

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan sosial adalah aspek krusial dalam kehidupan manusia yang mencakup interaksi antar individu serta lingkungan sekitarnya (Wiresti et al., 2020). Salah satu teori yang memberikan wawasan mendalam mengenai perkembangan sosial adalah teori perkembangan psikososial (Daulay, 2018). Teori ini menguraikan berbagai tahap perkembangan yang melibatkan konflik psikososial yang perlu diselesaikan individu agar dapat mencapai perkembangan sosial yang optimal. Menurut Erikson (dalam Suryana et al., 2022), perkembangan kepribadian merupakan hasil dari interaksi antara kebutuhan biologis dasar dan manifestasinya dalam perilaku sosial. Artinya, setiap tahap kehidupan seseorang, sejak lahir, dibentuk oleh interaksi antara pengaruh sosial dan proses kematangan fisik serta psikologis individu. Hurlock (dalam Ramadhanti, 2024) menyatakan bahwa dewasa awal, yakni individu yang berusia 18-40 tahun memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Dalam teori perkembangan Erik Erikson (Pedhu, 2022), individu pada masa dewasa awal berada pada tahap perkembangan psikososial "*intimacy vs isolation*". Pada tahap ini, dewasa awal dihadapkan pada tugas perkembangan untuk menjalin hubungan dekat dengan orang lain, yang salah satunya adalah hubungan romantis. Hal ini dilakukan oleh individu agar tidak terisolasi atau merasa kesepian.

Survey yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik Indonesia (2017), menunjukkan hasil bahwa 84% laki-laki dan 81% perempuan di Indonesia telah menjalin hubungan romantis atau pacaran. Hal ini membuktikan bahwa mayoritas individu telah mengemban tugas perkembangan Erik Erikson dalam tahap *intimacy vs isolation*. Seiring bertambahnya usia, individu mengalami perubahan alami secara fisik maupun sosial, yang menjadikan keintiman sebagai hal penting. Dewasa awal, dalam proses perubahan ini, mulai tertarik pada lawan jenis dan salah satu cara mengembangkan keintiman mereka adalah melalui hubungan berpacaran (Steinberg,

2002). Berpacaran diartikan sebagai hubungan romantis yang melibatkan ikatan emosional antara dua individu, yang didukung oleh komitmen dan kepercayaan (Olson et al., 2011). Intimasi dalam hubungan romantis menjadi fokus utama dalam banyak penelitian karena memiliki dampak signifikan bagi individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intimasi berkontribusi terhadap kesejahteraan individu (*well-being*) (Lippert et al., 2001), meningkatkan kepuasan hubungan yang berpengaruh pada *self-esteem* (Zimmer-Gembeck et al., 2006), serta berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental yang lebih baik (Putri el at., 2021). Sebaliknya, individu yang tidak mampu menjalin intimasi berisiko mengalami kegagalan sosial yang memicu perasaan kesepian (*loneliness*), yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan, depresi, perasaan tidak berdaya (*helplessness*), serta rendahnya keyakinan diri (Reis et al., 1988). Kondisi ini tercermin dalam hasil *preliminary interview* di bawah ini:

“...ya pasti dalam hubungan yang sehat buat saya merasa lebih bahagia, lebih percaya diri, dan lebih didukung secara emosional...”

I, 23 Tahun

Cuplikan jawaban wawancara awal di atas menunjukkan bahwa informan merasa lebih bahagia, percaya diri, dan memperoleh dukungan emosional ketika menjalani hubungan pacaran. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intimasi memiliki keterkaitan kuat dengan kesejahteraan hidup, meningkatkan kepuasan dalam hubungan romantis, serta berkontribusi pada peningkatan harga diri pada remaja dan dewasa. Selain itu, intimasi juga berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental yang lebih baik (Lippert et al., 2001; Zimmer-Gembeck et al., 2006; Miller et al., 2011).

Sternberg dan Sternberg (2019) menyatakan bahwa salah satu karakteristik unik dalam hubungan romantis adalah intimasi, yaitu kedekatan emosional yang mengikat dua individu. Hubungan dapat dikatakan mencapai keintiman emosional ketika kedua pihak saling terbuka, mendukung, memahami, dan berkomunikasi tanpa rasa takut akan penolakan. Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat intimasi individu, salah satunya adalah pengalaman masa kanak-kanak dan remaja, khususnya dalam lingkungan keluarga (Feldman et al., 1998). Selain itu, kepribadian juga berperan dalam

membentuk intimasi dalam hubungan (White et al., 2004). Studi yang dilakukan oleh Setiawati et al. (2018) mengenai pengaruh ciri kepribadian terhadap intimasi pada dewasa muda yang menjalin hubungan romantis, mendapatkan hasil terdapat pengaruh antara ciri kepribadian terhadap intimasi pada dewasa muda yang berada dalam hubungan romantis. Karakteristik kepribadian berperan dalam membentuk perilaku individu dalam hubungan sepanjang hidupnya, dengan perubahan yang cenderung terjadi secara perlahan dalam jangka waktu yang panjang (Milojev et al., 2017; Vukasović et al., 2015).

Menurut American Psychological Association (APA), kepribadian didefinisikan sebagai perbedaan individu dalam pola berpikir, merasakan, dan berperilaku (APA, 2022). Konsep tipe kepribadian pertama kali diperkenalkan oleh Hippocrates (460–370 SM), yang mengelompokkan individu ke dalam empat kategori: *chloe*, *melanchole*, *phlegma*, dan *sanguis*. Teori ini kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Galenus (129–200 SM), yang membagi kepribadian berdasarkan temperamen menjadi *koleris*, *melankolis*, *phlegmatis*, dan *sanguinis* (Suryabrata, 2018). Pada tahun 1981, Goldberg memperkenalkan model "Big Five Personality" (John et al., 1999), yang mencakup lima dimensi utama, yaitu *neuroticism*, *extraversion*, *openness to new experience*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* (Pervin, 2010). Sementara itu, Jung membagi kepribadian menjadi dua kategori utama, yaitu *ekstrovert* dan *introvert* (Suryabrata, 2018). Berbeda dengan teori-teori kepribadian sebelumnya, Dr. Ray Rosenman dan Dr. Meyer Friedman pada tahun 1974 mengembangkan klasifikasi kepribadian yang lebih sederhana, tidak berfokus pada sifat individu, serta tidak menitikberatkan pada aspek alam bawah sadar (Kreitner et al., 2010).

Teori kepribadian Tipe A dan Tipe B pertama kali dikembangkan pada tahun 1974 oleh dua ahli jantung, Friedman dan Rosenman. Kedua peneliti tersebut mengusulkan bahwa individu dapat dikategorikan ke dalam dua tipe kepribadian utama: Tipe A dan Tipe B. Faktor yang merupakan pembeda utama antara kedua tipe kepribadian tersebut adalah stres (Samaras, 2022). Salah satu teori stres yang paling

sering digunakan adalah teori Lazarus et al. (1978), yang mendefinisikan stres sebagai suatu situasi yang tidak menguntungkan dalam hubungan antara individu dan lingkungannya. Mengacu pada definisi Lazarus dan Launier tersebut, konflik dalam hubungan romantis dapat digolongkan sebagai stres yang membutuhkan strategi untuk mengatasinya. Strategi mengatasi stres (*coping*) sangat bergantung pada kepribadian dan gaya berpikir individu (James et al., 2017). Dengan kata lain, dalam hubungan romantis, kepribadian menjadi faktor utama dalam manajemen stres dan strategi menghadapinya.

Individu dengan kepribadian Tipe A cenderung memiliki sifat kompetitif, ambisius, tidak sabar, serta mudah stres dan frustrasi (Friedman et al., 1974 dalam Greenberg, 2006). Individu dengan kepribadian Tipe A lebih rentan mengalami konflik dalam hubungan karena: (1) Mudah frustrasi dan tidak sabar, yang bisa memicu konflik akibat ekspektasi tinggi terhadap pasangan; (2) Sulit berkompromi, karena mereka terbiasa mengejar kesempurnaan dan pencapaian maksimal; (3) Mudah stres, sehingga konflik kecil dalam hubungan bisa diperbesar oleh tekanan eksternal seperti pekerjaan atau tanggung jawab lain; (4) Cenderung dominan, sehingga mungkin terjadi ketidakseimbangan dalam hubungan yang menyebabkan ketegangan dengan pasangan. Selain itu, individu dengan Tipe A sering kali memiliki standar tinggi terhadap diri sendiri dan pasangan, yang dapat menciptakan konflik jika pasangan merasa tertekan atau tidak dapat memenuhi ekspektasi mereka.

Kepribadian memiliki keterkaitan dengan risiko perpisahan, karena sifat-sifat ini memengaruhi dinamika interaksi dalam hubungan, menentukan kemampuan seseorang dalam mengatasi permasalahan, serta berhubungan erat dengan strategi penyelesaian konflik (Heaven et al., 2004; Huston et al., 1998; Karney et al., 1995). Menurut Abrahams (2022), hubungan dapat menjadi pengalaman yang penuh kegembiraan, keterhubungan, harapan, dan rasa aman, namun hubungan juga bisa menjadi tegang dan tidak stabil. Seiring berjalannya waktu, konflik dalam hubungan rentan menjadi lebih sering dan intens, disertai pertengkar yang meledak-ledak. Fenomena ini sejalan dengan pendapat Schwartz et al. (2024), yang menyatakan

bahwa hubungan yang dekat dan intim, meskipun penuh dengan kedekatan dan kasih sayang, juga berpotensi memunculkan konflik. Dalam membina hubungan, individu tidak dapat menghindari terjadinya konflik pada kemudian hari. Prabandari et al. (2023) mendefinisikan konflik sebagai aktivitas dinamis dan lumrah terjadi dalam hubungan interpersonal yang tercipta karena adanya perbedaan tujuan, pandangan, keinginan maupun keyakinan.

Istilah konflik berasal dari *configere-conflictum*, yang merujuk pada adanya dua atau lebih dorongan atau motif yang saling bertentangan (VandenBos, 2015). Deutsch (dalam Julaibib, 2025) menjelaskan bahwa konflik muncul akibat ketidakselarasan dalam aktivitas, yang dapat terjadi dalam diri seseorang, antara individu, atau antar kelompok. Dalam kehidupan sehari-hari, konflik sering kali dipicu oleh perbedaan, seperti latar belakang budaya, pola asuh, dan lingkungan sosial yang membentuk kepribadian seseorang. Faktor-faktor ini memengaruhi cara berpikir individu, yang pada akhirnya dapat menimbulkan perbedaan pandangan dan berpotensi menciptakan konflik. Konflik merupakan bagian tak terhindarkan dalam kehidupan, termasuk dalam hubungan romantis. Pasangan yang menjalin hubungan romantis juga menghadapi konflik akibat perbedaan pandangan, minat, dan tujuan (Putnam, 2006). Definisi ini sesuai dengan hasil *preliminary interview* yang dilakukan peneliti pada salah satu informan ini:

“...sudah kurang lebih 3 tahun pacaran dan banyak banget situasi dimana ya namanya hubungan pasti ada situasi yang ngebuat kita harus adaptasi satu sama lain. Ya itu yang banyak ngebuat jadi banyak masalah, kan ya hubungan satuin 2 orang jadi 1 ya ga gampang pasti banyak perbedaan...”

S, 21 Tahun

Cuplikan wawancara di atas menunjukkan bahwa adaptasi dengan pasangan adalah proses dalam menjalin hubungan yang dapat memicu konflik. Hubungan romantis merupakan bagian penting kehidupan individu dewasa; memberikan dukungan emosional, rasa memiliki, dan kebahagiaan. Seiring meningkatnya intimasi, hubungan tidak selalu berjalan stabil, yang mana konflik adalah hal yang tak terhindarkan. Cara individu mengatasi konflik dalam hubungan romantis dapat

memengaruhi kualitas dan stabilitas hubungan tersebut. Sejalan dengan hasil wawancara awal di atas, DeGenova & Rice (dalam Ngelo et al., 2023), menyatakan bahwa hubungan romantis tidak hanya selalu berada di tahap bahagia atau yang diharapkan. Ada kalanya hubungan berada di dalam tahap konflik atau jenuh.

Konflik muncul seiring meningkatnya hubungan, membantu pasangan untuk lebih memahami diri mereka satu sama lain dan kebutuhan yang berkembang. Konflik dapat menimbulkan ketegangan, namun hal ini merupakan kesempatan untuk menjembatani perbedaan dan memperkuat hubungan. Sebaliknya, menghindari atau mengabaikan konflik dapat meninggalkan luka, yang akhirnya dapat semakin menjauhkan pasangan. Menyelesaikan konflik dengan konstruktif menjadi landasan dalam hubungan agar dapat bertumbuh, sehingga pasangan harus belajar untuk menghadapi konflik dan bukan menghindarinya. Schwartz et al. (2024) juga mengemukakan bahwa konflik merupakan sarana belajar bagi pasangan untuk membangun koneksi sehingga individu dapat saling memahami baik diri sendiri maupun pasangan, yang mana individu dengan tipe kepribadian A dan B memiliki kecenderungan untuk memunculkan beberapa perilaku saat konflik terjadi. Pengelolaan konflik atau manajemen konflik diperlukan agar individu dapat menghadapi konflik-konflik yang ada, yang akhirnya konflik dapat diselesaikan dengan tetap mempertahankan hubungan (Hakim, 2016).

Pengelolaan konflik bertujuan agar individu dapat menyelesaikan perbedaan tanpa merusak hubungan (Hakim, 2016). Menurut Laksana et al. (2024), *conflict resolution* merupakan upaya mengatasi konflik secara damai dengan memberikan manfaat bagi semua pihak yang terlibat. Individu menghadapi konflik dengan berbagai strategi, yang secara umum dapat dikategorikan sebagai adaptif dan maladaptif (Kalamsari et al., 2023). Strategi adaptif, seperti berdiskusi dan refleksi diri, cenderung membangun penyelesaian yang konstruktif. Strategi maladaptif, seperti menyalahkan pasangan atau menghindari konflik, dapat memperburuk situasi. Pendekatan yang adaptif ditandai dengan upaya untuk menyeimbangkan kepentingan pribadi dan kepentingan orang lain dalam proses penyelesaian konflik (Rahim, 1983).

Kurdek (1998) mengidentifikasi tiga strategi penyelesaian konflik, yaitu: (1) *Positive strategy*; (2) *Conflict engagement strategy*; (3) *Withdrawal strategy*. *Positive strategy* melibatkan pencarian solusi bersama dan sikap mengalah tanpa mempertahankan pendapat pribadi. *Conflict engagement strategy* melibatkan penggunaan taktik koersif seperti serangan pribadi, *verbal abuse*, dan ekspresi kemarahan. *Withdrawal strategy* menitikberatkan pada sikap penghindaran konflik dengan cara tidak membahas masalah, mengabaikan pasangan, atau menarik diri dari diskusi. Bonache et al. (2016) menyatakan bahwa strategi penyelesaian konflik diklasifikasikan berdasarkan sifat-sifatnya, yang konstruktif atau destruktif. Strategi konstruktif ditandai dengan nada emosional yang positif, seperti menunjukkan kasih sayang, empati, dan penghargaan terhadap pasangan (Flora et al., 2015). Pendekatan ini membantu mempertahankan keintiman serta memperkuat ikatan dalam hubungan romantis. Sebaliknya, strategi destruktif ditandai dengan perilaku yang menunjukkan permusuhan dan ketidakhormatan, seperti menyalahkan, meremehkan, atau menggunakan nada tinggi saat berkomunikasi (Flora et al., 2015). Sikap tersebut tidak hanya merusak hubungan, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kondisi emosional masing-masing individu.

Penyelesaian konflik yang tidak efektif dapat menyebabkan konflik berulang (Anjani et al., 2018). Oleh karena itu, penting untuk mempelajari cara penyelesaian konflik yang konstruktif agar konflik dapat diselesaikan secara efektif. Young et al. (2022) menyatakan bahwa konflik dalam hubungan dapat berujung pada kekerasan, baik emosional maupun fisik. Menurut Mills et al. (2020), konflik perlu diselesaikan secara tepat dan efektif, bukan hanya untuk mencapai penyelesaian tetapi juga agar pihak-pihak yang terlibat tidak dirugikan. Artinya, individu harus memilih strategi resolusi konflik yang paling sesuai dan optimal. Penelitian yang dilakukan oleh Kalamsari et al. (2023) menunjukkan bahwa strategi konstruktif, seperti pendekatan positif yang melibatkan pemecahan masalah, kompromi, dan musyawarah, cenderung meningkatkan intimasi dalam hubungan. Sebaliknya, strategi destruktif, seperti menghindari konflik atau keterlibatan konflik yang melibatkan perilaku

menyerang dan mengkritik, dapat menurunkan intimasi hubungan dan berpotensi memperburuk situasi.

Peneliti melakukan penggalian data awal dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana individu dewasa awal dengan karakteristik kepribadian A menentukan strategi penyelesaian konflik. Tujuan ini dapat dijawab dengan cuplikan beberapa jawaban hasil *preliminary interview* di bawah ini:

“Saya orangnya cukup kompetitif, selalu ingin segala sesuatu berjalan sesuai rencana, dan kadang suka ngerasa nggak sabaran kalau sesuatu nggak sesuai ekspektasi. Saya juga cenderung perfeksionis, kalau udah ada target atau tujuan, saya bakal ngejar itu se bisa mungkin, bahkan kalau harus ngorbanin waktu istirahat atau hal lain”

V, 20 tahun

Berdasarkan hasil *preliminary interview* di atas, informan V memiliki kecenderungan tipe kepribadian A. Hal ini dilihat dari sifat kompetitif, perfeksionis, dan dorongan yang tinggi untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Individu dengan tipe kepribadian A cenderung memiliki tingkat ambisi yang tinggi, berorientasi pada hasil, serta kurang toleran terhadap ketidakpastian atau hambatan yang menghambat pencapaian tujuan. Selain itu, kecenderungan untuk mengontrol situasi dan keinginan agar segala sesuatu berjalan sesuai rencana menunjukkan pola perilaku yang khas pada individu dengan kepribadian A.

Sejalan dengan hal tersebut, individu dengan kepribadian Tipe A memiliki dua aspek utama dalam kepribadian, yaitu *achievement striving* dan *irritability/impatience* (Greenberg, 2006). *Achievement striving* merujuk pada dorongan kuat untuk mencapai tujuan yang tinggi dan kecenderungan untuk bekerja keras demi kesuksesan, sebagaimana terlihat dalam perilaku informan yang sangat berorientasi pada target. Sementara itu, *irritability/impatience* mengacu pada ketidaksabaran dan mudah frustrasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana, yang juga tercermin dalam kecenderungan informan yang merasa kurang sabar menghadapi hambatan atau ketidakpastian. Aspek-aspek ini pada akhirnya akan mempengaruhi dinamika

hubungan interpersonal individu, khususnya hubungan romantis. Hal ini dijelaskan lebih lanjut pada hasil *preliminary interview* dibawah ini.

“...saya cenderung pengin masalah cepet selesai, jadi saya sering ngerasa harus segera menemukan solusi, kadang tanpa benar-benar mempertimbangkan perasaan pasangan. Ada juga momen di mana saya jadi lebih dominan dalam diskusi, karena saya ngerasa tahu cara terbaik buat menyelesaikan masalah...”

V, 20 tahun

Berdasarkan hasil *preliminary interview* di atas, Informan V memperlihatkan bahwa adanya karakteristik kepribadian Tipe A dan tercermin dalam cara informan V menangani konflik dalam hubungan romantis, di mana adanya kecenderungan menemukan solusi secara instan, mendominasi diskusi, dan kurang mempertimbangkan aspek emosional pasangannya. Hal ini sesuai dengan kecenderungan individu Tipe A yang lebih reaktif terhadap konflik dan sering kali menggunakan strategi yang berorientasi pada penyelesaian cepat, seperti *attack/blame strategy* atau *conflict engagement* (Kurdek, 1994; Coleman et al., 2014). Berlawanan dengan hasil *preliminary interview* dari informan V, didapatkan hasil *preliminary interview* dari informan E, sebagai berikut:

“...misal kalo ada tugas gitu ya aku mau cepet selesai, biar bisa santai tapi kenyataannya benarnya ga santai juga malah kebanyakan bikin aku gampang burn out ya. Aku suka kerjain ga cuma 1 tugas dalam 1 waktu yang sama. Itu mungkin yang bikin stress sendiri sama kuliah. Kalo ditanya perkara deadline ya benarnya masih lama juga deadline nya, cuma ngerasa lebih lega kalo ini udah selesai gitu meskipun harus cepet-cepet. Nah kalo disambungin sama hubungan ya. Aku bukan tipe orang yang bakal marah-marah besar ke pacarku karena aku juga tau dia manusia. Kebetulan pacarku sibuk juga, jadi kalo ada masalah kita ngerasa buang-buang waktu juga kalo dipake buat emosi-emosi an, jadi kita pikir better kalo bicarain masalahnya apa dan solusi nya kek gimana, pernah ada masalah ringan kek tentang posting Instagram yang dia gamau post dan aku mikir juga gimana cara ngomong ke dia biar nyampe juga dan gajadi nambahin masalah dan untungnya dia langsung paham terus kita bahas juga kek kalo ini kejadian lagi gimana...”

E,

23 tahun

Kesimpulan dari hasil *preliminary interview* dengan informan E menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan karakteristik individu tipe kepribadian A dalam hal dorongan untuk segera menyelesaikan tugas dan mencapai rasa lega lebih cepat. Akan tetapi, terdapat perbedaan dalam cara menangani konflik dalam hubungan romantis antara informan V dan E. Informan E memiliki kecenderungan untuk menghindari konflik emosional yang berkepanjangan dengan lebih mengutamakan komunikasi terbuka dan pencarian solusi yang efisien. Hal ini mencerminkan pola penyelesaian konflik yang lebih pragmatis dan terkontrol, dibandingkan dengan informan V yang lebih reaktif dan cenderung mendominasi diskusi dalam konflik. Selain itu, strategi penyelesaian konflik yang digunakan oleh informan E lebih menekankan pada pemahaman terhadap pasangan dan pencarian solusi bersama, yang menunjukkan fleksibilitas dalam berkomunikasi dan mempertimbangkan perspektif pasangan. Alih-alih berfokus pada keinginan untuk mengendalikan situasi, informan E lebih mengutamakan efisiensi dalam penyelesaian konflik, dengan menghindari perdebatan yang tidak perlu dan mencari cara agar komunikasi tetap efektif. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun dorongan untuk segera menyelesaikan masalah ada pada kedua informan, ada perbedaan dalam pendekatan dan motivasi yang mendasarinya. Persamaan dari kedua informan adalah kecenderungan memiliki karakteristik kepribadian tipe A, namun informan V dalam menyelesaikan konflik menunjukkan orientasi yang tinggi pada pencapaian dan kontrol dalam konflik. Berlawanan dengan hal tersebut, informan E menunjukkan kecenderungan untuk mengelola konflik dengan cara yang lebih diplomatis dan berorientasi pada keseimbangan dalam hubungan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa strategi penyelesaian konflik dalam hubungan romantis tidak hanya dipengaruhi oleh tipe kepribadian, tetapi juga oleh preferensi individu dalam menghadapi konflik.

Kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti adalah perbedaan strategi penyelesaian konflik yang ditunjukkan oleh informan V dan informan E menunjukkan bahwa individu dewasa awal dengan kepribadian tipe A memiliki variasi dalam cara mereka menghadapi dan menyelesaikan konflik dalam hubungan romantis. Meskipun

sama-sama memiliki kecenderungan untuk segera menemukan solusi, perbedaan dalam pendekatan yang digunakan menunjukkan bahwa strategi penyelesaian konflik tidak hanya ditentukan oleh kepribadian, tetapi juga oleh faktor lain. Selain itu, didapatkan kesimpulan bahwa kepribadian individu memainkan peran penting dalam dinamika hubungan romantis, terutama dalam cara individu menangani dan menyelesaikan konflik.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fauzi (2023) mengenai manajemen konflik dan cara penyelesaian konflik dalam organisasi sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, yang mana kepribadian merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi konflik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Soelton et al. (2021) mengenai pengaruh *contract psychology, personality type, emotional intelligence* terhadap *organizational citizenship behavior*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel tipe kepribadian berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Organizational Citizenship Behavior* (OCB), yang berperan dalam menciptakan lingkungan kerja harmonis. Dengan kepribadian yang baik, karyawan cenderung menerapkan strategi penyelesaian konflik yang lebih efektif, seperti komunikasi asertif dan kolaborasi, sehingga meningkatkan OCB dan mendukung dinamika kerja yang lebih positif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tipe kepribadian berpengaruh terhadap strategi penyelesaian konflik yang digunakan individu.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Baharudin et al. (2015) menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian Tipe A cenderung menggunakan gaya manajemen konflik yang dominan dan kompetitif. Individu dengan kepribadian Tipe A, yang cenderung kompetitif dan mudah stres, mungkin lebih sering mengalami konflik dengan pasangannya, terutama jika mereka berpasangan dengan individu Tipe B, yang lebih santai dan tidak terlalu terpengaruh oleh tekanan eksternal. Individu Tipe B dikenal memiliki temperamen yang tenang dan mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan dengan mudah (Radsepehr et al., 2016 dalam Lateef et al., 2019). Pada saat individu Tipe A dan Tipe B menjalin hubungan romantis, perbedaan dalam cara mereka

menghadapi stres dan menyelesaikan konflik bisa menjadi tantangan tersendiri. Individu Tipe A, yang terbiasa dengan ritme kerja yang cepat dan penuh tekanan, mungkin merasa pasangan mereka kurang memiliki urgensi dalam menangani masalah atau kurang termotivasi dalam mencapai tujuan bersama.

Individu dengan kepribadian Tipe A umumnya menunjukkan ciri-ciri seperti ambisius, pekerja keras, sangat kompetitif, dan memiliki orientasi tinggi terhadap pencapaian (Friedman & Rosenman, 1974). Mereka juga dikenal tidak sabaran, mudah stres, serta menunjukkan kemarahan yang meledak-ledak dalam situasi penuh tekanan (Rosenman, 1978). Menurut Feist dan Feist (2009), individu yang memiliki kemampuan perencanaan yang kuat, terorganisir, serta gigih dalam mencapai tujuan cenderung memilih strategi penyelesaian konflik yang memungkinkan mereka tetap menjaga kendali, seperti *conflict engagement* dan *positive strategy*. Strategi yang mengedepankan pencarian solusi bersama-sama dipilih saat konflik dianggap sebagai hambatan sementara yang harus segera diatasi tanpa memperpanjang situasi. Menurut Rahim (2002), strategi ini banyak digunakan dalam situasi ketika dua pihak memiliki kekuatan yang seimbang dan tidak ingin mengorbankan hubungan secara drastis, tetapi juga tetap ingin mempertahankan sebagian kepentingan masing-masing. Individu dengan dorongan ambisi yang tinggi akan lebih memilih jalan tengah ini sebagai strategi efisien untuk menyelesaikan konflik tanpa kehilangan terlalu banyak.

Berbanding lurus dengan hal tersebut, sifat cepat marah dan cenderung mudah kehilangan kontrol emosional juga menjadikan individu dengan Tipe A berpotensi menggunakan strategi *conflict engagement*, yaitu strategi yang melibatkan konfrontasi terbuka, penggunaan serangan personal, dan kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain (Kurdek, 1994). Flora dan Segrin (2015) menyebutkan bahwa strategi seperti ini termasuk destruktif karena dapat merusak hubungan interpersonal akibat nada emosional negatif yang menyertainya, seperti permusuhan atau ketidak hormatan. Sementara itu, individu dengan kepribadian Tipe B cenderung menunjukkan perilaku yang tenang, sabar, tidak terburu-buru, tidak kompetitif, serta lebih mampu menghadapi tekanan dengan kepala dingin (Friedman & Rosenman, 1974). Mereka

lebih menikmati proses daripada hanya mengejar hasil akhir, serta memiliki sikap yang cenderung terbuka, reflektif, dan mampu melihat situasi dari berbagai sudut pandang. Menurut Lee (2008), individu yang bersedia mendengarkan pendapat orang lain dan terbuka terhadap informasi baru lebih memungkinkan menggunakan strategi penyelesaian konflik yang menekankan partisipasi aktif kedua belah pihak untuk mencapai solusi yang saling menguntungkan.

Karakteristik Tipe B yang cenderung ramah, suka membantu, dan tidak suka konfrontasi, juga memungkinkan penggunaan strategi penyelesaikan konflik yang melibatkan sikap mengalah atau mengutamakan kebutuhan orang lain demi menjaga keharmonisan hubungan. Rahim (2001) menyatakan bahwa strategi ini efektif ketika individu menyadari bahwa pihak lawan mungkin benar atau ketika tujuan hubungan lebih penting daripada hasil konflik itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Goel dan Khan (2012) menemukan bahwa individu yang menunjukkan rasa peduli terhadap orang lain dan memiliki kecenderungan untuk menghindari ketegangan, lebih sering menggunakan strategi yang melibatkan mengalah dan mengutamakan kebutuhan orang lain. Mereka menambahkan bahwa individu yang terlalu cemas dan tidak percaya diri dalam menghadapi konflik cenderung menggunakan strategi *withdrawal*, yaitu menghindari konflik sepenuhnya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa individu yang suka belajar hal baru, bekerja secara terstruktur, dan memiliki sikap aktif terhadap lingkungan, tidak cenderung menggunakan strategi *withdrawal*, karena karakter seperti itu tidak mendukung perilaku menghindar.

Hal ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu, Friedman dan Rosenman (1974) mengidentifikasi individu dengan kepribadian Tipe A sebagai pribadi yang ambisius, kompetitif, dan tidak sabaran. Mereka cenderung menunjukkan perilaku yang berorientasi pada pencapaian dan sering kali memilih strategi penyelesaian konflik yang langsung dan tegas untuk mencapai tujuan mereka dengan cepat. Feist dan Feist (2009) menyoroti bahwa individu yang terorganisir, pekerja keras, dan penuh perencanaan cenderung menggunakan strategi penyelesaian konflik yang menekankan pada pencapaian hasil yang diinginkan tanpa penundaan. Kurdek (1994) mengamati

bahwa individu yang mudah marah dan kurang sabar lebih rentan menggunakan strategi *conflict engagement*, yang melibatkan konfrontasi langsung dan sering kali bersifat destruktif dalam penyelesaian konflik. Rahim (2002) menemukan bahwa individu dengan kecenderungan untuk mendominasi situasi lebih mungkin menggunakan strategi yang berfokus pada kemenangan sepihak dalam konflik. Berdasarkan berbagai temuan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa individu dengan kepribadian Tipe A memiliki kecenderungan kuat dalam memilih strategi penyelesaian konflik yang bersifat langsung, tegas, dan berorientasi pada hasil.

Selain itu, penelitian oleh Lee (2008) menemukan bahwa individu yang tenang, sabar, dan fleksibel cenderung memilih strategi yang menekankan pada kolaborasi dan solusi yang saling menguntungkan dalam penyelesaian konflik. Antonioni (1998) menemukan bahwa individu yang menghindari konflik terbuka cenderung memilih pendekatan yang menenangkan situasi untuk menjaga harmoni dalam hubungan interpersonal. Berdasarkan temuan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa individu dengan kepribadian tipe B memiliki kecenderungan kuat dalam memilih strategi penyelesaian konflik yang bersifat kolaboratif dan berorientasi pada keharmonisan.

Beberapa penelitian sebelumnya berusaha mengkaji strategi penyelesaian konflik yang dikaitkan dengan model kepribadian Big Five (Antonioni, 1998; John et al., 1999; White et al., 2004; Feist et al., 2009; Goel et al., 2012; Safitri et al., 2013; Putri et al., 2021). Pemilihan kepribadian Tipe A dan Tipe B dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa klasifikasi kepribadian ini memiliki keterkaitan yang lebih langsung dan spesifik dengan pola perilaku individu dalam menghadapi tekanan, stres, dan situasi konflik, dibandingkan dengan dimensi kepribadian lain, khususnya dalam model Big Five. Beberapa dimensi dalam Big Five memiliki kemiripan dengan karakteristik Tipe A, misalnya, individu yang memiliki sifat terorganisir, tekun, dan berorientasi pada pencapaian, sebagaimana digambarkan dalam dimensi *conscientiousness* pada Big Five, menunjukkan kesamaan dengan ciri ambisius, kompetitif, dan perfeksionis yang melekat pada individu Tipe A (Feist &

Feist, 2009). Berbanding lurus dengan hal tersebut, terdapat perbedaan yang cukup mendasar. Dalam Big Five, sifat-sifat tersebut lebih bersifat deskriptif dan netral secara emosional, sedangkan pada Tipe A, dorongan untuk mencapai tujuan sering kali disertai dengan tekanan internal yang tinggi, reaktivitas emosional, serta kecenderungan untuk merasa tergesa-gesa dan mudah frustrasi (Friedman & Rosenman, 1974). Artinya, model Big Five tidak secara eksplisit menyoroti intensitas tekanan psikologis dan pola reaktif dalam situasi konflik, yang justru menjadi inti dari dinamika individu dengan kepribadian Tipe A.

Sementara itu, individu dengan sifat santai, fleksibel, dan toleran, yang sering diasosiasikan dalam dimensi Big Five tertentu, memang memiliki kesamaan dengan karakteristik kepribadian Tipe B. Pada Big Five, *trait* tersebut lebih terbagi dalam beberapa dimensi yang terpisah (misalnya: *agreeableness* dan *openness*), sehingga membuat pemetaan terhadap kecenderungan perilaku konflik menjadi kurang spesifik. Tipe B, sebaliknya, secara utuh merepresentasikan pola kepribadian yang tidak kompetitif, cenderung menghindari konfrontasi, dan lebih mengutamakan stabilitas emosi dalam relasi interpersonal (Friedman & Rosenman, 1974), sehingga lebih relevan untuk memahami kecenderungan mereka dalam memilih strategi penyelesaian konflik yang damai dan kolaboratif. Selain itu, Big Five lebih banyak digunakan dalam asesmen psikologis yang bersifat umum dan lintas situasi, sementara Tipe A dan Tipe B dikembangkan secara khusus untuk memahami respon perilaku dalam situasi stres dan tekanan emosional, terutama konflik dalam konteks hubungan interpersonal (Rosenman, 1978). Oleh karena itu, penggunaan Tipe A dan B dinilai lebih tepat dalam penelitian ini yang fokus pada strategi penyelesaian konflik dalam hubungan romantis, di mana tekanan emosional dan kebutuhan akan regulasi konflik sangat dominan.

Idealnya, pada saat konflik, pasangan dengan kepribadian Tipe A dan B dapat mengalami tantangan dalam menyeimbangkan kebutuhan dan ekspektasi. Individu Tipe A mungkin merasa frustrasi dengan sikap santai pasangannya, sementara individu Tipe B bisa merasa tertekan oleh sifat kompetitif dan perfeksionisme pasangannya. Dalam hubungan pacaran antara dua individu dengan tipe kepribadian A, sifat

kompetitif dan ambisius dari keduanya dapat memicu konflik, terutama jika masing-masing lebih fokus pada pencapaian pribadi daripada kebersamaan. Selain itu, kecenderungan untuk mudah tersinggung dan bersikap agresif dapat memperburuk perselisihan, terutama saat menghadapi perbedaan pendapat atau situasi yang menuntut kompromi, karena keduanya sama-sama memiliki dorongan kuat untuk mempertahankan pandangan mereka. Hal ini disebabkan oleh dorongan kuat dari masing-masing individu untuk mempertahankan pandangannya, yang dapat menghambat komunikasi efektif dan penyelesaian konflik.

Oleh karena itu, pemahaman tentang tipe kepribadian pasangan menjadi kunci dalam mengelola konflik serta meningkatkan kualitas hubungan. Studi menunjukkan bahwa pasangan yang mampu menangani konflik secara efektif cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dan memuaskan (Fikri et al., 2024). Senyataanya, penelitian yang secara spesifik menjelaskan gambaran tipe kepribadian dalam strategi penyelesaian konflik pada hubungan romantis masih terbatas. Sebagian besar studi lebih berfokus pada dinamika konflik dalam konteks organisasi atau lingkungan kerja. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk secara khusus mengeksplorasi peran tipe kepribadian Tipe A dalam dinamika konflik hubungan romantis. Menurut Coleman (2014), memahami bagaimana kepribadian memengaruhi cara seseorang bernegosiasi dapat membantu semua pihak untuk: (1) mengenali kepentingan tersembunyi dalam konflik, (2) merespons dengan cara yang mencegah kebuntuan atau eskalasi, dan (3) menemukan solusi yang memuaskan bagi kedua belah pihak.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa individu dengan tipe kepribadian A cenderung mengalami tingkat stres dan konflik interpersonal, namun demikian, kajian mengenai tipe kepribadian A masih didominasi pada konteks pekerjaan (Rudaz et al., 2024; Huang et al., 2023; Lu et al., 2022; Özsoy et al., 2017; Darshani, 2014; Day et al., 2002; Baron, 1989; Houston et al., 1988; Matthews, 1982) dan belum banyak mengeksplorasi bagaimana karakteristik tersebut berperan dalam dinamika konflik serta strategi penyelesaiannya di hubungan romantis. Padahal, baik pekerjaan maupun hubungan pasangan sama-sama melibatkan tekanan dan tuntutan

emosional yang dapat memunculkan pola reaksi serupa. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami bagaimana individu dengan tipe kepribadian A menghadapi konflik dalam hubungan romantis serta strategi penyelesaian yang digunakannya.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi bagaimana individu dengan kepribadian Tipe A menerapkan strategi penyelesaian konflik dalam hubungan romantis mereka. Dengan memahami dinamika ini, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang peran kepribadian dalam manajemen konflik dan kontribusinya terhadap kualitas hubungan romantis.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat menyimpulkan pertanyaan penelitian, sebagai berikut “Bagaimana strategi penyelesaian konflik dalam hubungan romantis pada individu dewasa awal dengan kepribadian tipe A?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulis dapat menyimpulkan tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi strategi penyelesaian konflik yang digunakan oleh individu dengan kepribadian tipe A dalam hubungan romantis.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Memberi sumbangsih dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan hubungan interpersonal.
2. Penelitian ini dapat memberikan dasar kontribusi terhadap teori perkembangan dengan menyoroti bagaimana individu dewasa awal menghadapi tahap Intimacy vs. Isolation, terutama dalam konteks strategi penyelesaian konflik dalam hubungan romantis.
3. Studi ini dapat menambah wawasan mengenai bagaimana individu dengan kepribadian tipe A membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal, khususnya dalam menghadapi konflik, yang menjadi bagian dari dinamika relasi sosial.

4. Menambah wawasan dalam kajian psikologi kepribadian terkait strategi penyelesaian konflik dalam hubungan romantis dewasa awal.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi dewasa awal

Hasil penelitian ini dapat membantu dewasa awal yang sedang berada di hubungan romantis untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai tantangan yang mungkin mereka alami dalam mencapai kualitas hubungan yang baik. Pemahaman ini dapat membantu mereka mengidentifikasi masalah dan mencari solusi yang sesuai.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar penelitian lebih lanjut tentang kepribadian tipe A pada hubungan interpersonal secara umum. Peneliti selanjutnya dapat memperdalam pemahaman mengenai topik ini.

3. Bagi praktisi psikologi

Memberikan wawasan bagi konselor atau terapis dalam membantu pasangan yang mengalami konflik dengan mempertimbangkan faktor kepribadian para pasangan tersebut.