

BAB II

GAMBARAN UMUM

Hubungan asmara merupakan salah satu bentuk hubungan antarpribadi yang saling memberikan perasaan kasih dan sayang. Hubungan asmara ini terjadi atas dasar adanya rasa saling suka dan saling ingin memiliki. Ketika dua individu memiliki perasaan tersebut maka mulai terciptanya hubungan asmara dan memiliki perasaan saling bergantung dengan pasangan. Dua individu yang menjalani hubungan asmara ini juga bersifat sukarela dan tidak ada paksaan untuk memulai suatu hubungan romantis karena ketika dilakukan secara sukarela maka cinta yang timbul di antara pasangan merupakan cinta yang tulus serta masing-masing dari pasangan cenderung untuk siap melakukan segala hal yang diinginkannya untuk membuat hubungan romantis ini dapat bertahan lama. Namun, meskipun hubungan asmara ini dilakukan atas dasar rasa saling sayang tidak menutup kemungkinan untuk terciptanya suatu konflik yang memiliki potensi untuk menghancurkan hubungan asmara dengan pasangan karena konflik ini dapat timbul ketika masing-masing dari pasangan mulai merasa sikap atau perilaku yang ditampilkan tidak sesuai saat awal hubungan asmara ini tercipta.

Dalam setiap hubungan asmara tidak akan terlepas dari adanya konflik. Konflik yang timbul ini merupakan konflik interpersonal yang dapat membuat masing-masing dari pasangan memiliki pandangannya sendiri terhadap konflik tersebut. Konflik interpersonal adalah ketidaksepakatan antara atau di antara teman-

teman individu yang terhubung, kekasih, kolega, anggota keluarga yang menganggap tujuan mereka tidak sesuai (Cahn dalam DeVito, 2016). Konflik antar individu yang memiliki hubungan percintaan ini muncul karena adanya kesalahpahaman, perdebatan atau pertengkaran karena perbedaan pendapat, dan ketidaksesuaian antara harapan dengan realita terhadap pasangan. Konflik ini tentunya akan memberikan dampak bagi para pasangan dan juga bagi hubungan asmaranya sendiri. Perlunya pengelolaan konflik yang baik dan mempertimbangkan berbagai hal kemungkinan yang akan terjadi dalam hubungan asmara agar hubungan asmara yang dijalani dapat bertahan lama. Selain itu, pengelolaan konflik yang baik juga dapat membuat masing-masing dari pasangan merasa lebih dihargai hingga bahkan lebih dekat untuk saling mengenal lebih dalam terhadap pasangan karena berbagai penyelesaian konflik yang dilakukan untuk mempertahankan hubungan sehingga membuat masing-masing dari pasangan mengerti dan memahami bagaimana cara untuk mengelola konflik yang baik.

Pemahaman bahwa konflik interpersonal yang terjadi dalam hubungan asmara yang sedang dijalani harus dipahami dengan sungguh-sungguh. Pasalnya, konflik dapat terjadi kapan saja dan dimana saja tergantung dari bagaimana individu-individu pasangan mengelola permasalahan tersebut. Ketika konflik ini terjadi pada hubungan asmara maka masing-masing dari pasangan seharusnya saling mengkomunikasikan hal-hal yang memicu terciptanya konflik tersebut dan saling memberikan solusi terbaik mengenai konflik yang terjadi. Pada kenyataannya, tidak semua pasangan ketika menghadapi konflik dalam hubungan asmara terbuka terhadap pasangannya. Tidak jarang dari mereka justru cenderung

untuk lepas tangan atau tidak peduli dan tidak ingin untuk saling terbuka terhadap pasangan. Padahal keterbukaan menjadi salah satu kunci hubungan asmara dapat bertahan lama sehingga kemungkinan yang akan terjadi ketika tidak saling terbuka terhadap pasangan adalah hubungan asmara tersebut sulit dapat bertahan lama.

Selain itu, perilaku individu pasangan yang tidak terbuka membuat masing-masing dari mereka memiliki keinginan untuk mengungkapkan perasaan mereka yang sebenarnya ke dalam akun media sosial yang dimiliki termasuk di Tik-Tok. Karena hal inilah sehingga membuat konflik interpersonal yang terjadi dalam pasangan yang awalnya hanya diketahui oleh kedua belah pihak saja menjadi banyak orang yang mengetahuinya hingga orang yang tidak kenal dengan masing-masing pasangan sekalipun. Pengungkapan melalui media sosial ini menjadi salah satu penyebab karena rasa pemikiran berlebih yang ada ketika mulai munculnya konflik interpersonal dalam hubungan asmara terhadap pasangan dan juga karena individu tersebut tidak berani atau tidak ada keinginan untuk mengutarakan atau menjelaskan mengenai apa yang ada dalam pikirannya terhadap pasangannya sendiri. Padahal, mengungkapkan perasaan yang sebenarnya terhadap pasangan juga tidak ada salahnya karena ungkapan tersebut dapat digunakan untuk saling memahami dan mengerti perasaan dari masing-masing individu sehingga konflik atau masalah yang terjadi dalam hubungan asmara juga tidak akan membuat masalah tersebut menjadi masalah besar.

Konflik yang muncul dalam hubungan asmara juga memiliki berbagai penyelesaian tersendiri tergantung dari bagaimana perspektif atau pandangan masing-masing dari pasangan mengenai konflik tersebut apakah sebagai sesuatu hal

yang berdampak positif atau negatif bagi hubungan asmara. Tugas setiap individu bukanlah mencoba menciptakan hubungan yang bebas dari konflik, melainkan mempelajari cara-cara yang tepat dan produktif dalam mengelola konflik sehingga tidak ada orang yang menjadi pecundang. Dalam buku *The Interpersonal Communication* yang ditulis oleh Joseph A. Devito menjelaskan bahwa konflik dalam hubungan asmara dapat terjadi misalnya karena masalah keintiman (kasih sayang dan seks), masalah kekuasaan (tuntutan berlebihan atau posesif), kurangnya kesetaraan dalam hubungan teman, dan waktu senggang, masalah kelemahan pribadi (minum, merokok), masalah jarak pribadi, isu-isu sosial, seperti politik dan kebijakan sosial, orang tua, dan nilai-nilai pribadi, masalah ketidakpercayaan (mantan kekasih dan berbohong), masalah perbedaan pendapat mengenai suatu hal, mulai merasakan jenuh atau bosan, adanya orang ketiga, dan konflik kecil hingga besar lainnya yang dapat mengubah keberlanjutan hubungan asmara. Suatu konflik tidak dapat dihindarkan karena seiring berjalannya waktu dalam menjalani hubungan asmara akan ada konflik-konflik yang muncul baik dari internal atau eksternal. Jika dapat menyikapi konflik yang terjadi ini dengan bijak maka akan ada hal positif yang bisa didapat dari adanya konflik dalam hubungan asmara. Beberapa hal positif tersebut yaitu dapat menjadi wadah untuk saling mengutarakan perasaan yang selama ini dipendam, mengetahui keinginan atau kebutuhan masing-masing pasangan, serta melatih pola pikir dan argumen dalam mencari solusi terbaik bagi kedua belah pihak yang terlibat konflik. Adanya konflik ini dapat memberikan pelajaran bagi pasangan untuk memahami bagaimana cara-cara mengelola konflik dengan baik dan menggunakan strategi yang efektif serta efisien.

Pengelolaan konflik yang dilakukan oleh setiap pasangan sebagai upaya untuk mempertahankan hubungan asmara karena jika konflik terjadi dalam hubungan asmara dan tidak dikelola masalahnya dengan baik maka besar kemungkinan hubungan asmara tidak dapat bertahan lama karena pengelolaan konflik ini menjadi nilai penting untuk kualitas hubungan. Selain itu, dengan adanya pengelolaan konflik yang produktif memberikan perasaan positif pula dari masing-masing pasangan karena dari mengelola konflik tersebut akan sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Pengelolaan konflik ini juga tidak hanya dilakukan oleh hubungan pacaran jarak dekat, tetapi juga pada hubungan pacaran jarak jauh. Adanya perbedaan jenis hubungan pacaran ini juga memungkinkan untuk mengelola konflik yang terjadi dalam hubungan asmara secara berbeda pula karena keterbatasan komunikasi dan pertemuan secara tatap muka. Konflik yang muncul ketika mengungkapkan perasaan *overthinking* pasangan melalui media sosial juga tidak hanya terjadi terhadap pasangan yang jarak dekat saja, tetapi juga pada pasangan dengan hubungan jarak jauh (*long distance relationship*). Oleh karena itu, ketika mulai terjadi konflik dalam hubungan, diperlukan beberapa strategi yang tepat untuk bisa mengelola konflik tersebut agar hubungan asmara yang dijalani oleh kedua belah pihak dapat bertahan lama serta mengurangi ketidakpastian yang terjadi dalam hubungan.

Bab ini akan memberikan gambaran yang lebih dalam mengenai bagaimana perilaku atau sikap setiap pasangan dalam mengelola konflik yang mereka alami dan mencari tahu solusi apa yang akan diterapkan ke dalam hubungan asmara ketika

salah satu dari mereka selalu mengungkapkan perasaan mereka atau pengungkapan *overthinkingnya* di dalam media sosial seperti Tik-Tok.

2.1 Hubungan Asmara

Hubungan asmara merupakan keadaan dimana kedua orang lawan jenis (perempuan dan laki-laki) berada dalam suatu percintaan. Hubungan asmara ini didasari oleh adanya perasaan senang atau cinta dan rasa ingin memiliki terhadap lawan jenis. Fokus dari hubungan asmara ini biasanya adalah minat dan nilai bersama untuk membangun hubungan jangka panjang. Komitmen menjadi kunci keberhasilan atau bertahan lamanya suatu hubungan karena hubungan asmara tidak akan dapat berjalan lancar tanpa adanya komitmen. Arti dari komitmen itu sendiri adalah berjanji terhadap pasangan masing-masing untuk saling setia dan menjalani hubungan secara eksklusif. Pasangan yang sudah memiliki komitmen dari awal dan tidak ingin untuk mengingkari komitmen tersebut dalam hubungannya tentu ada rasa cinta yang tulus, *trust* (kepercayaan), keterbukaan dengan pasangan, komunikasi yang selalu terjalin, dan beberapa perilaku lainnya. Hubungan pacaran juga dapat dijelaskan sebagai sebuah kebutuhan akan cinta yakni perasaan kasih sayang, kegembiraan, dan kerinduan untuk menjalin interaksi dengan orang lain terutama orang yang dicintai Maslow dalam (Ewen, 2014). Cinta juga menjadi salah satu kebutuhan dasar manusia untuk dapat memenuhi perasaan untuk saling menyayangi, memiliki, dan perilaku kasih sayang lainnya. Jika hubungan asmara selalu dipenuhi oleh cinta yang diberikan setiap pasangan masing-masing maka dalam hubungan asmara tersebut juga

akan berjalan dengan indah karena adanya cinta membuat hidup menjadi lebih berwarna.

Seseorang yang menjalin hubungan asmara dan memiliki status yang jelas akan memenuhi kebutuhan cinta seseorang. Dalam hal ini, cinta juga memiliki kecenderungan untuk membuat seseorang menjadi lebih mengutamakan kepentingan orang lain yang disayanginya sehingga tidak mementingkan diri sendiri, selalu berusaha untuk tampil baik di hadapan pasangannya, memiliki kepribadian yang menyenangkan, jujur dengan pasangan, dan bersedia untuk mengungkapkan kelemahan atau kelebihan pasangan dengan tetap menghormati kebutuhan individualitas orang yang dicintai tersebut.

Dalam mengembangkan suatu hubungan tentu cinta yang penuh akan memberikan perkembangan yang baik pula bagi hubungan asmara karena adanya hubungan asmara juga atas dasar rasa cinta yang timbul di antara kedua belah pihak. Adapun tiga komponen utama cinta menurut teori Segitiga Cinta oleh Robert J. Sternberg (1986) atau yang bisa disebut sebagai *The Triangular Theory of Love*. Komponen utama tersebut yaitu :

1. Intimasi (kedekatan)

Intimasi adalah salah satu elemen yang berupa emosional seperti rasa senang, bahagia, kagum, dekat, saling memberi dukungan dan saling menghargai satu sama lain dalam sebuah hubungan. Intimasi ini juga merupakan kedekatan yang dirasakan oleh dua orang dan saling

berkaitan. Ciri dari intimasi ini adalah adanya komunikasi atau interaksi yang terjalin. Intimasi menjadi peran utama dalam perkembangan hubungan asmara

2. Hasrat atau nafsu

Keinginan untuk selalu melakukan kontak fisik dengan pasangan dan juga memiliki ketertarikan untuk memenuhi hasrat seksual. Elemen ini juga didasari oleh kebutuhan untuk memberi dan menerima serta menjaga diri. Elemen hasrat ini terbatas pada hubungan romantis antar individu.

3. Komitmen

Komitmen merupakan salah satu bentuk janji untuk terikat dengan orang lain. Komitmen dalam jangka pendek adalah keinginan untuk menjalani hubungan dan ikut terlibat di dalamnya serta komitmen dalam jangka panjang yaitu memiliki keputusan untuk mempertahankan hubungan apapun yang terjadi dalam perjalanan hubungan asmara. Elemen ini merupakan puncak dari komponen cinta.

Terdapat dua jenis bentuk dalam hubungan asmara sesuai dengan Alyssa, 2020 dalam penelitiannya yaitu *Geographically Close Relationship* dan *Long Distance Relationship*.

a. *Geographically Close Relationship*

Geographically Close Relationship merupakan keadaan dimana pasangan berada dalam satu tempat yang sama dan sering untuk melakukan pertemuan secara tatap muka, serta sering berinteraksi secara langsung. Hubungan ini berarti masing-masing dari pasangan akan selalu menyempatkan waktu luangnya untuk bertemu walaupun sekadar misalnya makan malam, keliling kota, dan bermain karena hubungan yang dekat akan lebih mudah bagi setiap pasangan dalam menentukan waktu bertemu. Hubungan asmara yang merupakan jarak dekat ini memungkinkan untuk memiliki tingkat konflik yang lebih rendah dibandingkan dengan pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh karena frekuensi bertemu menjadi lebih sering. Oleh karena itu, persepsi tentang hubungan yang dekat secara geografis berhasil jauh lebih tinggi pada orang daripada LDR semata-mata karena faktor sering nya untuk mengunjungi satu sama lain (Aditi Joshi, 2020). *Geographically Close Relationship* tidak terbatas oleh ruang dan waktu sehingga ketika terdapat konflik dalam hubungan, pasangan yang menjalani hubungan ini menyelesaikan konflik tersebut melalui bertemu langsung dengan pasangannya dan hal itu akan meminimalisir kesalahpahaman yang mungkin terjadi dalam hubungan. Akan tetapi, meskipun berada dalam satu tempat yang sama juga tidak akan menutup kemungkinan untuk memiliki konflik dalam hubungan asmara karena setiap hubungan asmara juga pasti terdapat konflik yang dimiliki. Misalnya, karena hubungan jarak dekat ini memiliki frekuensi bertemu dengan pasangan

yang lebih tinggi maka akan meningkatkan rasa jenuh atau bosan yang timbul dari pasangan. Selain itu, ketika salah satu dari pasangan sedang tidak ingin bertemu maka bisa terjadi suatu konflik yang besar karena untuk apa berada dalam tempat yang sama atau berjarak dekat tetapi tidak ingin bertemu dengan pasangannya sehingga *Geographically Close Relationship* ini juga tentu ada konflik-konflik yang dialaminya.

b. *Long Distance Relationship*

Long Distance Relationship atau hubungan jarak jauh yaitu keadaan dimana pasangan tidak berada dalam satu tempat yang sama secara geografis dan mungkin hanya menghabiskan waktu bersama secara pribadi selama beberapa hari pada suatu waktu Roberts & Pistol (dalam Alyssa, 2020). Hubungan ini biasanya tercipta karena adanya kewajiban untuk belajar di tempat yang diinginkan, bekerja, dinas, dan sebagainya. Hubungan jarak jauh ini juga tidak memiliki waktu yang banyak untuk terus bertemu dengan pasangannya karena keterbatasan tempat dan waktu sehingga membuat pasangan yang sedang menjalani hubungan jarak jauh atau *long distance relationship* ini cenderung mengalami konflik yang lebih banyak dibandingkan dengan hubungan jarak dekat. *Long Distance Relationship* dianggap jarak jauh ketika peluang komunikasi dibatasi karena jarak geografis dan individu dalam hubungan tersebut menginginkan hubungan yang erat dan berkelanjutan. Menurut Mary Holmes (dalam Joshi, 2021) “Hubungan jarak jauh adalah hubungan di mana pasangan menghabiskan setidaknya

dua malam dalam seminggu terpisah, atau berpisah untuk waktu yang lebih lama secara teratur”. Komunikasi yang dilakukan dalam hubungan ini juga hanya mengandalkan media sosial yang saling terhubung misalnya melalui *chatting*, *call*, *video call*, dan sebagainya sehingga memungkinkan untuk terciptanya kesalahpahaman di antara masing-masing individu. Selain itu, tidak semua orang dapat bertahan dalam hubungan jarak jauh karena berbagai faktor yang membuat pasangan menjadi sering untuk *overthinking*. Peneliti juga mengungkapkan bahwa perasaan *overthinking*, marah, kecewa, sedih, cemburu cenderung menjadi lebih esktrim pada hubungan jarak jauh sehingga terciptanya perkelahian yang tidak perlu, konflik yang berlebihan, dan sebagainya. *Long Distance Relationship* merupakan jenis hubungan yang paling dihindari oleh setiap pasangan karena jika hubungan jarak jauh akan leih banyak tantangan yang dialami. Masalah komunikasi yang dihadapi juga sangat berpotensi untuk menimbulkan konflik yang besar misalnya ketika pasangan selalu sibuk kerja atau mengerjakan tugas namun pihak perempuan selalu ingin berkomunikasi tiap hari atau hanya ingin mendengar suara pasangannya karena rindu. Adapun masalah yang melibatkan perasaan juga seperti sulitnya untuk bertemu secara langsung yang membuat pasangan menjadi curiga, cemas, dan cemburu. Oleh karena itu, seseorang yang sedang menjalani hubungan jarak jauh diperlukan tingginya rasa kepercayaan terhadap pasangan, komunikasi yang tidak hanya sekadar sering dilakukan tetapi juga berkualitas, selalu

ingat dengan komitmen yang dibuat saat awal menjalani hubungan, dan saling menghargai pasangan.

2.2 Pengelolaan Konflik

Konflik dapat muncul karena perasaan-perasaan frustrasi atau stress dan sumber frustrasi tersebut berasal dari pihak-pihak yang suka bertengkar. Konflik yang terjadi dalam hubungan merupakan hal yang wajar karena pada kenyataannya hubungan berpacaran tidak selalu menyenangkan, akan ada hal-hal yang membuat masing-masing dari mereka merasa dirugikan atau tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Pengelolaan konflik ini merupakan cara-cara atau strategi yang digunakan oleh kedua belah pihak yang terlibat dalam konflik untuk saling menerima dan menyelesaikan pertentangan dalam sikap atau perilaku sesuai dengan kesepakatan bersama. Konflik yang timbul dalam hubungan berpacaran menjadi salah satu hambatan untuk mencapai tujuan bersama. Pasangan yang menghadapi konflik memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengelola konflik tersebut sesuai dengan kondisi dan situasi dari hubungannya. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat dari DeVito (2016) yang mengatakan bahwa konflik dapat dilakukan dengan gaya yang berbeda, yang masing-masing memiliki konsekuensi yang berbeda. Pengelolaan konflik tentu sangat diperlukan dalam hubungan berpacaran agar dapat menentukan arah hubungan tersebut apakah akan terus berjalan atau sebaliknya dan masing-masing juga saling mengetahui mengenai bagaimana pendapat dari masing-masing akan

konflik tersebut sehingga pengelolaan konflik membuat pasangan saling mengenal lebih dalam.

Konflik dalam hubungan dapat terus terjadi dan juga dapat mengubah dari konflik kecil menjadi konflik besar apabila dalam pengelolaan atau manajemen konflik yang sebelumnya ini tidak disertai oleh satu pemahaman atau tujuan yang sama dan selalu egois, menganggap bahwa pendapat dirinya selalu benar dan tidak ingin mendengarkan pendapat dari pasangannya. Salah satu kunci hubungan dalam mengelola konflik yang terjadi yaitu adanya komunikasi antar kedua belah pihak yang berselisih. Komunikasi memiliki peran yang sangat penting karena jika tidak ada komunikasi yang dilakukan oleh kedua belah pihak maka hubungan yang dialami memiliki kemungkinan untuk tidak bertahan lama. Komunikasi yang dilakukan juga berupa komunikasi interpersonal karena komunikasi ini membantu setiap individu untuk “connected” dan bereaksi atau menanggapi pesan yang disampaikan (DeVito, 2016) Komunikasi yang dilakukan juga tidak hanya mengkomunikasikan konflik atau masalah ini melalui media sosial, tetapi juga saling berinteraksi satu sama lain dan usahakan untuk tidak mempublikasikan permasalahan ini kepada orang lain karena yang terlibat juga adalah dua individu dalam hubungan berpacaran itu sendiri, saling memahami maksud atau arti yang diperbincangkan sehingga komunikasi akan menjadi lebih efektif. Komunikasi ini dilakukan baik secara lisan, tulis atau gerakan. Komunikasi yang dilakukan secara terbuka terhadap pasangan dapat meminimalisir terjadinya konflik karena

kunci bertahan lama suatu hubungan berpacaran adalah komunikasi yang terbuka (Ogolsky, 2020).

Adapun beberapa sumber yang diklasifikasikan ke dalam kategori yang berbeda terjadinya konflik menurut Braiker & Kelley dalam (Achmanto, 2005) seperti :

1. Konflik yang bersumber dari perilaku

Konflik ini berasal dari perilaku spesifik pasangan yang tidak sesuai dengan keinginan pasangannya atau perilaku tersebut tidak bisa diterima oleh pasangan sehingga terciptanya konflik di antara mereka. Perilaku tersebut misalnya tidak suka antar jemput, mabuk, merokok, selalu unggah masalah yang terjadi di media sosial, dan sebagainya. Selain itu, konflik ini juga bisa terjadi karena tidak sesuainya *feedback* yang diterima dari pasangan sehingga antara harapan dan realita sangat berbanding jauh.

2. Konflik yang bersumber dari norma peran

Konflik ini berasal dari adanya pelanggaran hak dan kewajiban dari masing-masing pasangan. Misalnya, melanggar janji yang sudah disepakati bersama, tidak mengerjakan tugas atau peran dari masing-masing individu sebagai pasangan, tidak ada timbal balik dari pasangan sehingga merasa tugas yang dikerjakan terlalu berat, hingga berselingkuh dengan orang lain.

3. Konflik yang bersumber dari disposisi pribadi

Konflik ini berasal karena perilaku khas pasangan yang menunjukkan tidak konsisten dan semakin tidak intens sehingga pasangan mengalami sakit hati dan menimbulkan adanya konflik. Misalnya, pasangan lupa akan tanggal jadian, pasangan tidak melakukan telfon sebelum tidur padahal biasanya sering dilakukan, semakin jarang untuk bertukar kabar, dan sebagainya.

Beberapa jenis sumber konflik tersebut juga diatasi dengan cara atau strategi yang berbeda pula sesuai dengan konflik yang sedang dialami. Salah satu contoh sumber konflik yang sering dialami oleh beberapa pasangan yaitu konflik yang bersumber dari perilaku. Konflik ini dapat membuat pasangan menjadi marah, kecewa, hingga menurunnya tingkat kepercayaan terhadap pasangannya sehingga konflik ini menjadi fokus peneliti untuk dapat mengetahui pengelolaan konflik yang dilakukan oleh pasangan. Perlunya pemahaman mengenai konflik yang ada dalam hubungan untuk dapat mengatasi konflik-konflik tersebut dengan segera dan sesuai. Konflik yang dapat dikelola dengan baik oleh masing-masing individu setiap pasangan dapat membuat pasangan semakin sayang dan mengerti akan keinginan dari pasangan. Konflik dalam hubungan sudah menjadi hal yang wajar baik bagi pasangan yang melakukan hubungan jarak dekat maupun hubungan jarak jauh. Konflik terjadi karena adanya perbedaan pendapat antara kedua belah pihak untuk saling menciptakan sikap yang selaras satu sama lain.

Pengelolaan konflik ini menentukan keberlanjutan hubungan berpacaran yang dilakukan karena jika pengelolaan konflik dilakukan dengan cara atau strategi yang efektif melalui komunikasi oleh kedua belah pihak dan saling memahami tujuan dari masing-masing individu akan meningkatkan kualitas hubungan sehingga hubungan menjadi dapat bertahan lama, begitupun sebaliknya ketika pengelolaan konflik ini tidak dilakukan melalui cara-cara yang efektif dan tidak berusaha untuk saling memahami mengenai pendapat dari masing-masing pasangan maka hubungan berpacaran tidak dapat bertahan lama (Canary, 2020). Keterbukaan dan komunikasi yang dilakukan dalam hubungan berpacaran memiliki tujuan untuk mengurangi-ketegangan yang terjadi sehingga komunikasi yang baik diperlukan agar dapat mengelola konflik yang muncul akibat dari kurangnya keterbukaan dan komunikasi di antara pasangan.

Dalam buku *Relational Maintenance* yang ditulis oleh Daniel J. Canary dan Young Ok Yum dijelaskan bahwa “*Maintaining close relationships requires an examination of the communicative strategies that partners use to keep their relationships intact*”. Oleh karena itu, salah satu faktor yang menyebabkan pasangan dapat menjalin hubungan bertahan lama dan hubungannya berkualitas meskipun terdapat konflik di dalamnya adalah menjaga komunikasi agar tetap berkualitas dan mengerti tujuan awal atau kepentingan dari hubungan yang akan menjadi pertimbangan dalam penyelesaian masalah. Suatu hubungan baik hubungan jarak dekat atau

hubungan jarak jauh tidak akan terlepas dari adanya konflik karena konflik pasti akan muncul ketika masing-masing mulai memiliki pendapatnya sendiri dan berbagai faktor internal atau eksternal lainnya. Setiap individu pasangan juga tidak ingin konflik terus terjadi dalam hubungannya. Jika konflik yang dialami dalam hubungan tidak segera diatasi maka akan memberikan pengaruh yang negatif pada hubungan dan membuat masing-masing dari pasangan memiliki tekanan serta frustrasi. Dalam mengatasi konflik yang terjadi dalam hubungan asmara, biasanya masing-masing dari pasangan menceritakan apa yang dirasakan dan saling berdiskusi dengan tujuan mendapatkan solusi yang tepat bagi keduanya dan mengurangi terjadinya konflik yang berulang. Oleh karena itu, diperlukan adanya pengelolaan konflik yang baik dan tepat bagi kedua belah pihak yang terlibat agar konflik-konflik yang muncul dalam hubungan tersebut dapat teratasi dengan baik dan saling menguntungkan bagi kedua belah pihak.

2.3 Pengungkapan *Overthinking* melalui Media Sosial

Dalam mengungkapkan perasaan yang dialami oleh seseorang terdapat berbagai cara untuk mengeskspresikannya seperti bercerita dengan teman dekat, bercerita dengan keluarga, menulis di sebuah buku *diary*, menulis lagu atau karya seni lain, hingga mencurahkan segala isi hati melalui media sosial. Setiap pasangan memiliki perasaannya masing-masing ketika terdapat satu hal yang membuat seseorang untuk berpikir secara berlebihan atau *overthinking*. *Overthinking* ini merupakan situasi dimana seseorang terlalu memikirkan hal-hal yang sebenarnya tidak begitu penting dan selalu

mengkhawatirkan akan segala hal serta menghabiskan waktu terlalu banyak untuk memikirkan atau menganalisis sesuatu. Ketidakpastian berkaitan dengan *overthinking*. Seseorang yang terus *overthinking* akan merugikan dirinya sendiri dan juga orang lain karena *overthinking* ini merupakan perasaan negatif yang jika terus dibiarkan akan menimbulkan beberapa masalah mental lainnya (Smith, 2021). Terlalu banyak berpikir juga akan menguras energi dari dalam tubuh manusia secara emosional hingga fisik, itulah mengapa *overthinking* membuat melelahkan.

Beberapa penyebab seseorang mengalami *overthinking* seperti terlalu memikirkan tentang masa depan yang bahkan belum tahu seperti apa hingga lupa akan masa sekarang yang sebenarnya lebih butuh untuk diperhatikan. Selain itu, pemikiran untuk terlalu memikirkan pandangan orang lain terhadap dirinya padahal yang menjalankan adalah diri sendiri dan orang lain hanya tahu dari luar saja juga menjadi penyebab seseorang mengalami *overthinking* (Nick, 2021). Terlebih dalam hubungan berpacaran ketika orang lain beranggapan bahwa *relationship goals* adalah ketika pihak laki-laki selalu memperlakukan pihak perempuan seperti ratu misalnya selalu memberikan apa yang diinginkan oleh pasangan. Pada faktanya, definisi *relationship goals* setiap pasangan tentu berbeda-beda. Ada juga beberapa orang yang mungkin merasa hubungan yang sedang dijalani tidak sesuai dengan yang diinginkan atau tidak sesuai dengan tujuan sehingga mulai timbulnya pemikiran yang berlebih dan terus bertanya-tanya dalam pikiran yang bahkan diri sendiri juga tidak tahu apa jawabannya. Jika

seseorang yang sedang berada dalam hubungan berpacaran merasakan *overthinking* akan lebih mudah bagi hubungan tersebut untuk terciptanya konflik antar kedua belah pihak karena akan semakin mudah perasaan marah, kecewa, dan *overwhelming* dirasakan.

Perasaan *overthinking* jika tidak segera diatasi akan menimbulkan pengaruh negatif lainnya seperti menyebabkan stress, cemas, perasaan khawatir yang berlebihan hingga sulit tidur (Smith, 2021). Seseorang yang sedang *overthinking* membutuhkan tempat untuk bercerita agar dapat mengurangi rasa pemikiran yang berlebih tersebut dan dapat mengontrol emosi diri sendiri. Akan tetapi, pada faktanya tidak semua orang yang sedang *overthinking* ini memiliki tempat bercerita atau ingin bercerita kepada orang terdekat mengenai kekhawatirannya terhadap suatu hal dengan berbagai alasan seperti takut merusak hubungan dengan orang terdekat, tidak ada keberanian untuk bercerita, sulit jika harus membuka diri, dan malu jika bercerita dengan orang terdekat karena saling mengenal. Oleh karena itu, seseorang yang *overthinking* dan sedang menjalani hubungan berpacaran tetapi tidak ingin untuk menceritakan perasaan yang sebenarnya kepada pasangannya membuat seseorang ini menjadi bercerita atau mencurahkan segala isi pikirannya ke dalam media sosial termasuk media sosial Tik-Tok. Media sosial juga memberikan beberapa fitur yang membuat orang lain yang tidak dikenal sekalipun dapat memberikan respon atau tanggapan melalui komentar, postingan ulang, atau *share* konten tersebut sehingga seseorang yang membagikan isi pikirannya ke media

sosial merasa bahwa mereka tidak sendiri dan banyak orang yang mendukungnya. Dengan adanya kemudahan dalam mengakses media sosial, seseorang yang memiliki masalah dan merasa *overthinking* dengan hubungan asmara yang mereka alami menjadi lebih memilih untuk menceritakannya melalui media sosial seperti Tik-Tok.

Banyak dari pasangan yang lebih memilih untuk mengungkapkan *overthinking* mereka ke dalam media sosial Tik-Tok daripada bercerita kepada pasangannya sendiri. Hal ini dikarenakan terdapat perasaan takut akan tidak dihargai ketika bercerita kepada pasangan, perilaku dari pasangannya sendiri yang membuatnya menjadi *overthinking*, merasa lebih nyaman bercerita di media sosial karena banyak yang mendukung, tidak malu bercerita di media sosial karena tidak saling mengenal, dan lainnya. Padahal, ketika salah satu pihak dalam pasangan merasakan *overthinking* karena perilaku pasangannya sendiri seharusnya hal tersebut dapat dikomunikasikan berdua saja dan penyelesaian masalah dilakukan untuk terjaganya hubungan agar tetap bertahan. Bercerita atau mengungkapkan rasa *overthinking* karena pasangan ke dalam media sosial tidak menjadi menyelesaikan masalah, tetapi justru akan menambah masalah dikarenakan yang awalnya penyebab *overthinking* ini hanya diketahui oleh kedua belah pihak saja menjadi banyak yang mengetahui. Orang-orang yang melihat ungkapan *overthinking* tersebut di Tik-Tok cenderung akan menilai dari sebagian saja dan tidak mengetahui seluruhnya mengenai hubungan berpacaran yang dialami tersebut sehingga penilaian ini akan cenderung

subjektif karena hanya melihat dari sudut pandang salah satu pihak yang terlibat.

Adanya ungkapan rasa melalui media sosial yaitu Tik-Tok menimbulkan munculnya konflik yang terjadi dalam hubungan berpacaran. Hal ini dikarenakan konflik bisa terjadi karena ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan (Ekawarna, 2018). Pada awalnya seseorang berharap bahwa ketika menjalin hubungan asmara mereka saling terbuka antara satu sama lain dan selalu mengkomunikasikan apa yang terjadi, tetapi pada kenyataannya pasangannya tidak mau terbuka dan tidak mengkomunikasikan tentang apa yang dirasakan secara jujur terhadap pasangan sehingga karena hal inilah pasangan akan merasa bahwa kehadirannya tidak dihargai dan sudah tidak dipercaya lagi sebagai seseorang yang dapat mendengar ceritanya, juga tidak menjadi satu-satunya seseorang yang dicari ketika pasangannya merasakan *overthinking*. Padahal adanya kekasih juga dapat membantu untuk mengatasi kesepian, memiliki *support system* yang sudah mengenal diri kita, belajar untuk bisa berkomunikasi dengan orang lain, hingga dapat membantu dalam proses mendewasakan diri. Munculnya konflik dalam hubungan asmara karena ungkapan *overthinking* yang dilakukan pasangan melalui media sosial seperti Tik-Tok membuat pasangan harus melakukan pengelolaan konflik agar permasalahan tersebut dapat teratasi dengan cara-cara yang tepat dan efektif sehingga hubungan asmara dapat terus bertahan dan tidak selesai begitu saja.

2.4 Pemeliharaan Hubungan

Suatu hubungan berpacaran yang mengalami konflik memerlukan pemeliharaan hubungan agar hubungan tersebut diharapkan dapat bertahan lama. Setiap individu pasti memiliki pendapatnya masing-masing mengenai hubungan yang dialaminya dan ketika pendapat tersebut berbeda dan tidak dapat diterima dengan baik oleh salah satu pihak maka memiliki kemungkinan yang besar untuk terciptanya konflik dalam hubungan. Adanya perselisihan di antara setiap individu pasangan akan menjadi suatu konflik baik konflik kecil maupun konflik besar. Hal ini akan memungkinkan hubungan tersebut dapat terganggu sehingga diperlukan pemeliharaan hubungan sebagai upaya mencegah adanya hal-hal yang tidak diinginkan. Pemeliharaan hubungan merupakan suatu proses atau perbuatan untuk menjaga hubungan agar meningkatkan rasa keintiman, kepuasan, dan juga komitmen di antara kedua belah pihak Stanberg (dalam Taylor et al., 2009). Memelihara atau mempertahankan suatu hubungan agar tetap harmonis lebih sulit daripada untuk membentuk suatu hubungan. Pemeliharaan hubungan ini memiliki keselarasan dengan upaya pengelolaan konflik karena sama-sama bertujuan untuk menjaga hubungan berpacaran agar tetap harmonis. Berbagai strategi yang dilakukan saat mengelola konflik yang terjadi dalam hubungan juga menjadi cara untuk memelihara hubungan dengan pasangan sehingga cara-cara tersebut termasuk hal yang penting agar hubungan berpacaran ini tetap berkualitas.

Jenis hubungan jarak jauh memiliki tingkat pemeliharaan hubungan yang lebih besar dibandingkan dengan jenis hubungan jarak dekat. Hal ini dikarenakan tantangan dalam hubungan jarak jauh juga lebih banyak sehingga diperlukan pemeliharaan hubungan yang ekstra pula agar hubungan tersebut dapat terus bertahan. Meskipun hubungan jarak dekat dianggap lebih mudah dalam mengatasi konflik-konflik yang terjadi, akan tetapi pemeliharaan hubungan dalam jenis hubungan ini juga harus dimaksimalkan karena jika dapat mengatasi konflik tetapi tidak bisa untuk mempertahankan hubungan agar terus bertahan lama sama saja dengan konflik yang terjadi dalam hubungan jarak jauh atau bahkan lebih parah. Ketika suatu hubungan mengalami konflik yang disebabkan oleh perilaku dari pasangannya sendiri membuat hubungan tersebut menjadi renggang sehingga pemeliharaan hubungan ini juga menjadi pemulihan bagi hubungan yang mengalami konflik. Setiap pasangan juga pasti ingin hubungannya dapat terus terjaga dan terhindar dari berbagai konflik yang terjadi. Oleh karena itu, pemeliharaan hubungan menjadi langkah bagi pasangan untuk dapat bertahan meskipun banyak konflik yang dialami.

Perilaku pemeliharaan hubungan terbagi menjadi dua yaitu pemeliharaan rutin dan pemeliharaan strategi menurut Dainton & Staffrod 1993 (dalam Ogolsky Brian: 2022). Pemeliharaan rutin merupakan perilaku yang dilakukan secara tidak sengaja tanpa ada niatan untuk mempertahankan hubungan tetapi perilaku tersebut justru berfungsi sebagai pemelihara hubungan. Perilaku yang termasuk dalam pemeliharaan rutin ini

misalnya interaksi yang terjadi setiap hari secara intens, selalu mengucapkan “selamat pagi” kepada pasangan dan ungkapan cinta lainnya yang secara tidak sadar hal tersebut akan mempertahankan hubungannya. Sedangkan pemeliharaan strategis yaitu perilaku yang dengan sengaja dan memiliki niat untuk mempertahankan hubungan agar dapat bertahan lama. Biasanya perilaku ini jarang dilakukan dan baru dilakukan ketika memang ingin mempertahankan hubungan. Perilaku yang termasuk dalam pemeliharaan strategis ini misalnya dengan sengaja membelikan pasangan barang atau makanan yang disukai agar dapat dimaafkan atas kesalahannya, menjadi tiba-tiba romantis baik melalui *chat* atau secara tatap muka, dan sebagainya. Akan tetapi klasifikasi perbedaan antara pemeliharaan hubungan secara rutin dan strategis ini bukan menjadi suatu perbedaan yang signifikan karena perilaku strategis jika dilakukan secara berulang juga akan menjadi perilaku rutin dari waktu ke waktu. Perilaku-perilaku tersebut akan digunakan sesuai dengan kondisinya.

Adapun dua strategi dalam pemeliharaan hubungan menurut [Daniel J. Canary dan Laura Stafford dalam bukunya yang berjudul *Relational Maintenance Strategies and Equity in Marriage*](#).

a. *Advice* (nasehat)

Cara untuk memelihara atau mempertahankan suatu hubungan dengan saling memberikan atau menerima saran atau nasehat kepada pasangan.

b. *Conflict Management* (manajemen konflik)

Suatu strategi untuk memelihara hubungan dengan mengaplikasikan cara bekerja sama dan meminta maaf kepada pasangan.