

GAMBARAN *ATTITUDES AND OPINIONS DISCLOSURE* PADA MANAJEMEN KONFLIK PASANGAN DEWASA MUDA

Darlyss Chatarina Elsa Prabandari¹ & Denrich Suryadi²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: darlyss.705180264@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: denrichs@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 28-06-2022, revisi: 18-07-2023, diterima untuk diterbitkan : 20-07-2023

ABSTRACT

One of the developmental tasks in young adulthood is establishing a romantic relationship with the opposite sex. Dating is a form of exploring intimate relationships, which expected that both individuals could be able to learn to know and understand each other more deeply. However, the existence of differences or contradictions in certain mindsets, attitudes, and points of view can lead to relational conflict. Self-disclosure in social penetration theory is useful for understanding the relational quality and increasing connectedness and better social support, through one of the aspects that underlie individual differences, openness to personal attitudes and opinions. Although the conflict in a relationship can lead to negative effects on the individual and the continuity of the relationship, conflict can also provide a better evaluation of a romantic relationship that is intended to create conflict management strategies through communication. The method used in this study is a qualitative phenomenological approach through in-depth interviews with three male and female couples in the young adult age range of 19-40 years who have been in a romantic relationship for at least one year. This study found that self-disclosure in terms of personal attitudes and views had a positive effect in mediating conflict management with their partners. When expressing themselves during the conflict, social determination and gender roles also influence how individuals behave. The subjects showed that there were various conflict management styles with compromising styles, integrating styles, obliging styles, dominating styles, and avoiding styles.

Keywords: *Self-disclosure, conflict management, couple, young adulthood, romantic relationship*

ABSTRAK

Salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa muda yakni menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis. Pada dasarnya, hubungan berpacaran merupakan bentuk penajakan dari hubungan intim, yang melalui relasi tersebut harapannya kedua individu mampu untuk belajar saling mengenal dan memahami lebih dalam satu sama lain. Namun, adanya perbedaan atau pertentangan pola pikir, sikap dan sudut pandang tertentu dapat menyebabkan konflik relasional. *Self-disclosure* dalam teori penetrasi sosial berguna untuk memahami kualitas dan meningkatkan keterhubungan serta dukungan sosial yang lebih baik, melalui salah satu aspek yang mendasari perbedaan individu yakni keterbukaan pada sikap dan pandangan personal. Meskipun konflik dalam hubungan dapat menyebabkan munculnya pengaruh negatif bagi individu maupun keberlangsungan hubungan, konflik juga dapat memberikan evaluasi yang lebih baik dari suatu relasi romantis yang dimaksudkan untuk menciptakan strategi manajemen konflik melalui komunikasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif fenomenologi melalui wawancara mendalam terhadap tiga pasangan pria dan wanita dalam rentang usia dewasa muda 19-40 tahun yang telah menjalin hubungan romantis minimal selama satu tahun. Penelitian ini menemukan bahwa keterbukaan diri dalam hal sikap dan pandangan personal berpengaruh positif dalam rangka memediasi manajemen konflik dengan pasangannya. Saat mengekspresikan dirinya selama konflik, adanya determinasi sosial dan peran gender turut mempengaruhi bagaimana individu berperilaku. Para subyek menunjukkan adanya beragam gaya manajemen konflik dengan jenis *compromising style, integrating style, obliging style, dominating style, dan avoiding style*.

Kata Kunci: *Self-disclosure, manajemen konflik, pasangan, dewasa muda, relasi romantis*

1. PENDAHULUAN

Dewasa muda menurut Erikson merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia antara 19 hingga 40 tahun. Menurut Teori Psikososial Erikson, dewasa muda berada di tahap keenam perkembangan yakni *intimacy versus isolation* (Papalia & Martorell, 2021). Selain eksplorasi diri dalam pendidikan dan pekerjaan, tahap ini juga berkaitan dengan

tugas perkembangan dewasa muda lainnya, yakni membangun relasi intim dengan orang lain salah satunya hubungan romantis bersama lawan jenis. Bentuk keintiman yang ditunjukkan dalam hubungan romantis dapat berupa rasa percaya, dukungan, kasih sayang, empati dan kepedulian (DiBello et al, 2017; Valshtein et al, 2019). Komitmen dalam menjalin suatu hubungan perlu dilakukan secara bersama-sama dan tentu akan membutuhkan waktu, tenaga, pikiran dan usaha lainnya. Hal-hal tersebut memerlukan adanya ekuilibrium dan timbal balik sebagai pasangan. Tujuannya adalah untuk mencapai kepuasan emosional dan pemenuhan dari kebutuhan mencintai dan merasa dicintai (Merril & Afifi, 2017; Valshtein et al, 2019).

Namun dalam prosesnya, keintiman bersama pasangan akan mengalami banyak fase naik dan turun. Seiring menghabiskan waktu bersama pasangan, dapat ditemui ketidaksesuaian ataupun tekanan-tekanan tertentu yang dapat menimbulkan konflik. Konflik merupakan suatu aktivitas yang dinamis dan lumrah terjadi dalam hubungan interpersonal yang tercipta karena adanya perbedaan tujuan, pandangan, keinginan maupun keyakinan (Gardner & Ubeda, 2017). Adanya sikap tidak kooperatif seperti pengabaian pada kebutuhan pasangannya cenderung berdampak buruk pada konflik hubungan (Peleg-Koriat et al, 2017). Konflik salah satunya diakibatkan oleh adanya hambatan komunikasi yang dapat menimbulkan stres, kecemasan dan ketegangan negatif lainnya (Overall & McNulty, 2019). Strategi konflik konstruktif yang melibatkan keterbukaan ditandai pula dengan adanya aktivitas pertukaran privasi, pikiran, keyakinan, tujuan, latar belakang, dan interaksi yang dapat menjadi penilaian yang subjektif mengenai keintiman.

Self-disclosure secara sederhana dijelaskan oleh Cozby (1973) sebagai “informasi apapun mengenai dirinya yang dijelaskan secara verbal oleh orang A ke orang B”. Jourard (1971) mengembangkan *self-disclosure* ke dalam enam aspek fundamental, yakni: (a) *personal attitudes and opinions*; (b) *personal tastes and interest*; (c) *work and study*; (d) *personality*; (e) *body*; dan (f) *money*. Meskipun demikian, peneliti memfokuskan topik penelitian ke dalam aspek sikap dan pandangan personal yang mana ingin menggali lebih dalam mengenai bagaimana keterbukaan terhadap sikap, persepsi, dan pola pikir membantu individu memahami pasangannya dalam masa konflik.

Wanita menunjukkan keterbukaan diri yang lebih mendalam mengenai hal-hal personal dan intim ketimbang pria. Namun beberapa penelitian lainnya menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kedalaman informasi yang diberikan antar gender yang mana disebabkan pria dan wanita memiliki kecenderungan untuk membuka diri pada aspek yang berbeda. Adanya atribut peran gender turut mempengaruhi bagaimana pria dan wanita bertindak dan berperilaku. Wanita dianggap memiliki kepekaan dan kepedulian terhadap perasaan orang lain dibanding pria, sebagai bentuk dari sikap *feminine* (Ignatius & Kokkonen, 2007). Sedangkan pria cenderung dikaitkan dengan sikap maskulin seperti dianggap kuat dan tidak ekspresif (Horne & Johnson, 2017). Adanya sikap tradisional terhadap peran gender tersebut juga dapat menjadi kontributor dari perbedaan tingkat *self-disclosure* antara pria dan wanita.

Dalam komunikasi interpersonal, *self-disclosure* menjadi cara yang tepat untuk menyampaikan informasi yang mungkin belum diketahui oleh lawan bicara menjadi informasi yang diketahui (Jourard and Lasakow, 1958). Keterbukaan diri dapat menjadi sarana bagi orang-orang yang terlibat untuk memahami apa yang terjadi pada diri seseorang atau apa yang dibutuhkannya dengan lebih baik (Gordon & Chen, 2016). Adanya kesempatan untuk mengutarakan kebutuhan, pikiran, dan perasaan dapat membantu pasangan untuk memetakan permasalahan, dan sebagai bahan pertimbangan dalam mencari alternatif solusi (Wickham et al, 2016). Dalam kaitannya dengan relasi romantis, *self-disclosure* bermanfaat untuk mempertahankan keberlangsungan suatu

hubungan terutama dalam masa konflik (Willems et al, 2019). Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan masalah, yaitu: bagaimana gambaran *self-disclosure* dalam aspek *attitudes and opinions* pada pasangan dewasa muda dalam kaitannya dengan manajemen konflik dalam hubungan romantis?

2. METODE PENELITIAN

Adapun informan dalam penelitian ini melibatkan empat individu dengan karakteristik: (a) pria dan wanita berusia 19-40 tahun; (b) sedang menjalin relasi romantis dengan minimal usia hubungan satu tahun; dan (c) berdomisili di Jakarta. Penelitian ini melibatkan tiga pasangan yakni A-I, T-V dan W-B, dengan data demografis sebagai berikut:

Tabel 1

Data Demografis Subyek

Subyek	Jenis Kelamin	Domisili	Usia	Pekerjaan	Usia Hubungan
A	Pria	Jakarta Utara	22 tahun	Mahasiswa	5 tahun
I	Wanita	Jakarta Utara	22 tahun	Mahasiswa	5 tahun
T	Pria	Jakarta Selatan	20 tahun	Mahasiswa	1,5 tahun
V	Wanita	Jakarta Selatan	19 tahun	Mahasiswa	1,5 tahun
W	Pria	Jakarta Selatan	23 tahun	Mahasiswa	2,5 tahun
B	Wanita	Jakarta Barat	22 tahun	Karyawan	2,5 tahun

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Penelitian menggunakan *IPA* bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman personal subjek untuk mengetahui bagaimana seseorang memaknai dunia personal dan sosialnya (Frost, 2011 p. 47). Proses pengambilan sampel data yang digunakan dalam penelitian ini yakni dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam (*in-depth interview*) secara daring dengan memanfaatkan media elektronik dan komunikasi yang ada. Peneliti menggunakan data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari objek yang diteliti berupa suara, gambar dan video. Penelitian ini bersifat kualitatif, oleh karena itu dalam prosesnya peneliti menggunakan pedoman wawancara tidak terstruktur untuk mendapatkan hasil.

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti yakni diawali dengan mencari dan memperoleh informasi mengenai keberadaan calon partisipan. Setelah mendapatkan informasi serta kesediaan dari para partisipan, peneliti kemudian membuat janji dan jadwal yang disesuaikan dengan para informan untuk melakukan wawancara. Peneliti memberikan lembar *informed consent* untuk diisi dan ditandatangani oleh partisipan. Setelah proses wawancara mendalam berlangsung, peneliti menuliskan hasilnya dalam bentuk transkrip verbatim dan kategorisasi tema untuk dapat dianalisis. Keseluruhan rangkaian wawancara berlangsung dalam rentang waktu antara Februari hingga April 2022.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konflik dikaitkan dengan adanya perbedaan persepsi yang sifatnya cenderung subjektif dan bervariasi bagi setiap orang. Adanya heterogenitas dari interpretasi, nilai-nilai serta keyakinan yang dimiliki individu dapat menimbulkan perpecahan dan ketidaksetujuan sebagai hasil dari pertentangan kepentingan ataupun perbedaan tujuan (Overall dan McNulty, 2017; Swanström &

Weissmann, 2005). Konflik terjadi kondisi ketika masing-masing pihak saling menegaskan pendapat dan kepentingannya kepada orang lain namun terjadi ketidaksinambungan (Redpath et al, 2013). Dalam relasinya bersama pasangan, V menilai bahwa konflik kerap terjadi ketika ada ketidaksesuaian terhadap pola pikir dan keinginan masing-masing, seperti yang diungkapkannya dalam kutipan V yakni,

“Contoh kasusnya kan dia suka pulang malem, nah itu kadang jadi masalah juga gitu. Aku ga pengen terlalu masalahin cuma kadang aku tegur, dia tuh ga terima, dan akhirnya malah jadi berantem... Jadi lebih kepada perbedaan pola pikir yang gitu-gitu sih yang paling sering bikin ribut selama ini.”

Adanya perbedaan pandangan dan pola pikir seringkali menimbulkan konflik, seperti yang disampaikan oleh subyek W dalam kutipan, *“Ya beda pendapat yang pertama. Gua kasih tau dia sesuatu tapi dia nangkepnya beda.”* Hal tersebut turut didukung oleh B sebagai pasangan yang menjelaskan bahwa perbedaan dalam memaknai situasi dapat menimbulkan perbedaan persepsi seperti yang nampak dalam kutipan:

“Kalo kita sih, masalah komunikasi aja. Baik itu komunikasi lewat pesan maupun ketemu langsung. Jadi kayak misalnya apa ya... gue anggep omongnya W yang misalkan chatnya tuh cuma satu... satu baris gitu gue anggepnya dia marah. Padahal sebenarnya dia tuh gak marah. Tapi karena gue anggepnya marah, gue juga jadi ikut marah balik.”

Meskipun demikian, tiga partisipan lainnya menilai bahwa konflik yang seringkali dialami bersama pasangan diakibatkan oleh adanya rasa lelah yang akhirnya berdampak pada suasana hati yang buruk. Seperti yang disebutkan oleh subyek A dalam kutipan, *“Misalnya abis ngapain dan gue lagi capek, atau dianya yang lagi capek. Karena kan kalo lagi capek mood-nya kan biasanya berantakan gitu kan, nah itu pasti deh ada aja hal-hal yang sepele yang seharusnya nggak jadi masalah tapi malah jadi masalah.”* Rasa lelah yang berujung konflik juga disebutkan oleh subyek T dalam kutipan, *“Itu gara-gara suka salah paham aja, seringnya kadang lagi capek jadi ngomongnya gampang emosi.”* Adanya perubahan suasana hati yang berdampak pada konflik, turut disampaikan oleh I dalam kutipan *“karena capek aja jadi emosinya gampang banget tercampur aduk gitu. Bikin mood-nya ga bagus terus jadi gampang emosi, terus ngelampiasinnya jadi marah-marah. Hal yang sepele jadi gede gitu, jadi lebay.”*

Self-disclosure merupakan proses penyampaian secara sadar mengenai pengalaman, sejarah hidup, pikiran dan perasaannya baik bersifat deskriptif maupun evaluatif (Wheeles dan Grotz 1976). Sebagai konstruk yang multidimensional, *self-disclosure* memiliki tiga dimensi (Altman and Taylor, 1973; Cozby, 1973) yakni *breadth*, *depth* dan *duration*. *Breadth* dipahami sebagai banyaknya informasi yang diungkapkan kepada orang lain, sedangkan *depth* merupakan dimensi yang melihat sejauh mana kedalaman informasi tersebut diungkapkan, dan *duration* berkaitan dengan lamanya waktu yang digunakan selama proses mengungkapkan informasi. Keterbukaan diri berhubungan dengan sikap *genuine* atau keaslian individu, karena secara langsung melibatkan penyampaian fakta mengenai diri sendiri terlepas dari kesan-kesan tertentu yang ingin dibuat (Schlosser, 2019).

Berdasarkan penyebab konflik yang dipaparkan sebelumnya, ditemukan bahwa ketiga pasangan menunjukkan keterbukaan yang tinggi dalam aspek *self-disclosure* yang difokuskan dalam penelitian yakni *personal attitudes and opinion*. Pada pasangan T dan V, hal ini nampak pada bagaimana keduanya secara jujur mengemukakan pendapatnya terhadap suatu hal ataupun ketika menghadapi kejadian tertentu, seperti yang disampaikan oleh V dalam kutipan, *“Kita selalu sampein apa yang menurut kita bener gitu loh. Pandangan kita dalam situasi-situasi tertentu gitu kita omongin,*

menurut aku *kayak gitu* atau dia *kayak gini*.” T meyakini bahwa hal tersebut dapat membantunya untuk mampu memahami pasangannya. T menambahkan dalam kutipan berikut:

“*Aku sama V bakal tuker-tukeran pendapat. Kayak “Ih kok mereka kayak gitu sih, kalo menurut aku sih gini” atau nanti dia... sanggah pendapat aku, “enggak tau, harusnya kayak gini gini aja.” Jadi seberjalannya waktu, kita sama-sama tau “oh dia kayak gitu pandangannya, oh dia bersikap kayak gitu kalo ada kejadian ini.”*”

Pada pasangan W dan B, keterbukaan pada sikap dan pandangan personal disikapi dengan baik. Keduanya saling menyampaikan pendapat serta hal-hal seperti apa yang diyakininya ketika menghadapi tantangan tertentu. Mereka meyakini bahwa, sikap dan pandangan tersebut akan mempengaruhi pengambilan keputusan nantinya. Hal ini disebutkan oleh W dalam kutipan, “Kita saling *ngomong* menurut *gua* masalah *kayak gini mesti* apa, *kalo* dari dia *kayak* gimana. *Mesti* dipandang atau disikapi *kayak* apa.” Meskipun mengalami perbedaan pendapat, keduanya berusaha untuk menjelaskan berdasarkan sudut pandang yang dimiliki, seperti yang dituturkan oleh B dalam kutipan, “Ketika *gue* *ceritain* masalah *gue*, dia *bakal sampein* pendapat dia *gitu... ga harus* yang sejalan sama *gua kan* kadang. Misalnya beda pendapat *ya* dia bakal jelasin yang menurut dia *begini*, atau ‘*kalo gua jadi lu ya gua bakal begini.*’”

Sama halnya dengan pasangan lainnya, A dan I turut menunjukkan keterbukaan pada sikap dan pandangan personal mereka yang nampak dalam kutipan, “Kita *tuh* selalu *bilang*, “*oh gua sukanya kayak begini, ga setuju yang sama itu.*” dan disampaikan pula oleh I dalam kutipan, “Kita *tuh apa-apa* pasti di *obrolin*, ‘Menurut aku *sih begini*, menurut aku *begini.*’ Terus *kayak* nanti langsung saling bahas misalnya *ga setuju*, “*ih enggak*, menurut aku lebih *begini gini gini.*”

Hal ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa individu cenderung tertarik pada orang lain yang memiliki minat, keyakinan, dan pendapat yang sejalan dengan mereka sendiri. Dalam hubungan romantis, adanya pertukaran ide, pandangan dan sikap memungkinkan individu untuk lebih berempati serta memahami pasangannya (Murray et al., 2017). Ia menambahkan, bahwa adanya *belief* yang ditukarkan selama hubungan romantis, dapat menjadi sarana bagi individu untuk menegaskan kembali makna dan tatanan yang mereka harapkan tentang bagaimana dunia di dalam maupun di luar hubungan mereka dapat bekerja. Partner romantis saling bergantung di berbagai aspek seperti negosiasi peran, keinginan, harapan dan penggabungan nilai-nilai politik serta tradisi agama.

Manajemen konflik merupakan sebuah upaya perencanaan untuk meminimalisir konflik dan menentukan tindakan yang efektif untuk mencapai resolusi dan jalan tengah (Delatorre & Wagner, 2019; Madalina, 2016). Dua pihak dalam keadaan konflik dapat juga bekerja sama atau bersaing untuk menyelesaikan konflik dengan memodifikasi aktivitas mereka sendiri atau persepsi tentang kegiatan pihak lain (Dunaetz, 2010). Rahim (2001) membagi manajemen konflik menjadi dua dimensi yakni yang berfokus pada diri sendiri (*concern for self*), dan yang berfokus pada orang lain (*concern for others*). Terdapat lima gaya manajemen konflik yang dibedakan berdasarkan tingkat kooperatifnya, yakni: (a) *integrating style* ditandai dengan adanya sikap musyawarah untuk menemukan kesepakatan terbaik yang saling memuaskan; (b) *compromising style* yang berada pada level moderat dimana ditandai dengan upaya untuk sama-sama merelakan keinginan pribadi dan mencari solusi yang disepakati bersama secara adil; dan (c) *obliging style* yang ditandai dengan sikap menurut dan membiarkan pihak lawan untuk mengambil keputusan. Sedangkan dua strategi lain dianggap tidak kooperatif, yakni (a) *dominating style* yang bersifat memaksa dan

kompetitif; serta (b) *avoiding style* yang ditandai dengan sikap menarik diri, mengabaikan dan menghindari konflik.

Gambar 1
Rahim's Dual Concern Model



Sumber Gambar. <https://www.researchgate.net/publication/228757672>

Dalam upayanya memajemen konflik relasional bersama pasangan, para partisipan penelitian menampilkan jenis gaya yang berbeda-beda. Saat menghadapi konflik, T berterus terang mengenai apa yang dirasakan dan dipikirkannya kepada pasangan. Hal ini nampak dalam kutipan T yakni “Kalo konflik cara aku *sih* paling aku *ngomong aja* apa yang *bikin* aku *gak* nyaman dan mau kompromi. *Sebenarnya* itu *tinggal* komunikasi maunya *gimana* biar sama-sama enak?” Sedangkan T menilai bahwa pasangan cenderung tertutup dengan perasaannya seperti yang nampak dalam kutipan, “Kalo menurut aku, V lebih suka *mendem*.” V membenarkan penilaian tersebut dengan menyampaikan keinginannya untuk berdiam diri dan tidak membahas konflik. “Aku *maunya* *diem*, *nah* dia *tuh* pasti marah, karena *kayak* harusnya *tuh* bisa langsung *diomongin* kenapa gitu loh, jujur aja gitu kan. *Nah* aku *tuh* pengennya *diem* dulu. Aku suka *males* kalo lagi ada masalah tapi *dicecer*.” Pasangan T dan V menilai bahwa adanya perbedaan manajemen konflik kerap kali menimbulkan pertentangan baru.

Pasangan W dan B turut menemukan perbedaan pada bagaimana mereka memajemen konflik hubungan. Saat menghadapi perbedaan, W dan B menunjukkan upaya mencapai kesepakatan dan pemahaman “Kita *bakal* *ngobrol-ngobrol* *sampe* salah satunya *ngerasa*, ‘oh iya juga *sih*’ gitu.” B menilai bahwa pasangan ingin menyelesaikan dengan konflik dengan cepat yang nampak melalui kutipan, “Dia *gamau* konflik itu berlarut-larut.” Saat menghadapi konflik bersama pasangan, B meluapkan emosi negatifnya dengan cara yang ekspresif. Hal ini disebutkan oleh W dalam kutipan berikut:

“Yang biasa dia lakukan pertama *ngomel-ngomel* dulu kali ya. Dia *tuh* jatohnya kayak ‘ya udah lah nyalahin aja dulu nih, urusan sadar ato enggaknya *tuh* belakangan, yang penting gua marah-marah dulu nih biar puas’. Dia *tuh* kalo lagi marah mau *dibercandain* kayak apa, *digombalin* kayak apa, diajak *ngomong*, diajak *telpon* *tuh* ga bakal mempan. Egonya udah tinggi, kalo udah marah ya marah.”

Perbedaan gaya manajemen konflik juga dialami oleh pasangan A dan I. Sikap menghindar dan dari konflik nampak dalam sikap A yakni, “Kalo dia *tuh* *sebenarnya* pengen yang... secepat mungkin *tuh* kelar. Cuma *guanya* *tuh* kayak, ‘duh yaudah ntaran dulu lah.’ Pengen nunggu bentaran, nantian dulu.” I sebagai pasangan turut menambahkan bahwa A cenderung memendam masalah dan perasaannya yang nampak dalam kutipan, “Kalo dia lebih ke *pendem*, *pendem*,

pendem terus lama-lama ilang gitu.”Saat mendiskusikan perbedaan pendapat, I berusaha untuk menemukan kesepakatan yang nampak dalam kutipan, “Biasanya aku berusaha mencari lagi *sampe pokoknya ketemu* intinya. *Maunya gimana, satunya ngalah* atau emang mau pilih yang *beda aja?*” Sedangkan dalam menyikapi perbedaan pendapat, subyek A cenderung bersikap pasrah, mengalah dan setuju dengan segala keputusan pasangan. Hal ini dilakukannya untuk menghindari terjadinya konflik yang lebih besar, seperti yang dikatakan oleh A dalam kutipan, “Daripada jadi masalah terus *bikin ribet* sendiri, *yaudah gua iyain aja. Pokoknya gua iyain aja lah.* [...]”

Tabel 2
Tipe Simpulan Manajemen Konflik Subyek

Pria		Wanita	
Subyek	Tipe Manajemen Konflik	Subyek	Tipe Manajemen Konflik
A	<i>Avoiding-Obliging Style</i>	I	<i>Compromising Style</i>
T	<i>Integrating Style</i>	V	<i>Avoiding Style</i>
W	<i>Avoiding-Obliging Style</i>	B	<i>Dominating Style</i>

Saat konflik hubungan terjadi, subyek wanita V, I, dan B menunjukkan sikap yang lebih ekspresif dibanding pasangannya seperti marah, berteriak dan menangis, sedangkan subyek pria A, I dan T memilih untuk diam dan menarik diri. Hal tersebut disebutkan pula oleh Fischer dan LaFrance (2015) yang mengatakan bahwa wanita cenderung lebih ekspresif secara emosional dibandingkan pria. Menurutnya, hal ini diasosiasikan oleh adanya stereotip dan peran gender mengenai emosionalitas.

Dalam upaya menyelesaikan konflik, kerap kali individu dihadapkan pada tantangan-tantangan lainnya. Dalam penelitian ini, para subyek mengakui bahwa mereka kerap kali menemukan adanya hambatan dalam menyelesaikan konflik bersama pasangan. Menurut Leonidou et al (2006) resolusi konflik dapat terhambat karena dipengaruhi oleh adanya jarak (*distance*), proses komunikasi yang buruk, tingkat kooperatif yang rendah, serta adanya ketidakpastian. Bagi pasangan T dan V, faktor penghambat penyelesaian konflik yakni terletak pada keengganan pasangan untuk mengkomunikasikan masalah secara langsung, cepat dan tuntas, seperti yang dijelaskan oleh T dalam kutipan, “*Umm... menurut aku sih hambatannya kalo V ga ngomong gitu. Dia pendem, ga bilang ada masalah apa. [...]*” Faktor penghambat penyelesaian konflik tersebut diakui oleh V sebagai pasangan yang menuturkan bahwa dirinya kerap kali enggan untuk menyampaikan pikiran dan perasaannya, seperti yang diungkapkannya dalam kutipan yakni “[...] hambatannya dari aku *sih* mungkin ya, karena kadang aku suka milih *buat pendem aja* masalah sama perasaanku. *Soalnya* aku kadang *tuh males ya* kalo ada masalah tapi *ditanya-tanyain terus.*”

Hambatan komunikasi selama resolusi konflik juga diungkapkan oleh I yang berpendapat bahwa adanya rasa tidak enak hati dalam menyampaikan pendapat ataupun perasaan menjadi faktor penghambat dalam menyelesaikan konflik bersama pasangan. Kekhawatiran yang berlebihan justru mengakibatkan penyelesaian konflik membutuhkan waktu yang lebih lama. Hal ini disebutkan oleh I dalam kutipan, “*Yang ngehambat itu* karena kita sama-sama *orangnya* suka *nggak enakan gitu. Terus jadi kayak ngomongnya takut-takut* nanti masalahnya malah jadi lebih *gede* atau *gimana gitu.*”

Tidak hanya itu, demografis individu seperti menyangkut umur, gender, kepribadian dan pengalaman turut mempengaruhi bagaimana proses resolusi konflik terjadi (Uike dan Gupta,

2017). Bagi pasangan W dan B, sikap keras kepala dan tidak ingin mengalah dianggap menghambat resolusi konflik. Hal ini disebutkan oleh W dalam kutipannya yakni, “*Kalo dari sudut pandang gua sih dari pasangan gua sendiri. Karena dia kan egonya tinggi, dia gamau masalah itu kelar hari itu juga, gengsi. Sedangkan gua lebih bisa turunin ego gua dengan cepet [...]*” B mengakui bahwa sifat keras kepala tersebut seringkali menghalangi dirinya untuk berpikir lebih logis dan berlapang dada. Butuh waktu bagi B untuk terlebih dahulu merenungi sikapnya maupun menerima pendapat dari pasangan. Hal ini diungkapkan oleh subyek B dalam kutipan, “[...] *Gua ngerasa kayak “sebenarnya gua udah bener, tapi kenapa harus begini?” Kadang dia ngejelasin dari sudut pandangnya dia dan gua gak terima. Maksud gua, rasa gak terima itu yang jadi penghambat. [...]*”

Sedangkan Menurut A, jarak menjadi kontributor utama yang menghambat dirinya dan pasangan untuk menyelesaikan masalah. Ia juga menyayangkan bahwa aktivitas daring cenderung membuatnya kesulitan mengomunikasikan pendapat dan perasaannya, dibandingkan dengan pertemuan tatap muka langsung. Hal ini nampak pada ungkapan A yakni, “Faktor penghambatnya ya lebih ke jarak *soalnya kan jarang-jarang ketemu juga jadi kalo ada masalah pasti cuman lewat HP chat atau telpon jadi terkadang susah cari tau sumber masalahnya.*”

Adanya kesulitan dalam mencapai tujuan dapat mempengaruhi upaya yang ingin dilakukan individu (Dunaetz, 2010). Konflik yang tidak terselesaikan dengan baik dapat menimbulkan stres dan ketidaksejahteraan dalam hubungan (Overall & McNulty, 2019). Tidak hanya itu, ketidakpuasan yang dirasakan oleh individu dalam hubungannya dapat pula berdampak pada penurunan kualitas kesehatan dan imun tubuh serta menimbulkan perilaku tidak menyehatkan lain (DiBello et al, 2017; Kiecolt-Glaser & Wilson, 2017).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Melalui wawancara, penelitian ini menemukan bahwa konflik disebabkan oleh adanya pertentangan serta ketidaksesuaian persepsi, interpretasi dan keyakinan yang dimiliki individu bersama pasangannya. Rasa lelah secara fisik, serta adanya faktor kepribadian dalam mengelola emosi turut mempengaruhi bagaimana subyek berpikir, merasa dan bertindak. Dalam kaitannya dengan *self-disclosure*, keenam subyek sama-sama menunjukkan keterbukaan yang tergolong tinggi kepada pasangannya dalam aspek *personal attitudes and opinion*. Hal tersebut nampak pada kejujuran dan kesediaan mereka untuk bertukar pikiran, perasaan dan sikap dalam menghadapi ataupun menyikapi sesuatu bersama pasangannya.

Dalam manajemen konflik para subyek menunjukkan tipe yang beragam. Subyek T dan I menunjukkan gaya manajemen konflik yang lebih kooperatif dibanding subyek A, W V, dan B. Adanya sikap yang mengintegrasikan dan mengkompromi memungkinkan adanya peluang kesuksesan yang lebih baik dan adil menyelesaikan konflik dibandingkan gaya lainnya. Subyek T dan I cenderung menunjukkan *concern for other* yang lebih tinggi dibanding tiga subjek lainnya yang lebih mengarah kepada perilaku manajemen konflik *concern for self* seperti *avoiding*, *obliging*, dan *dominating*. Para subyek turut menemukan hambatan dalam upaya manajemen konflik yakni disebabkan oleh jarak, sifat keras kepala hingga keengganan menyelesaikan masalah melalui komunikasi.

Meskipun demikian, ketiga pasangan penelitian menanggapi secara positif mengenai *pentingnya self-disclosure* dalam kaitannya dengan manajemen konflik pada sebuah hubungan romantis. Para subyek menilai bahwa *self-disclosure* memungkinkan mereka untuk memahami dan mengenal pasangannya dengan lebih baik. Tidak hanya itu, ketiga pasangan meyakini bahwa keterbukaan,

kejujuran dan sikap *genuine* dalam berkomunikasi dapat berdampak baik pada penguatan hubungan dan rasa kepercayaan kepada pasangannya. Oleh karena itu, *self-disclosure* sebagai bagian dari komunikasi interpersonal, dianggap efektif dalam kaitannya dengan manajemen konflik relasi bersama pasangan.

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan mampu menggali faktor-faktor eksternal lain yang mempengaruhi bagaimana individu berelasi dalam hubungannya bersama orang lain, seperti sifat dan kepribadian, hal-hal menyangkut trauma masa lalu seperti keadaan keluarga bercerai atau pengalaman terkait perselingkuhan dapat menjadi salah satu kontributor yang sekiranya mempengaruhi bagaimana individu memaknai hubungan romantisnya.

Bagi individu dewasa muda yang sedang menjalin relasi romantis, diharapkan mampu melakukan introspeksi mengenai cara pandang terhadap konflik yang perlu dipahami sebagai dampak dari relasi sosial yang wajar terjadi pada siapa saja. Diharapkan pula upaya manajemen konflik yang kooperatif dan suportif untuk mencapai solusi terbaik. Perlu adanya kesadaran bahwa komunikasi yang jujur dan terbuka merupakan gerbang untuk menjalani hubungan yang berkomitmen. Selain itu, individu diharapkan mampu merefleksikan gaya manajemen konflik seperti apa yang dianggap ideal dan ingin dicapai untuk membangun hubungan yang harmonis.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Penulis berterima kasih atas dukungan dan persetujuan yang diberikan oleh pihak-pihak yang berkaitan untuk melakukan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan banyak terimakasih kepada para partisipan yang bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk mengikuti proses penelitian hingga selesai. Tanpa adanya dukungan serta perhatian yang melimpah dari keluarga, teman-teman dan orang terkasih, penelitian ini tidak dapat terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. New York, NY
- Cozby, P.C. (1973). Self-Disclosure: A Literature review. *Psychological bulletin*
- Dunaetz, D. R. (2010) Interpersonal conflict goals: A literature review. *Department of Behavioral and Organizational Sciences, Claremont Graduate University*.
- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2019). How do couples disagree? An analysis of conflict resolution profiles and the quality of romantic relationships. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(2), 91–108. doi:10.15446/rcp.v28n2.72265
- DiBello, A. M., Preddy, T. M., Øverup, C. S., & Neighbors, C. (2017). Understanding the context of romantic partner relational victimization: Links between relationship satisfaction, depressive symptoms, and alcohol-related problems. *Psychology of Violence*, 7(4), 543–552. doi: 10.1037/vio0000064.
- Fischer, A., & LaFrance, M. (2015). What Drives the Smile and the Tear: Why Women Are More Emotionally Expressive Than Men. *Emotion Review*, 7(1), 22–29, DOI: 10.1177/1754073914544406
- Frost, N. (2011). *Qualitative research methods in psychology combining core approaches*. USA: McGraw-Hill.
- Gardner, A., & Úbeda, F. (2017). The meaning of intragenomic conflict. *Nature Ecology & Evolution*, 1(12), 1807–1815. doi:10.1038/s41559-017-0354-9
- Gordon, A. M., & Chen, S. (2016). Do you get where I'm coming from?: Perceived understanding buffers against the negative impact of conflict on relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(2), 239–260. doi:10.1037/pspi0000039

- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56, 91-98.
- Jourard, S.M (1971). *An Experimental Analysis of The Transparent Self*. Wiley.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Wilson, S. J. (2017). Lovesick: How couples' relationships influence health. *Annual review of clinical psychology*, 13(1), 421–443. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032816-045111.
- Leonidou, L. C., Barnes, B. R., & Talias, M. A. (2006). Exporter–importer relationship quality: The inhibiting role of uncertainty, distance, and conflict. *Industrial Marketing Management*, 35(5), 576–588. doi:10.1016/j.indmarman.2005.06.0
- Madalina, O. (2016). Conflict management, a new challenge. *Procedia Economics and Finance*, 39, 807–814. doi:10.1016/s2212-5671(16)30255-6
- Murray, S.L, Lamarsche, V., & Seery, M.D. (2017). Romantic relationships as shared reality defense. *Current Opinion in Psychology*, 23, 34-37, doi: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.11.008>
- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2019). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13, 1–5. doi:10.1016/j.copsyc.2016.03.00
- Peleg-Koriat, I., Weimann-Saks, D., & Ben-Ari, R. (2017). The relationship between power perception and couple's conflict management strategy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 1–23. doi:10.1080/15332691.2017.139984
- Rahim, M. A. (2001). *Managing conflict in organizations* (3rd ed.). Westport, CT: Quorum Books.
- Redpath, S.M., Young, J., Evely, A., Adams, W.M., Sutherland, W.J., Whitehouse, A. et al. (2013) Understanding and managing conflicts in biodiversity conservation. *Trends in Ecology and Evolution*, 28, 100– 109.
- Schlosser, A. (2019). Self-disclosure versus self-presentation on social media. *Current Opinion in Psychology*. doi:10.1016/j.copsyc.2019.06.025
- Swanström, N.L.P., & Weissmann, M. S. (2005). *Conflict, conflict prevention and conflict management and beyond: A conceptual exploration*. Central Asia-Caucasus Institute and Silk Road Studies Programme
- Uike, D., & Gupta, R. (2017). The study of impact of age on the conflict resolution style of the employees. *International Journal of Latest Engineering and Management Research (IJLEMR)*, 2(12), 26-30.
- Valshtein, T. J., Mutter, E. R., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2019). Relatedness needs and negative fantasies as the origins of obsessive thinking in romantic relationships. *Motivation and Emotion*. doi:10.1007/s11031-019-09802-9.
- Wickham, R. E., Williamson, R. E., Beard, C. L., Kobayashi, C. L. B., & Hirst, T. W. (2016). Authenticity attenuates the negative effects of interpersonal conflict on daily well-being. *Journal of Research in Personality*, 60, 56–62. doi:10.1016/j.jrp.2015.11.006
- Willems, Y. E., Finkenauer, C., & Kerkhof, P. (2019). The role of disclosure in relationships. *Current Opinion in Psychology*. doi:10.1016/j.copsyc2019.07.032