

**PENGELOLAAN KONFLIK RELASI ASMARA KARENA KEBIASAAN
PENGUNGKAPAN *OVERTHINKING* PASANGAN MELALUI MEDIA SOSIAL TIK-TOK**

Nadia Audy Janatun Adn, Adi Nugroho, Agus Naryoso
audynadia24@gmail.com

Program Studi S1 Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 746407

Faksimile (024) 746504 Laman: <https://www.fisip.undip.ac.id> Email: fisip@undip.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine individual experiences in managing conflict in romantic relationships when one of them has the habit of expressing feelings of overthinking a partner on Tik-Tok social media. This study uses a phenomenological method that understands phenomena from the lives of the perpetrators. The theories used are the Conflict Mode Instrument Theory, Communication Management Privacy Theory, and Relation Maintenance Theory. This study also uses interviews with four female informants who are actors in disclosing overthinking.

The results of this study explain that each informant expressed his partner's overthinking feelings on the Tik-Tok social media which then triggered conflict. Conflicts occur because of differences in views, namely men who value privacy more by disliking negative relationships being uploaded to Tik-Tok social media publicly, while women tend to share content on Tik-Tok social media publicly that relates to negative feelings from dating relationships. Several styles of conflict management were applied to each of the majority informants using the collaboration style as an effective way to solve problems. In addition, the male party chose to give directions to the informant to reduce playing Tik-Tok by doing other activities such as watching Korean dramas or doing college assignments, and also preferred to publish only romantic content in his account compared to disclosing content. overthinking. In an effort to maintain a relationship, each partner always tries to provide what is wanted and what is needed by each, and implements five strategies for maintaining relationships in the form of positivity, openness, assurance, task sharing, and networking.

Keywords : Conflict, Tik-Tok, Overthinking, Relationship

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman individu dalam mengelola konflik pada hubungan asmara ketika salah satu nya memiliki kebiasaan untuk mengungkapkan perasaan *overthinking* pasangan di media sosial Tik-Tok. Penelitian ini menggunakan metode fenomenologi yang memahami fenomena dari kehidupan para pelakunya. Teori yang digunakan adalah *Conflict Mode Instrument Theory*, *Communication Management Privacy Theory*, dan *Relation Maintenance Theory*. Penelitian ini juga menggunakan wawancara dengan empat informan perempuan yang menjadi pelaku dalam pengungkapan *overthinking*.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa setiap informan mengungkapkan perasaan *overthinking* pasangan yang dialami ke dalam media sosial Tik-Tok yang kemudian memicu terjadinya konflik. Konflik terjadi karena perbedaan pandangan yaitu pihak pria yang lebih menghargai privasi dengan tidak menyukai jika hubungannya yang mengarah ke negatif diunggah ke dalam media sosial Tik-Tok secara publik, sedangkan pihak wanita cenderung untuk membagikan konten di media sosial Tik-Tok secara publik yang berhubungan dengan perasaan negatif dari hubungan pacaran. Beberapa gaya pengelolaan konflik yang diterapkan pada setiap informan mayoritas menggunakan gaya kolaborasi sebagai cara efektif untuk menyelesaikan masalah. Selain itu, adapun pihak laki-laki yang memilih untuk memberikan arahan kepada informan agar mengurangi bermain Tik-Tok dengan melakukan kegiatan lain seperti menonton drama korea atau mengerjakan tugas kuliah, dan juga lebih memilih untuk publikasi konten yang romantis saja dalam akunnya dibandingkan dengan konten pengungkapan *overthinking*. Dalam usaha mempertahankan hubungan setiap pasangan selalu berusaha untuk memberikan apa yang diinginkan dan apa yang dibutuhkan oleh masing-masing, serta menerapkan lima strategi pemeliharaan hubungan berupa *positivity*, *openness*, *assurance*, *task sharing*, dan *networking*.

Kata Kunci : Konflik, Tik-Tok, Overthinking, Hubungan

PENDAHULUAN

Pada hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial yang dimana manusia tidak bisa hidup sendiri karena manusia selalu membutuhkan orang lain. Dalam kehidupannya, manusia memiliki hubungan sosial dengan setiap orang. Salah satu hubungan sosial yang ada yaitu hubungan romantis. Hubungan romantis ini merupakan hubungan komunikasi yang terjadi antara kedua belah pihak laki-laki dan perempuan. Dalam *Triangular Theory of Love* dijelaskan bahwa hubungan romantis dapat terjadi karena setiap orang merasa untuk layak dicintai dan mencintai antara laki-laki dan perempuan sehingga munculnya rasa ingin memiliki di antara keduanya.

Hubungan romantis di antara laki-laki dan perempuan dapat membuat individu tersebut merasa lebih layak untuk dicintai dan diberikan perilaku khusus agar merasa bahagia (Sternberg, 1986). Menurut DeGenova & Rice (dalam el-Hakim 2015), Perkembangan hubungan pacaran tidak selamanya

selalu berjalan dengan sesuai yang diekspektasikan atau diharapkan karena dalam menjalin hubungan pacaran banyak dari individu yang merasa jenuh atau bosan dengan hubungannya. Beberapa dampak negatif karena konflik dalam *Journal of Psychology and Humanities* yaitu salah satu dari pasangan menjadi *overprotective* dan selalu ingin mengetahui kegiatan yang dilakukan oleh pacarnya. Hal ini juga membuat pasangan menjadi curiga dalam setiap aktivitas dan kesibukan yang dilakukan karena tingkat kepercayaan terhadap pasangan semakin memudar akibat dari adanya konflik pada pasangan.

Adanya pengelolaan konflik dalam hubungan asmara memiliki kegunaan untuk mengatasi berbagai konflik-konflik yang ada sehingga dapat mencegah hal-hal yang tidak diinginkan, misalnya tidak bertanggung jawab terhadap konflik yang dialami atau melarikan diri dari masalah. Menurut Collins & Laursen (dalam Hakim, 2015),

terdapat berbagai karakteristik untuk membantu mendukung pengelolaan suatu konflik dalam hubungan. Karakteristik-karakteristik tersebut yaitu keterbukaan akan pendapat, hubungan yang hangat, serta kebiasaan untuk tidak menyelesaikan masalah sepihak. Konflik yang terjadi di antara kedua belah pihak menyebabkan salah satu dari mereka merasakan *overthinking* atau pemikiran yang berlebihan.

Adapun beberapa akibat dari konflik yang terjadi dalam hubungan asmara. Misalnya, ketika pasangan ini bertemu, karena terdapat konflik yang terjadi di antara mereka sehingga seorang pacar menjadi selalu memeriksa handphone pasangannya hingga meminta seluruh kata sandi atau *password* media sosial yang dimiliki. Hal tersebut membuat privasi dari pasangan terbatas karena seluruh media sosial yang dimiliki jadi diketahui detailnya oleh pacarnya. Konflik yang terjadi di antara kedua belah pihak menyebabkan salah satu dari mereka merasakan *overthinking* atau pemikiran yang berlebihan.

Overthinking merupakan keadaan dimana seseorang terus memikirkan sesuatu secara berlebihan dan mengalami resah, cemas, memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan dan terus memikirkan bahwa seakan-akan hal tersebut tidak ada ujungnya. Jika rasa kekhawatiran ini merupakan salah satu cara untuk mengantisipasi pada hal-hal buruk yang mungkin akan terjadi, rasa *overthinking* ini justru merujuk pada perasaan negatif. Selain itu, salah satu dari pasangan juga dapat

menceritakan hal-hal tidak nyaman yang mereka alami ke dalam media sosial yang dimiliki dengan berbagai tujuan.

Media sosial Tik-Tok ini membuat individu-individu yang memiliki hubungan romantis turut ikut membagikan perasaan yang dialami termasuk dalam pengungkapan *overthinking* terhadap pasangan. Hal ini yang kemudian membuat masing-masing pasangan dari mereka merasa jika keberadaannya tidak dihargai karena yang seharusnya perasaan atau permasalahan tersebut dapat diungkapkan hanya melalui komunikasi pribadi antar pasangan menjadi dikonsumsi secara publik. Selain itu, yang pada awalnya hanya masing-masing dari mereka yang mengetahui permasalahan yang terjadi menjadi banyak orang yang mengetahui permasalahan tersebut sehingga kejadian tersebut akan memicu terjadinya konflik. Konflik yang terjadi dalam hubungan asmara merupakan salah satu kendala yang dapat membuat hubungan asmara tidak dapat berjalan lancar karena adanya konflik menjadikan setiap individu memiliki pandangannya masing-masing terhadap suatu hal yang menjadi pemicu terbentuknya konflik dalam hubungan.

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk meneliti mengenai bagaimana pengelolaan konflik yang terjadi dalam pasangan ketika salah satu dari pasangan tidak mengungkapkan apa yang mereka rasakan saat konflik terjadi terhadap pasangannya, tetapi justru mengungkapkan rasa *overthinking* tersebut pada media sosial yaitu Tik-Tok

KERANGKA TEORI

1. Conflict Mode Instrumen Theory

Conflict Mode Instrumen Theory ini dikembangkan oleh Kenneth W. Thomas dan Ralph H. Kilmnan (1974) untuk mengetahui bagaimana individu-individu dalam berperilaku atau mengambil sikap terhadap konflik yang sedang terjadi dan menyertakan individu tersebut. Individu yang berbeda merespons konflik secara berbeda pula. Thomas dan Kilmann mempelajari bagaimana setiap individu dalam mengelola konflik. Thomas dan Kilmann sangat terinspirasi oleh kehidupan sehari-hari yang dilakukan oleh individu. lima gaya manajemen konflik menurut Kenneth W. Thomas dan Ralph H. Killman (1974) sebagai berikut:

- A. *Competing* (Kompetisi)
Pada model kompetisi ini bersifat perlawanan dengan pihak lain. Model kompetisi melihat individu yang lebih memprioritaskan akan dirinya sendiri di banding memprioritaskan kepentingan pihak lain. Opsi akhir dalam model kompetisi adalah antara kemenangan atau kekalahan.
- B. *Accommodating* (Akomodasi)
Berbeda dengan model sebelumnya, pada model akomodasi ini setiap individu justru akan lebih memprioritaskan kepentingan dan kebutuhan orang lain sehingga individu tersebut akan mengorbankan kepentingan dirinya.
- C. *Avoiding* (Menghindar)
Model penghindaraan dilakukan dengan tujuan agar tidak terlibat dalam terjadinya konflik. Seseorang cenderung untuk menunda konflik yang sedang terjadi dan pergi meninggalkan konflik tersebut.
- D. *Collaborating* (Kolaborasi)

Usaha bersama diperlukan dari masing-masing pihak yang terlibat dalam konflik dengan tujuan dapat mengetahui hal apa yang menjadi dasar bersama terlebih dahulu yang kemudian baru menemukan posisi yang lebih menguntungkan bagi keduanya.

- E. *Compromising* (Kompromi)
Pada model ini, kesepakatan terjadi di antara masing-masing pihak yang terlibat dalam konflik. Meskipun kesepakatan terjadi, akan tetapi terdapat hal lain yang dikorbankan untuk pihak lain sehingga keinginan tidak sepenuhnya terpenuhi sehingga akan ada kesempatan yang ditawarkan dan diterima oleh masing-masing pihak.

2. Communication Privacy Management Theory

Teori ini dikembangkan oleh Sandra Petronio. Teori ini membahas ketegangan antara keterbukaan dan privasi, antara "publik" dan "pribadi" dalam hubungan. Batas yang digunakan dalam teori ini adalah untuk menggambarkan pemisahan antara informasi pribadi dan publik sehingga batas ini digunakan seseorang untuk mengontrol tingkat pengungkapan informasinya. Petronio menyebutkan terdapat tiga elemen kunci dari teori tersebut:

- A. *Privacy Ownership*
Mengacu pada siapa yang memiliki informasi tentang individu tersebut. Petronio berpendapat bahwa individu merasa mereka adalah satu-satunya pemilik informasi pribadi tentang diri mereka sendiri.
- B. *Privacy Control*
Privacy control juga digambarkan mengenai apa yang akan didapatkan dari mengungkapkan informasi pribadi, dan risiko apa yang kira-kira muncul dalam hubungan.

Berbagai pihak yang berbagi informasi pribadi harus berkoordinasi dan menyinkronkan perilaku mereka.

C. *Privacy Turbulance*

Privacy Turbulance memiliki aturan batas yang terkadang terkesan ambigu karena individu-individu yang terlibat memiliki kemungkinan untuk tidak menyetujui aturan batas tersebut dan terkadang mereka yang menjalin hubungan dengan sengaja melanggar aturan yang ada. Turbulensi seperti itu sering menjadi sumber konflik.

3. **Relational Maintenance Theory**

Relational Maintenance Theory ini didasarkan pada teori pertukaran sosial, yang menunjukkan bahwa pemeliharaan hubungan mendukung umur panjang karena hubungan tersebut akan dianggap bermanfaat (Stafford & Canary, 1991). Perilaku pemeliharaan hubungan terjadi karena mereka membantu satu sama lain untuk mengelola atau mengurangi ketidakpastian tentang hubungan dan masa depannya. Dalam aplikasinya, terdapat lima dimensi yang diterapkan pada *Relational Maintenance Theory* yaitu:

a. *Positivity*

Positivity merupakan sikap positif yang digunakan individu dengan

pasangan untuk membuat pasangan merasa bahagia. Salah satu contoh sikap positif tersebut adalah mempertahankan obrolan agar terus berjalan.

b. *Openness*

Openness adalah memiliki keterbukaan satu sama lain dengan pasangan misalnya setiap individu berani untuk menyatakan perasaan atau pendapat secara jujur dan terbuka dengan pasangan.

c. *Assurances*

Assurances yang dimaksud di sini adalah sikap individu dalam memberikan kepastian akan komitmen pada hubungan asmara yang telah dijalani.

d. *Sharing Tasks*

Sharing Tasks adalah ketika masing-masing dari individu baik dari pihak perempuan maupun pihak laki-laki melakukan tugas atau tanggung jawabnya sebagai seorang pasangan.

e. *Social Networks*

Social Networks yaitu menjaga hubungan asmara dengan mendekati diri pada koneksi setiap pasangan misalnya pada keluarga pasangan. Dalam *social networks* ini waktu dihabiskan untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan kenalan dari pasangan masing-masing.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi dengan *Interpretive Phenomenological Analysis* dari Smith dalam (Hajaroh, M. 2010). Tujuan adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman setiap pasangan pada saat pengelolaan konflik yang terjadi dalam hubungan asmara karena pasangannya memiliki kebiasaan pengungkapan *overthinking* tersebut dan juga pengalaman

seseorang yang menggunakan media sosial Tik-Tok sebagai ungkapan rasa *overthinking* pasangan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah in-depth interview pada mahasiswa dengan rentang usia 18 tahun ke atas yang memiliki pasangan dan sering dalam mengunggah konten di Tik-Tok terkait penungkapan *overthinking* yang dialami. Setelah itu, penulis akan menganalisis hasil

wawancara yang selanjutnya diinterpretasikan dan dikategorikan sesuai

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Media Sosial Tik-Tok sebagai Ungkapan *Overthinking*

Semua informan dalam penelitian ini mulai menggunakan media sosial Tik-Tok pada saat terjadinya pandemi Covid-19 lalu di tahun 2020. Tik-Tok menjadi salah satu media sosial yang paling sering digunakan oleh semua informan hingga saat ini. Informan mengaku bahwa konten-konten yang ada di media sosial Tik-Tok memiliki kesamaan konflik yang ada dalam hubungan asmara yang sedang dijalani sehingga mendorong informan untuk membagikan konten serupa secara publik di media sosial Tik-Tok yang berupa konten tentang pengungkapan *overthinking* yang dialami karena pasangan dalam menjalani hubungan asmara. Dalam mengunggah video di akun media sosial Tik-Tok setiap informan, masing-masing dari mereka selalu mengunggah konten di setiap minggu nya, ada yang setiap satu kali dalam seminggu hingga tiga kali dalam seminggu. Hal tersebut juga menyesuaikan dari situasi hati para informan dalam mengunggah konten yang ada di media sosial Tik-Tok. Semua informan mengakses aplikasi Tik-Tok ini cukup sering dengan perkiraan waktu dari 5 hingga 8 jam per hari nya.

B. Pengungkapan *Overthinking*

Deskripsi *overthinking* setiap informan memberikan penjelasan yang berbeda-beda, namun memiliki pemahaman yang sama akan pemikiran berlebihan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Keempat informan dalam penelitian ini mengaku bahwasanya mereka semua sering merasakan *overthinking* karena pasangan, meskipun penyebab yang ditimbulkan mengapa informan merasa *overthinking* kepada pasangan juga berbeda. Faktor pertemanan dari pasangan membuat dua dari informan pada penelitian ini merasa *overthinking*. Informan lainnya mengatakan ia merasa *overthinking* jika pasangannya tidak memberikan kebebasan

dalam sub tema yang telah ditentukan serta berdasarkan dari teori-teori yang sudah ada.

bagi informan. Sedangkan, informan lainnya merasa *overthinking* akan kekhawatiran masa depan.

Setiap informan melakukan hal membuat konten yang nantinya diunggah di akun media sosial Tik-Tok miliknya ketika masing-masing dari mereka merasa *overthinking* dengan pasangan.

C. Pengelolaan Konflik dalam Hubungan

Konflik terus terjadi dalam hubungan asmara di setiap informan bahkan salah satu informan mengaku jika hampir setiap hari ia selalu beradu argumen dengan pasangannya. Adapun keadaan yang membuat setiap informan selalu berkonflik dengan pasangannya adalah karena kebiasaan dari masing-masing informan yang selalu menuangkan ekspresi *overthinking* nya mereka pada pasangan masing-masing ke dalam konten di akun Tik-Tok yang dimiliki. Terlepas dari apapun jenis konten yang diunggah misalnya berupa postingan ulang pada konten-konten serupa yang memiliki kesamaan perasaan dengan informan, konten yang berbentuk *lipsync*, tulisan kata-kata, hingga curahan hati, tetap akan memicu terjadinya konflik dalam hubungan asmara setiap informan.

Pasangan dari setiap informan juga memiliki respons yang berbeda ketika terjadi konflik dalam hubungan asmaranya. Semua informan memiliki cara penyelesaian konflik yang berbeda pula dalam konflik yang dihadapi. Beberapa di antara pasangan dari informan melakukan *spam chat* kepada informan setelah konflik terjadi. Tidak hanya pada dua informan ini, terdapat pasangan dari salah satu informan tersebut yang berbicara kasar kepada informan hingga menyuruh informan untuk segera menghapus aplikasi Tik-Tok dan memberikan saran kegiatan lain yang dapat dilakukan selain bermain Tik-Tok. Pasangan dari informan lainnya meminta informan untuk diberikan waktu sendiri

terlebih dahulu sebelum akhirnya masing-masing dari mereka saling menyelesaikan akan konflik yang sedang terjadi pada hubungan asmaranya. Sedangkan pasangan dari informan yang lainnya yaitu mencoba untuk memberikan pengertian dan pemahaman kepada informan terkait konflik yang terjadi. Pasangan tersebut juga lebih sering yang meluruskan konflik dalam hubungan sehingga tidak ada kesalahpahaman yang terjadi di antara kedua belah pihak.

Keputusan akhir yang didapat dari masing-masing informan setelah terjadinya konflik dalam hubungan asmara karena kebiasaan setiap informan yang sering membagikan konten-konten di media sosial Tik-Tok nya terkait dengan pengungkapan rasa *overthinking* yang dialami informan kepada pasangannya adalah ada beberapa dari informan yang tetap bermain Tik-Tok dan tetap akan mengunggah konten-konten di akun Tik-Tok miliknya, hanya saja masing-masing dari mereka saling mengakui kesalahan dan memberikan pengertian satu sama lain sehingga tidak akan menimbulkan terjadinya konflik dengan penyebab yang sama kembali.

D. Cara Mempertahankan Hubungan Pasca Konflik

Cara ini juga dilakukan untuk membuat masing-masing baik informan maupun pasangannya mempertahankan hubungan setelah terjadinya konflik. Seperti halnya pada salah satu informan yang pasangannya memenuhi kebutuhan akan *love language* dari informan yaitu *physical touch* dan *words of affirmation*. Adapun bagi pasangan kedua informan merasa bahagia ketika kedua informan tersebut tidak

mencari masalah kepada pasangannya. Selain itu, komunikasi yang selalu dilakukan satu sama lain juga menjadi kunci kebahagiaan salah satu informan yang sedang menjalani hubungan jarak jauh. Informan lainnya juga dengan cara saling memberikan yang pasangan butuhkan dan inginkan, serta berusaha untuk selalu menjadi yang terbaik juga membuat informan dan pasangan merasa bahagia satu sama lain.

Adapun upaya-upaya yang dilakukan atau hal yang menjadi penyebab oleh informan maupun pasangan yang membuatnya ingin terus bertahan lama dalam hubungan asmara ini. Beberapa hal tersebut salah satunya adalah karena lamanya waktu hubungan menjadi alasan bagi kedua informan untuk dapat terus bertahan dalam hubungan. Namun tidak hanya itu saja, saling mengerti satu sama lain juga menjadi faktor terus bertahan dalam hubungan. Bagi salah satu informan, terus melakukan kilas balik terhadap apa saja yang sudah pernah ia lewati selama ini dengan pasangan membuatnya berpikir ulang untuk memutuskan hubungannya. Adapun satu informan yang mengaku bahwa dirinya setia sehingga tidak membuatnya ingin terus mencari orang baru di luar sana dan juga obrolan yang satu frekuensi, serta selalu menyelesaikan masalah secara bersama menjadi kunci untuk terus bertahan dalam hubungan. Mengusahakan yang terbaik serta memahami dengan benar apa arti komitmen menjadi upaya yang dilakukan oleh salah satu informan demi bertahan dalam hubungan yang menuju ke arah yang serius.

KESIMPULAN

Penelitian mengenai pengelolaan konflik relasi asmara karena kebiasaan pengungkapan *overthinking* pasangan melalui media sosial Tik-Tok telah sampai pada simpulan penelitian bahwa setiap pasangan mengungkapkan perasaan *overthinking* nya ke dalam media sosial akun Tik-Tok miliknya secara publik baik

melalui unggahan konten, postingan ulang, komentar hingga *live streaming* di Tik-Tok. Informasi atau konten yang diunggah dalam media sosial Tik-Tok akun pasangan berisi mengenai *lipsync* dengan tujuan untuk menyindir pasangannya serta mengekspresikan *overthinking* nya. Konflik yang terjadi pada setiap hubungan

asmara disebabkan karena kebiasaan dari pasangan yang selalu mengunggah konten mengenai perasaan *overthinking* nya di media sosial Tik-Tok. Pasangan dari masing-masing informan tidak menyukai apabila konten yang berhubungan dengan perasaan negatif diunggah secara publik yang membuat semua orang menjadi tahu.

Adapun pasangan informan yang menyetujui jika membuat konten di Tik-Tok diperbolehkan ketika mengunggah konten yang baik-baik saja pada pasangan.

SARAN

1. Saran Teoritis

Saran dari peneliti adalah dengan menambah subjek penelitian yang memiliki hubungan pernikahan agar dapat mengetahui pengelolaan konflik yang berbeda dalam jenis hubungan tersebut. Hal ini disarankan karena pada penelitian ini hanya menggunakan subjek penelitian yang memiliki pengalaman dalam hubungan pacaran sehingga gaya pengelolaan konflik yang diterapkan mayoritas hanya menggunakan gaya *collaboration*, meskipun dalam *Conflict Mode Instrument Theory* terdapat 5 jenis gaya pengelolaan konflik dalam hubungan. Dengan demikian, penjelasan dari masing-masing pengelolaan konflik tidak dapat dijelaskan dengan lebih mendalam berdasarkan pengalaman yang terjadi di setiap subjek penelitian.

2. Saran Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi setiap individu tentang mengelola konflik dalam hubungan melalui jenis-jenis konflik yang ada dan

Penyelesaian konflik yang dilakukan oleh setiap pasangan menggunakan cara yang berbeda-beda baik kompromi, penghindaran, atau kolaborasi. Adapun keputusan akhir dalam menanggapi konflik ini adalah dengan mengurangi publikasi konten *overthinking* pasangan dan mengunggah ke Tik-Tok hanya yang baik-baik saja pada pasangan sehingga orang-orang tidak perlu mengetahui masalah yang sedang terjadi dalam hubungan asmara.

upaya untuk mempertahankan hubungan asmara. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sebuah masukan terkait gaya pengelolaan konflik bahwa tidak semua cara dapat menjadi solusi terbaik untuk penyelesaian masalah bagi kedua belah pihak.

3. Saran Sosial

Penelitian ini harapannya dapat digunakan untuk acuan terhadap fenomena yang terjadi di masyarakat tentang pengelolaan konflik dalam hubungan pacarana dan pemahaman akan pengungkapan informasi pribadi menjadi publik, serta usaha untuk mempertahankan hubungan. Hasil penelitian secara sosial dapat disimpulkan bahwa setiap individu memiliki cara mengelola konflik yang berbeda-beda antara satu sama lain yang disesuaikan dari masing-masing individu itu sendiri. Peneliti memberikan saran bahwa komunikasi memberikan peran penting dalam menjalani hubungan asmara karena dengan adanya komunikasi kesalahpahaman akan suatu hal dapat berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Chapman Gary. (2004). *The 5 Love Language: The Secret to Love That Last*. Chicago: Holybible.

DeGenova, M. K. & Rice, F. P. (2005). *Intimate Relationship. Marriage,*

and Families. New York: McGraw-Hill.

DeVito Joseph. (2016). *The Interpersonal Communication*. United States: Pearson Education.

- Korstjens Irene, Abine Moser. (2018). Practical guidance to qualitative research. Part 4: Trustworthiness and publishing.
- Littlejohn Stephen W, Karen A. Foss, John G. Oetzel. (2011). *Theories of Human Communication*. United States of America: Waveland Press, Inc.
- Ogolsky Brian G, J. Kale Monk. (2020). *Relationship Maintenance, Theory, Process, and Context*. New York: Cambridge University Press.
- Petronio Sandra. (2002). *Boundaries of Privacy*. New York: State University of New York Press.
- Prof. Dr. Drs. Ekawarna Hm M.Psi. (2020). *Manajemen Konflik dan Stress*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Trenton Nick. (2021). *Stop Overthinking 23 Techniques to Relieve Stress, Stop Negative Spirals, Declutter Your Mind, and Focus on the Present*. California: PKCS Media, Inc.

Jurnal

- Anunsiata Vanda. (2022). *Pemeliharaan Hubungan Pasangan yang Menjalani Hubungan Asmara di Masa Pandemi Covid-19*. (3-5).
- Astari Clara Sari, Rini Hartina, Reski Awalia, Hana Irianti, Nurul Ainun. (2018). *Komunikasi dan Media Sosial*. (2-8)
- Canary Daniel J, Young Ok Yum. (2020). *Relationship Maintenance Strategies*. (1-7)
- Hajaroh, M. (2010). *Paradigma, Pendekatan, dan Metode Penelitian fenomenologi*. (13 – 19)
- Maya Puji Lestari, Rina Sari. (2019). *Hubungan Romantis di media Sosial (Resepsi Pengguna Terhadap Keterbukaan Hubungan Romantis Yang Diunggah*

Selebgram di Instagram). 11(1). (5-6)

- Ni Komang, Ni Made. (2019). *Bucin itu Bukan Cinta: Mindful Dating for Flourishing Relationship*. (1-7)
- Ogolsky Brian G, Laura Stafford. (2021). *A systematic review of relationship maintenance: Reflecting back and looking to the future*. (20-35).
- Robert, J. Stenberg. (1986). *A Triangular Theory of Love*. Psychological Review. 93 (2). (119-123)
- Sanu Debora Kesia, Joris Taneo. (2020). *Analisis Teori Cinta Sternberg Dalam Keharmonisan Rumah Tangga*. 7(2). (2-6)

Internet

- Stephanie Sirly, et.all. (2020). Take the Thomas Killman Conflict Mode Instrument (TKI). <https://kilmanniagnostics.com/overview-thomas-kilmann-conflict-mode-instrument-tki/> diakses tanggal 05 Juni 2023 pukul 11.04 WIB
- Andrew, M. Ledbetter. (2013). [How do we keep our romantic relationships going?—or, maybe the weirdest study I've published.](https://andrewledbetter.com/category/relational-maintenance-behaviors/) <https://andrewledbetter.com/category/relational-maintenance-behaviors/> diakses tanggal 05 Juni 2023 pukul 13.02 WIB
- Arinda Mishra. (2021). Thomas Kilmann Conflict Model. <https://managementweekly.org/thomas-kilmann-conflict-resolution-model/> diakses tanggal 06 Juni 2023 pukul 16.30 WIB