

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: [3 Alasan Ilmiah Kenapa Gen Z Nggak Mau Kerja di Luar Jobdesk](#)

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: 4 Fakta Ilmiah Tentang Ikatan Emosional Kucing dan Pemiliknya

Kenapa Cara Merespons Lebih Penting dari Masalahnya?

Ini mungkin terdengar kontra-intuitif, tapi dengarkan dulu: setiap pasangan pasti akan bertengkar. Penelitian dari Gottman Institute bahkan menunjukkan bahwa bukan keberadaan konflik yang memprediksi berakhirnya hubungan, melainkan *bagaimana* konflik itu ditangani.

Bayangkan dua pasangan yang menghadapi masalah yang persis sama, misalnya, salah satu lupa anniversary. Pasangan A langsung saling menyalahkan, salah satunya diam berhari-hari, dan masalah nggak pernah benar-benar selesai. Pasangan B memilih duduk berdua, berbicara jujur tentang perasaan masing-masing, dan akhirnya menemukan cara untuk mencegah hal serupa terjadi lagi. Masalahnya sama, tapi hasilnya sangat berbeda.

Di sinilah letak kekuatan coping style: cara kamu merespons adalah faktor penentu apakah masalah jadi batu loncatan untuk tumbuh bersama, atau menjadi retakan yang perlahan-lahan menghancurkan fondasi hubungan.

Healthy Coping: Cara-Cara yang Justru Memperkuat Hubungan



- Freepik

Komunikasi Terbuka — Senjata Paling Ampuh

Komunikasi yang terbuka dan jujur adalah inti dari coping yang sehat dalam hubungan. Ini bukan berarti kamu harus selalu setuju dengan pasangan, tapi kamu berani mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan batasan dengan cara yang penuh rasa hormat.

Dalam praktiknya, komunikasi terbuka berarti kamu berbicara soal *perasaanmu* (bukan menyerang karakter pasangan), kamu mendengarkan tanpa langsung defensif, dan kamu sama-sama mencari solusi, bukan memenangkan argumen.

Berbeda dari sekedar “tidak bertengkar”, komunikasi yang sehat justru memungkinkan

perbedaan pendapat disampaikan secara konstruktif — dan ini yang sesungguhnya membangun kepercayaan. Studi menunjukkan bahwa pasangan yang mampu verbalisasi pikiran dan perasaan dengan penuh kasih dan rasa hormat terhindar dari kecemasan yang selalu mengiringi ambiguitas keheningan.

Refleksi Diri — Jujur pada Diri Sendiri Sebelum Menyalahkan Orang Lain

Coping sehat yang satu ini mungkin yang paling sulit dilakukan: berhenti sejenak dan bertanya pada diri sendiri, “Apa peranku dalam masalah ini?”

Refleksi diri adalah kemampuan untuk melihat situasi secara objektif tanpa langsung melempar kesalahan ke pasangan. Ini bisa dilakukan lewat journaling, meditasi, atau sekadar duduk tenang dan mencoba memahami pola perasaanmu sendiri.

Cognitive reframing — yakni cara kita memaknai ulang sebuah situasi yang menekan — adalah salah satu strategi coping adaptif yang terbukti paling efektif. Teknik ini sangat berharga dalam membangun ketangguhan dan kemampuan beradaptasi menghadapi kesulitan. Dalam hubungan, ini berarti kamu nggak langsung berasumsi yang terburuk tentang pasangan, tapi mencoba memahami konteks dan perasaannya terlebih dahulu.

Unhealthy Coping: Cara-Cara yang Diam-Diam Merusak Hubungan



Silent Treatment — Lebih Berbahaya dari yang Kamu Kira

Siapa yang pernah kasih silent treatment ke pasangan? Atau menerimanya? Satu hal yang perlu kamu tahu: diam sebagai senjata hukuman bukan cuma nggak efektif — ini secara ilmiah terbukti merusak.

Sebuah systematic review yang dipublikasikan di jurnal *Frontiers in Psychology* (2026) yang menganalisis 15 studi penelitian dengan lebih dari 2.400 partisipan menemukan bahwa silent treatment yang terus-menerus mengakibatkan kelelahan emosional dan ketidakterlibatan dalam hubungan, menciptakan siklus penarikan diri yang sulit dihentikan.

Riset dari Gottman Institute juga menunjukkan bahwa sekitar 67% pasangan melaporkan pernah mengalami silent treatment dalam hubungan mereka. Yang lebih mengejutkan, sebuah studi longitudinal selama 20 tahun menemukan bahwa perilaku stonewalling ini bahkan memprediksi peningkatan nyeri punggung, nyeri leher, dan kekakuan otot — tubuh secara harafiah merasakan dampaknya!

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

Lebih jauh, psikolog Kipling Williams dari Purdue University yang sudah dua dekade meneliti ostracism menjelaskan bahwa mengabaikan seseorang mengaktifkan sinyal neural yang sama seperti rasa sakit fisik — jadi ketika pasanganmu bilang silent treatment “menyakitkan”, itu benar secara neurologis.

Singkatnya: silent treatment bukan “cara dewasa menghindari konflik.” Ini adalah coping maladaptif yang secara perlahan mengikis kepercayaan, keintiman, dan kepuasan dalam hubungan.

Menyalahkan Pasangan — Ketika Ego Lebih Besar dari Solusi

Unhealthy coping lain yang sangat umum adalah blame-shifting: selalu melempar kesalahan ke pasangan setiap kali ada masalah. “Kalau kamu nggak begitu, ini nggak akan terjadi.” “Ini semua salahmu.”

Menyalahkan pasangan mungkin memberi rasa lega sesaat karena membuat kamu merasa “menang.” Tapi dalam jangka panjang, ini menciptakan lingkungan di mana pasangan merasa tidak aman untuk mengungkapkan diri, kesalahan tidak pernah diselesaikan dengan tuntas, dan resentment (rasa dendam kecil) terus menumpuk.

Coping maladaptif seperti ini cenderung menghindari atau menekan masalah yang mendasarinya, memberikan ketenangan sementara tanpa menyelesaikan akar persoalan. Akibatnya, masalah yang sama terus berputar seperti lingkaran yang tak ada habisnya.

Dampak Coping terhadap Kualitas Hubungan

Coping style bukan sekadar “kebiasaan kecil” — ini adalah pola yang secara langsung menentukan kualitas hubunganmu. Ketika kamu dan pasangan secara konsisten menggunakan coping yang sehat, yang terjadi adalah: kepercayaan semakin kuat karena konflik bisa diselesaikan dengan baik, keintiman emosional tumbuh karena keduanya merasa aman untuk menjadi diri sendiri, dan kemampuan problem-solving pasangan meningkat dari waktu ke waktu.

Sebaliknya, pola coping yang tidak sehat — baik itu silent treatment, blame-shifting, atau

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

penghindaran terus-menerus — memiliki efek erosif yang bekerja perlahan namun pasti. Riset konsisten menunjukkan bahwa coping tidak sehat menurunkan kepuasan hubungan kedua belah pihak, mengurangi perasaan intim dan terhubung, serta meningkatkan risiko konflik yang lebih besar di masa depan.

Dan ini bukan hanya soal perasaan — dampaknya juga nyata secara fisik. Penelitian telah mendokumentasikan bahwa coping yang buruk dalam hubungan berkorelasi dengan kesehatan fisik yang lebih buruk, termasuk tekanan darah tinggi dan gangguan tidur.

Langkah Pertama Dimulai dari Kesadaran



Kabar baiknya coping style bisa berubah. Tidak ada yang terlahir sebagai “master komunikator,” dan tidak ada yang secara permanen terjebak dalam pola destruktif. Yang dibutuhkan adalah kesadaran, kemauan, dan kadang-kadang sedikit bantuan profesional.

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

Mulailah dari hal kecil: perhatikan bagaimana kamu bereaksi saat ada gesekan dengan pasangan. Apakah kamu cenderung diam? Langsung defensif? Atau mampu mengambil napas dan berbicara jujur?

Tidak ada pola yang sempurna, dan tidak ada pasangan yang tidak pernah melakukan coping yang kurang tepat. Yang terpenting adalah keduanya sama-sama mau tumbuh, sama-sama mau belajar, dan sama-sama berkomitmen untuk membangun ruang yang aman satu sama lain.

Kalau kamu merasa pola coping yang tidak sehat sudah mengakar dan sulit diubah sendiri, jangan ragu untuk mempertimbangkan konseling — baik individual maupun couples counseling. Ini bukan tanda kelemahan; justru sebaliknya, ini adalah salah satu keputusan paling dewasa dan paling berani yang bisa kamu buat untuk hubunganmu.

Jadi, setelah membaca artikel ini, coping style mana yang paling kamu kenali dalam dirimu? Yuk, mulai dari jujur pada diri sendiri. □



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