturan ini membongkar fakta bahwa di balik ketegarannya, Annisa mengalami penderitaan ganda; ia tidak hanya hancur sebagai korban pengkhianatan rumah tangga, tetapi kejiwaannya juga dikorbankan karena harus dengan sengaja mengekspos luka pribadinya ke kerumunan warganet hanya demi memperoleh keadilan.

Data (5)

"Jujur berat banget ngomongin dapur sendiri ke orang banyak. Pasti ada yang hujat, ada yang bilang pansos. Tapi kalau aku diam terus, mental aku juga hancur menanggung beban fitnah sendirian."

Tuturan pada Data (5) menyoroti kesadaran penuh Annisa terhadap risiko sosial yang akan ia tanggung akibat melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*). Konteks dari kalimat ini adalah momen ketika ia merefleksikan ketakutan terbesarnya sebelum duduk di kursi sinir tersebut. Ia menyadari sepenuhnya bahwa netizen sering kali bertindak sebagai hakim yang kejam tanpa

mengetahui konteks utuh, sehingga label negatif seperti mencari sensasi atau "pansos" (panjat sosial) sudah pasti akan diarahkan kepadanya oleh sebagian pihak.

Dalam kerangka Teori Medan (*Field Theory*) Lewin, tuturan ini kembali menegaskan pertarungan antara dua vektor bervalensi negatif. Pilihan untuk berbicara (vektor A) akan mendatangkan hujatan publik dan penghakiman sosial yang menyakitkan. Sementara itu, pilihan untuk tetap bungkam (vektor B) akan mendatangkan kehancuran mental yang perlahan akibat memendam rasa sakit dan menanggung stigma fitnah sendirian di dunia nyata. Annisa dihadapkan pada pilihan antara rasa sakit yang datang dari luar (hujatan netizen) atau rasa sakit yang menggerogoti dari dalam (depresi akibat fitnah).

Secara psikologis, keberanian Annisa untuk berbicara dalam *podcast* tersebut bukanlah pertanda hilangnya rasa takut, melainkan kalkulasi pertahanan ego (*ego defense mechanism*). Ia memilih untuk menerima luka dari hujatan publik karena dianggap sebagai *lesser evil* (keburukan yang lebih ringan) dibandingkan harus membiarkan kewarasannya hancur karena memendam ketidakadilan. Ini menunjukkan ketangguhan mental subjek yang rela terluka di ruang publik asalkan beban psikologis di ruang privatnya dapat dilepaskan (katarsis).

Data (6)

"Aku kasihan anak-anak kalau jejak digitalnya nanti jelek soal ini. Tapi lebih kasihan lagi kalau mereka gede nanti malah mikir ibunya yang salah, karena ibunya cuma diam aja waktu dipojokkan."

Pernyataan pada Data (6) menyentuh titik terlemah sekaligus sumber kekuatan Annisa, yakni anak-anaknya. Dalam tuturan ini, Annisa membedah dilema etis dan moral yang paling berat yang harus ia putuskan sebagai seorang ibu. Ia mempertimbangkan implikasi jangka panjang dari konflik rumah tangganya terhadap persepsi dan tumbuh kembang anak-anaknya di masa depan, mengingat internet akan merekam perseteruan ini secara abadi.

Konflik menjauh-menjauh bermanifestasi secara tragis dalam kalkulasi masa depan ini. Valensi negatif pertama adalah terciptanya jejak digital buruk mengenai keributan orang tua yang suatu saat pasti akan dibaca oleh anak-anaknya ketika mereka beranjak dewasa. Namun, valensi negatif kedua yang jauh lebih menakutkan baginya adalah kemungkinan anak-anaknya tumbuh dengan narasi yang salah, meyakini bahwa ibu mereka adalah pihak yang bersalah atau lemah karena tidak pernah membela diri saat diserang. Kedua skenario masa depan ini sama-sama membawa kepedihan bagi insting keibuannya.

Makna psikologis dari keputusan ini adalah sebuah pengorbanan maternal (*maternal sacrifice*). Annisa dengan sadar menabrakkan dirinya pada valensi negatif yang pertama (jejak digital buruk) demi memblokir valensi negatif yang kedua (kehilangan kepercayaan dari anaknya kelak). Ia mengambil risiko dihujat hari ini agar di masa depan anak-anaknya memiliki referensi pembelaan historis dari sudut pandang ibunya. Pertarungan batin ini mengonfirmasi bahwa tekanan psikologis yang dialami subjek tidak hanya berpusat pada dirinya sendiri, melainkan terdistribusi pada beban perlindungan lintas generasi.

3. Konflik Mendekat-Menjauh (*Approach-Avoidance Conflict*)

Konflik mendekat-menjauh timbul apabila seseorang dihadapkan pada satu tujuan, objek, atau situasi yang sama, namun mengandung unsur yang sangat disukainya (valensi positif) sekaligus unsur yang sangat tidak disukainya (valensi negatif) secara bersamaan. Ambivalensi ini menciptakan tarik-ulur psikologis yang sangat melelahkan karena dorongan untuk mendekat selalu dibayangi oleh ketakutan untuk menghindar.

Data (7)

"Aku sih lebih ke ide bareng-bareng ya sebenarnya." / "Iya semua bareng-bareng kok."

Pernyataan pada Data (7) dilontarkan ketika Annisa bernostalgia mengingat masa-masa awal perintisan ide di balik layar karya animasi bersama mantan suaminya. Dalam konteks ini, ia secara tegas memberikan klaim bahwa dirinya bukanlah sekadar sosok pendamping yang pasif, melainkan partner intelektual yang berkontribusi aktif melahirkan konsep karya tersebut secara kolektif. Penegasan frasa "bareng-bareng" yang diulanginya merupakan bentuk perlawanan verbal terhadap upaya alienasi (keterasingan) atas hak intelektual yang selama ini diklaim sepihak oleh pihak lain.

Dalam kacamata psikologi sastra, tuturan tersebut memancarkan ambivalensi ekstrem yang merepresentasikan konflik mendekat-menjauh. Pada satu titik target yang sama—yakni memori tentang masa lalu rumah tangga dan karya animasi tersebut—terdapat valensi positif yang sangat kuat untuk didekati (*approach*). Annisa memiliki ikatan emosional, kebanggaan, dan rasa memiliki (*sense of belonging*) yang mendalam terhadap keluarga dan bisnis yang ia rintis. Namun, tepat di objek yang sama, menempel pula valensi negatif yang sangat traumatis untuk dijaui (*avoidance*), berupa kenangan pengkhianatan, luka perselingkuhan, dan rasa sakit karena disingkirkan dari hasil jerih payahnya.

Dampak psikologis dari ambivalensi ini sangat melumpuhkan karena menciptakan paradoks dalam setiap tindakan sang subjek. Semakin Annisa memperjuangkan pengakuan dan haknya (tarikan mendekat), semakin dalam pula ia harus mengaduk-aduk kembali memori traumatisnya dengan orang yang telah menghancurkan hidupnya (tarikan menjauh). Melalui pengakuan "ide bareng-bareng", Annisa mencoba menyelesaikan konflik batin ini dengan mengambil sikap berani: ia berusaha memisahkan kecintaannya pada identitas "karya" secara profesional, dari rasa muaknya terhadap dinamika personal yang telah menyakitinya.

Data (8)

"Satu sisi aku pengen banget rumah tangga ini tetap utuh, buat masa depan anak-anak. Tapi di sisi lain, tiap kali ingat kejadian (pengkhianatan) itu, rasa sakitnya bikin aku pengen lari sejauh-jauhnya."

Tuturan pada Data (8) secara eksplisit menggambarkan kondisi kejiwaan Annisa pada masa-masa kritis sebelum perceraian terjadi. Konteks kalimat ini menyoroti pertarungan antara logika untuk mempertahankan bangunan keluarga tradisional dengan ketidakmampuannya menoleransi luka batin akibat pelanggaran komitmen. Ia menyampaikan bagaimana ekspektasi sosial dan perannya sebagai ibu terus memaksanya untuk bertahan, sementara realitas perselingkuhan secara konsisten menghancurkan ketahanan mentalnya dari dalam.

Berdasarkan teori Kurt Lewin, pernyataan ini adalah wujud murni dari konflik mendekat-menjauh dengan objek sasaran "keutuhan rumah tangga". Tarikan mendekat (*approach*) hadir dalam wujud stabilitas keluarga, figur orang tua yang lengkap bagi anak-anak, serta pemenuhan norma sosial mengenai pernikahan yang ideal. Semua ini memancarkan valensi positif yang sangat ingin ia raih. Akan tetapi, upaya untuk mempertahankan rumah tangga tersebut secara otomatis memaksanya berhadapan dengan tarikan menjauh (*avoidance*) berupa lingkungan yang toksik, hilangnya rasa percaya, dan penyiksaan emosional yang konstan.

Secara psikologis, disonansi ini menciptakan siklus "tarik-ulur" (yo-yo effect) yang menguras energi, di mana Annisa mungkin sempat berulang kali mencoba memaafkan namun kembali dihancurkan oleh memori traumatis tersebut. Keputusannya yang pada akhirnya

berujung pada perceraian menunjukkan bahwa gradien penghindaran (*avoidance gradient*) atas rasa sakit akibat pengkhianatan telah melampaui gradien pendekatan (*approach gradient*) untuk menjaga keutuhan keluarga. Trauma batin terbukti lebih kuat dibandingkan idealisme rumah tangga.

Data (9)

"Aku sayang banget sama karya (Nussa Rara) itu, udah kayak anakku sendiri. Makanya rasanya hancur pas harus ngebongkar ini semua di sini, takut image karyanya malah jadi jelek di mata orang."

Pada Data (9), tuturan Annisa mengungkap dimensi konflik batin yang lebih luas, melampaui urusan domestik. Konteks tuturan ini adalah momen keraguannya sesaat sebelum membeberkan secara detail sifat asli mantan suaminya. Annisa menyadari sepenuhnya bahwa *self-disclosure* yang ia lakukan di *podcast* tersebut tidak hanya akan menyerang personal mantan suaminya, tetapi juga berpotensi meruntuhkan citra positif (brand image) dari karakter animasi edukasi Islam yang sangat ia cintai dan ikut ia besarkan.

Dalam analisis teoretis, objek tunggal dalam konflik ini adalah "tindakan membongkar kebenaran di *podcast*". Nilai mendekat (*approach*) dari tindakan ini adalah tercapainya keadilan, terungkapnya kebohongan, dan pemulihan nama baik Annisa sebagai korban. Namun, nilai menjauh (*avoidance*) yang melekat secara inheren pada tindakan tersebut adalah risiko rusaknya warisan intelektual yang sangat ia hargai. Annisa menyadari bahwa publik mungkin akan memboikot atau memandang sinis karya animasi tersebut setelah mengetahui borok pendirinya.

Makna psikologis dari tuturan ini menyingkap paradoks terbesar dalam perjuangan sang tokoh: ia harus menghancurkan citra dari sesuatu yang ia ciptakan dan cintai demi menyelamatkan dirinya sendiri. Tindakan klarifikasi ini bukanlah sebuah aksi balas dendam yang dirayakan dengan euforia, melainkan sebuah keputusan pahit yang diiringi oleh rasa duka (*grief*). Keberaniannya untuk tetap berbicara membuktikan bahwa meskipun ada rasa sayang terhadap karya tersebut, integritas dan kebenaran faktual memegang peranan yang jauh lebih esensial dalam proses pemulihan kejiwaannya.

E. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis tuturan Annisa Hadiyanti dalam tayangan siniar Denny Sumargo, dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami pergolakan psikologis yang terbagi ke dalam tiga bentuk konflik batin menurut perspektif Kurt Lewin. Pertama, konflik mendekat-mendekat muncul ketika subjek harus menyeimbangkan motif positif antara memperoleh ruang klarifikasi dan dukungan sosial dengan naluri melindungi stabilitas mental anak-anaknya. Kedua, konflik menjauh-menjauh terefleksi pada dilema subjek yang terpaksa memilih antara membiarkan opini publik menyudutkannya tanpa perlawanan, atau membongkar luka lama yang berisiko memicu respons negatif baru dari audiens. Ketiga, konflik mendekat-menjauh terwujud dalam harapan subjek untuk mempertahankan keutuhan rumah tangga yang ideal, namun secara bersamaan ingin melepaskan diri dari tekanan emosional akibat konflik tersebut. Keputusan subjek untuk tampil di ruang publik digital pada akhirnya bukanlah sebuah tindakan yang impulsif, melainkan sebuah resolusi atas pertarungan batin yang panjang dalam menghadapi krisis rumah tangganya. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengkaji fenomena pengungkapan masalah pribadi di ruang digital menggunakan perspektif psikologi siber guna melengkapi pemahaman mengenai dampak interaksi antara figur publik dan audiens di era media sosial.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ini **HANYA** berisi ucapan terima kasih terhadap pihak yang telah membantu dalam penyusunan artikel atau pelaksanaan penelitian **secara finansial/bantuan dana penelitian** secara resmi dari lembaga tertentu. Mohon tidak mencantumkan ucapan terima kasih ini selain kepada pihak pemberi bantuan finansial. Bagian ini ditulis dengan jenis huruf Calisto MT ukuran 12pt spasi 1.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi S C Salliyanti S dan Siregar A (2024). Kepatuhan dan Pelanggaran Prinsip Kerja Sama Grice pada Podcast Denny Sumargo di Youtube Kajian Pragmatik. Jurnal Pendidikan Tambusai 8 1 6265 sampai 6272.
- Barchiya A (2024). Konflik Batin Tokoh Utama Dalam Novel Sebening Syahadat Karya Diva SR Kajian Psikologi Sastra. CENDEKIA 4 1 10 sampai 26.
- Chairunnisa G Lubis H S dan Marsella E (2024). Konflik Batin Tokoh Utama Dalam Novel Warisan Karya Kembangmanggis Kajian Psikologi Sastra. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan 10 454 sampai 468.
- Haesy H (2025). Pengungkapan Masalah Pribadi. Jurnal Bimbingan dan Konseling 11 134 sampai 146.
- Hasanah N K dan Alber A (2024). Analisis tindak tutur ekspresif dalam podcast Denny Sumargo. Jurnal Genre 6 1 21 sampai 36.
- Hasriani H dan kawan kawan (2025). Analisis Alih Kode dan Campur Kode pada YouTube Podcast Denny Sumargo Perspektif Menarik tentang Isu Sosial Budaya. Panthera Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan 5 108 sampai 115.
- Istiana I dan Adiprabowo V D (2025). Perjanjian Pra Nikah Sebagai Wujud Komunikasi Keluarga Studi Kasus Dilan Janiyar Dalam Podcast Denny Sumargo. Orasi Jurnal Dakwah Dan Komunikasi 16.
- Minarto M I Satiadarma M P dan Wati L (2024). Self Concept Clarity and Self Disclosure and Their Relationship. PSYCHE Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung 6 44.
- Mualifah A I dan S S (2023). Self Disclosure Pada Pengguna Media Sosial Twitter. Jurnal Signal 11 1 1 sampai 14.
- Mulyati P D R dan Taufik R (2024). Analisis Psikolinguistik Dampak Bahasa Ibu terhadap Respons Emosional yang mempengaruhi Komunikasi Verbal. JUPENSAL 1 3 492 sampai 498.
- Nuriyana A Hawa M dan Setiyono J (2025). Analisis Tindak Tutur dalam Podcast Denny Sumargo dan Keterkaitannya dengan Pembelajaran Bahasa. Prosiding Seminar Nasional Inovasi Pendidikan dan Pembelajaran 1 1 45 sampai 60.
- Pranawukir I dan kawan kawan (2025). Edukasi Komunikasi Keluarga di Era Digital sebagai Upaya Pencegahan Perceraian di Kabupaten Subang Utara. Kawanad Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat 4 91 sampai 98.
- Syafrida dan kawan kawan (2025). Performing Suffering on TikTok Digital Discourse Self Disclosure and the Commodification of Mental Illness in Indonesia. INJECT Interdisciplinary Journal of Communication 10 543 sampai 562.
- Tim Redaksi tvOnenews (2026). Anak Ikut Terseret Isu Perselingkuhan Founder Animasi Nussa Rara Aditya Triantoro Akhirnya Klarifikasi. Lifestyle Trend tvOnenews.
- Yunita R (2024). Aktivitas Pengungkapan Diri Remaja Putri Melalui Sosial Media. INTERACTION Communication Studies Journal 1 26 sampai 32
- Afiq Yusuf Fachrudin. (2020). KONFLIK BATIN TOKOH SARI DALAM NOVEL PEREMPUAN

BERSAMPUR MERAH KARYA INTAN ANDARU (KAJIAN PSIKOLOGI SASTRA KURT LEWIN). *BAPALA*, 07(1), 1-9.

Alfi, M., Nasution, I., & Harahap, N. (2024). Konflik Batin Tokoh Utama dalam Novel Kiara Karya Dinni Adhiawaty : Kajian Psikologi Sastra. *Jurnal Bahasa Indonesia Prima (BIP)*, 6(1), 103-112.

Dewi Farah Arisa Putri, H. S. (2024). KONFLIK BATIN TOKOH UTAMA DALAM NOVEL TENUNG KARYA RISA SARASWATI DAN DIMAS TRI ADITIYO. *BAPALA*, 11(2), 246--256.

Imas Juidah. (2019). SOSIOLOGI SASTRA TOKOH UTAMA DALAM NOVEL. *BAHTERA INDONESIA: Jurnal Penelitian Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 4(2), 122-129.

Mustafa, H. (2012). *Perilaku Manusia Dalam Perspektif Psikologi Sosial*. 7(2), 143-156.