

Komunikasi Asertif Sebagai Upaya Penyelesaian Konflik dalam Hubungan Romantis

Assertive Communication to Resolve Conflict in Romantic Relationships

Aliifah Shafa Rani

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: aliifah.20061@mhs.unesa.ac.id

Hermien Laksmiwati

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

Abstrak



Individu dewasa awal yang menjalin hubungan romantis tidak luput dari adanya konflik dalam hubungan. Salah satu penyebab utama konflik dapat terjadi dalam hubungan yaitu karena komunikasi. Oleh karena itu, komunikasi yang baik dan asertif perlu diterapkan agar konflik dapat dihadapi dengan efektif dan hubungan romantis dapat tetap terjalin serta berkembang menuju tahap selanjutnya yaitu pernikahan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana bentuk komunikasi asertif dalam hubungan romantis dan bagaimana komunikasi asertif dapat menyelesaikan konflik dalam hubungan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif fenomenologi dengan teknik penelitian wawancara semi terstruktur dan menggunakan teknik analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Seluruh subjek menunjukkan penggunaan komunikasi asertif dengan pasangan ketika menghadapi konflik maupun tidak. Penggunaan komunikasi asertif membantu subjek untuk memiliki hubungan romantis yang positif dan penyelesaian konflik yang efektif dalam hubungan. Dengan komunikasi asertif, individu dapat menghargai perbedaan perilaku dan pendapat yang ada, meningkatkan *self-value*, serta senantiasa berkembang karena introspeksi diri yang dilakukan.

Kata kunci : Asertif, komunikasi asertif, konflik, hubungan romantis, penyelesaian konflik

Abstract

Individuals in early adulthood who engage in romantic relationships are not exempt from experiencing conflicts within the relationship. One of the main causes of conflict that can occur in relationships is because of communication. Hence, assertive communication is necessary to address conflicts effectively and to maintain and develop romantic relationships towards the next stage, which is marriage. This research was conducted to understand the forms of assertive communication in romantic relationships and how assertive communication can resolve conflicts within the relationship. The method used in this research is qualitative phenomenological method with semi-structured interview research technique. This research use Interpretative Phenomenological Analysis technique for analysis methods. All participants demonstrated the use of assertive communication with their partners when facing conflicts or not. The use of assertive communication helps participants to have positive romantic relationships and effective conflict resolution within the relationship. With assertive communication, individuals can appreciate the differences in behaviors and opinions, enhance self-value, and continue their development through self-introspection.

Key word : *Assertiveness, assertive communication, conflict, romantic relationship, conflict resolution*

<p>Article History</p> <p><i>Submitted : 25-06-2024</i></p> <p><i>Final Revised : 27-06-2024</i></p> <p><i>Accepted : 28-06-2024</i></p>	  <p><i>This is an open access article under the CC-BY license</i></p> <p><i>Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>
---	--

Manusia sebagai makhluk sosial tidak terlepas dari adanya interaksi sosial dalam hidupnya. Interaksi sosial yang terjaga akan berkembang dan membentuk hubungan antar manusia. Kualitas hubungan yang baik antar manusia memiliki peran yang penting dalam membentuk kesejahteraan emosional dan dapat memberikan kepuasan hidup secara keseluruhan pada individu. Oleh karena itu penting bagi individu untuk menjalin dan menjaga hubungan yang baik dan berkualitas dalam hidupnya. Erikson (dalam Santrock, 2013) menyatakan bahwa terdapat delapan tingkatan perkembangan pada manusia, salah satunya yaitu *intimacy versus isolation* yang terjadi pada usia dewasa awal. Menurut Arnett (dalam Santrock, 2013), individu pada masa dewasa awal berada dalam rentang usia 18-25 tahun. Pada tahap perkembangan ini, individu yang memiliki hubungan pertemanan yang sehat, dapat berkembang menjadi hubungan yang intim. Keberhasilan dalam menjalani tugas tahap perkembangan ini akan menimbulkan kebahagiaan dan mengarahkan individu kepada keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada fase selanjutnya (Orsley & Simanjuntak, 2023). Sebaliknya bila individu tidak berhasil maka individu akan terjebak dalam tahap *isolation*.

Selain delapan tahap perkembangan dewasa awal Erikson, Arnett (dalam Santrock, 2013) juga menyimpulkan bahwa pada masa dewasa awal, terdapat lima karakteristik kunci perkembangan. Salah satu dari lima karakteristik tersebut yaitu eksplorasi identitas. Pada masa ini, individu mulai menyesuaikan pola kehidupan dan harapan sosial baru yang menyebabkan eksplorasi tersebut terjadi terutama dalam pekerjaan dan percintaan. Perkembangan individu dalam hal percintaan dapat dikategorikan menjadi hubungan romantis dan pernikahan. Hal ini didukung oleh Santrock (2013) yang menyatakan bahwa individu dewasa awal memiliki beberapa gaya hidup, diantaranya yaitu gaya hidup pernikahan. Hubungan romantis yang dijalani oleh dewasa awal merupakan bentuk hubungan saling mengasihi dan mencintai, memberikan dukungan moral dan fisik yang diperlukan bagi pasangan, serta berbagi cerita baik dan buruk sehari-hari.

Menjalani hubungan romantis, tak luput dari adanya konflik di dalamnya. Komunikasi merupakan faktor utama suatu hal dapat menjadi konflik atau masalah dalam sebuah hubungan (Chatterjee & Kulakli, 2015). Upaya menyelesaikan konflik yang tidak efektif karena kurangnya kemampuan untuk menyampaikan suatu hal dengan baik dapat menyebabkan konflik yang berulang (Anjani & Lestari, 2018). Oleh karena itu, penyelesaian konflik yang baik perlu dipelajari agar konflik yang terjadi dalam hubungan dapat diselesaikan dengan efektif. Young & Huwae (2022) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa konflik yang terjadi dalam hubungan dapat menyebabkan terjadinya kekerasan baik emosional maupun fisik. Hal tersebut menunjukkan bahwa bentuk komunikasi dan tanggapan pasangan dalam menyelesaikan konflik sangat penting bagi hubungan agar tetap terjaga

harmonis dan terhindar dari adanya kekerasan dalam hubungan. Kemampuan penyelesaian konflik dapat diasah dengan mempelajari komunikasi asertif.

Komunikasi asertif yaitu kemampuan untuk menyampaikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain, namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain tanpa bermaksud menyerang orang lain (Adie, 2021). Asertif menurut Paterson (2022) merupakan perilaku memahami bahwa individu merupakan orang yang memiliki kendali atas apa yang dia inginkan dan tidak, apa yang akan dilakukan dan tidak, serta mampu menyampaikan pemikiran dengan bijak dan menghargai pemikiran individu lain. Alberti & Emmons (2017) menyampaikan bahwa asertif (*assertiveness*) merupakan perilaku positif individu yang mampu bertindak untuk kebutuhan dan kepentingan diri sendiri tanpa merasa cemas. Kemampuan untuk memenuhi hak diri sendiri tanpa menghiraukan hak orang lain, dan mampu menyampaikan kebutuhan dan perasaan individu secara jujur dan nyaman. Beberapa aspek komunikasi asertif menurut Alberti & Emmons (2017), yaitu: 1) Bersikap jelas, tegas, positif, dan gigih (*To be direct, firm, positive, and persistent*), yaitu individu dapat mengutarakan pikiran dan perasaannya secara langsung pada orang yang terlibat dengan tegas, jelas, dan jujur. Selain itu, individu juga mampu menunjukkan afeksi, mengekspresikan persetujuan atau dukungan, dan mengakui ketakutan atau kecemasan. 2) Mengusahakan kesetaraan dalam hubungan antar manusia (*To promote equality in person-to-person relationships*), yaitu individu menghargai diri sendiri dan orang lain dengan menempatkan kedua belah pihak pada kedudukan yang setara dengan tetap mempertahankan hak pribadi dan menghargai hak orang lain. Beberapa perilaku yang mengusahakan kesetaraan yaitu berempati dengan orang lain, menghargai perbedaan perilaku maupun pendapat dengan tidak merendahkan, memanipulasi, mengontrol, maupun saling mengejek. 3) Bertindak sesuai dengan kepentingan terbaik bagi individu (*To act in your own best interests*), bahwa individu dapat membuat keputusan secara mandiri atas pilihan yang akan dilakukan sesuai dengan keinginan diri sendiri baik itu dalam karir, pendidikan, kegiatan sosial, dan memiliki tujuan yang akan diusahakan dengan sungguh-sungguh. 4) Dapat membela diri sendiri (*To stand up for yourself*), perilaku membela diri sendiri mencakup perilaku seperti mengatakan tidak, menetapkan batasan waktu dan energi, menanggapi kritik atau hinaan tanpa merendahkan lawan bicaranya. Individu juga dapat mendukung atau mempertahankan pendapat yang dimilikinya.

Berdasarkan aspek-aspek diatas, mempelajari komunikasi asertif berarti individu mempelajari bentuk komunikasi sehat untuk dapat menyampaikan pendapat dengan baik dan tetap menghargai orang lain. Oleh karena itu, untuk mengetahui jenis komunikasi yang digunakan individu, Paterson (2022) menjelaskan mengenai Empat Bentuk Komunikasi (*Four Communication Style*), yaitu : 1) Komunikasi Pasif, 2) Komunikasi Pasif-Agresif, 3) Komunikasi Agresif, dan 4) Komunikasi Asertif. Melalui bentuk komunikasi ini, individu dapat mengidentifikasi bagaimana bentuk komunikasi yang sering digunakan dalam kehidupan individu. Bentuk komunikasi asertif sesuai dengan yang dijelaskan oleh Paterson (2022) bila diterapkan dalam hubungan romantis yaitu, misalnya: pasangan bersikap jelas dengan menyatakan pendapatnya dengan jujur, menghargai pasangan meski ada perbedaan pendapat, tidak merendahkan pasangannya atau memberikan umpatan pada pasangan ketika konflik terjadi pada hubungan, serta tidak segan untuk saling meminta maaf.

Purba & Ruslianty (2023) dalam penelitiannya, menunjukkan bahwa penerapan komunikasi dengan asertif memiliki dampak yang positif dalam menghadapi konflik rumah tangga sehingga pasangan tidak lagi bersifat arogan. Hal tersebut menyebabkan konflik yang terjadi dalam dapat diatasi dengan efektif. Komunikasi dengan pernyataan verbal yang asertif (*assertive verbal statements*) dapat membantu untuk menyelesaikan konflik dalam hubungan interpersonal, keluarga, dan profesional (Winer, dkk., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa,

merupakan hal yang penting bagi individu untuk dapat menerapkan komunikasi asertif dalam mengatasi konflik yang ditemui dalam hubungan agar hubungan romantis yang dimiliki dapat tetap bertahan dan memiliki kualitas hubungan yang baik. Sehingga, hubungan romantis yang dijalani dapat berkembang menuju tahap hubungan selanjutnya yaitu pernikahan. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini dilaksanakan yaitu untuk mengetahui bentuk komunikasi asertif dalam hubungan romantis dan untuk memahami bagaimana komunikasi asertif dapat menyelesaikan konflik dalam hubungan romantis.

Metode

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif fenomenologi. Metode kualitatif yaitu penelitian yang mengandalkan data tulisan dan gambar, mempunyai tahapan analisis data yang unik, dan memiliki desain yang beragam (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi fenomena atau pengalaman tertentu yang berkemungkinan memiliki keunikan, dengan detail yang mendalam (Willig, 2013). Metode penelitian fenomenologi berfokus untuk memahami bagaimana individu menerima peristiwa atau pengalaman mereka ketika individu berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya (Willig, 2013). Dengan menggunakan teknik fenomenologi, peneliti dapat meneliti fenomena sesuai dengan bagaimana subjek menerima pengalaman tersebut.

Partisipan

Subjek dipilih melalui studi pendahuluan yang telah disebarakan melalui *google forms*. Penelitian ini menggunakan 4 subjek, hal ini sesuai dengan yang dinyatakan Creswell & Creswell (2018) bahwa subjek penelitian fenomenologi berkisar antara 3 hingga 10 subjek. Kriteria subjek yang digunakan yaitu: berusia 18-25 tahun, sedang dalam hubungan romantis minimal 1 tahun, memiliki pandangan ingin ke tahap yang lebih serius dengan pasangan yaitu pernikahan.

Pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara semi terstruktur, yaitu yaitu wawancara yang pelaksanaannya lebih bebas karena tidak secara kaku terpaku pada pedoman wawancara (Wahyuni, 2022). Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara yang dibuat berdasarkan teori komunikasi asertif dan aspek komunikasi asertif milik Alberti & Emmons (2017), yaitu: 1) Bersikap jelas, tegas, positif, dan gigih (*To be direct, firm, positive, and persistent*), 2) Mengusahakan kesetaraan dalam hubungan antar manusia (*To promote equality in person-to-person relationships*), 3) Bertindak sesuai dengan kepentingan terbaik bagi individu (*To act in your own best interests*), dan 4) Dapat membela diri sendiri (*To stand up for yourself*).

Analisis data

Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), yaitu teknik yang berfokus untuk menguji bagaimana individu memahami pengalaman penting yang individu miliki dalam hidup (Smith, 2009). Teknik IPA menganalisis dan mengeksplorasi pengalaman individu sesuai dengan persepsi individu sehingga peneliti dapat menggali pengalaman yang dimiliki individu secara detail dan memahami makna atas fenomena tersebut.

Hasil

Penelitian mengenai dinamika komunikasi asertif pada konflik hubungan dewasa awal ini menghasilkan data yang dapat dikelompokkan menjadi dua tema besar, yaitu konflik

hubungan romantis dan manfaat komunikasi asertif. Tema-tema tersebut dipaparkan sebagai berikut:

Konflik Hubungan Romantis

Konflik dalam Hubungan

Dalam hubungan romantis, individu pasti akan menghadapi konflik dengan pasangan, baik konflik kecil maupun besar. Pengalaman akan konflik besar hingga hubungan yang dijalani hampir berakhir dialami oleh subjek N dan R. Konflik besar terjadi karena pasangan N menemui mantan pasangannya secara diam-diam. Ketika konflik terjadi, N memutuskan untuk membicarakan hal tersebut dengan pasangannya dan memberikan kesempatan baru agar hubungan dapat berlanjut. Menurut N hubungan telah dijalani cukup lama yaitu satu tahun, sehingga sayang baginya bila hubungan yang dimiliki kemudian berakhir (N, 9 Mei 2024). Pada subjek R, konflik terjadi karena adanya perbedaan pandangan dan penanganan akan wabah Covid yang terjadi. Penanganan kesehatan sangat penting bagi R, sehingga R sempat berpikir untuk memutuskan hubungan karena R merasa akan sulit untuk tinggal bersama individu yang berbeda keyakinan dalam menjaga kesehatan (R, 3 Mei 2024). R selalu membicarakan konflik ini dengan pasangannya, namun konflik ini kemudian usai seiring dengan menurunnya wabah Covid yang terjadi.

Aku tuh kesel sama dia, tapi dia juga 'yaudah re inimah karena perbedaan pendapat, aku menghargai kamu kaya gitu, aku gak bakal maksa kamu kaya aku, tapi kamu juga jangan maksa aku kaya kamu' jadinya kaya gitu. [...] karena covid selesai kan jadi kita biasa lagi. (R, 3 Mei 2024)

Pada subjek NS dan K, konflik yang mengancam hubungan belum pernah terjadi. Meski begitu, keempat subjek pernah mengalami konflik yang umum terjadi pada hubungan romantis, seperti miskomunikasi, ego yang sama tinggi (NS, 7 Mei 2024), dan perbedaan pendapat yang dimiliki individu (K, 7 Mei 2024).

Komunikasi dalam Hubungan

Komunikasi selalu menjadi faktor penting agar hubungan antar manusia yang terjalin dapat bertahan dan berkembang. Hal ini juga berlaku pada hubungan romantis yang dijalani oleh para subjek. Keempat subjek memiliki keinginan untuk selalu berkomunikasi dengan pasangan baik secara langsung maupun *online*. Terutama pada hubungan jarak jauh, komunikasi menjadi hal utama pada hubungan R. Menyempatkan komunikasi melalui *chat* atau telepon menjadi hal yang selalu dilakukan karena R juga ingin berbagi cerita dengan pasangan (R, 3 Mei 2024).

Hal yang sama dilakukan oleh subjek K dan N, meski hubungannya bukanlah hubungan jarak jauh, komunikasi selalu terjadi setiap hari melalui *chat* (K, 7 Mei 2024) dan *video call* (N, 9 Mei 2024). Selain itu, subjek K dan NS menyampaikan bahwa subjek lebih senang untuk berkomunikasi secara langsung dengan pasangan. Subjek K sering mengajak pasangannya untuk hadir ke tempat kerjanya agar dapat keluar bersama setelah pulang bekerja (K, 7 Mei 2024). Sementara subjek NS senang mengajak pasangan untuk melakukan kegiatan bersama seperti *touring*, berburu kuliner, dan membicarakan hal *random* (NS, 7 Mei 2024). Hasil data penelitian di atas menunjukkan bahwa komunikasi antara subjek dengan pasangan terjalin dengan lancar dan baik.

Bentuk Komunikasi Asertif pada Konflik Hubungan

Konflik yang terjadi dalam hubungan romantis perlu diatasi dengan efektif agar hubungan dapat tetap terjalin. Kemampuan penyelesaian konflik yang baik dapat membawa pengaruh positif pada hubungan yang sedang dijalani. Salah satu cara penyelesaian konflik yang baik yaitu dengan dilakukannya komunikasi yang asertif ketika konflik. Terdapat 4 aspek pada komunikasi asertif, yaitu: **a) Bersikap jelas, tegas, positif dan gigih**, bersikap jelas berarti individu dapat mengutarakan pikiran dan perasaannya secara langsung dengan jelas pada orang yang terlibat. Subjek R dan K menunjukkan sikap tersebut dengan menyampaikan pendapat dan harapannya dengan jelas dan jujur secara langsung kepada pasangan (R, 3 Mei 2024), sehingga diskusi dapat terjadi ketika konflik (K, 7 Mei 2024). Selain subjek yang berkomunikasi dengan jelas dalam menyampaikan pendapat, subjek NS mendapat dorongan dari pasangan agar bersikap komunikatif.

[..] dia mesti nge-remind, kayak bicara gitu 'kita disini jalan bareng-bareng untuk tujuan satu yang sama, jadi lebih baik kalau misalnya diobrolin'. [..] akhirnya aku berusaha untuk membuka diriku terhadap obrolan gitu. kayak komunikasi, kayak gitu-gitu tadi yang kita bahas. (NS, 7 Mei 2024)

Selain dalam konflik, keempat subjek juga menunjukkan perilaku komunikasi dan bersikap dengan jelas dalam hubungan dengan cara terbuka atas perasaannya terhadap pasangan. Subjek N menyampaikan bahwa subjek senantiasa terbuka atas perasaan baik sedih dan senang kepada pasangan (N, 9 Mei 2024). Keterbukaan yang terjadi dalam hubungan membuat pasangan subjek R merasa R lebih mengenal sang pasangan daripada keluarga pasangan sendiri (R, 3 Mei 2024). Selain komunikasi terbuka, sikap gigih juga ditunjukkan oleh subjek K yang menunjukkan dukungan pada pasangan agar selalu terbuka atas perasaan pasangan.

[..] menangis atau apa, itu dianggapnya berlebihan. jadi dia itu, kayak, sungkan buat cerita. tapi kalau menurutku sih, enggak sih. kalau ada apa apa mungkin kaya gitu, ya, terus ceritain aja. (K, 7 Mei 2024)

Mengakui ketakutan atau kecemasan yang dimiliki juga merupakan salah satu bentuk bersikap jelas, subjek NS menunjukkan perilaku tersebut dan sikap yang NS lakukan untuk mengatasi ketakutan tersebut yaitu dengan berkomunikasi secara terbuka.

[..] mengalah itu gak kalah. itu satu. iya kan? terus, aku juga belajar kalau, selama ini ada hal-hal yang harusnya diomongin, tapi gak diomongin, cuma karena kita takut.. sama asumsi kita sendiri, gitu. [..] dia juga bantu aku selesaikan masalahku sama papaku. masalah komunikasi juga. [..] aku rasa, aku rasa komunikasi itu penting itu. (NS, 7 Mei 2024)

Hasil data-data diatas menunjukkan bahwa seluruh subjek bersikap jelas, tegas, positif, dan gigih ketika konflik terjadi, maupun diluar konflik. Perilaku tersebut menunjukkan subjek menerapkan komunikasi asertif dalam hubungan. **b) Mengusahakan kesetaraan dalam hubungan antar manusia**, yaitu kemampuan untuk menghargai diri sendiri dan orang lain dengan menempatkan kedua belah pihak pada kedudukan yang setara dengan tetap mempertahankan hak pribadi dan menghargai hak orang lain. Menurut keempat subjek, perbedaan pendapat dalam hubungan romantis merupakan hal yang wajar. Perbedaan pendapat yang terjadi menurut N merupakan hal yang dapat didiskusikan dengan pasangan (N, 9 Mei 2024). Subjek K juga menyampaikan bahwa ketika perbedaan pendapat terjadi,

kedua belah pihak dapat saling membandingkan pendapat dan keduanya pendapat pasti memiliki sisi benar dan salahnya masing-masing (K, 7 Mei 2024). Diskusi yang terjadi dalam hubungan romantis juga menyebabkan subjek R mempelajari hal baru dan memperkaya pandangan hidupnya.

Pas aku kenal dia tuh, kaya, oh ternyata tuh semua gak harus sama kaya aku gitu mikirnya, ternyata bisa beda. Ternyata mereka juga bisa memberikan perlakuan yang berbeda, toh hasilnya sama gitu. Atau misalkan ternyata hasilnya lebih baik. (R, 3 Mei 2024)

Perilaku setara juga dapat ditunjukkan dengan cara saling mengutarakan pendapat dengan tenang, subjek K merasa dengan menyampaikan pendapat dengan tenang, tidak ada pihak yang merasa lebih penting dan sebaliknya (K, 7 Mei 2024). Selain melalui cara berkomunikasi, subjek K dan NS juga menyampaikan secara langsung bahwa posisi mereka setara dengan pasangan

Kalau lebih tinggi enggak sih sebenarnya, sama-sama, dia sama aku juga pasti ada kekurangan kelebihan. (K, 7 Mei 2024)

Selalu setara menurutku, soalnya aku effort, dia juga effort walaupun bentuk effortnya beda gitu. (NS, 7 Mei 2024)

Menunjukkan empati juga merupakan salah satu bentuk individu menjadi setara dengan orang lain karena individu dapat menghargai hak orang lain namun dengan tetap memenuhi hak diri sendiri. Keempat subjek subjek menyampaikan berbagai cara mereka berempati dengan pasangan, seperti dengan tidak menumpahkan masalah pribadi atau perasaan tidak nyaman atau memberikan tekanan (*burden*) pada pasangan tanpa memproses perasaan diri sendiri terlebih dahulu (N, 7 Mei 2024). Selain itu, ketika pasangan menyampaikan perasaan kurang nyaman atas tindakan subjek, subjek K merasa bahwa K juga harus memikirkan dan menghargai perasaan pasangan (K, 7 Mei 2024). Sementara subjek N menyampaikan bahwa N selalu mempertimbangkan waktu yang tepat sebelum bercerita dengan pasangan, karena pasangan juga selalu memberikan kabar apakah pasangan sedang ada kesibukan kuliah atau tidak (N, 9 Mei 2024). Subjek R juga menyampaikan bahwa R mencoba meletakkan diri sendiri pada posisi pasangan.

[..] iya yah aku juga kalo digituin pas lagi capek-capeknya juga males. (R, 3 Mei 2024)

Dari hasil data penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa semua subjek mengusahakan kesetaraan dalam hubungan manusia dengan menghargai perbedaan pendapat antar manusia, bersikap tenang dalam menyampaikan pendapat, dan berempati dengan orang lain. **c) Bertindak sesuai kepentingan terbaik bagi individu**, yaitu individu dapat membuat keputusan secara mandiri atas hal yang ingin dilakukan individu, sesuai dengan kepentingan terbaik bagi diri sendiri. Keempat subjek memiliki keinginan yang telah mereka putuskan secara mandiri dan melakukannya dengan sungguh-sungguh. Dalam hubungan romantis, individu pasti mengusahakan banyak hal agar hubungan dapat bertahan lama. Hal ini sesuai dengan yang dialami oleh subjek R yang mengusahakan pasangan untuk selalu menyelesaikan masalah yang terjadi dalam hubungan sehingga hubungan yang dijalani bertahan lama (R, 3 Mei 2024).

Memperjuangkan hubungan agar dapat bertahan juga dilakukan oleh subjek K yang mengusahakan untuk dapat bertemu setiap hari karena tempat tinggal subjek K dan pasangan yang dekat, serta subjek K lebih suka untuk bertemu dengan pasangan secara langsung (K, 7 Mei 2024). Subjek N menyampaikan bahwa N ingin menjadi pribadi yang lebih perhatian agar hubungan yang dijalani lebih nyaman kedepannya (N, 17 Mei 2024). Bertindak sesuai kepentingan terbaik juga berarti individu dapat membuat keputusan sesuai prinsip yang dimiliki individu. Subjek NS, K, dan N menyatakan keyakinan atas prinsip yang mereka miliki dengan bertindak sesuai prinsipnya, seperti memilih untuk menyelesaikan masalahnya sendiri terlebih dahulu sebelum bercerita kepada pasangannya (NS, 7 Mei 2024) atau membuat keputusan tanpa pengaruh orang lain (K, 7 Mei 2024) maupun internet (N, 9 Mei 2024).

Hasil data menunjukkan bahwa semua subjek bertindak sesuai kepentingan terbaik bagi diri sendiri dengan berpegang teguh pada prinsip yang dimiliki dan dapat mengambil keputusan secara mandiri tanpa pengaruh orang lain. **d) Dapat membela diri sendiri**, perilaku membela diri sendiri mencakup perilaku seperti mengatakan tidak. Hal tersebut telah dilakukan oleh subjek R yang menyampaikan bahwa R tidak ingin pasangannya melakukan hal tersebut dan menjelaskan alasannya (R, 3 Mei 2024). Subjek N menyampaikan mengenai ketidaksukaan atas perilaku pasangan ketika pasangan membuat kesalahan (N, 9 Mei 2024).

Selain menyampaikan ketidaksukaan, perilaku membela diri juga dapat ditunjukkan dengan menetapkan batasan waktu dan energi yang ingin dikeluarkan individu pada orang lain, untuk mendahulukan kenyamanan diri sendiri. Hal ini dialami oleh subjek K ketika pasangannya tidak menyampaikan dengan jelas mengenai hal yang dirasakan sang pasangan meski sudah ditanya oleh K. Sehingga, K kembali fokus pada pekerjaan yang harus dilakukan terlebih dahulu (K, 7 Mei 2024). Selain itu, perilaku membela diri sendiri ditunjukkan oleh NS dengan menanggapi kritik atau hinaan tanpa merendahkan lawan bicaranya (NS, 7 Mei 2024). Subjek NS juga menambahkan bahwa NS kini sudah mengetahui *self value* yang dimilikinya sehingga meningkatkan kepercayaan dirinya untuk membela diri sendiri.

[..] soalnya aku sudah nyadar value ku apa aja gitu, aku bisa melawan mereka dengan nilai yang aku punya gitu, lebih confident. [..] sejak sama dia. (NS, 7 Mei 2024)

Dari data-data yang telah disampaikan, seluruh subjek dapat membela dirinya demi mempertahankan hak yang dimilikinya dengan tetap menghargai hak orang lain sesuai bagiannya masing-masing

Manfaat Komunikasi Asertif

Introspeksi Diri

Berbagai bentuk konflik yang dilalui oleh subjek tidak merusak hubungan romantis yang terjalin. Sebaliknya, subjek mendapat manfaat melalui komunikasi asertif yang dilakukan ketika konflik terjadi. Penyelesaian konflik dapat dilakukan dengan saling meminta maaf antar pasangan seperti yang dilakukan oleh subjek K dan NS. Selain itu, melalui konflik yang telah dilalui dan diselesaikan dengan komunikasi asertif, keempat subjek menunjukkan perilaku introspeksi diri dengan menyadari kesalahan pribadi individu. Subjek NS menyampaikan bahwa sebaiknya individu dapat menurunkan ego agar hubungan yang dimiliki menjadi lebih baik kedepannya.

[..] untuk aku sendiri, nanti kita kedepannya kalau mau punya pasangan gitu kan, lebih baik aku bisa turinin egoku. kayak mulai dari aku dulu aja gitu. (NS, 7 Mei 2024)

Introspeksi diri juga dapat dilakukan dua arah dengan pasangan, hal ini dialami oleh subjek R yang mendiskusikan hal-hal apa saja yang sebaiknya dilakukan dan tidak dilakukan dalam hubungan romantis yang dijalani.

[..] aku ngerasa yang aku pikir baik belum tentu dia pikir baik kan, jadi kita tuh selalu ngebahas, 'salah ya kalo aku kaya gini?', 'iya menurut aku harusnya kamu gak kaya gitu', jadi lebih baik menurut aku ya, lebih baik diomonginnya tuh bareng sama pasangan aku. (R, 3 Mei 2024)

Dengan melakukan introspeksi diri, subjek menjadi lebih mengetahui hal mana yang sebaiknya mereka lakukan untuk hubungan romantis yang dijalani kedepannya seperti yang disampaikan oleh K dan N yang ingin merubah perilaku dalam hubungan.

[..] mungkin tak cerna dulu kali ya. jadi kayak misal, karena emang bawaanku dari dulu emang kayak posesif gitu kan, nah aku pengen ngerubah itu, jadi kayak mungkin langsung berpikir jernih kali ya. (K, 7 Mei 2024)

[..] ya aku juga bakal nyesuain diri aja kedepannya, nantinya aku bisa lebih care lagi agar hubungan kedepannya bisa jadi lebih nyaman. (N, 17 Mei 2024)

Data penelitian diatas menunjukkan bahwa menerapkan komunikasi asertif pada konflik dalam hubungan memiliki manfaat tersendiri bagi subjek, yang kemudian dapat berguna bagi perkembangan diri individu dewasa awal.

Pandangan Menikah

Pada usia dewasa awal, selain memenuhi tugas perkembangan untuk berhasil melewati tahap *intimacy vs isolation*, individu juga akan mulai memenuhi tuntutan sosial dewasa awal yaitu bekerja dan berkeluarga. Pandangan akan pernikahan karena usia menikah disampaikan oleh salah satu subjek, menurut subjek N saat ini merupakan usia bagi N untuk fokus menikah (N, 9 Mei 2024). Selain usia, seringkali pernikahan terjadi karena individu ingin hidup bersama dengan pasangan yang memiliki pandangan hidup yang sama. Hal tersebut dialami oleh subjek R yang merasa memiliki banyak visi misi yang sama dengan pasangan, seperti pada pemilihan baju, pengaturan uang, mengurus anak, serta pasangan yang tidak merokok (R, 3 Mei 2024). Hal yang sama disampaikan oleh subjek N yang merasa yakin memiliki pandangan menikah dengan pasangan karena pengaturan keuangan, pasangan tidak patriarki karena ingin membersihkan rumah dan pernah memasak makanan bagi N, dan tidak kecanduan *game* (N, 9 Mei 2024).

Keinginan menikah juga dapat terjadi karena kecocokan sifat yang dimiliki oleh pasangan, seperti yang dialami oleh NS. Menurut NS, saat ini sulit untuk mencari pasangan yang cocok dan merasa bahwa pasangannya sangat mampu melunakkan ego yang dimiliki NS (NS, 7 Mei 2024). Keakraban yang telah terjalin diantara dua keluarga juga merupakan faktor adanya pandangan menikah dengan pasangan. Pengalaman ini dirasakan oleh subjek K yang merasa nyaman dengan hubungannya, dan kedua orang tua sudah menerima pasangannya. K juga menambahkan sifat pasangan yang sabar dan selalu mendukung memperkuat alasan keyakinan tersebut (K, 7 Mei 2024). Dari hasil data penelitian ini diketahui keinginan

menikah subjek dipengaruhi oleh beberapa hal yang dapat diketahui karena komunikasi asertif dan terbuka yang dilakukan, yaitu kecocokan sifat dengan pasangan, usia yang telah mencukupi, dan keakraban yang terjalin di antara kedua keluarga.

Pembahasan

Individu dewasa awal umumnya akan mulai membangun hubungan romantis dalam hidupnya. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan Santrock (2013) bahwa salah satu tugas perkembangan spesifik dewasa awal yaitu adalah untuk dapat menjalin hubungan intim dengan lawan jenis. Dalam menjalani hubungan romantis, individu akan berusaha mengenal pasangan secara lebih baik dengan berkomunikasi untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan pasangan, serta mencari kecocokan dengan pasangan. (Papalia & Feldman, 2014, dalam Chrisnatalia & Ramadhan, 2022). Oleh karena itu, individu dalam hubungan romantis sebaiknya memahami bentuk komunikasi yang baik dalam hubungan. Selain itu, mengetahui bentuk komunikasi yang digunakan individu merupakan hal yang penting karena bentuk komunikasi mempengaruhi kemampuan individu untuk menyelesaikan konflik secara efektif (Winer, dkk., 2023). Hasil penelitian menunjukkan, terdapat dua tema besar dari data penelitian ini, yaitu konflik hubungan romantis dan manfaat komunikasi asertif.

Individu yang menjalin hubungan romantis pasti akan menghadapi konflik pada hubungannya. Salah satu faktor utama terjadinya konflik dalam hubungan yaitu komunikasi (Meyer & Sledge, 2021). Hal ini sesuai dengan yang dialami oleh ketiga partisipan yaitu N, NS dan R yang mengalami konflik karena miskomunikasi dalam hubungannya. NS dan R menambahkan bahwa miskomunikasi sering terjadi dalam hubungan mereka ketika sedang dalam hubungan jarak jauh dengan pasangan. Sementara pada partisipan K tidak disebutkan konflik yang terjadi karena komunikasi, melainkan karena adanya kesalahpahaman karena perilaku K. Selain komunikasi, partisipan N mengalami konflik karena pasangan bertemu dengan mantan, pada partisipan NS dan R terjadi konflik karena perbedaan pendapat dan ego masing-masing. Meski konflik merupakan hal yang tidak dapat dihindari dalam hubungan, bagaimana individu menyelesaikan masalah yang ada merupakan hal yang sangat penting karena hal tersebut dapat memberikan dampak positif dan negatif pada hubungan, tergantung bagaimana konflik tersebut diselesaikan (DeVito, 2016).

Cara terbaik dalam menyelesaikan konflik dalam hubungan yaitu dengan dilakukannya komunikasi, karena kegagalan dalam melakukan komunikasi yang efektif dalam hubungan dapat menyebabkan terjadinya perpisahan dalam hubungan (Moss, dkk., 2021). Pada partisipan N penyelesaian konflik dengan langsung memutus komunikasi hampir membuat hubungan yang dijalani berakhir, namun karena pasangan berusaha meminta maaf serta partisipan N yang membuka komunikasi, konflik yang terjadi pun dapat diselesaikan. Meski begitu, hubungan R juga hampir berakhir ketika terdapat perbedaan pandangan yang penting antara R dan pasangan. Dalam perbedaan tersebut, R dan pasangan selalu melakukan komunikasi. Ketiga partisipan lain yaitu R, NS, dan K telah menunjukkan partisipan menyelesaikan konflik dengan berkomunikasi. K dan R melakukan komunikasi dengan tenang dan jelas. Sementara partisipan NS menyelesaikan konflik dengan komunikasi terbuka dan jujur dengan pasangan.

Keberhasilan komunikasi ketika konflik terjadi dapat menambah keakraban pasangan karena pasangan saling terbuka dan bertukar informasi atas satu sama lain (Siniwi & Lestari, 2018). Keakraban yang bertambah dengan pasangan konflik terselesaikan dengan komunikasi ditunjukkan oleh keempat partisipan. Partisipan R memahami perbedaan pendapat pada pasangan setelah konflik yang terjadi saat covid. Selain itu, pasangan R bahkan

menyampaikan bahwa menurutnya, R lebih mengenal dirinya dibanding dengan ibunya karena keterbukaan tersebut. Melalui komunikasi setelah konflik pula, partisipan dapat mengetahui kebiasaan pasangan ketika menghadapi konflik dan bagaimana cara penyelesaian konflik yang dilakukan pasangan. Hal ini disampaikan oleh partisipan NS yang memahami bahwa pasangannya merupakan individu yang lebih tenang dan berpikir panjang. K juga menyampaikan bahwa pasangannya selalu sabar ketika menghadapi kesibukan partisipan.

Selain menjalin komunikasi yang baik setiap waktu, seluruh responden menunjukkan bentuk komunikasi asertif ketika menghadapi konflik dalam hubungan. Asertif merupakan kemampuan untuk mempertahankan hak dan mengungkapkan perasaan dan pikiran yang dimiliki individu dengan jelas serta menunjukkan sikap yang setara dan bebas dari kecemasan dalam hubungan antar manusia. Alberti & Emmons (2017) menyampaikan bahwa individu dengan perilaku asertif menganggap hak orang lain sama berharganya dengan hak individu. Selain itu, individu yang mampu bersikap asertif memiliki perilaku positif dan dapat mengkomunikasikan keinginan individu dengan mudah (Ardaningrum & Savira, 2022). Keempat partisipan berkomunikasi secara jelas dan jujur ketika menghadapi konflik. Partisipan R menyatakan harapannya secara langsung pada pasangan. Hal yang sama dilakukan oleh partisipan N dan NS yang mengungkapkan pendapatnya pada pasangan, N menambahkan bahwa N akan selalu menyampaikan keinginannya agar pasangannya dapat berubah. Selain bersikap jelas dengan mengungkapkan pendapat dan harapannya, partisipan K menunjukkan komunikasi asertif dengan bersifat positif pada pasangan. K mendukung pasangan agar selalu terbuka dan bercerita pada K karena K juga akan selalu terbuka dengan pasangannya.

Komunikasi asertif dalam situasi konflik yaitu kemampuan untuk berkomunikasi dengan berbagi informasi atau berdiskusi tanpa menyerang atau memaksa seseorang untuk berubah, sembari mempertahankan perasaan dan pendapat diri sendiri (Pipas and Jaradat, 2010). Seluruh partisipan mampu berkomunikasi asertif dalam konflik dengan selalu berdiskusi ketika konflik terjadi dalam hubungan. Partisipan R, NS, dan K menunjukkan perilaku komunikasi dengan baik dan tenang dalam konflik. K menyampaikan bahwa Ia lebih suka berdiskusi dengan tenang dan tanpa meninggikan nada suara kepada pasangan. R juga menyampaikan hal yang sama yaitu bahwa lebih baik menunggu kedua belah pihak menjadi tenang sebelum berdiskusi mengenai perbedaan pendapat yang terjadi. Partisipan N menyampaikan pendapatnya tanpa memaksakan kehendaknya pada pasangan. Sementara pada partisipan NS, Ia berusaha untuk membuka dirinya terhadap obrolan agar komunikasi dapat terjalin karena NS dan pasangan memiliki tujuan yang sama dalam hubungan.

Selain itu, Bocar (2017) menyatakan bahwa individu yang berkomunikasi asertif menunjukkan perilaku *active listening*, empati, mengkomunikasikan ekspektasi dan observasi, serta mengekspresikan diri secara langsung dan jujur. Seluruh partisipan menunjukkan komunikasi secara langsung dan jujur, serta perilaku empati kepada pasangannya. Empati yang ditunjukkan oleh keempat partisipan yaitu dengan memahami perbedaan pendapat akan selalu ada dalam hubungan, mendengarkan dan mendiskusikan pendapat tersebut dengan pasangan. K menyampaikan bahwa ketika bertukar pendapat, ia memahami bahwa pasangannya memiliki pendapat yang benar sehingga ia menghargai pendapat sang pasangan. Namun, K juga memahami bahwa pendapatnya juga benar. Hal ini kemudian memberikan dampak yang positif dalam penyelesaian konflik karena empati memiliki faktor penting dalam menentukan arah jalannya konflik (Halpeirn, 2015).

Bentuk komunikasi asertif juga disampaikan dengan bentuk mengusahakan kesetaraan dalam hubungan. Hal ini dilakukan oleh partisipan dengan menghargai perbedaan pendapat

yang terjadi dan menunjukkan perilaku empati dengan pasangan. Menunjukkan empati dalam hubungan dapat berpengaruh baik pada hubungan dan partisipan. Sejalan dengan yang dinyatakan oleh Klimecki (2019) bahwa empati memiliki dampak positif dalam hubungan, yaitu mampu mendorong perilaku positif, dan mengurangi prasangka dalam hubungan interpersonal. Partisipan menunjukkan perilaku empati dengan memperikaran dan menunggu waktu yang tepat agar dapat berkomunikasi dengan tenang pada pasangan. Hal ini disampaikan oleh R dan K yang menyampaikan bahwa komunikasi lebih baik dilakukan ketika keduanya telah tenang. Partisipan juga menunjukkan perilaku active listening dengan selalu menghargai perbedaan pendapat yang terjadi dalam hubungan. Mengurangi prasangka dirasakan oleh partisipan NS yang menyatakan bahwa kebanyakan dari kita takut mengutarakan pendapat karena asumsi yang telah kita miliki sebelumnya. Menurut NS, setelah berkomunikasi dengan lebih terbuka dengan pasangan, NS dapat lebih mengesampingkan asumsinya dan bahkan menyelesaikan masalah komunikasi yang terjadi antara partisipan NS dan ayah partisipan. Menerapkan komunikasi asertif, empati, dan active listening telah membantu konflik yang terjadi dalam hubungan partisipan terselesaikan dengan efektif dan tidak terjadi secara berkepanjangan.

Dengan komunikasi asertif pula, partisipan menunjukkan kemampuannya untuk membuat keputusan secara mandiri dan bertindak sesuai kepentingan terbaik bagi partisipan. Kemandirian ini kemudian membantu partisipan untuk berkembang menjadi individu yang lebih baik. Sejalan dengan pendapat Parmaksız & Kılıçarslan (2020) yang menyampaikan bahwa berperilaku asertif memiliki pengaruh yang signifikan dalam perkembangan kepribadian individu. Hal ini sesuai dengan NS yang menyampaikan bahwa kini Ia telah lebih menghargai diri sendiri dan memahami nilai dirinya setelah menjalin hubungan dengan pasangannya dan mengembangkan komunikasi asertif dalam hubungan. Menurut NS, komunikasi secara terbuka membuka pandangannya lebih luas bahwa manusia akan selalu memiliki asumsinya masing-masing, oleh karena itu penting untuk menyampaikan pendapatnya dengan jelas agar penyelesaian masalah dapat dilakukan. Membuat keputusan secara mandiri demi kepentingan diri sendiri juga ditunjukkan oleh partisipan R, N, dan K. R merasa hubungannya dapat terjalin hingga saat ini karena keputusannya untuk selalu memancing pasangan agar menyelesaikan masalah dengan berkomunikasi.

Dalam penelitian ini juga, seluruh partisipan menunjukkan keinginan untuk selalu berusaha dan belajar menjadi lebih baik dalam hubungannya dengan selalu melakukan introspeksi diri dalam atau setelah menghadapi konflik. Salah satu partisipan merasa setelah introspeksi diri, R memahami bahwa perbedaan dengan pasangan justru membantu R untuk melihat cara lain untuk menyelesaikan masalah yang bahkan bisa saja lebih baik dari cara yang Ia ketahui. Partisipan NS dan K juga menunjukkan keinginan menjadi lebih baik dengan selalu meminta maaf kepada pasangan ketika terjadi konflik karena kesalahan partisipan. Pasangan partisipan NS dan K juga meminta maaf pada NS dan K sehingga mengakui kesalahan juga dilakukan oleh masing-masing partisipan dan pasangan. Partisipan N menunjukkan bentuk introspeksi diri yang dimilikinya yaitu dengan berusaha menyesuaikan diri kedepannya agar hubungan yang dimiliki menjadi lebih nyaman. Hal diatas menunjukkan bahwa setelah introspeksi diri yang terjadi karena komunikasi asertif diterapkan pada hubungan, partisipan dan pasangan memiliki pengalaman positif dalam hubungan romantis yang dijalani. Pengalaman responden sesuai dengan pernyataan Angela & Ariela (2021) bahwa dalam hubungan romantis, individu yang mampu memberikan tenaga, waktu, dan selalu berusaha dalam menjalani hubungan akan mengarahkan hubungan kepada kualitas hubungan yang positif.

Hubungan romantis yang positif karena penerapan komunikasi asertif dalam hubungan menyebabkan partisipan lebih mengenal pasangan, sehingga partisipan mengetahui kesamaan dan kecocokan yang dimiliki oleh partisipan dan pasangan. Pasangan yang memiliki kesamaan kemungkinan dapat mengartikan pemikiran dan perilaku pasangan dengan lebih baik, sehingga mereka merasa lebih dimengerti dan meningkatkan respon pasangan (Derrick, dkk., 2016). Partisipan R dan K menyampaikan bahwa kesabaran pasangan merupakan hal yang sangat disyukuri oleh partisipan. Kesamaan dalam menyelesaikan konflik secara tenang juga dimiliki oleh keempat partisipan. Kesamaan dan kecocokan yang dirasakan partisipan kemudian menyebabkan adanya keyakinan atas pandangan untuk menikah dengan pasangan. Hal ini sesuai yang dinyatakan oleh Sternberg (dalam Naingolan & Wijayani, 2021) yang menyatakan bahwa individu dalam hubungan romantis dan memiliki kecocokan satu sama lain akan cenderung melanjutkan hubungan ke tahap selanjutnya yang lebih serius, seperti pernikahan.

Partisipan R menyampaikan keyakinannya atas pandangan menikah karena adanya kesamaan visi misi dan cara merawat anak dengan pasangan. Pada partisipan K, keyakinan muncul karena keakraban yang telah terjalin dengan kedua orang tua dan sifat pasangan yang selalu mendukung kegiatan pasangan dan sabar atas kesibukan yang dimiliki K. Keyakinan pandangan menikah karena sifat pasangan juga dialami oleh N dan NS. NS menyampaikan bahwa sifat pasangan yang komunikatif dan dapat menurunkan egonya membuat NS semakin yakin atas pandangan menikah tersebut. Sementara N menyampaikan bahwa pasangannya merupakan individu yang baik dan tidak patriarkis karena ingin mengerjakan pekerjaan rumah dan membuat N makanan. Menurut N, hal tersebut sangat jarang dapat ditemukan di orang lain. Sehingga partisipan N yakin bahwa pasangannya merupakan pasangan menikah yang sangat baik. Dalam hal ini, seluruh partisipan memiliki pandangan untuk menikah dengan pasangannya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai dinamika komunikasi asertif pada konflik hubungan romantis dewasa awal menunjukkan bahwa keempat subjek menggunakan bentuk komunikasi asertif sebagai salah satu cara penyelesaian konflik dalam hubungan. Aspek komunikasi asertif paling banyak ditunjukkan dalam bentuk bersikap jelas, tegas, positif, dan gigih dan mengusahakan kesetaraan dalam hubungan antar manusia. Bentuk komunikasi asertif menyebabkan konflik pada hubungan tidak berlarut-larut dan meningkatkan kualitas hubungan romantis subjek. Komunikasi asertif kemudian membantu individu mengetahui sifat dan kecocokan dengan pasangan yang menyebabkan adanya pandangan untuk menikah dengan pasangan. Penyelesaian konflik dengan komunikasi asertif juga memberikan manfaat sehingga subjek dapat berkembang menjadi individu yang lebih baik. Komunikasi asertif membantu partisipan menghargai perbedaan perilaku dan pendapat yang ada, meningkatkan *self-value* diri sendiri karena diskusi yang terjadi dengan pasangan, serta introspeksi diri yang dilakukan subjek.

Saran

Dengan keterbatasan dan hasil penemuan dari penelitian ini, beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi individu yang saat ini sedang menjalani hubungan romantis, banyak hal positif dalam penelitian ini yang dapat membantu hubungan agar lebih sehat dengan penyelesaian konflik yang baik melalui komunikasi asertif. Individu dapat mengambil hal atau perilaku yang sekiranya dapat diterapkan oleh diri sendiri dalam hubungan romantis

yang dijalani dan senantiasa berkembang menjadi manusia yang lebih baik. Bagi masyarakat, sebagai sesama manusia, diharapkan individu dapat lebih saling menghargai dan menghindari untuk berperilaku atau berkata-kata kasar pada individu lain agar hubungan antar manusia yang terjalin memiliki kualitas yang baik. Serta agar senantiasa menghindari perilaku yang dapat merujuk pada *toxic relationship*.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai fenomena komunikasi asertif dapat melihat fenomena komunikasi asertif melalui perspektif lain dengan memperluas penelitian pada hubungan interpersonal lainnya, seperti misalnya hubungan pertemanan atau lingkungan sekolah. Maupun melihat melalui perspektif *self-value* individu yang menerapkan komunikasi asertif dalam hidupnya.

Daftar Pustaka

- Alberti, R. & Emmons, M. (2017). *Your Perfect Right*, Tenth Edition. Impact Publishers.
- Angela, I. & Ariela, J. (2021). Pengaruh dimensi attachment avoidance dan anxiety terhadap kualitas hubungan berpacaran dewasa muda. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 36-48. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p04>
- 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/interaksi-online/article/view/21951>
- Ardaningrum, D., & Savira, S. (2022). Hubungan antara harga diri dengan perilaku asertif mahasiswa selama masa pandemi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 107-120. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47979>
- Bocar, A. C. (2017). Aggressive, passive, and assertive: which communication style is commonly Used by college students?. *SSRN*, 1-10. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2956807>
- Chatterjee, A., & Kulakli, A. (2015). A Study on the Impact of Communication System on Interpersonal Conflict. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 210, 320–329. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.372>
- Chrisnatalia, M., & Ramadhan, F. A. E. (2022). Kepuasan hubungan romantis pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh (studi deskriptif). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2), 1-7. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2>
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2018). *Research Design*, Fifth Edition. Los Angeles: SAGE.
- Derrick, J. L., Houston, R. J., Quigley, B. M., Testa, M., Kubiak, A., Levitt, A., Homish, G. G., & Leonard, K. E. (2016). (dis)similarity in impulsivity and marital satisfaction: A comparison of volatility, compatibility, and incompatibility hypotheses. *Journal of Research in Personality*, 61, 35–49. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.02.001>
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book*., Fourteenth Edition. Pearson Education Limited.

- Halperin, E. (2015). *Emotions in conflict: Inhibitors and facilitators of peace making*. Routledge.
- Klimecki, O. M. (2019). The role of empathy and compassion in conflict resolution. *Emotion Review*, *11(4)*, 1-16. <https://doi.org/10.1177/1754073919838609>
- Meyer, D. & Sledge, R. (2022). The relationship between conflict topics and romantic relationship dynamics. *Journal of Family Issues*, *43(2)*, 306-323. <https://doi.org/10.1177/0192513X21993856>
- Moss, J. G., Mace, J. C., Frederick, H., Morgan, S. M. & Mozes-Carmel, A. (2021). Assertiveness, self-esteem, and relationship satisfaction. *International Journal of Arts and Social Science*, *4(2)*, 1-11. <https://www.ijassjournal.com/e1x18.html>
- 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. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p90-104>
- Parmaksız, İ. & Kılıçarslan, S. (2020). The relationship between assertiveness and separation-individuation in adolescents. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, *10(3)*, 869-888. <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2020.027>
- Paterson, R. J. (2022). *The Assertiveness Workbook*. New Harbinger Publications.
- Pipas, M. D. and Jaradat, M. (2010). Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis, Series Oeconomica*, *2(12)*, 649-656. <http://oeconomica.uab.ro/upload/lucrari/1220102/17.pdf>
- Pramantari, A. C. G. & Soetjningsih, C. H. (2023). Secure attachment dan kualitas hubungan berpacaran pada dewasa awal yang menjalani LDR. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *2(5)*, 1845–1856. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4602>
- Purba, G. & Ruslianty, M. (2023). Peran komunikasi asertif dalam menghindari konflik rumah tangga kristen. *Jurnal Tabgha*, *4(1)*, 12-21. <https://doi.org/10.61768/jt.v4i1.65>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development*, Fourteenth Edition. New York: Mc. Graw Hill.
- Siniwi, N., & Lestari, S. B. (2018). Proses Komunikasi untuk Mempertahankan Hubungan Berpacaran. *Interaksi Online*, *7(1)*, 1-9. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/22449>
- Wahyuni, S., Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharni, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryani, & Waris, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology*, Third Edition. Open University Press
- Winer, S., Salazar, L. R., Anderson, A. M., & Busch, M. (2024). Resolving conflict in interpersonal relationships using passive, aggressive, and assertive verbal statements. *International Journal of Conflict Management*, *35(2)*, 334-359. <https://doi.org/10.1108/IJCMA-03-2023-0048>

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>