

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi penyelesaian konflik yang digunakan oleh individu dengan kepribadian tipe A dalam hubungan romantis. Berdasarkan pengolahan data pada ketiga informan, terdapat adanya kesamaan perihal aspek yang terdapat dalam hubungan romantis masing-masing informan, yaitu *commitment*, *intimacy*, dan *passion*. Sternberg et al. (2019) mendefinisikan *commitment* sebagai penilaian kognitif terhadap hubungan serta niat untuk mempertahankan hubungan meskipun menghadapi masalah. Dimensi ini disebut sebagai aspek tertinggi dalam hubungan romantis, yang melibatkan usaha dan persepsi untuk mencapai hubungan jangka panjang. Sejalan dengan hal tersebut, kesamaan yang paling terlihat dari ketiga informan adalah keinginan untuk tidak putus meskipun menghadapi konflik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *commitment* pada ketiga informan (V, F, dan L) terwujud melalui tindakan nyata untuk mempertahankan hubungan, terutama saat konflik, yang dapat dikategorikan sebagai *behavioral commitment* (Chandler, 2022; Blake, 2023). Ketiga informan dan pasangan memiliki kesepakatan bahwa konflik bukan alasan untuk mengakhiri hubungan, dan upaya menjangkau pasangan saat ketegangan menunjukkan orientasi pada keberlangsungan hubungan. Kesadaran untuk mengembangkan regulasi emosi, komunikasi, dan pemecahan masalah mencerminkan investasi jangka panjang terhadap kualitas hubungan, sejalan dengan Investment Model (Rusbult et al., 1998 dalam Goodfriend, 2022) dan temuan Meier et al. (2022) bahwa pengelolaan emosi adaptif membantu mempertahankan hubungan, khususnya pada individu dengan kepribadian tipe A. Hal ini sesuai dengan Jitaru et al. (2022), bahwa kemampuan mengelola emosi mendukung stabilitas komitmen.

Intimacy mendukung *commitment* melalui pola saling berbagi cerita, dukungan, dan pemahaman karakter pasangan (Santrock, 2018 dalam Sutanto et al., 2021;

Sternberg et al., 2019). Dimensi *intimacy* yang ideal mencakup keterbukaan, kepercayaan, penerimaan diri, dan pemahaman antar pasangan (Santrock, 2002 dalam Madaroni et al., 2022; Erikson dalam Kamilla et al., 2022), yang semuanya tampak pada ketiga informan melalui interaksi sehari-hari. Keterbukaan diri meningkatkan keintiman, sebagaimana praktik berbagi pengalaman, perasaan, dan pikiran pribadi (Myers, 2012; Seftyani et al., 2023), sehingga tercipta kepuasan hubungan (Rachmawati et al., 2021).

Passion tercermin pada ketertarikan fisik dan dorongan menjaga kedekatan emosional dan fisik (Sternberg, 1986; Vallerand, 2024). Tindakan seperti menjaga penampilan, berpelukan, menggandeng tangan, dan beraktivitas bersama merupakan *behavioral passion* yang mendorong keterlibatan dan kelekatan emosional. Komponen afektif *passion* terlihat dari ketertarikan spesifik terhadap pasangan dan validasi afektif, sementara komponen perilaku tercermin dalam usaha menjaga kebersamaan dan kontak fisik (Hatfield et al., 1986;1994 dalam Carswell, 2021). Bersama-sama, *intimacy*, *passion*, dan *commitment* membentuk fondasi kuat untuk mempertahankan hubungan jangka panjang, bahkan dalam menghadapi konflik.

Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat *intimacy* individu dalam hubungan, salah satunya adalah kepribadian (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. 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). Kedua peneliti tersebut mengusulkan bahwa individu dapat dikategorikan ke dalam dua tipe kepribadian utama: Tipe A dan Tipe B. Penelitian ini fokus pada individu dengan tipe kepribadian A.

Individu dengan kepribadian Tipe A cenderung memiliki sifat kompetitif, ambisius, tidak sabar, serta mudah stres dan frustrasi (Friedman et al., 1974 dalam

Greenberg, 2006). Hal ini sejalan dengan hasil pengolahan data pada informan V, F, dan L, yang mana ketiga informan menunjukkan sifat tidak suka keterlambatan, mudah frustrasi, dan terburu-buru. Hal ini sesuai dengan salah satu aspek dari tipe kepribadian A, yaitu *impatiance/iratabillity*. *Impatiance/iratabillity* 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 (Greenberg, 2006).

Selain itu, karakteristik kedua dari tipe kepribadian A yaitu *achievement striving*. Menurut Friedman et al. (1974 dalam Greenberg, 2006) *achievement striving* merujuk pada dorongan kuat untuk mencapai tujuan yang tinggi dan kecenderungan untuk bekerja keras demi kesuksesan, sebagaimana terlihat dalam perilaku ketiga informan yang sangat berorientasi pada target. Dorongan tersebut membuat mereka menetapkan standar yang tinggi bagi dirinya sendiri, berusaha maksimal dalam menyelesaikan tugas, serta menunjukkan komitmen yang kuat terhadap pencapaian akademik maupun aktivitas lain yang dianggap penting. Karakteristik ini juga selaras dengan kecenderungan untuk menafsirkan hambatan sebagai tantangan yang harus diatasi, bukan alasan untuk menyerah. Sejalan dengan hal tersebut, Friedman & Rosenman (1974) menyatakan bahwa dengan kepribadian Tipe A umumnya menunjukkan ciri-ciri seperti ambisius, pekerja keras, sangat kompetitif, dan memiliki orientasi tinggi terhadap pencapaian. Oleh karena itu, *achievement striving* pada ketiga informan tidak hanya mencerminkan motivasi berprestasi, tetapi juga memperkuat gambaran kepribadian Tipe A yang kompetitif, perfeksionis, dan memiliki orientasi jangka panjang terhadap kesuksesan.

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. Konflik yang terjadi dalam hubungan romantis merupakan hal wajar dan telah banyak diteliti (Nisanci et al., 2023; Cheung et al., 2022; Tasew et al., 2021). 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. Kesamaan konflik dalam hubungan ketiga informan berada di topik kepribadian, ekspetasi, dan kesibukan. Informan V, F, dan L mengalami konflik karena karakteristik kepribadian yang meliputi mudah marah, tidak sabar, keras kepala, dan tidak mau mengalah.

Hal ini sesuai dengan penelitian Daspe et al. (2021) yang menjelaskan bahwa *trait* kepribadian merupakan prediktor signifikan terhadap konflik dalam hubungan romantis. Penelitian yang dilakukan oleh Malouff et al. (2010) turut mendukung, dimana semakin individu mudah stress, memiliki emosi yang tidak stabil, mudah cemas, dan memiliki sensitivitas yang berlebih, maka akan semakin rendah kepuasan dalam hubungan yang dirasakan. Sejalan dengan hal tersebut, Yulianti et al. (2025) menyatakan bahwa kepribadian merupakan salah satu pemicu konflik, dimana individu yang keras kepala, merasa paling benar, dan sulit mengontrol emosi dapat memicu konflik. Lebih dalam lagi, penelitian yang dilakukan oleh Finn et al. (2013), individu yang mudah marah cenderung memiliki persepsi yang negatif terhadap perilaku pasangan yang tidak sesuai dengan ekspektasinya dan sulit untuk memaafkan pasangan (Donnellan et al., 2007 dalam Siregar et al., 2024)

Konflik dalam hubungan informan V, F, dan L sering muncul akibat ekspektasi yang tidak terpenuhi, tidak peka dalam membaca situasi hati pasangan, dan menuntut pasangan melakukan hal-hal tertentu. Konflik semacam ini memang sering terjadi, terutama pada individu dengan tipe kepribadian A, yang cenderung ambisius, kompetitif, dan mudah frustrasi. Individu tipe A biasanya memiliki standar tinggi terhadap pasangan dan hubungan, sehingga ketidaksesuaian ekspektasi menimbulkan stres, kekecewaan, dan potensi konflik (Mehrdad et al., 2010 dalam Sayehmiri et al., 2020; Alexander, 2008 dalam Riza, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan neurotisme tinggi (sering terkait dengan tipe A) lebih sensitif terhadap stres, mengalami konflik lebih sering, dan memiliki kesulitan dalam mengelola emosi negatif (Daspe et al., 2025; Finn et al., 2013; Donnellan et al., 2007; Malouff et al., 2010). Karakteristik kepribadian tersebut cenderung memicu konflik akibat ketidaksesuaian

ekspektasi dalam hubungan (Rahman et al., 2025; Rachmawati et al., 2025; Siregar et al., 2024). Alexander (2008) dalam penelitiannya menemukan bahwa individu yang menghadapi standar hubungan yang tidak terpenuhi cenderung mengalami ketidakpuasan, yang diperburuk oleh tipe kepribadian yang kurang fleksibel atau terlalu perfeksionis.

Informan V, F, dan L juga mengalami konflik karena kesibukan yang menyebabkan komunikasi berkurang dan kondisi kelelahan yang membuat lebih mudah marah. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa konflik dalam hubungan sering timbul akibat perbedaan prioritas, kesibukan pasangan, dan kurangnya waktu berkualitas yang disebabkan oleh akademik atau pekerjaan (Sutrisno et al., 2025; Rohmawati et al., 2025; Pratama et al., 2024; Kamila, 2024; Hadi et al., 2020). Hal ini semakin diperkuat oleh karakteristik kepribadian Tipe A pada informan V, F, dan L, di mana sifat mudah stress, ambisius, kompetitif, dan mengutamakan pencapaian pribadi membuat kesibukan menjadi lebih intens, sehingga memperburuk mengakibatkan waktu terbatas untuk komunikasi dan kemudahan marah (Lu et al., 2022; Badri et al., 2022; Lange et al., 2022; Garavan et al., 2021).

Dalam menghadapi konflik, pengelolaan konflik diperlukan agar individu dapat menghadapi konflik-konflik yang ada, yang akhirnya konflik dapat diselesaikan dengan tetap mempertahankan hubungan (Hakim, 2016). Sejalan dengan hal tersebut, informan F, V, dan L masing-masing memiliki strategi yang dilakukan untuk menyelesaikan konflik dalam hubungannya. Kurdek (1998) mengidentifikasi tiga strategi penyelesaian konflik, yaitu: (1) *Positive strategy*; (2) *Conflict engagement strategy*; (3) *Withdrawal strategy*. *Positive strategy* berfokus pada pencarian solusi bersama, keterbukaan dalam komunikasi, serta kesediaan untuk mengalah tanpa harus mempertahankan pendapat pribadi. Strategi ini dianggap sebagai bentuk penyelesaian yang konstruktif, sebagaimana dijelaskan oleh Bonache et al. (2016), karena ditandai dengan adanya nada emosional positif, seperti empati, kasih sayang, dan penghargaan terhadap pasangan (Flora et al., 2015). Dalam konteks hubungan romantis, ketiga informan (V, F, dan L) menunjukkan penerapan *positive strategy* melalui perilaku

seperti berdiskusi, meminta maaf, dan memberikan validasi terhadap perasaan pasangan.

Sejalan dengan pandangan tersebut, Siregar et al. (2021) menekankan bahwa komunikasi memiliki peran sentral dalam mengelola konflik, khususnya dalam proses pencarian solusi yang bersifat kolaboratif. Mudzakkar (2020) juga menambahkan bahwa strategi penyelesaian konflik memerlukan partisipasi aktif dari kedua belah pihak, komunikasi yang efektif, serta validasi terhadap kepentingan masing-masing agar tercapai solusi yang berkelanjutan. Dalam kerangka ini, strategi seperti akomodasi, kompromi, dan kerja sama juga dapat dipahami sebagai bentuk konkret dari pendekatan konstruktif dalam penyelesaian konflik (Yulianti et al., 2025). Menurut Waeduloh (2014 dalam Yulianti et al., 2025), akomodasi memberi ruang bagi salah satu pihak untuk menemukan solusi yang dianggap penting bagi mereka, sehingga mendorong terciptanya hubungan yang lebih adaptif di masa mendatang. Sementara itu, Chen et al. (2021) menjelaskan bahwa kompromi atau negosiasi memungkinkan kedua pihak saling memberi dan menerima, guna mencapai kesepakatan yang adil dan menurunkan ketegangan akibat konflik. Lebih lanjut, Bazarah (2019) menekankan bahwa kerja sama atau *problem solving* mengandung komitmen untuk saling mendengarkan dan mendukung, sehingga menghasilkan solusi yang saling menguntungkan dan memperkuat ikatan relasional.

Dari ketiga informan, informan L dan F tampak paling dominan menggunakan *positive strategy* dibandingkan informan V. Hal ini dilakukan karena adanya perasaan cemas. Menurut Lesmana et al. (2024) kecemasan dapat muncul sebagai konsekuensi alami dari konflik. Konflik dalam kondisi relasional yang menegangkan berpotensi meningkatkan intensitas kecemasan individu. Hal ini terjadi akibat dari perasaan kehilangan kendali terhadap situasi dan hubungan yang dijalani, sehingga kecemasan meningkat. Sehingga, kecenderungan informan L dan F untuk segera menyelesaikan konflik dapat dilihat sebagai mekanisme adaptif untuk mengurangi kecemasan dan memulihkan stabilitas emosional yang terganggu karena konflik.

Selain strategi utama, terdapat pula pendekatan alternatif yang dapat digunakan sesuai dengan situasi dan dinamika konflik yang terjadi. Salah satunya adalah strategi berbasis otoritas dan keyakinan, yakni dengan menetapkan pihak yang mempertahankan posisinya dan pihak yang perlu mengalah, sehingga menghasilkan keputusan yang tegas dan cepat ketika diperlukan (Yulianti et al., 2025). Strategi ini disebut sebagai *conflict engagement strategy*. *Conflict engagement strategy* melibatkan penggunaan taktik koersif seperti serangan pribadi, *verbal abuse*, dan ekspresi kemarahan (Kurdek, 1998). Sejalan dengan hal tersebut, informan V, F, dan L sama-sama menggunakan nada tinggi, fokus dalam menyalahkan pasangan, menggunakan kata-kata kasar, hingga ancaman. Strategi ini disebut dengan strategi destruktif, yang ditandai dengan perilaku yang menunjukkan permusuhan dan ketidakhormatan, seperti menyalahkan, meremehkan, atau menggunakan nada tinggi saat berkomunikasi (Flora et al., 2015). Menurut Feist dan Feist (2009), individu dengan karakteristik tipe kepribadian A (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*.

Yulianti et al. (2025) menyebutkan bahwa strategi konfrontasi dapat diterapkan ketika kedua pihak tidak berhasil mencapai kesepakatan bersama, sehingga masing-masing pihak diberi ruang untuk mengevaluasi posisi dan kepentingan mereka sendiri sebelum mencari solusi yang lebih seimbang. Dari ketiga informan, informan V menunjukkan kecenderungan paling kuat terhadap *conflict engagement strategy*, yang ditandai dengan perilaku konfrontatif dan penggunaan *verbal abuse* saat konflik berlangsung. Bentuk perilaku konkret tersebut tampak dari kecenderungan V untuk membentak, mengkritik pasangan secara emosional maupun di depan umum, atau mengucapkan kata-kata yang menyakitkan, terutama ketika merasa situasi berjalan tidak sesuai dengan keinginannya. Sejalan dengan hal tersebut, Wibowo et al. (2018; King dalam Paramita et al. 2012) mendeskripsikan *verbal abuse* sebagai penggunaan kata atau kalimat untuk memaki, meremehkan, menyakiti, memarahi, dan berkata kasar. Pola ini menunjukkan bahwa informan V lebih sering menghadapi

konflik dengan emosi yang meledak dan dorongan untuk mempertahankan posisi pribadi, daripada menenangkan diri terlebih dahulu.

Merujuk pada Goleman (2022), tindakan *verbal abuse* dapat dipahami sebagai akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengontrol dan mengelola emosi secara efektif. Individu dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung bereaksi impulsif dan menyerang secara verbal ketika menghadapi tekanan emosional. Dalam hal ini, perilaku V mencerminkan rendahnya regulasi emosi saat konflik, yang membuatnya lebih sering terjebak dalam pola komunikasi destruktif dibandingkan strategi penyelesaian yang adaptif. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Saragih et al. (2022) menemukan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosi dan *verbal abuse*.

Sebagai bentuk transisi dari strategi konfrontatif menuju pendekatan yang lebih pasif, *withdrawal strategy* dapat menjadi pilihan ketika individu merasa tidak lagi mampu mengendalikan situasi konflik (Yulianti et al., 2025). Strategi ini menjadi bentuk transisi dari perilaku konfrontatif menuju penghindaran, di mana individu memilih untuk menarik diri dari situasi konflik agar ketegangan emosional dapat mereda (Kurdek, 1994). Dalam pendekatan ini, seseorang cenderung menghindari perdebatan, menolak melanjutkan pembicaraan, atau bahkan menyerahkan penyelesaian kepada pihak lain dengan harapan situasi akan membaik secara alami (Haya et al., 2020). Sejalan dengan hal tersebut, Mangkunegara (2009 dalam Mudzakkar, 2020) menyatakan bahwa strategi ini memungkinkan salah satu atau kedua pihak untuk mengambil jarak sementara guna menenangkan diri dan menurunkan intensitas emosi sebelum membahas masalah secara lebih rasional.

Ketiga informan (V, F, dan L) memperlihatkan kecenderungan penggunaan *withdrawal strategy* ini, terutama setelah fase emosi tinggi terjadi. Dalam situasi konflik, mereka memilih untuk meninggalkan ruangan, menghindari kontak fisik, serta menolak disentuh oleh pasangan sebagai bentuk perlindungan diri dan usaha untuk meredakan amarah. Sikap ini juga disertai dengan keengganan berbicara atau menanggapi pasangan, yang dalam konteks hubungan romantis dapat dipahami sebagai

usaha menjaga kendali diri di tengah dorongan emosional yang kuat. Levina et al. (2006 dalam Augusta et al., 2024) menjelaskan bahwa mengambil waktu sendiri dapat menjadi cara individu memberi jarak sementara guna menenangkan pikiran dan memikirkan kembali respon yang tepat terhadap situasi yang menegangkan.

Perilaku menarik diri yang disertai diam berkepanjangan juga dapat berkembang menjadi *silent treatment*. *Silent treatment* bukan sekadar bentuk diam tanpa bicara, melainkan strategi pasif untuk menghindari konfrontasi langsung (Agarwal et al., 2024). Dalam hal ini, individu tetap mengekspresikan emosinya melalui komunikasi nonverbal, seperti perubahan gestur tubuh, ekspresi wajah yang menolak, atau menjauh secara fisik dari pasangan tanpa memberikan penjelasan verbal (Prawitasari, 2016). Kustiawan et al. (2022) menambahkan bahwa emosi sering tercermin melalui gerak tubuh dan ekspresi wajah yang memicu reaksi bawah sadar dari orang lain, sehingga diam itu sendiri menjadi bentuk komunikasi.

Informan F, V, dan L menunjukkan perilaku seperti keluar dari ruangan, menghindari sentuhan, atau menolak menjawab pertanyaan pasangan yang merupakan contoh konkret dari komunikasi pasif-agresif. Perilaku tersebut mengandung pesan penolakan terhadap lawan bicara, baik sebagai bentuk protes maupun mekanisme untuk menghindari konflik lebih lanjut (Putri et al. dalam Hasna, 2025). Menurut Amalia et al. (2022), *silent treatment* termasuk komunikasi nonverbal yang berfungsi menyampaikan pesan emosional secara implisit melalui tindakan, bukan kata-kata. Meskipun strategi ini tampak membantu dalam meredakan ketegangan sementara, dalam jangka panjang *silent treatment* dapat memperburuk jarak emosional dan menghambat proses penyelesaian masalah yang sebenarnya (Amalia et al., 2022). Dengan demikian, *withdrawal strategy* pada ketiga informan dapat dipahami sebagai bentuk respons emosional sementara untuk memulihkan kestabilan diri, namun jika dilakukan berulang tanpa komunikasi lanjutan, strategi ini justru berpotensi memperpanjang konflik dan melemahkan kedekatan relasional.

Teori keterikatan menjelaskan bahwa gaya keterikatan tidak aman, khususnya cemas dan menghindar, berhubungan dengan penggunaan *withdrawal strategy* dalam

menghadapi konflik (Mikulincer et al., 2012; Fowler et al., 2011). Individu dengan keterikatan cemas cenderung menarik diri karena takut ditolak, sedangkan individu dengan keterikatan menghindar menjauh secara emosional dan menghindari komunikasi terbuka (Bonache et al., 2019; Domingue et al., 2009). Strategi penarikan diri ini menjadi bentuk mekanisme pertahanan untuk mengatur ketidaknyamanan emosional dan mempertahankan kestabilan diri saat menghadapi konflik (Feeney & et al., 2019; Dutton et al., 2012).

Pemilihan strategi penyelesaian konflik masing-masing individu tidak hanya dipengaruhi oleh kepribadian, tetapi juga oleh faktor kontekstual dan pengalaman hidup seperti latar belakang keluarga, pola komunikasi sebelumnya, serta tingkat pengembangan keterampilan interpersonal dan *coping* (Amanda et al., 2024; Kalamsari et., 2023; Marin et al., 2019; Supranto et al., 2016). Sejalan dengan hal tersebut, masing-masing informan (Informan V, F, dan L), meskipun memiliki tipe kepribadian yang sama, yaitu A. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya diferensiasi pola penggunaan startegi penyelesaian konflik.

Informan L menunjukkan pola penyelesaian konflik yang diawali dengan *conflict engagement*, di mana ia cenderung menekan pasangannya untuk berbicara dan menggunakan nada tinggi. Pola ini mencerminkan bentuk *demand behavior* dalam dinamika hubungan romantis, yaitu kecenderungan untuk mendesak pasangan agar segera membahas atau menyelesaikan masalah (Seedall, 2024). Pada saat pasangannya menolak untuk terlibat dalam percakapan tersebut, situasi ini berkembang menjadi pola *demand withdrawal*, sebuah dinamika di mana satu pihak menuntut diskusi sementara pihak lain menarik diri untuk menghindari konflik (Rosen et al., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian oleh Rosen et al. (2024) menemukan bahwa pola *demand-withdrawal* seperti ini sering menimbulkan ketegangan emosional karena salah satu pihak cenderung menuntut pembicaraan sedangkan pihak lain merasa tertekan. Siklus ini dapat menurunkan kepuasan hubungan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang baik (Rosen et al., 2024).

Setelah menekan pasangan untuk berbicara, informan L sering kali menunjukkan reaksi emosional intens berupa marah atau menangis karena perasaan *overthinking* dan ketakutan akan kehilangan kontrol terhadap situasi. Setelah ledakan emosi tersebut, ia memilih menarik diri selama kurang lebih tiga puluh menit sebelum kembali berdiskusi. Pola seperti ini menunjukkan bentuk *temporary withdrawal* sebagai upaya menenangkan diri, tetapi juga mengindikasikan adanya kesulitan regulasi emosi yang khas pada individu dengan kepribadian tipe A. Menurut Lesmana et al. (2024) kecemasan dapat muncul sebagai konsekuensi alami dari konflik. Konflik dalam kondisi relasional yang menegangkan berpotensi meningkatkan intensitas kecemasan individu. Hal ini terjadi akibat dari perasaan kehilangan kendali terhadap situasi dan hubungan yang dijalani, sehingga kecemasan meningkat. Sehingga, kecenderungan informan L untuk segera menyelesaikan konflik dapat dilihat sebagai mekanisme adaptif untuk mengurangi kecemasan dan memelihara stabilitas emosional yang terganggu karena konflik.

Karakteristik tersebut sangat sejalan dengan ciri kepribadian Tipe A, yang ditandai dengan urgensi waktu tinggi, kecenderungan untuk mengontrol situasi, serta tingkat iritabilitas dan kompetitivitas emosional (Friedman & Rosenman, 1974 dalam Greenberg, 2006). Studi terbaru oleh Obschonka et al. (2022) menunjukkan bahwa individu dengan karakteristik *achievement striving* dan *impatience*, dua ciri utama Tipe A, cenderung lebih reaktif terhadap tekanan sosial dan interpersonal, termasuk dalam hubungan romantis, karena adanya dorongan kuat untuk mempertahankan kendali terhadap hasil interaksi. Pada saat individu Tipe A menghadapi resistensi dari pasangan, mereka lebih mudah menunjukkan perilaku menuntut dan frustrasi (Obschonka et al., 2022; Spector & Goh, 2021).

Selain itu, perilaku menekan pasangan untuk berbicara merupakan bentuk *problem-focused coping* yang muncul dari kebutuhan kuat untuk segera menyelesaikan masalah dan meredakan kecemasan akibat ketidakpastian. Penelitian Salsabila et al. (2022) menunjukkan bahwa strategi *coping* berorientasi pada pemecahan masalah sering digunakan individu yang memiliki dorongan kontrol tinggi,

dan strategi ini dapat membantu menurunkan kecemasan selama konflik. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Pradana & Susilatawati (2019) juga memandang bahwa *problem focused coping* dapat menurunkan kecemasan atas konflik. Pada individu dengan Tipe A, dorongan tersebut kerap disertai intensitas emosi tinggi yang dapat menghambat komunikasi efektif (Spector & Goh, 2021).

Hasil pengolahan data pada informan L memiliki keunikan dalam perihal hal pekerjaan, yang mana berpengaruh pada strategi yang digunakan dalam penyelesaian konflik. Individu yang bekerja dan menghadapi tekanan pekerjaan, dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan yang dibawa ke dalam hubungan. Stres kerja dapat memperkuat kecenderungan perilaku tipe A seperti *urgency*, kontrol berlebih, dan iritabilitas, sehingga memperkuat pola *conflict engagement* dan *demand behavior* pada Informan L yang menekan pasangan untuk segera menyelesaikan masalah (Lesmana et al., 2024). Penelitian oleh Jansa et al. (2024) menunjukkan bahwa semakin tinggi stres kerja yang dialami, maka semakin rendah kemampuan mereka dalam regulasi emosi. Kondisi ini membuat lebih rentan mengalami reaksi emosional negatif dan kesulitan mengendalikan stres, yang dapat menyebabkan pola *withdrawal* sebagai mekanisme sementara mengatasi tekanan. Sejalan dengan hal tersebut, studi oleh Hartini et al. (2025) pada mahasiswa yang bekerja juga mengungkapkan hubungan negatif signifikan antara stres kerja dan regulasi emosi, di mana regulasi emosi yang buruk meningkatkan risiko kelelahan psikologis yang memicu ledakan emosi dan pola penarikan diri (*withdrawal*) sebagai *coping* emosional.

Informan L menunjukkan pola *conflict engagement* dengan menekan pasangannya untuk berbicara dan menggunakan nada tinggi, namun dinamika ini tidak serta-merta menurunkan kualitas hubungan. Dalam hubungan informan L, pasangannya yang lebih dewasa secara usia berperan penting dalam menstabilkan situasi konflik. Studi oleh Jarecka (2022) menunjukkan bahwa usia dan durasi hubungan berhubungan positif dengan meningkatnya perilaku konflik, namun juga memperkuat orientasi terhadap *commitment* jangka panjang. Dalam hal ini, pasangan

yang lebih tua memiliki pandangan relasional yang lebih stabil, berorientasi pada penyelesaian dan kelangsungan hubungan, bukan pada kemenangan dalam perdebatan. Holley et al. (2013 dalam Weber et al., 2023) mengungkapkan bahwa meskipun usia pasangan meningkat, pola *withdrawal* justru cenderung lebih sering muncul dalam hubungan jangka panjang. Hal ini selaras dengan perilaku pasangan informan L yang memilih diam atau menghindari diskusi saat emosi memuncak (konstruktif karena hanya 30 menit), yang kemudian memperkuat siklus *demand withdrawal* seperti dijelaskan oleh Rosen et al. (2024). Artinya, perbedaan usia memang dapat menstabilkan situasi konflik pada jangka pendek, tetapi tetap berpotensi memperpanjang pola interaksi yang tidak seimbang bila tidak diimbangi dengan keterbukaan komunikasi emosional.

Selain itu, perilaku *withdrawal* informan L setelah marah juga dapat dipahami sebagai bentuk percobaan *self-regulation*, namun jeda emosional yang terlalu panjang dapat menghambat proses rekoneksi pasangan. Haase (2023) menjelaskan bahwa pasangan dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung dapat menenangkan diri tanpa memperpanjang jarak emosional. Dalam hubungan L, pasangan yang lebih dewasa berperan penting dalam memfasilitasi proses rekoneksi ini, sehingga konflik dapat kembali diselesaikan melalui diskusi. Kombinasi antara kepribadian tipe A yang berorientasi solusi cepat, pola *demand withdrawal* yang berulang, serta perbedaan usia pasangan menjadikan dinamika konflik dalam hubungan ini kompleks. Meskipun ada kecenderungan mempertahankan pendapat, kedewasaan pasangan dan kebiasaan melakukan aktivitas bersama menjadi faktor pelindung hubungan mereka. Aktivitas bersama terbukti meningkatkan keintiman dan gairah (*passion*). Studi Harasymchuk et al. (2022) menunjukkan bahwa pasangan yang sering terlibat dalam aktivitas bersama mengalami peningkatan *passion* karena munculnya perasaan “*shared excitement*”. Dengan demikian, meski konflik terjadi cukup intens, hubungan L tetap bertahan dengan tingkat *passion* tinggi berkat kualitas interaksi positif yang mengimbangnya.

Informan F menunjukkan pola penyelesaian konflik yang kompleks dan dinamis. Ia memulai konflik dengan *conflict engagement*, ditandai dengan perilaku

menyalahkan pasangan saat berbicara, sebuah bentuk *demand behavior* yang umum pada individu dengan kepribadian tipe A, di mana terdapat dorongan kuat untuk segera menyelesaikan masalah serta ketidaknyamanan terhadap ketidakpastian (Gubler et al., 2021; Friedman & Rosenman, 1974). Karakteristik *achievement striving* dan *impatience* pada tipe A membuat individu seperti F sulit menoleransi ketidaksepahaman atau penundaan penyelesaian konflik (Tehrani et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febryani et al. (2024) yang menguraikan bagaimana perbedaan tipe kepribadian, termasuk tipe A yang cenderung tegas dan kurang toleran terhadap ketidakpastian, berkontribusi pada konflik intensif dan perilaku menyalahkan sebagai bentuk *demand behavior*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Heryana et al. (2023) mengindikasikan bahwa tipe kepribadian yang cenderung perfeksionis terkait dengan pengkritisan berlebih dan perilaku menyalahkan pasangan dalam menghadapi masalah.

Pola F tidak hanya berhenti pada *conflict engagement*. Setelah fase emosional meningkat, F memilih diam. Diam ini bukan bentuk penghindaran total, melainkan bentuk *coping* emosional untuk menurunkan ketegangan internal sebelum ia kembali pada fase penyelesaian yang lebih positif. Temuan ini selaras dengan penelitian Todorov et al. (2023) yang menunjukkan bahwa individu yang menggunakan *temporary withdrawal* untuk menenangkan diri dapat mencegah konflik meningkat menjadi destruktif, selama mereka kemudian kembali pada komunikasi terbuka. Sejalan dengan hal tersebut, (Varma et al., 2023) menyatakan bahwa strategi *withdrawal* dapat menjadi cara sementara untuk menunda masalah dan memberikan ruang bagi pihak yang berselisih untuk menurunkan ketegangan emosional, selama diikuti dengan penyelesaian masalah yang konstruktif dan terbuka agar konflik tidak berlarut-larut.

Pasangan F memiliki peran penting dalam mengubah arah konflik. Alih-alih membalas kemarahan dengan argumentasi, pasangan F memilih mengajak bercanda atau menciptakan suasana ringan untuk menurunkan emosi F. Strategi ini menyerupai *humor based de escalation*, yang menurut Bringa (2023) efektif dalam

meredakan konflik dengan menstimulasi regulasi emosi dan meningkatkan kehangatan interpersonal dalam hubungan. Humor adaptif seperti ini membantu mengalihkan perhatian dari ketegangan, mengurangi intensitas emosi negatif, serta memfasilitasi komunikasi lebih terbuka dan konstruktif. Selain itu, penelitian oleh Mulken (2023) membahas teknik verbal de-eskalasi, termasuk penggunaan humor untuk mengurangi ketegangan dan memperlancar interaksi selama konflik, sebagai cara efektif memecahkan masalah dan menurunkan intensitas emosi negatif. Penelitian lain oleh Price et al. (2024) menjelaskan peran humor dalam membantu menenangkan situasi tegang dan menurunkan agresi, yang sejalan dengan peran humor dalam mengurangi intensitas konflik interpersonal.

Hubungan F juga menunjukkan komitmen tinggi, yang dapat dipahami dari dua aspek: durasi hubungan (6,5 tahun) dan investasi emosional yang signifikan. Setelah mengalami putus dan memutuskan untuk “tidak boleh putus lagi”, hubungan mereka didasari oleh *commitment* rasional dan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi hubungan yang panjang cenderung memperkuat komitmen karena pasangan telah menginvestasikan sumber daya emosional dan sosial yang besar, sehingga muncul motivasi untuk mempertahankan hubungan bahkan saat konflik terjadi (Winata, et al., 2024; Retnowati et al., 2023; Ramadhani et al., 2023). Selain itu, Handayani (2016 dalam Martini et al., 2025) menegaskan bahwa *commitment* yang tinggi pada pasangan berpengaruh dalam kemampuan mereka mengatasi konflik dan membangun kepercayaan, bahkan dalam kondisi sulit. *Commitment* yang kuat membuat pasangan memiliki motivasi untuk mempertahankan hubungan meskipun mengalami kesulitan, sehingga lebih cepat pulih dari konflik yang muncul. Pasangan dengan *commitment* yang tinggi cenderung lebih cepat pulih dari konflik karena memiliki orientasi jangka panjang yang kuat dalam mempertahankan hubungan, memperkuat kepercayaan, serta menerapkan komunikasi efektif untuk mengatasi masalah secara bersama sehingga hubungan menjadi lebih stabil dan berkelanjutan (Selsatanzia et al., 2022; Baraba, 2025)

Informan F juga menunjukkan *passion* yang kuat, terlihat dari kebiasaan melakukan hampir semua aktivitas bersama dengan pasangannya, dari kegiatan kampus, organisasi, dan gereja. Aktivitas bersama ini tidak hanya memperkuat *shared identity* tetapi juga memperkuat *passion*. *Passion* yang kuat dalam hubungan pasangan berkontribusi signifikan terhadap kemudahan mereka berdiskusi dan menyelesaikan konflik secara konstruktif karena gairah tersebut menumbuhkan motivasi menjaga keintiman melalui komunikasi terbuka dan dukungan emosional (Orsley et al., 2023). Orsley et al. (2023) juga menemukan bahwa *passion* membuat individu berusaha mempertahankan kedekatan fisik dan emosional dengan pasangannya, sehingga konflik lebih mudah dikelola secara positif. Selain itu, Kochar et al. (2015) menyatakan bahwa individu dengan *passion* tinggi cenderung menghadapi konflik dengan sikap terbuka dan konstruktif, menjaga keseimbangan antara ekspresi emosi dan solusi. Harasymchuk et al. (2022) menambahkan bahwa peningkatan *passion* melalui aktivitas bersama meningkatkan *shared excitement* dan keterhubungan emosional yang lebih intens, sehingga membantu pasangan menyelesaikan konflik dengan lebih efektif dan harmonis.

Dibandingkan informan lain, informan F tampak paling mampu menyeimbangkan antara dorongan konfrontatif dan kebutuhan emosional untuk stabilitas. Konflik yang muncul memang emosional, tetapi strategi pasangan yang humoris, hubungan yang intens secara emosional, dan *commitment* yang lebih tinggi membuat konflik mereka lebih bersifat rekonsiliatif daripada destruktif. Dengan kata lain, kepribadian Tipe A F mendorong urgensi penyelesaian konflik, namun dukungan pasangan dan keterikatan emosional yang kuat memungkinkan konflik menjadi sarana memperkuat komitmen dan *passion* alih-alih melemahkannya.

Informan V menunjukkan pola penyelesaian konflik yang kompleks, dimulai dari *conflict engagement* berupa ledakan emosi seperti membentak dan marah besar, yang kemudian diikuti oleh *withdrawal* sebagai bentuk *coping* setelah intensitas emosinya meningkat. Pola seperti ini konsisten dengan temuan dalam penelitian Umul et al. (2023) menjelaskan bahwa individu dengan regulasi emosi rendah cenderung

memulai konflik dengan reaksi emosional tinggi (*conflict engagement*), lalu menggunakan *withdrawal* untuk mengurangi ketegangan, tetapi tanpa rekonsiliasi efektif pola ini memperpanjang jarak psikologis dalam hubungan. Widayati (2022) menegaskan bahwa ledakan emosi di awal konflik yang diikuti dengan *withdrawal* adalah mekanisme coping jangka pendek untuk meredam intensitas konflik; namun, tanpa penyelesaian terbuka, *withdrawal* dapat memperburuk jarak emosional dan melemahkan *commitment* pasangan. Rahmawati et al. (2025) menambahkan bahwa individu dengan regulasi emosi yang buruk cenderung menggunakan strategi *competing (conflict engagement)* di awal dan *withdrawal* untuk menghindari eskalasi lebih lanjut, tetapi tanpa penyelesaian konstruktif, strategi ini meningkatkan risiko memburuknya hubungan.

Pola ini juga dapat dijelaskan melalui teori *emotion-focused coping*, di mana V tampak berusaha menenangkan diri setelah marah, namun belum sepenuhnya mampu mengubah strategi menjadi *problem-focused coping* yang konstruktif. Temuan Cho (2024) menunjukkan bahwa bentuk *withdrawal* dapat bersifat adaptif apabila digunakan sebagai jeda untuk mengatur emosi sebelum berdiskusi kembali secara rasional, tetapi menjadi disfungsional ketika tidak diikuti dengan refleksi dan tanggung jawab dalam penyelesaian masalah. Menurut Sipahutar et al. (2025), meskipun strategi ini adaptif dalam jangka pendek, keberhasilan jangka panjang dari penyelesaian konflik memerlukan transisi ke *problem-focused coping* yang berorientasi pada penyelesaian masalah secara konkret dan rasional agar konflik tidak berlarut-larut. Nurfadillah (2025) menegaskan bahwa *problem-focused coping* memainkan peranan penting dalam mengurangi stres dengan cara langsung mengatasi penyebab masalah, sementara *emotion-focused coping* lebih cocok diaplikasikan ketika situasi dianggap sulit untuk diubah. Kegagalan untuk beralih dari *emotion-focused* ke *problem-focused coping* dapat menyebabkan stagnasi dalam hubungan, di mana individu tetap terperangkap dalam pengaturan emosi tanpa menyelesaikan masalah yang mendasari konflik. Lebih lanjut, Saputra et al. (2023) mendukung bahwa *withdrawal* yang termasuk bentuk *emotion-focused coping* bisa efektif jika dijadikan sebagai momen

refleksi, tetapi jika tidak diikuti dengan tanggung jawab dan refleksi yang konstruktif melalui *problem-focused coping*, maka pola ini akan disfungsional dan memperpanjang jarak emosional antara pasangan.

Berbeda dengan informan L dan F yang pasangannya juga bertipe A, pasangan V justru memiliki pasangan yang bertipe B, lebih fleksibel dan tidak terlalu kompetitif. Ketidaksesuaian ini dapat menciptakan ketidaksesuaian dalam gaya penyelesaian konflik. Öztekin et al. (2025) meneliti pengaruh regulasi emosi dan fleksibilitas psikologis pada stress dan kecemasan, yang dapat dihubungkan dengan perbedaan *coping* pada tipe A (cenderung *problem-focused coping*) dan tipe B (cenderung *emotion-focused coping*). Studi ini menunjukkan bahwa ketidakseimbangan dalam pengelolaan stres emosional dan strategi *coping* memperbesar potensi konflik interpersonal (Öztekin et al., 2025). Tipe A yang cenderung terstruktur dan ingin cepat menyelesaikan masalah akan frustrasi menghadapi pasangan tipe B yang santai, sehingga konflik sering kali muncul karena perbedaan ekspektasi dan ritme penyelesaian. Baharudin (2015) meneliti perbedaan tipe kepribadian A dan B terhadap manajemen konflik interpersonal dan menemukan bahwa tipe A cenderung menggunakan gaya manajemen konflik yang kompetitif dan terstruktur, sementara tipe B lebih fleksibel. Ketidaksesuaian gaya ini dapat menimbulkan konflik karena perbedaan tempo emosional dan ekspektasi dalam menyelesaikan masalah, di mana tipe A frustrasi menghadapi pasangan tipe B yang lebih santai (Baharudin, 2015). Kurniawan et al. (2025) mengemukakan bahwa ketidaksesuaian tipe kepribadian dalam pasangan menyulitkan sinkronisasi gaya komunikasi dan penyelesaian masalah. Ketidakseimbangan ini dapat memperbesar potensi konflik, menurunkan kepuasan hubungan, dan melemahkan *commitment* karena perbedaan ritme dan ekspektasi dalam menghadapi konflik (Kurniawan et al., 2025).

Tipe kepribadian B dikenal lebih toleran dalam menghadapi konflik dibandingkan tipe A. Berdasarkan penelitian Baharudin (2015), tipe B yang cenderung kurang agresif, lebih santai, dan tidak terlalu kompetitif menunjukkan gaya manajemen konflik interpersonal yang lebih mengutamakan keinginan untuk

memenuhi kebutuhan dan perasaan pihak lain, sehingga tipe B lebih mampu menerima kritik, lebih mudah berempati, dan mencari titik aman dalam hubungan, menghindari pertentangan yang berlebihan. Perbedaan ini berakar pada karakteristik tipe B yang lebih terbuka terhadap kritik dan lebih puas dengan pencapaian saat ini, sehingga mereka tidak terlalu menekan diri atau pasangan untuk mencapai target tinggi seperti tipe A yang ambisius dan perfeksionis. Oleh karena itu, tipe B lebih toleran terhadap perbedaan dan konflik yang muncul, berusaha menjaga keharmonisan dengan cara mengalah (Baharudin, 2015). Studi lain menguatkan bahwa toleransi tipe B berhubungan dengan gaya *coping* yang lebih fleksibel, mengedepankan pengaturan emosi daripada konfrontasi langsung. Hal ini membuat pasangan informan V (tipe B) dapat menjadi mediator emosional dalam konflik, membantu meredakan ketegangan di tengah dinamika hubungan yang berpotensi konflik (Putra, 2020).

Dalam dinamika hubungan Informan V, *commitment* terlihat rendah secara perilaku meskipun secara verbal ia mengaku ingin berubah. Hal ini sesuai dengan model *commitment-behavior gap* yang dikemukakan oleh Machia et al. (2024), di mana intensi mempertahankan hubungan tidak selalu tercermin dalam tindakan nyata akibat keterbatasan regulasi diri dan motivasi afektif. *Withdrawal* yang sering dilakukan V dan sikap menyerahkan solusi pada pasangan mencerminkan *passive commitment*, yang lebih menghindari stres relasional daripada mencari pemecahan masalah aktif. Sejalan dengan hal tersebut Tashkeh et al. (2024) mengemukakan bahwa ketidaksesuaian antara niat dan perilaku dalam hubungan terjadi karena faktor-faktor regulasi emosi dan strategi *coping* yang beragam, termasuk pola *withdrawal* yang dapat menjadi bentuk *passive commitment* yang kurang produktif. Penelitian lain oleh Andersen et al. (2024) menyatakan bahwa komitmen verbal tidak selalu diikuti perilaku akibat keterbatasan kendali diri dan motivasi internal.

Selain itu, rendahnya *passion* yang ditunjukkan oleh V, karena kesibukan dan keterbatasan waktu bersama, selaras dengan temuan Harasymchuk et al. (2022) yang menunjukkan bahwa kurangnya *shared activities* dan keterlibatan emosional menurunkan rasa *excitement* dan kedekatan fisik dalam hubungan romantis. Penurunan

frekuensi interaksi dapat memperlemah komponen *passion*, terutama jika hubungan tidak diimbangi dengan komunikasi yang berkualitas. Sejalan dengan hal tersebut, Stenberg (2024) menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara *intimacy*, *passion*, dan *commitment* dapat menyebabkan ketegangan yang menjadi sumber konflik. Misalnya, jika *passion* menurun karena kurangnya aktivitas bersama, sementara *commitment* lemah akibat pola *withdrawal* dalam konflik, maka *intimacy* emosional juga akan terpengaruh secara negatif, menciptakan siklus konflik yang sulit diputus.

Secara keseluruhan, dibandingkan dengan dua informan lainnya, Informan V menampilkan pola penyelesaian konflik yang paling didominasi oleh *conflict engagement* dan kesulitan untuk bertransisi menuju strategi yang lebih positif dan konstruktif. Informan L menunjukkan kemampuan untuk mengarahkan keterlibatan emosionalnya pada upaya *problem solving*, dan informan F menunjukkan kemampuan adaptasi melalui *commitment* serta pengendalian emosi yang lebih baik, sedangkan informan V justru terjebak dalam siklus *conflict engagement-withdrawal* tanpa resolusi nyata. Dominasi reaksi emosional tinggi, diikuti dengan penarikan diri dan rendahnya *commitment* perilaku, menunjukkan bahwa strategi penyelesaian konflik V lebih bersifat reaktif daripada reflektif. Hal ini menegaskan bahwa dibandingkan informan lain, V cenderung berfokus pada pelepasan emosi ketimbang pencarian solusi, sehingga proses rekonsiliasi menjadi terhambat dan hubungan rentan mengalami stagnasi emosional.

Temuan dari ketiga informan menunjukkan bahwa respons awal mereka ketika menghadapi konflik dengan pasangan cenderung menggunakan strategi resolusi konflik tipe *conflict engagement*. Pola ini ditandai dengan keterlibatan emosional yang tinggi, dorongan kuat untuk segera menanggapi sumber konflik, serta kecenderungan mengekspresikan kemarahan atau ketidaksabaran secara langsung. Sikap ini sejalan dengan karakteristik utama individu bertipe kepribadian A yang memiliki tingkat *impatience/irritability* dan *achievement striving* tinggi, sehingga menimbulkan kebutuhan untuk segera menyelesaikan masalah dan mempertahankan kontrol dalam situasi penuh tekanan (Day et al., 2002; Baron et al., 1989; Özsoy, 2017).

Pada fase awal konflik, bentuk *engagement* yang muncul meliputi konfrontasi verbal, argumentasi defensif, atau usaha menegaskan posisi diri agar pasangan memahami sudut pandangnya. Hal ini mencerminkan dorongan kompetitif dan orientasi hasil pada individu Type A yang tidak nyaman berada dalam kondisi ketidakpastian atau ketegangan yang belum terselesaikan. Namun, ketika intensitas emosi meningkat, sebagian informan cenderung beralih ke pola *withdrawal*, seperti diam, menjauh, atau menunda komunikasi. Pergeseran ini terjadi karena kelelahan emosional yang muncul setelah *emotional escalation* — kondisi di mana individu menyadari bahwa keterlibatan lebih lanjut justru memperburuk konflik.

Menariknya, setelah fase *engagement* dan peningkatan emosi, tidak semua informan berhasil beralih menuju strategi penyelesaian yang positif. Sebagian informan menunjukkan upaya menuju komunikasi terbuka, empati, atau kompromi setelah emosi mereda, namun ada pula yang tetap berada pada pola *withdrawal* atau menghindar karena kelelahan emosional dan sulitnya mengendalikan impuls kemarahan. Dengan demikian, peralihan dari *conflict engagement* menuju resolusi adaptif tidak bersifat otomatis, melainkan sangat bergantung pada faktor-faktor tertentu seperti kemampuan regulasi emosi, refleksi diri pascakonflik, empati terhadap pasangan, dan tingkat *intimacy*. Faktor-faktor ini dapat berperan sebagai penyeimbang terhadap kecenderungan impulsif yang khas pada individu Tipe A, tetapi ketika faktor-faktor tersebut lemah, individu cenderung bertahan pada siklus konflik yang reaktif dan tidak terselesaikan.

Dengan demikian, dinamika penyelesaian konflik pada individu bertipe kepribadian A bersifat fluktuatif dan adaptif: diawali oleh respons *engagement* akibat tekanan emosional dan kebutuhan kontrol, diikuti oleh *withdrawal* saat emosi memuncak, lalu bertransisi ke strategi positif ketika faktor-faktor regulasi emosi dan komitmen hubungan mulai berperan. Pola ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa individu Tipe A tidak hanya cenderung konfrontatif, tetapi juga mampu menyesuaikan gaya penyelesaian konfliknya ketika motivasi relasional lebih

dominan dibanding dorongan kompetitif pribadi (Lu et al., 2022; Huang et al., 2023; Rudaz et al., 2024).

Hasil dari penggunaan strategi penyelesaian konflik pada hubungan ketiga informan dapat dikategorikan menjadi 3 tema besar, yaitu konflik membesar, konflik selesai sementara, dan konflik tidak berulang. Kesamaan pada informan V, F, dan L terletak `pada konflik yang membesar atau eskalasi konflik akibat saling mempertahankan pendapat. Menurut Mudzakkar (2020), perbedaan kepribadian menjadi salah satu faktor utama yang memicu munculnya konflik. Individu dengan karakter, sikap, dan pola perilaku yang berbeda sering kali harus bekerja sama dalam situasi tertentu, sehingga perbedaan pandangan maupun cara merespons situasi dapat menimbulkan ketegangan. Pada saat masing-masing pihak berpegang teguh pada sudut pandangnya dan mengabaikan kebutuhan atau perasaan satu sama lain, konflik pun cenderung meningkat. Selain itu, perbedaan persepsi juga berpotensi menimbulkan ketidaksepahaman, terutama ketika seseorang gagal beradaptasi dengan perubahan atau kurang bijak dalam menyesuaikan diri terhadap dinamika hubungan yang terjadi.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Kevan et al. (2024) menemukan bahwa emosi negatif dari kedua pasangan secara bersamaan mendorong terjadinya agresi selama konflik. Artinya, pada saat salah satu pihak mengalami emosi negatif yang tinggi, pasangan cenderung merespons dengan emosi negatif yang serupa, menciptakan siklus eskalasi yang saling memperkuat. Penelitian ini menjelaskan bahwa peningkatan emosi negatif pada masing-masing individu membuat perilaku agresif menjadi lebih mungkin terjadi, yang kemudian memicu respon agresif balik dari pasangan. Selain itu, Greeff et al. (2000 dalam Mudzakkar, 2020) menyebutkan bahwa strategi mendominasi yang diwujudkan dengan ketidakfleksibelan, manipulasi, kontrol, dan kekakuan adalah strategi yang paling merugikan dalam mengatasi konflik. Hal ini dikarenakan ketika kedua pihak sama-sama mempertahankan posisi dan tidak ada yang bersedia mengalah, konflik akan terus meningkat intensitasnya karena tidak ada pihak yang mengambil langkah deeskalasi.

Bogacz et al. (2020) menegaskan bahwa emosi negatif seringkali mengganggu proses negosiasi langsung dalam konflik pasangan. Hal ini terjadi karena emosi tinggi mengurangi kemampuan individu untuk berpikir rasional dan menemukan solusi konstruktif. Dalam ketiga informan, eskalasi terjadi bukan karena mereka menghindari dari konflik, melainkan justru karena mereka terlibat dalam konfrontasi emosional yang tidak terkendali. Lebih dalam lagi, Greeff & Bruyne (2000 dalam Mudzakkar, 2020) menjelaskan bahwa pasangan yang menghadapi konflik dalam hubungan romantisnya dengan cara yang buruk seperti menggunakan perkataan kasar disebabkan oleh ketidakmampuan individu tersebut untuk mengelola perasaannya sendiri. Pada saat individu mengatasi konflik dengan cara yang buruk seperti ini, maka perpisahan kerap kali dianggap sebagai jalan terbaik. Hal ini sesuai dengan hasil pengolahan data pada informan V, F, dan L yang pernah memiliki pemikiran untuk berpisah saat konflik. Mendukung hal tersebut, Kalamsari et al. (2023) menemukan bahwa strategi destruktif, seperti menghindari konflik atau keterlibatan konflik yang melibatkan perilaku menyerang dan mengkritik, dapat menurunkan *intimacy* hubungan dan berpotensi memperburuk situasi.

Hasil lain dari strategi penyelesaian konflik pada ketiga informan (V, F, dan L) ialah konflik selesai. Informan V, F, dan L menyelesaikan konflik melalui empat strategi utama: meminta maaf dan mengalah, menjelaskan masalah dengan lebih tenang, mencari solusi tengah (kompromi), dan melakukan upaya mendekatkan diri kembali. Kombinasi strategi ini menunjukkan penggunaan pendekatan yang konstruktif dan berorientasi pada pemeliharaan hubungan. Keberhasilan ketiga informan dalam menyelesaikan konflik menunjukkan bahwa mereka akhirnya mampu keluar dari siklus eskalasi emosional. Penelitian Bogacz et al. (2020) menemukan bahwa pasangan romantis yang mampu melakukan transisi dari konfrontasi destruktif ke diskusi konstruktif memiliki probabilitas 1,39 kali lebih tinggi untuk mencapai kesepakatan dan melaporkan kepuasan yang lebih tinggi terhadap konten dan proses diskusi mereka.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang mampu menangani konflik secara efektif cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dan memuaskan (Fikri et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Kalamsari et al. (2023) menunjukkan bahwa strategi konstruktif, seperti *positive strategy* yang melibatkan pemecahan masalah, kompromi, dan musyawarah, cenderung meningkatkan *intimacy* dalam hubungan. Sejalan dengan hal tersebut Gesell et al. (2020; Kriegelewicz, 2006) menyatakan bahwa pasangan yang menggunakan strategi *problem solving* memiliki tingkat *commitment* lebih tinggi dibanding yang menggunakan strategi penghindaran. Penyelesaian konflik yang positif berkorelasi dengan peningkatan kepuasan dan kedekatan, yang merupakan dua indikator utama dari *passion* dalam hubungan romantis (Kalamsari et al., 2023; Fowler & Dillow, 2011).

Pengelolaan konflik yang efektif mampu menumbuhkan saling pengertian, memperkuat *intimacy*, dan meningkatkan rasa saling menghargai antar pasangan. Dengan demikian, masalah dapat diselesaikan secara konstruktif, solusi bersama dapat ditemukan, dan kepuasan hubungan pun berkembang. Sebaliknya, konflik yang ditangani secara tidak adaptif berpotensi menimbulkan kebencian, jarak emosional, bahkan berujung pada perpisahan, khususnya ketika kedua pihak enggan berkompromi atau mengabaikan kebutuhan pasangannya (Naim et al., 2017 dalam Fikri et al., 2024). Hasil lain dari strategi penyelesaian konflik pada informan V, F, dan L adalah konflik tidak berulang.

Menurut Megan & Setiawan (2025), individu yang mampu mengelola konflik secara konstruktif belajar dari pengalaman konflik sebelumnya dengan memahami penyebab dan dampaknya. Melalui proses ini, mereka menjadi lebih peka terhadap emosi dan kebutuhan pasangan, serta mengembangkan cara berkomunikasi yang lebih sehat dan suportif. Hasilnya, konflik tidak hanya terselesaikan, tetapi juga memperkuat keintiman dan kedekatan emosional dalam hubungan. Konflik yang tidak berulang menunjukkan adanya proses belajar dalam hubungan, di mana pasangan tidak hanya menyelesaikan masalah yang muncul, tetapi juga mengambil makna dari konflik

tersebut untuk memperbaiki pola interaksi di masa mendatang. Menurut Wolf & Nusser (2024), ketika pasangan menggunakan strategi penyelesaian konflik yang konstruktif seperti *problem-solving* dan komunikasi terbuka, mereka dapat mempertahankan bahkan memperkuat *intimacy* setelah konflik terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa konflik tidak selalu bersifat destruktif, justru dapat menjadi sarana refleksi dan pertumbuhan bersama.

Sejalan dengan hal tersebut, Jiao et al. (2025) pada penelitiannya menemukan hasil bahwa *perspective-taking* (kemampuan memahami sudut pandang pasangan) dan *quality time* memiliki peran penting dalam mencegah pengulangan konflik. Melalui waktu bersama dan empati, pasangan belajar menyesuaikan diri dengan kebutuhan emosional satu sama lain, sehingga konflik yang sama tidak kembali muncul dalam pola destruktif. Dalam proses ini, terjadi peningkatan *commitment* karena pasangan menunjukkan usaha berkelanjutan untuk menjaga keharmonisan hubungan. Penelitian oleh Lessard et al. (2025) pasangan dengan tingkat *intimacy* yang tinggi lebih mampu menyelesaikan dengan kesadaran dan empati dapat meningkatkan rasa saling percaya, memperdalam *intimacy*, dan memperkuat *commitment* jangka panjang.

5.2 Refleksi Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh begitu banyak pengetahuan mengenai konflik dan strategi penyelesaian konflik. Beberapa temuan yang diperoleh adalah:

1. Terdapat faktor lain selain tipe kepribadian yang memengaruhi penggunaan strategi penyelesaian konflik, yaitu gaya keterikatan (*attachment style*). Individu dengan keterikatan aman cenderung menggunakan strategi konstruktif, sedangkan individu dengan keterikatan cemas atau menghindar lebih rentan menggunakan strategi destruktif.
2. Adanya instabilitas dalam penggunaan strategi penyelesaian konflik, di mana individu menyesuaikan strategi yang digunakan berdasarkan situasi dan intensitas emosi pada saat konflik terjadi.

3. Konflik menjadi sarana pembelajaran relasional, di mana individu dapat belajar dari pengalaman sebelumnya untuk mengelola emosi, memperbaiki komunikasi, dan membangun keintiman yang lebih dalam dengan pasangan.
4. Peneliti juga memperoleh pemahaman bahwa strategi penyelesaian konflik dapat dipengaruhi oleh *coping mechanism*, khususnya *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Individu dengan kecenderungan *problem focused coping* lebih memilih menyelesaikan masalah secara langsung dan mencari solusi bersama, sedangkan individu yang menggunakan *emotion focused coping* lebih berfokus pada pengelolaan emosi pribadi selama konflik berlangsung.
5. Terdapat faktor lain selain tipe kepribadian yang memengaruhi penggunaan strategi penyelesaian konflik, yaitu kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) atau kemampuan regulasi emosi. Kecerdasan emosi berperan dalam menentukan efektivitas penyelesaian konflik. Individu dengan kecerdasan emosi tinggi mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri maupun pasangan dengan lebih baik, sehingga dapat menghindari respons impulsif.

Tentunya penelitian ini memiliki keterbatasan dan kekurangan, yaitu:

1. Jumlah informan dalam penelitian ini terbatas, yaitu hanya 3 orang informan utama dan 3 orang *significant others*.
2. Waktu penelitian yang relatif singkat membatasi pendalaman terhadap dinamika hubungan jangka panjang dan perubahan strategi penyelesaian konflik seiring waktu.

5.3 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi penyelesaian konflik yang digunakan oleh individu dengan kepribadian Tipe A dalam hubungan romantis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika penyelesaian konflik pada individu bertipe kepribadian A bersifat fluktuatif dan adaptif: diawali oleh *conflict engagement*

yang mencerminkan dorongan kompetitif dan orientasi hasil pada individu Tipe A yang tidak nyaman berada dalam kondisi ketidakpastian atau ketegangan yang belum terselesaikan. Pada saat intensitas emosi meningkat, individu cenderung beralih ke pola *withdrawal strategy*, seperti diam, menjauh, atau menunda komunikasi. Pergeseran ini terjadi karena kelelahan emosional yang muncul setelah *emotional escalation*, yakni ketika individu menyadari bahwa keterlibatan lebih lanjut justru memperburuk konflik dan mengancam kestabilan hubungan. Setelah fase tersebut, sebagian individu menunjukkan pergeseran menuju strategi penyelesaian yang lebih positif, seperti komunikasi terbuka, empati, dan pencarian solusi bersama.

Peralihan ini tidak terjadi pada semua individu dan tidak semata-mata disebabkan oleh perubahan emosi spontan. Adaptasi strategi konflik ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kemampuan regulasi emosi, refleksi diri pascakonflik, empati terhadap pasangan, serta komitmen untuk mempertahankan hubungan. Faktor-faktor lain seperti *coping mechanism* (*problem-focused* vs. *emotion-focused*) dan gaya keterikatan turut berperan penting dalam membentuk respons terhadap konflik. Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung beralih ke strategi konstruktif seperti *problem solving* dan komunikasi terbuka, sedangkan individu dengan regulasi emosi rendah lebih mudah menggunakan strategi destruktif seperti *conflict engagement* berlebihan atau *withdrawal* tanpa refleksi. Selain itu, faktor kontekstual seperti usia yang lebih dewasa, durasi hubungan yang panjang, dan karakter pasangan yang lebih sabar dan komunikatif turut berperan penting dalam membantu individu Tipe A mengelola dorongan impulsifnya. Kombinasi faktor-faktor ini menjadi penyeimbang terhadap kecenderungan reaktif dan kompetitif yang khas pada individu Tipe A, sehingga energi konfrontatif dapat dialihkan menjadi motivasi untuk memperbaiki hubungan, bukan memperpanjang konflik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa strategi konstruktif seperti *problem solving*, kompromi, dan komunikasi terbuka menghasilkan resolusi yang lebih efektif, meningkatkan *intimacy*, dan memperkuat *commitment* jangka panjang. Sebaliknya, strategi destruktif seperti *verbal abuse* dan *silent treatment* cenderung memperpanjang

konflik serta menurunkan kedekatan emosional (*intimacy*). Konflik yang berulang umumnya dipicu oleh ketidakmampuan mengelola emosi dan rendahnya kecerdasan emosional, sedangkan konflik yang tidak berulang menandakan adanya proses belajar dari pengalaman konflik sebelumnya, di mana individu mampu memahami sumber konflik, mengatur emosi, serta memperbaiki komunikasi dengan pasangan.

5.4 Saran

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah:

a) Saran Praktis

1. Untuk Individu Dewasa Awal (terutama Tipe Kepribadian A)

Bagi individu dengan kepribadian Tipe A, disarankan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi agar dapat menekan kecenderungan reaktif dan impulsif saat menghadapi konflik. Upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan melatih kesadaran diri terhadap tanda-tanda peningkatan emosi (*emotional awareness*), seperti keterlambatan atau rencana yang gagal. Selain itu, individu perlu secara sadar mempraktikkan jeda sebelum merespons konflik secara impulsif serta mengembangkan keterampilan komunikasi asertif untuk mengekspresikan kebutuhan tanpa konfrontasi. Membangun empati terhadap pasangan dan memperkuat komitmen relasional juga dapat membantu mengalihkan dorongan kompetitif menjadi motivasi untuk mencari solusi bersama, sehingga proses resolusi konflik menjadi lebih efektif dan adaptif.

2. Untuk Praktisi (Konselor Pernikahan/Pasangan)

Bagi para konselor, penelitian ini menekankan pentingnya mempertimbangkan faktor kepribadian dalam intervensi konflik pasangan. Intervensi untuk pasangan yang salah satunya ialah individu Tipe A dapat difokuskan pada teknik regulasi emosi dan komunikasi asertif, bukan hanya negosiasi.

b) Saran Teoritis (untuk Peneliti Selanjutnya)

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji peran moderasi dari *attachment style*, *coping mechanism*, dan *emotional intelligence* dalam hubungan antara kepribadian Tipe A dan strategi penyelesaian konflik.
2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memvariasikan rentang usia partisipan serta melibatkan individu yang sudah menikah, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika penyelesaian konflik pada berbagai tahap hubungan romantis.

DAFTAR PUSTAKA

- A'rifah, A. N., Ichwayudi, B., & Attarwiyah, N. M. (2025). Analisis hadis silent treatment perspektif psikologi (tinjauan teori Abraham H. Maslow). *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies*, 8(1), 1378–1392. doi:10.31943/afkarjournal.v8i1.1670
- Abrahams, L. (2022). *Relationship reset*. Macmillan Publishers Aus.
- Agarwal, S., & Prakash, N. (2022). *When silence speaks: Exploring reasons of silent treatment from perspective of source*. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*, 6(3), 1458-1472. Retrieved from <https://www.ijtsrd.com/papers/ijtsrd49757.pdf>
- Alexander, A. L. (2008). Relationship resources for coping with unfulfilled standards in dating relationships: Commitment, satisfaction, and closeness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(5), 725–747. doi:10.1177/0265407508093783
- Amanda, S. A. A., Hayati, N., Bahtiar, N. A., Dani, W., Bimantara, & Mu'alimin. (2024). Strategi dan Pendekatan dalam Mengelola Konflik. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(6), 460–473. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v2i6.799>
- American Psychological Association. (2018). *APA Dictionary of Psychology*. Apa.org. <https://dictionary.apa.org/personality>
- Andersén, J. (2024). *Commitment capital: Bridging the gap between organizational commitment and human capital resources*. *Human Resource Management*, 63(5), 1039–1054. <https://doi.org/10.1002/hrm.22267>
- Anjani, A., & Lestari, S. B. (2018). Komunikasi antar pribadi dalam hubungan berpacaran yang menimbulkan konflik kekerasan psikis. *Interaksi Online*, 6(4), 501–513. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksionline/article/view/21951>
- Antonioni, D. (1998). Relationship between the big five personality factors and conflict management styles. *International Journal of Conflict Management*, 9(4), 336-355. <https://doi.org/10.1108/eb022814>

- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2017). Laporan survei demografi dan kesehatan indonesia - tabel statistik. Bps.go.id; Badan Pusat Statistik Indonesia. <https://archive.org/details/LaporanSDKI2017/page/n7/mode/2up>
- Badri, S. K. Z, & Yunus, W. M. A. (2022). The relationship between academic vs. family/personal role conflict and Malaysian students' psychological wellbeing during COVID-19 lockdown. *Journal of Further and Higher Education*, 46(1), 76–88. doi:10.1080/0309877X.2021.1884210
- Baharudin, Kurdi, F. N., & Lionardo, A. (2015). Analisis perbedaan tipe kepribadian a dan b terhadap manajemen konflik interpersonal pada pegawai rumah sakit khusus mata provinsi sumatera selatan. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(2), 25–33. <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/565>
- Bazarah, J. (2019). Peran manajer dalam mengelola konflik organisasi pengusaha: Telaah terhadap hukum ketenagakerjaan. *Jurnal Legalitas*, 4(2), 90–103.
- Ben-Naim, S., Marom, I., Krashin, M., Gifter, B., & Arad, K. (2017a). Life With a Partner with ADHD: The Moderating Role of Intimacy. *Journal of Child and Family Studies*, 26(5), 1365–1373. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0653-9>
- Ben-Naim, S., Marom, I., Krashin, M., Gifter, B., & Arad, K. (2017b). Life With a Partner with ADHD: The Moderating Role of Intimacy. *Journal of Child and Family Studies*, 26(5), 1365–1373. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0653-9>
- Blake, S., & Janssens, A. (2023). Through 'thick and thin' as long as it is healthy: Shared meanings of commitment in long-term couple relationships, whether married or not. *Journal of Family Studies*, 29(2), 595–611. <https://doi.org/10.1080/13229400.2021.1952889>
- Bogacz, F., Pun, T., & Klimecki, O. M. (2020). Improved conflict resolution in romantic couples in mediation compared to negotiation. *Humanities and Social Sciences Communications*, 7(1), 131. <https://doi.org/10.1057/s41599-020-00622-8>
- Bonache, H., Ramírez-Santana, G., & Gonzalez-Mendez, R. (2016). Conflict resolution styles and teen dating violence. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3), 276–286. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.03.003>
- Bortner, R. W. (1969). A short rating scale as a potential measure of pattern a behavior. *Journal of Chronic Diseases*, 22(2), 87–91. [https://doi.org/10.1016/0021-9681\(69\)90061-7](https://doi.org/10.1016/0021-9681(69)90061-7)

- Bowen, E., & Walker, K. F. (2015). *The psychology of violence in adolescent romantic relationships*. <https://doi.org/10.1057/9781137321404>
- Bringa, T. (2023). Interpersonal conflict and conflict management styles among employees in Bosnia and Herzegovina. *South East European Journal of Economics and Business*, 17(2), 14–25. <https://doi.org/10.2478/jeb-2022-0011>
- Brown, C. L., Chen, K.-H., Wells, J. L., Otero, M. C., Connelly, D. E., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2021a). Shared emotions in shared lives: Moments of co-experienced affect, more than individually experienced affect, linked to relationship quality. *Emotion*, 22(6). <https://doi.org/10.1037/emo0000939>
- Brown, C. L., Chen, K.-H., Wells, J. L., Otero, M. C., Connelly, D. E., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2021b). Shared emotions in shared lives: Moments of co-experienced affect, more than individually experienced affect, linked to relationship quality. *Emotion*, 22(6). <https://doi.org/10.1037/emo0000939>
- Brown, C. L., Chen, K.-H., Wells, J. L., Otero, M. C., Connelly, D. E., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2021c). Shared emotions in shared lives: Moments of co-experienced affect, more than individually experienced affect, linked to relationship quality. *Emotion*, 22(6). <https://doi.org/10.1037/emo0000939>
- Brown, C. L., Chen, K.-H., Wells, J. L., Otero, M. C., Connelly, D. E., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2021d). Shared emotions in shared lives: Moments of co-experienced affect, more than individually experienced affect, linked to relationship quality. *Emotion*, 22(6). <https://doi.org/10.1037/emo0000939>
- Brown, C. L., Chen, K.-H., Wells, J. L., Otero, M. C., Connelly, D. E., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2021e). Shared emotions in shared lives: Moments of co-experienced affect, more than individually experienced affect, linked to relationship quality. *Emotion*, 22(6). <https://doi.org/10.1037/emo0000939>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian*. Penerbit Mitra Wacana Media. <https://core.ac.uk/download/pdf/187726085.pdf>
- Burgess, C., Cornelius, V., Love, S., Graham, J., Richards, M., & Ramirez, A. (2005). Depression and anxiety in women with early breast cancer: five year observational cohort study. *BMJ*, 330(7493), 702. <https://doi.org/10.1136/bmj.38343.670868.d3>
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: Complex or simple? Research

- Case Examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661.
<https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Candra, A. N., Sofia, A., & Anggraini, G. F. (2017). Gaya pengasuhan orang tua pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2).
- Carswell, K. L., Muise, A., Harasymchuk, C., Horne, R. M., Visserman, M. L., & Impett, E. A. (2021). Growing desire or growing apart? Consequences of personal self-expansion for romantic passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(2). <https://doi.org/10.1037/pspi0000357>
- Cervone, D. (2022). *Personality: Theory and research*. John Wiley.
- Chandler, K. R. (2022). *Making the future a reality: Commitment assurances and time investment in daily life*
- Chen, B., & Dong, W. (2021). Negotiation and Romantic Relationships: How Strategic Negotiation Strategies Contribute to a Harmonious Relationships Between Couples? *Advances in Economics, Business and Management Research*. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.210712.032>
- Chen, B., & Dong, W. (2021). Negotiation and Romantic Relationships: How Strategic Negotiation Strategies Contribute to a Harmonious Relationships Between Couples?. *Proceedings of the 2021 International Conference on Economic Development and Business Culture (ICEDBC 2021)* (Vol. 182, pp. 196–200).
- Cheung, A. K. L., Chiu, T.-Y., & Choi, S. Y. P. (2022). Couples' self-control and marital conflict: Does similarity, complementarity, or totality matter more? *Social Science Research*, 102, 102638. doi:10.1016/j.ssresearch.2021.102638
- Cho, M. H., & Choi, K.-H. (2024). *The mediating effect of problem-focused coping on the relationship between emotional clarity and mental health among older adults*. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 18, Article 1465254. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2024.1465254>
- Clark, D., & Goleman, D. (2022). *Emotional Intelligence For Leadership 2022*. Emotional Intelligence Mastery 2022.
- Coleman, P. T., Deutsch, M., & Marcus, E. C. (2014). *The handbook of conflict resolution: Theory and practice* (3rd ed.). Jossey-Bass.
- Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., & Allard, L. M. (2006). Working Models of Attachment and Attribution Processes in Intimate Relationships. *Personality*

- and Social Psychology Bulletin*, 32(2), 201–219.
<https://doi.org/10.1177/0146167205280907>
- Daspe, M.-È., Arbel, R., Rasmussen, H. F., & Margolin, G. (2022). Dating aggression and observed behaviors in a nonconflictual situation: The role of negative anticipation. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(19–20), NP18215–NP18237. doi:10.1177/08862605211035877
- Daulay, Z. A. A. (2018). Strategi pengembangan ekonomi kreatif dengan metode triple helix (studi pada UMKM kreatif di kota medan). *TANSIQ: Jurnal Manajemen Dan Bisnis Islam*, 1(1).
<https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/tansiq/article/view/3990>
- DeGenova, M. K., & Rice, F. P. (2005). *Intimate relationships, marriages, and families*. McGraw-Hill.
<https://books.google.co.id/books?id=S4WNPwAACAAJ>
- Dewi, L. A. A. (2023). Pengaruh kematangan emosional terhadap toxic relationship. *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/376389838_Pengaruh_Kematangan_Emosional_Terhadap_Toxic_Relationship
- Dewi, L. O., & Naryoso, A. (2018). Strategi komunikasi interpersonal dan pengelolaan konflik untuk menjaga dinamik komunikasi dalam komunitas K-Pop dance cover Light Galaxy Entertainment Semarang agar tetap eksis. *Interaksi Online*, 6(4), 632–643. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/22044>
- Dutton, D. G., & White, K. R. (2012). Attachment insecurity and intimate partner violence. *Aggression and Violent Behavior*, 17(5), 475–481. doi:10.1016/j.avb.2012.07.003
- Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and family development*. Harper & Row. <https://books.google.co.id/books?id=AzBHAAAAMAAJ>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd Ed.). New York Norton. -
 References - Scientific Research Publishing. (n.d.). Retrieved from
www.scirp.org website:
<https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=254848>
- Fathia, A. T. N. I., & Herawati, E. (2023). Pengalaman dan Makna Pacaran Pada Mahasiswa: Studi Fenomenologi. *Indonesian Journal of Anthropology*, 8(1), 29–87. <https://doi.org/10.24198/umbara.v7i2.43048>

- Fauzi, I. (2023). Manajemen konflik dan cara penyelesaian konflik dalam organisasi sekolah. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(1), 108–115. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i1.127>
- Febriyani, T. U., & Abdullah, M. N. A. (2024). Analisis Dampak Perbedaan Tipe Kepribadian Pasangan terhadap Penyebab Fenomena Perceraian Usia Muda. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara*, 3(3), 258–267. DOI: 10.55123/sabana.v3i3.3408
- Feeney, J., & Fitzgerald, J. (2018). Attachment, conflict and relationship quality: Laboratory-based and clinical insights. *Current Opinion in Psychology*, 25, 56–61. doi:10.1016/j.copsyc.2018.04.002
- Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theories of personality* (7th ed.). New York: McGraw Hill.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Theories of personality* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Feldman, S. S., Gowen, L. K., & Fisher, L. (1998). Family Relationships and Gender as Predictors of Romantic Intimacy in Young Adults: A Longitudinal Study. *Journal of Research on Adolescence*, 8(2), 263–286. https://doi.org/10.1207/s15327795jra0802_5
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1), 80–92. <https://doi.org/10.1177/160940690600500107>
- Fikri, A., Arafat, Y., & Tajuddin, I. (2024). Gaya keterikatan dan manajemen konflik: memprediksi perilaku destruktif dan konstruktif dalam hubungan dekat. *Inaba Journal of Psychology*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.56956/ijop.v2i1.392>
- Finn, C., Mitte, K., & Neyer, F. J. (2013). The relationship-specific interpretation bias mediates the link between neuroticism and satisfaction in couples. *European Journal of Personality*, 27(2), 200–212. doi:10.1002/per.1862
- Flora, J., & Segrin, C. (2015). Family Conflict and Communication. *The SAGE Handbook of Family Communication*, 91–106. <https://doi.org/10.4135/9781483375366.n6>
- Fowler, C., & Dillow, M. R. (2011). Attachment dimensions and the four horsemen of the apocalypse. *Communication Research Reports*, 28(1), 16–26. doi:10.1080/08824096.2010.518910

- Freeman, H., Simons, J., & Benson, N. F. (2023). Romantic Duration, Relationship Quality, and Attachment Insecurity among Dating Couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 856. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010856>
- Friedman, M. & Rosenman, R.H. (1974). *Type A behavior and your heart*. New York: Knopf.
- Garavan, T., Srivastava, S., & Madan, P. (2021). Type A/B personality, work–family, and family–work conflict: The moderating effects of emotional intelligence. *Human Resource Development Quarterly*, 33(3), 223–247. doi:10.1002/hrdq.21454
- Gesell, N., Niklas, F., Schmiedeler, S., & Segerer, R. (2020). Mindfulness and romantic relationship outcomes: The mediating role of conflict resolution styles and closeness. *Mindfulness*, 11, 2314–2324. doi:10.1007/s12671-020-01449-9
- Goel, D., & Khan, I. (2012). Predictive Role of Personality on Conflict Management Strategies of Individuals in IT Sector: Indian Perspective. National Conference on Emerging Challenges for Sustainable Business, 600-622.
- Goh, J., Pfeffer, J., & Zenios, S. A. (2019). Reducing the Health Toll from U.S. Workplace Stress. *Behavioral Science & Policy*, 5(1), iv–13. <https://doi.org/10.1353/bsp.2019.0001>
- Goodfriend, W. (2022). *Rusbult's commitment model*. In *Routledge encyclopedia of psychology in the real world*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780367198459-REPRW55-1>
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2002). A Two-Factor Model for Predicting When a Couple Will Divorce: Exploratory Analyses Using 14-Year Longitudinal Data*. *Family Process*, 41(1), 83–96. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.40102000083.x>
- Greenberg, J. S. (2006). Comprehensive stress management 10th edition. New York, USA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Greenberg, L. S., & Pascual-Leone, A. (2021). Emotion regulation in couples and families: Emotion-focused therapy perspective. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 51(2), 85–94. <https://doi.org/10.1007/s10879-020-09483-2>
- Haase, C. M. (2023). Emotion regulation in couples across adulthood. *Annual Review of Developmental Psychology*, 5(1), 399–421. doi:10.1146/annurev-devpsych-120621-043836

- Hadi, A., Asrori, A., & Rusman, R. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Purwokerto: PENERBIT CV. PENA PERSADA.
- Hadi, Y. M. W., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Efektifitas penerapan metode *Family-Centered Care* terhadap pasien anak dengan stres hospitalisasi. *Citra Delima: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 3(2), 106–109. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v3i2.69>
- Hakim, I. (2016). Penerapan sosiodrama untuk meningkatkan kemampuan resolusi konflik pada komunitas anak jalanan kendari. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 66. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v2i1.2060>
- Harahap, N. (2020). *Penelitian kualitatif*. Wal ashri Publishing.
- Harasymchuk, C., Lonn, A., Impett, E. A., & Muise, A. (2022). Relational boredom as an obstacle for engaging in exciting shared activities. *Personal Relationships*, 29(2), 350–365. doi:10.1111/pere.12421
- Hartini, S., Cornelissen, F., Xiesoria, C., Kitaroe, A., Ginting, M., Mirza, R., & Ayu, L. (2025). Emotion Regulation as the Key to Coping with Work Stress in Working Students. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(2), 206-212. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2>
- Hatfield, E., Bensman, L., Thornton, P. D., & Rapson, R. L. (2014). *New perspectives on emotional contagion: A review of classic and recent research on facial mimicry and contagion. Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 8(2), 159–179. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v8i2.162>
- Heaven, P. C. L., Da Silva, T., Carey, C., & Holen, J. (2004). Loving styles: Relationships with personality and attachment styles. *European Journal of Personality*, 18(2), 103–113. <https://doi.org/10.1002/per.498>
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing Cultures: the Hofstede Model in Context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 1–26. <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>
- Huston, T. L., & Houts, R. M. (1998). The psychological infrastructure of courtship and marriage: The role of personality and compatibility in romantic relationships. *The Developmental Course of Marital Dysfunction*, 114–151. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511527814.006>

- Haya, & Khusnuridlo, M. (2020). Kepemimpinan manajemen konflik. Probolinggo: El-Rumi Press.
- James, K., & Sidin, J. P. (2017). *Revisit the effect of type A and B personality, and its effect on job-related stress in the organization*. <https://www.semanticscholar.org/paper/REVISIT-THE-EFFECT-OF-TYPE-A-AND-B-PERSONALITY%2C-AND-James-Sidin/69fdc00169a679284b36ba6aa462d7329ee16eac>
- Jarecka, K. (2022). The age of partners and the duration of the relationship versus the quality of close emotional relationships . Quarterly Journal Fides Et Ratio, 49(1), 99-112. <https://doi.org/10.34766/fetr.v49i1.1042>
- Jiao, C., Yun, H.-J., Turner, K., & Wilson, C. B. (2025). Strengthening relationships: The role of quality time and perceived perspective-taking in resolving conflicts among married couples. *Contemporary Family Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10591-025-09760-0>
- Jitaru, M., & Turluc, M. N. (2022). The moderator role of interpersonal emotion regulation on the associations between commitment, intimacy, and couple satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10506. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710506>
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102–138). Guilford Press.
- Johnston, D. W., Cook, D. G., & Shaper, A. G. (1978). Type A behaviour and ischaemic heart disease in middle aged Britishmen. *British Medical Journal*, 295, 1–3. https://www.ucl.ac.uk/epidemiology-health-care/sites/epidemiology_health_care/files/brhs_baseline_1978-80_q1_bortner_questionnaire_documentation_v2.pdf
- Julaibib , & Saraswati, P. (2025). Strategi mengatasi konflik dalam hubungan romantis: Adaptasi dan validasi The Romantic Partner Conflict Scale. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v20i1.9202>
- Kalamsari, N. S., & Ginanjar, A. S. (2023). Kelekatan, resolusi konflik, dan kepuasan hubungan berpacaran pada dewasa muda: Model analisis jalur. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1). <https://doi.org/10.24854/jpu507>

- Kamila, M. P., & Tatiyani. (2024). *Hubungan antara konflik kerja keluarga dan efikasi diri dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Medistra Jakarta. Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(3), 44–50. <https://doi.org/10.37817/PsikologiKreatifInovatif>
- Kamilla, K. N., Saputri, A. N. E., Fitriani, D. A., Zahrah, S. A. A., Andryana, P. F., Ayuningtyas, I., & Firdausia, I. S. (2022). Teori perkembangan psikososial Erik Erikson. *ECJ: Early Childhood Journal*, 3(2), 77–87. doi:10.30872/ecj.v3i2.4835
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Kaushal, R., & Kwantes, C. T. (2006). The role of culture and personality in choice of conflict management strategy. *International Journal of Intercultural Relations*, 30(5), 579–603. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2006.01.001>
- Kim, R., & Coleman, P. (2015). The Combined Effect of Individualism – Collectivism on Conflict Styles and Satisfaction: An Analysis at the Individual Level. *Peace and Conflict Studies*, 22(2). <https://doi.org/10.46743/1082-7307/2015.1285>
- Kim-Jo, T., Benet-Martínez, V., & Ozer, D. J. (2010). Culture and Interpersonal Conflict Resolution Styles: Role of Acculturation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 41(2), 264–269. <https://doi.org/10.1177/0022022109354643>
- Kochhar, R., & Sharma, D. (2015). Role of love in relationship satisfaction. *The International Journal of Indian Psychology*, 3, 81–107. doi:10.25215/0301.102
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2010). *Organizational behavior* (9th ed.). McGraw-Hill/Irwin.
- Kriegelewicz, O. (2006). Problem-solving strategies and marital satisfaction. *Psychiatria Polska*, 40(2), 245–259.
- Kristanto, Y. D., & Padmi, R. S. (2020). Using network analysis for rapid, transparent, and rigorous thematic analysis: A case study of online distance learning. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 24(2). <https://doi.org/10.21831/pep.v24i2.33912>
- Kristhi, N. S., & Sukmaningrum, E. (2023). Neurotic trends among individuals in early adulthood who experience emotional abuse in dating relationships. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 38(2), 250–289. doi:10.24123/aipj.v38i2.4897

- Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family*, 56, 705-722. <https://doi.org/10.2307/352880>
- Kurdek, L. A. (1998). Relationship outcomes and their predictors: Longitudinal evidence from heterosexual married, gay cohabiting, and lesbian cohabiting couples. *Journal of Marriage and Family*, 60, 553-568. <https://doi.org/10.2307/353528>
- Kurniawan, E. J., & Sutanto, S. H. (2025). A “Know Thyself!”: Kejelasan konsep diri meningkatkan hubungan berkualitas pada dewasa awal yang berpacaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 12(1), 30-47. DOI: 10.24854/jpu955
- Kustiawan, W., Khairani, L., Lubis, D. R., Lestari, D., Zahra, F., Yassar, A. B. A., Zuherman, F., & Ahmad, A. S. (2022). Pengantar komunikasi nonverbal. *Jurnal Analytica Islamica*, 11(1), 1–12.
- Laksana, A., Rizka, H. N., Lailatul, D., Khasanah, N., & Aliyah, M. (2024). Peran komunikasi antarpribadi dalam resolusi konflik antar karyawan di organisasi Perusahaan. *Kajian Administrasi Publik Dan Ilmu Komunikasi*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.62383/kajian.v1i4.54>
- Lange, M., & Kayser, I. (2022). The role of self-efficacy, work-related autonomy and work-family conflict on employee’s stress level during home-based remote work in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4955. doi:10.3390/ijerph19094955
- Lateef, A., Dahar, M. A., & Yousuf, M. I. (2019). Influence of type A and type B personality on academic achievement of university students. *Global Social Sciences Review*, IV(II), 80–87. [https://doi.org/10.31703/gssr.2019\(iv-ii\).11](https://doi.org/10.31703/gssr.2019(iv-ii).11)
- Lazarides, A., Belanger, C., & Sabourin, S. (2010). Personality as moderator of the relationship between communication and couple stability. *Europe’s Journal of Psychology*, 6(1), 11–31. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i2.182>
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-Related Transactions between Person and Environment. *Springer EBooks*, 287–327. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12
- Lee, K.L. (2008). An Examination between the Relationships of Conflict Management Styles and Employees’ Satisfaction. *International of Bussiness and Management*, 3(9), 11-21. [10.5539/ijbm.v3n9p11](https://doi.org/10.5539/ijbm.v3n9p11)

- Lesmana, G., Pradisty, N., & Lubis, F. (2024). Konflik interpersonal individu ditinjau dari intensitas kepribadian. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan dan Riset*, 2(1), 25–29. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/pedagogik/article/view/502/380>
- Lessard, I., Brassard, A., & Beaulieu, N. (2025). Daily conflict and relationship satisfaction in couples of new parents: The moderating roles of romantic attachment and intimacy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 51. <https://doi.org/10.1111/jmft.70051>
- Lippert, T., & Prager, K. J. (2001). Daily experiences of intimacy: A study of couples. *Personal Relationships*, 8, 283-298. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00041.x>
- Lu, M., Zhang, F., & Tang, X. (2022). Do type A personality and neuroticism moderate the relationships of occupational stressors, job satisfaction and burnout among Chinese older nurses? *BMC Nursing*, 21(1), 88. doi:10.1186/s12912-022-00865-7
- Machia, L. V., Tan, K., & Agnew, C. R. (2024). *Relationship commitment regulation: Influencing a partner's commitment to achieve one's commitment goals. Social and Personality Psychology Compass*, 18(7). <https://doi.org/10.1111/spc3.12986>
- Maradoni, M., & Rozali, Y. A. (2022). Komunikasi interpersonal sebagai pembentuk intimacy pada dewasa awal yang berpacaran. *JCA of Psychology*, 3(01). <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/190>
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The Five-Factor Model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 124–127. doi:10.1016/j.jrp.2009.09.004
- Maradoni, M., & Rozali, Y. A. (2022). Komunikasi interpersonal sebagai pembentuk intimacy pada dewasa awal yang berpacaran. *JCA Psikologi*, 3(1), 67–81.
- Marin, J. R., Olekalns, M. and Adair, W. (2019), Normatively Speaking: Do Cultural Norms Influence Negotiation, Conflict Management, and Communication?. *Negotiation Confl Manage Res*, 12: 146-160. <https://doi.org/10.1111/ncmr.12155>
- Mariyati, L. I., & Rezania, V. (2021). Buku ajar psikologi perkembangan manusia. *Umsida Press*, 1–145. <https://doi.org/10.21070/2021/978-623-6292-34-1>

- Mazaya, N. N., & Suliswaningsih. (2023). Perancangan UI/UX aplikasi “DANGERIN” berbasis mobile menggunakan metode design thinking. *Komputa: Jurnal Ilmiah Komputer Dan Informatika*, 12(2), 39–49. <https://doi.org/10.34010/komputa.v12i2.10157>
- Megan, W., & Setiawan, J. L. (2025). Pengaruh manajemen konflik kompromi dan emotional intelligence terhadap relationship satisfaction pada emerging adult. *Jurnal Diversita*, 11(1), 72–87. <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.14566>
- Meier, T., Stephens, J. E., & Haase, C. M. (2022). *Emotion regulation in romantic relationships* [Preprint]. OSF Preprints. <https://doi.org/10.31234/osf.io/gkhvw>
- Messman, S. J., Canary, D. J., & Hause, K. S. (2000). Motives to Remain Platonic, Equity, and the Use of Maintenance Strategies in Opposite-Sex Friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 67–94. <https://doi.org/10.1177/0265407500171004>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). Attachment theory expanded: A behavioral systems approach. In K. Deaux & M. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of personality and social psychology* (pp. 467–492). Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780195398991.013.0019
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2018). Attachment theory as a framework for studying relationship dynamics and functioning. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (2nd ed., pp. 175–185). Cambridge University Press. doi:10.1017/9781316417867.015
- Miller, J., & Tedder, B. (2011). The discrepancy between expectations and reality: Satisfaction in romantic relationships. *Journal of Family Psychology*, 21, 572–583.
- Mills, B. R., & Mene, C. T. (2020). Conflicts and its management in an organisation: A theoretical review. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 10(05), 540–545. <https://doi.org/10.29322/ijsrp.10.05.2020.p10162>
- Milojev, P., & Sibley, C. G. (2017). Normative personality trait development in adulthood: A 6-year cohort-sequential growth model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(3), 510–526. <https://doi.org/10.1037/pspp0000121>
- Mudzakkar, N. B. (2020). Strategi manajemen konflik dalam upaya penyelesaian konflik politik: Suatu tinjauan teoritis. JEMMA (Journal of Economic,

- Management and Accounting), 3(2), 194-202.
<https://doi.org/10.35914/jemma.v3i2.643>
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (Revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial Intimacy and Identity: From Early Adolescence to Emerging Adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 346–374. <https://doi.org/10.1177/0743558404273118>
- Muhtar, S. Z., & Suminar, D. R. (2023). *Kepuasan hubungan ditinjau dari gaya kelekatan dan Sternberg's triangular love pada dewasa awal yang menjalani LDR*. *Jurnal Fusion*, 3(4), 415–429. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i04.297>
- Mulken, V. M. (2023). *What verbal de-escalation techniques can we learn from CMC complaint handling?* SSRN Electronic Journal. <https://ssrn.com/abstract=4452025>
- Myers, D. G., & DeWall, C. N. (2019). *Psychology* (13th ed.). Worth Publishers.
- Ngelo, L. S. M., & Tjahjono, E. (2023). Dinamika psikologis remaja yang mengalami kekerasan di dalam hubungan berpacaran. *Psycho Idea*, 22(01), 59–67.
- Nisanci, Z., & Nisanci, A. (2022). Between-Reporter Agreement Among Couples: Exploring Nonlinear Patterns in Marital Conflict. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(1-2), 088626052211189. <https://doi.org/10.1177/08862605221118963>
- Nurfadillah, R. (2025). *Problem-focused coping, self-efficacy, and stress in early adults*. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2), 210–218. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1125>
- Olson, D. H., DeFrain, J., & Skogrand, L. (2011). *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths*. McGraw-Hill Education.
- Orsley, A. G., & Simanjuntak, E. J. (2023). Hubungan antara kecemburuan romantis dengan kepuasan hubungan pada emerging adult yang berpacaran. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 90-104.
- Öztekin, İ., & Gök, M. (2025). *Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: Psychological flexibility and emotion regulation as mediators*. *Current Psychology*, 42(13), 10849–10859. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02611-0>

- Paramita, G. V. (2012). Emotional abuse dalam hubungan suami-istri. *Humaniora*, 3(1), 253-260.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Pervin, L. A., & Cervone, D. (2010). *Personality : Theory and research*. Hoboken, N.J. Wiley.
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Poerwandari, E. K. (2017). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Prabandari, E., & Denrich Suryadi. (2023). Gambaran attitudes and opinions disclosure pada manajemen konflik pasangan dewasa muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora Dan Seni*, 6(3), 615–624. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i3.19431.2022>
- Pramudita, R., & Susilo, D. (2021). Gambaran identitas sosial pada warga penganut budaya Bersih Desa wilayah Sawo kelurahan Bringin Surabaya. *Experientia : Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 81–93. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.3256>
- Pratama, E. R., & Sulismadi. (2023). *Konflik rumah tangga double income karyawan UMKM Dewandaru Kota Malang*. *Humanis*, 16(2), 53–62.
- Prawitasari, J. E. (1995). Mengenal emosi melalui komunikasi nonverbal. *Buletin Psikologi*, 3(1), 27–43.
- Price, O., Armitage, C. J., Bee, P., Brooks, H., Lovell, K., Butler, D., ... Papastavrou Brooks, C. (2024). De-escalating aggression in acute inpatient mental health settings: A behaviour change theory-informed, secondary qualitative analysis of staff and patient perspectives. *BMC Psychiatry*, 24, 548. doi:10.1186/s12888-024-05920-y
- Putnam, L. L. (2006). Definitions and approaches to conflict and communication. *The SAGE Handbook of Conflict Communication: Integrating Theory, Research, and Practice*, 1–32. <https://doi.org/10.4135/9781412976176.n1>
- Putri, C. N., & Ariana, A. D. (2022). Kecemasan diri dewasa awal yang menjalani hubungan romantis saat mendapat perilaku silent treatment. *Buletin Riset*

Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2(1), 163–171.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31926>

Putri, D., Rachmawati, A., & Tobing, D. H. (2021). Peran kepribadian Big Five terhadap keintiman dalam hubungan romantis. *Journal of Psychology and Humanities*, 1(2), 47–55.

Rachmawati, D. A., Kusuma, A. R., & Pratama, M. T. (2025). *Relationship between sleep quality and academic performance among medical students during online learning*. *Asian Journal of Medicine and Health Sciences*, 8(1), 34–42.
<https://doi.org/10.1234/ajmhs.v8i1.2025>

Rahim, M. A. (1983). A measure of styles of handling interpersonal conflict. *Academy of Management Journal*, 26(2), 368–376. <https://doi.org/10.5465/255985>

Rahim, M. A. (2001). *Managing conflict in organizations* (3rd ed.). Westport: Greenwood Publishing Group, Inc.

Rahim, M. A. (2002). Toward a theory of managing organizational conflict. *International Journal of Conflict Management*, 13(3), 206–235. <https://doi.org/10.1108/eb022874>

Rani, A. S., & Hermien Laksmiwati. (2024). Komunikasi asertif sebagai upaya penyelesaian konflik dalam hubungan romantis. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 225–240. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61207>

Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. Dalam S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (hal. 367–389). John Wiley & Sons.

Retnowati, E., & Masnawati, E. (2023). Pengaruh Dukungan Organisasi Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Baruna Horizon*, 6(2), 86–94. <https://doi.org/10.52310/jbhorizon.v6i2.104>

Riza, W. L. (2019). Asosiasi antara attachment styles dalam hubungan romantis pada relationship satisfaction (Kepuasan dalam suatu hubungan). *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 6, 31–39.

Rizki, N. J. (2022). Teori perkembangan sosial dan kepribadian dari Erikson (konsep, tahap perkembangan, kritik & revisi, dan penerapan). *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 153–172. <https://doi.org/10.70287/epistemic.v1i2.13>

- Rohmahwati, D., Hutahaeen, E. S. H., & Muzzamil, F. (2025). Antara organisasi dan akademik: Dinamika performa mahasiswa. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 8(1), 83–96. doi:10.30649/jpp.v8i1.188
- Rohmahwati, D., Hutahaeen, E. S. H., & Muzzamil, F. (2025). Antara organisasi dan akademik: Dinamika performa mahasiswa. *JURNAL PSIKOLOGI POSEIDON*, 8(1), 83–97. <https://doi.org/10.30649/jpp.v8i1.188>
- Rosen, N. O., Dubé, J. P., Bosisio, M., & Bergeron, S. (2024). Do Demand-Withdrawal Communication Patterns During Sexual Conflict Predict Couples' Relationship Satisfaction, Sexual Satisfaction, and Sexual Distress? An Observational and Prospective Study. *The Journal of Sex Research*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/00224499.2024.2386997>
- Rosenman, R.H. (1978). The Interview Method of Assessment of the Coronary-Prone Behavior Pattern. In: Dembroski, T.M., Weiss, S.M., Shields, J.L., Haynes, S.G., Feinleib, M. (eds) *Coronary-Prone Behavior*. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-86007-2_4
- Safitri, R. A. C. (2013). Gaya Manajemen Konflik Dan Kepribadian. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 8(2), 39–49. https://www.academia.edu/103023801/Gaya_Manajemen_Konflik_Dan_Kepribadian
- Saktiani, G. M. (2022). Triangular Theory Of Love Vs Conditional Integration Theory Of Love Untuk Penelitian Pemasaran. *Akmenika: Jurnal Akutansi & Manajemen*, 19(2), 640–648. <https://doi.org/10.31316/akmenika.v19i2.4171>
- Salsabila, S., Kenconoviyati, K., & Arsyad, M. (2022). Hubungan antara problem focused coping dengan kecemasan di era pandemi Covid-19 pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan tinjauannya menurut pandangan Islam. *Junior Medical Jurnal*, 1(3), 257–265.
- Samaras, A., & Galanakis, M. (2022). Type a and type B personality Types: An evaluation in the modern organizational psychology scope. *Journal of Psychology Research*, 12(12). <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2022.12.006>
- Sandy, S. V., Boardman, S. K., & Deutsch, M. (2014). Personality and conflict. In P. T. Coleman, M. Deutsch, & E. C. Marcus (Eds.), *The handbook of conflict resolution: Theory and practice* (3rd ed., pp. 400–429). Jossey-Bass/Wiley.
- Santrock. (2018). *Life-Span development*. McGraw Hill.

- Santrock, J. W. (2024). *Life-span development* (19th ed.). McGraw-Hill Ryerson.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Saraswati, P. (2025). Strategi mengatasi konflik dalam hubungan romantis: adaptasi dan validasi the Romantic Partner Conflict Scale. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 20(1), 1–12. <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains>
- Sarosa, S. (2021). *Analisis data penelitian kualitatif*. PT Kanisius.
- Sayehmiri, K., Kareem, K. I., Abdi, K., Dalvand, S., & Gheshlagh, R. G. (2020). The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 8(15), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0383-z>
- Schoenmakers, E. C., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related? *European Journal of Ageing*, 12(2), 153–161. <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0336-1>
- Schwartz, J., & Gottman, J. (2024). *Fight Right*. Harmony.
- Seedall, R. B. (2024). Gender, attachment, and demand/withdraw patterns in the context of moderate couple conflict in cisgender, heterosexual relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50(4), 763–784. doi:10.1111/jmft.12729
- Seftyani, H., & Aulizalsini, W. (2023). Mengkaji Keterbukaan Diri dan Keintiman Seseorang pada Aplikasi Kencan Online. *Mersy Journal*, 15(2), 173–184.
- Setiawati, L., Nurwianti, F., & Kilis, G. (2018). Pengaruh ciri kepribadian terhadap intimasi pada dewasa muda yang menjalin hubungan romantis. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 8(2), 79- 90.
- Siby, P. S., & Joesoef, L. S. R. (2022). Interpersonal skill dan penyelesaian konflik individu pada usia dewasa awal. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 235–244. <https://aksiologi.org/index.php/inner>
- Sidiq, U., & Choiri, Moh. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan*. CV. Nata Karya.

- Sipahutar, A. S. B., Putri, T. K., Naldi, J. A., Marpaung, W., & Mirza, R. (2025). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Psychological Well Being Guru SD di Medan. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 9(1), 1-8. <https://doi.org/10.20961/jpk.v9i1.100795>
- Siregar, F. A., & Usriyah, L. (2021). *Peranan komunikasi organisasi dalam manajemen konflik. Idarah: Jurnal Pendidikan dan Kependidikan*, 5(2), 163–174. <https://doi.org/10.47766/idarrah.v5i2.147>
- Siregar, S. R., & Aditya, Y. (2024). *Kontribusi diferensiasi diri dan karakteristik kepribadian neurotisme terhadap kepuasan hubungan mahasiswa perempuan di Jabodetabek. Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 11(2), 320–338. <https://doi.org/10.24854/jpu985>
- Smith-Etxeberria, K., Unibaso-Markaida, I., Macia, P., Fernandez-Villanueva, I., & Corres-Medrano, I. (2024). Development and validation of a measure of expectations toward romantic relationships (ETRR). *Acta Psychologica*, 251, 104603. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104603>
- Soelton, M., Azmi, F., Junaedi, Anah, S., Paijan, Maryanto, J., & Fajrin, N. K. (2021). Bagaimanakah pengaruh contract psychology, personality type, emotional intelligence terhadap organizational citizenship behavior. *Conference on Economic and Business Innovation*, 1(1). <https://jurnal.widyagama.ac.id/index.php/cebi/article/view/194>
- Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-Disclosure in Intimate Relationships: Associations with Individual and Relationship Characteristics Over Time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857–877. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.6.857.54803>
- Stein, C. H., Redondo, R. A., Simon, S., & Silverman, Z. J. (2024). Strengths, struggles, and strategies: How adults with serious mental illness navigate long-term romantic relationships. *Community Mental Health Journal*, 60, 1322–1332. <https://doi.org/10.1007/s10597-024-01288-1>
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (2019). *The new psychology of love*. Cambridge University Press.
- Sugiyono, S. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. *Bandung: Alfabeta*, 1(11).
- Suryabrata, S. (2018). *Psikologi pendidikan* (5th ed.). Rajawali Pers.

- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3). <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Sutrisno, G. I., Nuryanti, & Siswati, E. (2025). *Analisis pengelolaan konflik pada pasangan hubungan jarak jauh (long distance relationship)*. *PRINSIP: Portal Riset & Inovasi Sistem Perangkat Lunak*, 3(3), 144–150. <https://doi.org/10.59696/prinsip.v3i3.172>
- Syafira, G. A., & Kustanti, E. R. (2017). GAMBARAN ASERTIVITAS PADA PEREMPUAN YANG PERNAH MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 186–198. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15209>
- Taggart, T. C., Bannon, S. M., & Hammet, J. F. (2019). Personality Traits Moderate the Association between Conflict Resolution and Subsequent Relationship Satisfaction in Dating Couples. *Personality and Individual Differences*, 139, 281–289. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.036>
- Tasew, A. S., & Getahun, K. K. (2021). Marital conflict among couples: The case of Durbete town, Amhara Region, Ethiopia. *Cogent Psychology*, 8(1), 1903127. doi:10.1080/23311908.2021.1903127
- Tashkeh, M., Lavasani, F. F., Farani, A. R., Tajrishi, K. Z., & Farahani, H. (2024). *Examining the validity of an adaptive model of sustaining behaviors in long-distance relationships: Predicting intimacy and marital satisfaction*. *Acta Psychologica*, 250, 104489. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104489>
- Tehrani, H. D., & Yamini, S. (2020). Personality traits and conflict resolution styles: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 157, 109794. doi:10.1016/j.paid.2019.109794
- Tigeryani, U. Y. (2020). Gambaran sexual compliance pada remaja perempuan yang melakukan perilaku seksual panikah. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 27–38. <https://doi.org/10.33508/exp.v8i1.2411>
- Todorov, E. H., Paradis, A., & Ha, T. (2023). Emotion regulation difficulties and relationship satisfaction in adolescent couples: The role of conflict resolution strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(8), 1753–1767. doi:10.1007/s10964-023-01787-6

- Trifan, T. A., Meeus, W., & Branje, S. (2024). The dimensionality of the Conflict Resolution Styles Inventory across age and relationships. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1233279>
- Uccula, A., Enna, M., & Mulatti, C. (2022). Responding to Distress Choosing Between Care and Food: Attachment Orientation and Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.930168>
- Umul, C. M., & Güloğlu, B. (2023). Personality traits, interpersonal conflict resolution strategies and coping skills among X, Y, Z generations. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 13(68), 75–91. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1211929c>
- Vallerand, R. J. (2024). The power and perils of passion in the quest for self-growth and optimal functioning. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 65(2), 132–147. doi:10.1037/cap0000386
- Vandenbos, G. R., & American Psychological Association. (2015). *APA dictionary of clinical psychology*. American Psychological Association.
- Varma, V. S., & Gupta, R. (2023). Conflict resolution strategies in the workplace: Empirical study of managing interpersonal and team conflicts. *Ontologic*, 1(1), 35–42.
- Vukasović, T., & Bratko, D. (2015). Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. *Psychological Bulletin*, 141(4), 769–785. <https://doi.org/10.1037/bul0000017>
- Ward, C. H., & Eisler, R. M. (1987). Type A behavior, achievement striving, and a dysfunctional self-evaluation system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 318–326. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.53.2.318>
- Wayan, I., Ni, C., Asri, P., Dewi, V., Keperawatan, J., & Kesehatan Denpasar, P. (2017). Tipe kepribadian pada pasien hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 10(1), 13–17.
- Weber, E., & Hülür, G. (2023). The role of relationship conflict for momentary loneliness and affect in the daily lives of older couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(7), 2033–2060. <https://doi.org/10.1177/02654075221138022>
- White, J. K., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2004). Big five personality variables and relationship constructs. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1519–1530. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.02.019>

- Wibowo, F., & Parancika, R. B. (2018). Kekerasan verbal (verbal abuse) di era digital sebagai faktor penghambat pembentukan karakter. *Prosiding Seminar Nasional KBSP V*, 172–178.
- Wirawan. (2010). *Konflik dan manajemen konflik: Teori, aplikasi, dan penelitian*. Salemba Humanika.
- Wiresti, R. D., & Na'imah, N. (2020). Aspek perkembangan anak : urgensitas ditinjau dalam paradigma psikologi perkembangan anak. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 3(1), 36–44. <https://doi.org/10.31004/aulad.v3i1.53>
- Wolf, T., & Nusser, L. (2024). How remembering positive and negative events affects intimacy in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(8), 2121–2146. <https://doi.org/10.1177/02654075241245678>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.
- Young, C. M., & Huwae, A. (2022). Emotion regulation and dating violence on students that go through toxic relationship. *Psychocentrum Review*, 4(3), 257–267. <https://doi.org/10.26539/pcr.43893>
- Yulianti, D. R., Laily, S. M., Sahdiyah, H., Mubarak, A. K., & Mu'alimin. (2025). Studi literatur tentang sumber konflik dalam menyusun strategic penyelesaian yang efektif. *Journal of Teaching and Learning*, 1(1), 139–153. <https://journal.as-salafiyah.id/index.php/jtl/index>
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Petherick, J. (2006). Intimacy dating goals and relationship satisfaction during adolescence and emerging adulthood: Identity formation, age and sex as moderators. *International Journal of Behavioral Development*, 30(2), 167–177. <https://doi.org/10.1177/0165025406063636>