Kenali Coping Style-mu dalam Hubungan! Cara Merespons Konflik Jauh Lebih Penting dari Konfliknya Sendiri

Prolite – Pernah nggak, setelah bertengkar dengan pasangan, kamu langsung diam berhari-hari? Atau sebaliknya kamu langsung duduk bareng, ngobrol baik-baik, dan cari solusi? Ternyata, dua skenario itu bukan cuma soal gaya komunikasi yang berbeda. Di baliknya, ada yang namanya coping style dan pola ini punya dampak yang jauh lebih besar dari yang kamu kira terhadap kualitas hubunganmu.

Di artikel ini, kita bakal bahas tuntas soal apa itu coping dalam konteks hubungan, kenapa cara kamu merespons masalah justru lebih krusial dari masalah itu sendiri, contoh nyata coping yang sehat dan tidak sehat, dan bagaimana semuanya berdampak pada hubunganmu jangka panjang. Siap? Mari kita mulai!

Apa Itu Coping Style dalam Hubungan?

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Secara sederhana, coping adalah semua cara yang kita gunakan untuk menghadapi tekanan, konflik, atau emosi yang tidak nyaman. Dalam konteks hubungan, coping style adalah pola respons yang kita tunjukkan saat ada gesekan, perdebatan, atau situasi sulit bersama pasangan.

Menurut para ahli psikologi, coping secara umum dibagi menjadi dua kategori besar: adaptive (sehat) dan maladaptive (tidak sehat). Coping adaptif adalah strategi yang membantu kamu benar-benar menghadapi dan menyelesaikan sumber masalah. Sementara coping maladaptif memberikan rasa lega sesaat, tapi justru memperparah situasi dalam jangka panjang.

Yang menarik, kita semua punya coping style hanya saja banyak orang tidak menyadarinya. Pola ini terbentuk dari pengalaman masa kecil, pola asuh, hingga relasi-relasi sebelumnya. Kabar baiknya: pola ini bisa dikenali dan diubah!

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Kenali Coping Style-mu dalam Hubungan! Cara Merespons Konflik Jauh Lebih Penting dari Konfliknya Sendiri

Baca Selanjutnya
DPRD Jabar Panggil Pihak Terkait Soal Nasib Kebun Binatang Bandung Pasca Kematian 2 Harimau