

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk sosial tentu membutuhkan orang lain untuk dapat menjalani kehidupan. Manusia hampir mustahil hidup seorang diri, karena itulah manusia senantiasa membangun hubungan dengan orang lain di dalam hidupnya. Mulai dari membangun hubungan dengan keluarga, teman sebaya, rekan kerja, hingga hubungan dengan pasangan.

Hubungan yang kita jalani dengan orang-orang yang berada di sekeliling kita, yang kita jumpai hampir setiap hari, dapat dikategorikan sebagai suatu hubungan interpersonal. Menurut Pearson (dalam Wisnuwardhani dan Sri, 2012:2) hubungan interpersonal merupakan hubungan yang terdiri dari dua orang atau lebih, yang saling bergantung, dan menggunakan pola interaksi yang konsisten.

Hubungan interpersonal yang berjalan baik seringkali diawali dengan timbulnya rasa nyaman di antara kedua orang yang melakukan interaksi. Rasa nyaman biasanya muncul ketika masing-masing dari orang yang berinteraksi tersebut menemukan kecocokan atau kemiripan antara dirinya dengan lawan bicaranya, sehingga merasa terdapat koneksi atau *chemistry* diantara mereka.

Pada dasarnya, orang memang cenderung menyukai orang lain yang memiliki kesamaan dengan dirinya dalam beberapa aspek. Seperti yang dituturkan Heider (dalam Tubbs dan Moss, 2008:188) “kita cenderung menyukai orang-

orang yang mempunyai kepercayaan dan sikap yang sama seperti yang kita miliki, dan ketika kita menyukai seseorang kita ingin ia mempunyai sikap seperti yang kita miliki". Miller (dalam Wisnuwardhani dan Sri, 2012:8) juga menambahkan, bahwa akan sangat menyenangkan bila kita dapat menemukan orang yang mirip dengan kita, sehingga dapat berbagi asal-usul, minat, dan pengalaman yang sama.

Kecocokan sikap, perilaku, pemikiran, latar belakang, minat, maupun hobi itulah yang kemudian menjadikan dua orang merasa nyaman berinteraksi dengan satu sama lain. Rasa nyaman yang terbangun akhirnya menumbuhkan ketertarikan keduanya untuk berinteraksi lebih intens. Interaksi yang intensif itupun akan membawa dua orang ke dalam sebuah hubungan yang lebih intim.

Menurut Hall (dalam Sendjaja, 1994:240) orang yang berkomunikasi dengan jarak yang intim adalah orang-orang yang ketika berkomunikasi sangat dekat secara emosional dan berkomunikasi dalam situasi yang sangat pribadi. Sedangkan, menurut teori segitiga cinta yang dikemukakan oleh Robert Stenberg (dalam Wisnuwardhani dan Sri, 2012:62) *Intimacy* didefinisikan sebagai suatu dimensi yang merujuk pada kedekatan perasaan yang timbul di antara dua orang dan kekuatan yang mengikat mereka untuk bersama.

Sebuah hubungan dikatakan telah mencapai keintiman emosional ketika satu sama lain saling mengerti, bersikap terbuka, saling mendukung, dan dapat berbicara mengenai apapun tanpa perlu merasa takut akan ditolak. Dalam dimensi ini, kedua belah pihak mampu untuk saling memaafkan dan menerima, terutama ketika terjadi perbedaan pendapat, maupun ketika pasangan melakukan kesalahan.

Keintiman selain menjadikan orang yang berkomunikasi memiliki kedekatan secara emosional, juga melibatkan hal lain, yakni rasa memiliki. Seperti pernyataan Baumeister, Leary, Myers, dan Diener yang dikutip oleh Papalia (dalam Valentini dan Nisfiannoor, 2006:5) yang menyatakan bahwa “*intimacy* melibatkan rasa memiliki (*sense of belonging*). Maksud dari *sense of belonging* tersebut adalah kebutuhan untuk memiliki seseorang, untuk membentuk hubungan yang kuat, stabil, dan dekat”.

Rasa ingin memiliki yang tinggi pada orang-orang yang telah berada dalam tahap hubungan yang intim membuat mereka seringkali mengukuhkan hubungan mereka dengan status berpacaran. Menurut pendapat Bennet (dalam Wisnuwardhani dan Sri, 2012:83) “pacaran (*courtship*) adalah hubungan pranikah antara pria dan wanita yang dapat diterima oleh masyarakat.

Tradisi berpacaran terdapat hampir di setiap negara di dunia. Di Indonesia sendiri, tradisi tersebut telah mulai dijalani ketika seseorang menginjak masa remaja. Dari hasil survei yang dilakukan oleh BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional), remaja mulai berpacaran pertama kali ketika berumur 12 tahun (Ningtyas, 2012 : diakses 28 Januari 2017 pukul 18.30).

Penelitian yang dilakukan oleh PILAR (Pusat Informasi & Layanan Remaja) PKBI Jawa Tengah, juga mendapatkan hasil yang tak jauh berbeda dari data yang diperoleh BKKBN. Pada 2015 lalu, PILAR melakukan survey kepada 2.845 responden yang merupakan pelajar dari berbagai SMA yang tersebar di Kota dan Kabupaten Semarang. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa 40

persen dari total responden, yakni sekitar 1.125 remaja mengaku sudah pernah pacaran dan 73,3 persen diantaranya mengaku mulai berpacaran pada umur 10 sampai 15 tahun (Luhur, 2016 : diakses pada 28 Januari 2017 pukul 18.42).

Pacaran bila dipandang dalam lingkup komunikasi interpersonal, pada hakikatnya memiliki sisi positif, sebab dalam prosesnya, seseorang dapat belajar untuk membangun keakraban, bersosialisasi, dan memahami berbagai karakter dari lawan jenis. Namun, yang seringkali terjadi adalah remaja berpacaran hanya untuk mendapatkan status sosial agar dapat diterima oleh lingkungan pergaulan, sekaligus pemenuhan atas kebutuhan mereka untuk bersenang-senang. Seperti yang diungkapkan oleh Connolly and Johnson (dalam Santrock, 2003:239) bahwa “pada suatu penelitian, remaja yang terlibat dalam suatu hubungan romantis melaporkan pengucilan sosial yang lebih sedikit dan rasa kesepian yang rendah daripada rekan mereka yang tidak terlibat dalam suatu hubungan romantis”. Santrock (2003:240) juga menambahkan “remaja yang tidak berkencan dapat merasa tertinggal dari teman-teman sekolahnya dan lingkungannya.”

Berbeda dengan para remaja yang hanya memandang pacaran sebagai suatu pemenuhan atas status sosialnya, orang yang telah memasuki jenjang usia dewasa muda, yakni mereka yang berusia 20 hingga 40 tahun, biasanya akan lebih serius ketika menjalani pacaran atau hubungan romantis. Pada masa ini, mereka akan menindaklanjuti hubungan dengan pacarnya (*dating*), untuk segera menikah agar dapat membentuk dan memelihara kehidupan rumah tangga yang baru, yakni terpisah dari kedua orang tuanya (Dariyo, 2008:5).

Perbedaan antara hubungan romantis yang dijalani oleh remaja dan usia dewasa muda terletak pada orientasi dari komitmen mereka. Komitmen yang dijalankan oleh usia dewasa muda adalah komitmen yang lebih berorientasi pada masa depan. Artinya, ketika seorang dewasa muda memiliki pasangan, secara tidak langsung ia berharap bahwa hubungan tersebut akan berlanjut sampai ke jenjang pernikahan. Namun pada kenyataannya, tidak semua hubungan dapat berhasil dan berjalan dengan mulus. Banyak hubungan yang akhirnya harus kandas ditengah jalan sebelum memasuki gerbang pernikahan. Seperti mengutip istilah Knapp (dalam Tubbs dan Moss, 2008:188) bahwa bila ada tahapan menuju kebersamaan, maka akan terdapat pula tahapan menuju perpisahan.

Perpisahan yang terjadi pada sebuah pasangan biasanya dipicu oleh munculnya sebuah konflik yang sulit terselesaikan, sehingga muncul keinginan untuk tidak lagi mempertahankan hubungan. Konflik tersebut bisa timbul karena berbagai macam hal, seperti merasa terkekang dan dibatasi oleh hubungan yang sedang dijalani, merasa bahwa frekuensi berinteraksi dan keintiman diantara mereka kian memudar, merasa semakin jauh dan berjarak antara satu sama lain, atau karena faktor diluar hubungan seperti hadirnya orang ketiga, terganjal restu orang tua, atau yang seringkali terjadi adalah karena salah satu pihak telah merasa bosan dengan hubungan.

Ketika kedua belah pihak telah sepakat untuk melakukan pemutusan hubungan, maka yang tersisa kemudian hanyalah kenangan. Tentu bukan hal yang mudah bagi mereka untuk melupakan masa-masa yang telah dilalui bersama dengan mantan pasangan. Terlebih, jika hubungan yang selama ini dijalani

ternyata telah berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama hingga terbina selama bertahun-tahun. Semakin lama suatu hubungan dijalani, tentu semakin banyak momen-momen kebersamaan yang telah tercipta. Banyaknya memori indah bersama pasangan inilah yang kemudian menjadi salah satu alasan mengapa seseorang merasa enggan, atau sulit untuk *move on*.

Selain menciptakan kenangan, hubungan yang telah terjalin lama biasanya juga menimbulkan suatu ketergantungan. Sudah terbiasa bersama dalam kurun waktu yang cukup lama, maka seseorang pasti akan menjadi tergantung dengan pasangannya, sebab segala kegiatan biasa ia lakukan bersama dengan pasangan. Ketika seseorang telah tergantung dengan pasangan, maka ia akan merasa ada sesuatu yang kurang bila pasangannya itu tiba-tiba menghilang. Menurut Knapp (dalam Tubbs dan Moss, 2008:210) semakin lama kebersamaan dan semakin penting arti suatu hubungan, maka proses pemutusan hubungan akan semakin menyakitkan.

Fase awal setelah pemutusan hubungan biasanya menjadi fase yang paling menyakitkan. Pada fase ini individu masih belum terbiasa menjalani hidup tanpa mantan pasangannya, sehingga seringkali teringat sosok mantannya tersebut. Sebuah penelitian yang dilakukan *Albert Einstein College of Medicine* terhadap 15 orang dewasa menunjukkan bahwa orang yang baru saja putus dari pacarnya tetapi masih menyimpan perasaan sayang, menunjukkan peningkatan aktivitas otak yang berhubungan erat dengan dopamine, atau biasa disebut dengan “hormon kebahagiaan”. Akibatnya, terutama pada perempuan, akan terus menerus

memikirkan situasi yang membuat hubungan tersebut putus (Ml & As, 2016 : diakses pada 30 Januari 2017 pukul 09.57).

Jika seseorang tidak bisa berhenti memikirkan mengenai hal-hal yang menyakitkan bagi dirinya, tentu hal tersebut juga akan berpengaruh pada emosinya. Sebagai akibatnya, orang tersebut menjadi lebih sering merasa sedih. Seorang penulis buku bertema *relationship*, Barbara De Angelis, bahkan menyebut fase awal setelah putus cinta sebagai masa perasaan tercabik-cabik. “Gejala umumnya adalah menangis spontan, merasa kehilangan, tak berdaya, kesepian, hilang selera makan, bahkan merasa sakit di dada berkelanjutan” (Gewati, 2016: diakses pada 31 Januari 2017 pukul 13.30).

Bila ditelaah lebih dalam, sebenarnya perasaan sedih dan sakit hati yang kita rasakan memiliki sisi positif juga bagi perkembangan diri kita, asalkan masih dalam tahap yang wajar dan tidak berlebihan. Sebab, bila kita bisa melewati masa-masa menyakitkan dengan baik, maka tentu kita akan tertempa menjadi pribadi yang lebih kuat daripada sebelumnya. Namun yang dewasa ini terjadi justru sebaliknya. Banyak orang yang terlarut dalam perasaan sedihnya sehingga menimbulkan keadaan depresi.

Ketika seseorang telah mengalami depresi dan tidak segera mendapatkan penanganan yang baik bagi penyembuhannya, maka hal tersebut bisa berakibat sangat fatal. Sebab, depresi memiliki dampak yang negatif bagi kehidupan seseorang bila dibiarkan berlarut-larut.

Ditinjau dari segi kesehatan, depresi akibat putus cinta dapat menyebabkan seseorang mengalami berbagai nyeri fisik seperti sakit perut, sakit kepala, mual, dan nyeri pada seluruh tubuh. Depresi juga dapat membuat seseorang kehilangan nafsu makan dan mengalami kesulitan untuk tidur. Bukan hanya itu saja, depresi akibat putus cinta juga dapat menyerang sistem kekebalan tubuh.

American Psychological Association menyatakan bahwa depresi yang disebabkan oleh putus cinta dapat menyebabkan seseorang mengalami perasaan terisolasi dan kesepian sehingga berkontribusi dalam melemahkan sistem kekebalan yang dimiliki orang tersebut (Fny, 2016 : diakses pada 25 Maret 2017 pukul 20.10).

Selain berbahaya bagi kesehatan, depresi akibat putus cinta juga dapat membuat emosi seseorang menjadi tidak stabil. Putus cinta bisa saja merubah seseorang menjadi pemurung atau lebih sering mengamuk. Bila sudah demikian, besar kemungkinan depresi yang terjadi dapat membuat seseorang mengalami gangguan kejiwaan. Seperti kejadian yang menimpa seorang pemuda asal Pangkalpinang yang akrab disapa Ijal. Pemuda berusia 22 tahun itu sudah dua tahun belakangan mengalami gangguan kejiwaan akibat depresi setelah diputus sang pacar. Menurut keluarganya, Ijal menjadi pendiam dan selalu termenung setelah diputuskan oleh pacarnya. Bahkan, ia sudah pernah dua kali dimasukkan kedalam rumah sakit jiwa karena kerap histeris dan mengamuk (Pas, 2015 : diakses pada 25 Maret 2017 pukul 20.12).

Emosi yang tidak stabil pasca putus cinta ternyata juga dapat mendorong seseorang untuk mengalihkan sakit hatinya pada hal-hal yang bersifat negatif, seperti minum minuman keras, membuat *tattoo*, bahkan sampai memakai obat-obatan terlarang.

Beberapa gadis asal Palembang menuturkan pengalaman mereka ketika mengalami putus cinta. Eva, seorang gadis yang kini sudah berusia 26 tahun itu, mengaku bahwa dulu dirinya sempat terjerat narkoba untuk melampiaskan rasa depresinya setelah diputuskan oleh pacarnya. Ada pula Emi, gadis yang berstatus sebagai seorang mahasiswi di sebuah perguruan tinggi tersebut mengaku sempat memutuskan untuk membuat *tattoo* ditubuhnya setelah putus cinta. Ia melakukan hal tersebut karena ia menganggap bahwa melukai dirinya sendiri dapat menjadi pelampiasan atas rasa marah dan kecewa yang sedang ia rasakan (Permana, 2016: diakses pada 25 Maret 2017 pukul 22.03).

Pada level yang paling ekstrem, depresi akibat putus cinta dapat membuat seseorang merasa putus asa dan kehilangan harapan untuk hidup, sehingga mendorong orang tersebut untuk melakukan bunuh diri. Di Indonesia telah banyak kasus bunuh diri yang diakibatkan oleh depresi setelah mengalami putus cinta.

Salah satunya seperti yang terjadi pada David Steven Sinaga. Pria yang merupakan mahasiswa teknik di salah satu perguruan tinggi di Medan itu ditemukan tewas dengan cara menggantung diri di kamar kosnya di Jalan Perjuangan, Gang Slendid, Medan. Alasan yang membuat pria berusia 22 tahun itu nekat menghabisi hidupnya diduga karena ia putus cinta dari kekasihnya.

Bahkan, ketika ia memutuskan untuk mengakhiri hidupnya pada 6 Desember 2016, kala itu kekasihnya juga sedang berada di kos pria tersebut. Sebelumnya, ia menelpon kekasihnya itu untuk datang ke kos, barulah ketika kekasihnya datang, ia bunuh diri didalam kamar mandi (Samosir, 2016 : diakses pada 26 Maret 2017 pukul 19.35).

Sungguh sangat ironis ketika hubungan interpersonal yang awalnya dibangun guna memenuhi kebutuhan seseorang atas kebahagiaan, pada akhirnya justru menyebabkan seseorang merasa depresi bahkan sampai bunuh diri, hanya karena terjadinya suatu pemutusan hubungan. Padahal, ketika suatu hubungan interpersonal telah memasuki tahap pemutusan, hal ini bukan berarti sudah tidak ada lagi kesempatan untuk kembali melanjutkan hubungan. Dalam hubungan interpersonal, setelah hubungan memasuki tahap pemutusan, sebenarnya masih ada kemungkinan terjadinya suatu pemulihan hubungan.

Pada dasarnya, tidak ada hubungan yang terus menerus berjalan stabil tanpa disertai konflik. Didalam setiap hubungan pasti terdapat suatu konflik, baik itu konflik berupa intrik yang kecil maupun yang cukup besar. Indikator untuk mengukur suatu hubungan interpersonal yang berhasil bukan ditandai dengan tidak terjadinya konflik sama sekali didalam hubungan, namun lebih kepada bagaimana cara kedua belah pihak untuk melakukan resolusi konflik melalui cara yang konstruktif. Sejatinya, bila konflik dikelola secara konstruktif, konflik justru memiliki beberapa dampak yang positif bagi hubungan. Yakni bisa meningkatkan sikap saling pengertian antar pasangan, dapat mendorong perubahan ke arah yang lebih baik, serta meningkatkan kohesi dalam hubungan yang sedang dijalani.

Terlepas dari banyaknya kasus-kasus depresi akibat pemutusan hubungan, diluar itu, terdapat pula orang-orang yang berhasil melakukan pemulihan hubungan yang hampir putus. Mereka yang tetap dapat mempertahankan hubungan dengan pasangan biasanya memiliki keterampilan yang baik dalam mereduksi konflik yang terjadi diantara dirinya dan pasangan. Mereka berhasil menerapkan langkah-langkah yang konstruktif untuk menghadapi konflik yang terjadi di dalam hubungannya. Kemampuan untuk mereduksi konflik bukanlah sesuatu yang tiba-tiba muncul dalam diri individu, melainkan banyak faktor yang berperan dalam membentuk kemampuan tersebut. Beberapa diantaranya adalah melalui peran dari *significant others* dan konsep diri yang dimiliki oleh seseorang.

Significant others merupakan orang-orang terdekat di sekeliling kita, yang memiliki pengaruh cukup besar di dalam hidup kita. Yang tergolong ke dalam *significant others* bisa merupakan orang tua kita, sahabat kita, pasangan, maupun rekan kerja. Pada fase awal kehidupan kita, orang tua dan keluarga memegang peranan penting sebagai orang-orang yang paling signifikan atau paling penting di hidup kita. Mereka yang mengajari kita mengenai segala sesuatu dan membentuk bagaimana karakter kita. Namun seiring pertambahan usia, orang-orang yang paling dekat dengan kita seringkali mengalami pergeseran.

Ketika kita mulai beranjak remaja, kita mulai memiliki sahabat dekat. Kita pun mulai banyak menghabiskan waktu kita dengan sahabat. Mulai dari mengobrol, belajar, hingga jalan-jalan bersama. Karena usia kita dan sahabat yang tidak terpaut jauh, maka kita merasa nyaman bertukar pendapat dengan mereka, karena kita merasa mereka mengerti apa yang kita rasakan sebagai seorang remaja.

Berbeda dengan orang tua, beberapa dari kita pasti merasa sungkan bila harus menceritakan segala hal kepada orangtua, dan akhirnya lebih memilih sahabat sebagai tempat curhat yang tepat.

Oleh karena sahabat merupakan orang yang kita percayai, maka kita seringkali meminta pendapat mereka tentang berbagai hal yang terjadi didalam hidup kita, terutama ketika kita sedang mengalami suatu masalah. Kita tentunya memerlukan berbagai sudut pandang dari orang-orang sekitar, untuk dapat membantu kita menentukan langkah yang tepat dalam pemecahan masalah yang kita hadapi.

Salah satu masalah yang paling sering didiskusikan yakni mengenai masalah asmara. Ketika hubungan kita dengan pasangan sedang mengalami masalah, kita tentunya membutuhkan tempat untuk bercerita dan meminta saran untuk jalan keluar. Orang tua atau sahabat biasanya adalah orang-orang yang paling kita percayai untuk mendengarkan masalah tersebut. Menurut seorang psikolog klinis, Joseph Ciona, berbagi cerita mengenai perasaan kita, dan meminta pendapat pada teman mengenai masalah yang sedang terjadi dalam hubungan percintaan, dapat membantu untuk meringankan beban kita dan memberikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi (Agustina, 2016 : diakses pada 1 Maret 2017 pukul 18.04). Curhat juga dapat membantu seseorang untuk menilai permasalahan yang ia hadapi melalui kacamata orang lain. Artinya, curhat dapat membantu seseorang untuk dapat merasionalkan masalah dan mengambil keputusan secara lebih objektif.

Karena banyaknya manfaat yang didapatkan setelah melakukan curhat, maka tak heran bila banyak dari orang-orang yang terlibat dalam hubungan interpersonal melakukan sesi curhat pada orang-orang terdekat ketika hubungan mereka dengan pasangan sedang mengalami suatu masalah.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Femina juga menemukan fakta yang tak jauh berbeda. Femina melakukan penelitian terhadap 1.166 responden berusia 18-36 tahun untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teman-teman terhadap kehidupan percintaan seseorang. Hasilnya, sebanyak 59% mengaku bahwa pengaruh teman-teman cukup besar, mereka merasa bahwa teman adalah tempat bertukar cerita mengenai masalah percintaan, namun mereka memilih untuk bisa mengambil keputusan sendiri. Sedangkan sebanyak 13% responden mengaku pengaruh teman-teman sangat besar didalam hubungan percintaan yang mereka jalani. Mereka selalu bercerita mengenai masalah percintaan yang dihadapi dan melakukan nasihat-nasihat yang diberikan oleh teman-teman mereka. Sedangkan sisanya, sebanyak 28% responden mengaku bahwa peran teman-teman dalam hubungan tidak terlalu besar, sebab mereka tidak terlalu terbuka terhadap teman-teman mereka (Larasati, 2017 : diakses pada 1 Maret 2017 pukul 18.18).

Menurut psikolog klinis dan psikoterapis Henny Wirawan terdapat beberapa keuntungan dari memiliki sahabat. "Memiliki sahabat adalah salah satu kekayaan batin manusia. Persahabatan menjadikan manusia lebih sehat mental, karena di dalam persahabatan setidaknya dua orang dapat berbagi, yaitu berbagi suka maupun duka, berbagi cerita maupun materi," (Astrid, 2015 : diakses pada 12 September 2017 pukul 07.15)

Walaupun kita selalu mengutarakan permasalahan kita kepada orang-orang terdekat kita, tetapi ada faktor lain yang juga mempengaruhi kita dalam bertindak atau menentukan suatu keputusan, yakni konsep diri yang kita miliki. Apabila kita memiliki konsep diri yang positif, sudah pasti kita akan mempertimbangkan berbagai saran yang diberikan oleh orang-orang sekeliling kita, dan mencoba memperhitungkan sisi baik dan buruk dari saran-saran yang kita terima tersebut. Pada akhirnya, kita akan lebih objektif memandang suatu konflik dalam hubungan dan tidak merasa bahwa kita selalu benar, serta mau berusaha untuk merubah pandangan kita terhadap permasalahan yang memicu konflik antara kita dengan pasangan.

Konsep diri yang kita miliki juga berperan dalam menentukan cara kita mengkomunikasikan konflik dengan pasangan. Orang dengan konsep diri yang positif yakin dengan kemampuannya dalam mengatasi suatu masalah. Maka, ketika sedang terlibat konflik, ia tidak akan menghindari komunikasi. Sebab, ia yakin bahwa ia bisa menyelesaikan masalahnya dengan cara mengkomunikasikan apa yang menjadi sumber permasalahan.

Orang dengan konsep diri yang positif juga ditandai dengan ciri bahwa ia merasa setara dengan orang lain, hal ini juga mempengaruhi cara dirinya mengkomunikasikan konflik dengan pasangan. Bila ia merasa setara dengan pasangannya di dalam hubungan, maka ketika sedang mengkomunikasikan konflik, orang tersebut tidak akan memonopoli pembicaraan, dan akan cenderung memberikan kesempatan pada pasangannya untuk mengeluarkan pendapatnya mengenai konflik yang sedang mereka hadapi.

Selain itu, orang dengan konsep diri yang positif juga menghargai perasaan dan keinginan orang lain. Maka, ketika terlibat konflik dengan pasangannya, orang dengan konsep diri positif cenderung mencoba mencari pemecahan masalah yang dapat mengakomodasi keinginan kedua belah pihak, dan bukannya memaksakan keinginannya pada pasangannya.

Bertolak belakang dengan orang yang memiliki konsep diri positif, orang dengan konsep diri negatif seringkali menolak dialog terbuka. Sebab mereka anti terhadap kritik. Akibatnya, ketika mengalami konflik dengan pasangan, mereka akan cenderung menghindari komunikasi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh University of Waterloo, orang yang rendah diri atau dengan kata lain memiliki konsep diri yang negatif, cenderung tidak menyuarakan keluhan mengenai hubungan kepada pasangan, sebab mereka takut dengan penolakan yang akan didapatkan. Penelitian ini juga menemukan bahwa mereka yang memiliki konsep diri yang negatif seringkali menolak untuk mengatasi masalah dan seringkali menghindari konfrontasi sebab mereka memiliki keraguan dan kecemasan yang berlebih mengenai sejauh mana pasangannya peduli pada perasaan dan pendapatnya (Merdekawati, 2015: diakses pada 12 September 2017 pukul 08.17)

Orang-orang dengan konsep diri negatif juga cenderung memegang teguh nilai atau prinsip yang mereka miliki, dan sulit untuk merubah pandangan mereka terhadap suatu hal.

1.2 Rumusan Masalah

Menjalani suatu hubungan interpersonal, khususnya hubungan romantis dengan pasangan, pasti tidak terlepas dari adanya suatu konflik. Konflik yang dijumpai dalam hubungan interpersonal seringkali membuat hubungan terancam mengalami pemutusan. Sejatinya, pemutusan hubungan dalam hubungan interpersonal bisa dihindari apabila seseorang memiliki kemampuan mereduksi konflik yang baik. Kemampuan mereduksi konflik yang baik dapat terbentuk karena berbagai macam faktor, salah satu yang berperan dalam pembentukannya adalah *significant others* dan konsep diri yang dimiliki seseorang.

Ketika seseorang memiliki kedekatan dengan *significant others* disekelilingnya, maka pada saat sedang menghadapi konflik dengan pasangannya, ia pasti akan bercerita mengenai permasalahannya tersebut kepada *significant others*. Dan setelah bercerita, *significant others* seringkali memberikan nasihat-nasihat yang dapat membantu orang tersebut untuk memecahkan jalan keluar atas konflik yang dihadapinya. Begitu pula dengan konsep diri. Konsep diri juga berperan dalam pembentukan kemampuan mereduksi konflik yang baik. Bila seseorang memiliki konsep diri yang positif, maka ia akan lebih terbuka ketika menerima kritik maupun saran, dan lebih akomodatif ketika mengkomunikasikan konflik dengan pasangannya. Namun sayangnya, tidak semua orang memiliki kedekatan dengan *significant others* di sekelilingnya, dan tidak semua orang memiliki konsep diri yang positif. Akibatnya, mereka tidak memiliki kemampuan mereduksi konflik yang baik.

Tingginya tingkat depresi akibat putus cinta yang saat ini terjadi di tengah masyarakat, mengindikasikan bahwa masih banyak orang yang belum memiliki kemampuan untuk mereduksi konflik yang menjadi pemicu pemutusan hubungan. Tentu sangat miris melihat banyak dari orang-orang yang masa depannya menjadi hancur akibat putus cinta. Ada yang menjadi terjerumus memakai narkoba, menjadi malas sekolah, mengalami gangguan jiwa, atau bahkan yang terparah ada yang sampai mengakhiri hidupnya. Dan itu semua terjadi hanya karena mereka tak memiliki kemampuan mereduksi konflik yang baik.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tergerak untuk mencari tahu : seberapa besar peranan *significant others* dan konsep diri dalam membentuk kemampuan seseorang umereduksi konflik dalam tahap pemutusan hubungan interpersonal?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peran dari *significant others* dan konsep diri terhadap kemampuan mereduksi konflik dalam pemutusan hubungan interpersonal.

1.4 Signifikansi Penelitian

1.4.1 Signifikansi Teoritis

Penelitian ini dari segi teoritis diharapkan dapat menyumbangkan pengetahuan yang berguna bagi pengembangan teori komunikasi interpersonal. Lebih jauh, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi mengembangkan teori penilaian sosial dan teori interaksi simbolik yang dipakai untuk menjelaskan fenomena yang diteliti dalam penelitian ini.

1.4.2 Signifikansi Praktis

Hasil yang diperoleh melalui penelitian ini dari segi praktis diharapkan dapat memberikan panduan bagi orang-orang yang sedang terlibat dalam suatu hubungan interpersonal atau berpacaran, khususnya mereka yang kurang memiliki kompetensi dalam mereduksi konflik yang terjadi dalam hubungan yang sedang dijalaninya.

1.4.3 Signifikansi Sosial

Penelitian ini dalam lingkup sosial diharap mampu meningkatkan kepekaan masyarakat dan meningkatkan sikap kritis, khususnya orang tua yang memiliki anak remaja yang berpacaran. Dengan begitu, penelitian ini dapat menjadi referensi atau panduan bagi para orang tua mengenai hal-hal apa saja yang turut berperan membentuk kemampuan remaja dalam mereduksi konflik dalam hubungan interpersonal. Secara lebih luas, diharapkan penelitian ini juga dapat membantu menekan angka pemutusan hubungan, sehingga kasus depresi akibat putus cinta juga dapat berkurang.

1.5 Kerangka Teori

1.5.1 Paradigma Penelitian

Pada penelitian kali ini peneliti memilih untuk menggunakan pendekatan positivistik dengan metode kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan jenis metode yang berkaitan dengan informasi numerik, yang seringkali diasosiasikan dengan analisis- analisis statistik. Metode kuantitatif dipilih dalam penelitian ini karena penggunaan metode tersebut

dirasa lebih efektif untuk mengukur seberapa besar peranan dari variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian ini.

Tipe riset yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe eksplanatif. Penelitian eksplanatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang menyatakan hubungan sebab-akibat diantara dua variabel atau lebih (Sukandarrumidi, 2006:105). Penelitian ini mencari hubungan sebab akibat antara tiga variabel, yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah peran *significant others* dan konsep diri dengan variabel terikatnya adalah kemampuan mereduksi konflik dalam pemutusan hubungan interpersonal.

Penelitian ini menggunakan tipe riset eksplanatif karena variabel terikat didalam penelitian ini, yakni kemampuan mereduksi konflik dalam pemutusan hubungan interpersonal, dapat terbentuk karena adanya peran dari berbagai faktor. Namun dalam penelitian kali ini peneliti hanya memfokuskan pada peran yang disumbangkan oleh *significant others* dan konsep diri, agar batasan dalam penelitian ini menjadi lebih jelas.

1.5.2 State of The Art

Dalam menyusun penelitian ini, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang berfokus pada masalah yang hampir sama dengan penelitian ini, beberapa diantaranya adalah :

1. Hubungan Antara Intensitas Komunikasi Menggunakan SMS dan Pengungkapan Diri Terhadap Tingkat Terjadinya Konflik Pada Remaja yang Berpacaran

Penelitian ini dilakukan oleh Harjuna Jati Kawekas mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro pada tahun 2010. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara intensitas komunikasi menggunakan SMS dan pengungkapan diri terhadap tingkat terjadinya konflik pada remaja yang berpacaran. Dari temuan penelitian, diketahui bahwa tidak ada hubungan antara intensitas komunikasi menggunakan SMS dengan tingkat terjadinya konflik. Namun, terdapat hubungan diantara pengungkapan diri dengan tingkat terjadinya konflik, dimana semakin tinggi pengungkapan diri, semakin rendah tingkat terjadinya konflik.

2. Komunikasi Antarpribadi untuk Menjalin Hubungan Pertemanan dengan Mantan Kekasih

Penelitian ini dilakukan oleh Siska Nofianti mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro pada tahun 2016. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mencari tahu mengenai kegiatan komunikasi antarpribadi yang dapat dilakukan untuk menjalin hubungan pertemanan dengan mantan kekasih. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa bila seseorang ingin menjalin hubungan pertemanan dengan mantan kekasih maka langkah awal adalah dengan tidak menutup akses untuk

berkomunikasi, selain itu dalam usaha untuk berteman dengan mantan kekasih, orang tersebut harus memberikan respon yang positif ketika mantan menghubungi, dan ketika berbicara dengan mantan, pembahasan ketika berkomunikasi lebih baik seputar hal-hal yang bersifat umum dan bukannya membahas cinta di masa lalu. *Self-disclosure* juga harus dipertahankan dalam menjalin hubungan pertemanan dengan mantan.

3. Pengaruh Konsep Diri dan Interaksi Antar Pengguna terhadap Kreativitas Produksi Video *Dubsmash* Pengguna *Instagram*

Penelitian ini dilakukan oleh Ivon Baharani mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro pada tahun 2016. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mencari tahu pengaruh konsep diri dan interaksi antar pengguna terhadap kreativitas produksi video *dubsmash* di Instagram. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksplanatori. Dari penelitian ini didapatkan hasil penemuan bahwa konsep diri berpengaruh terhadap kreativitas produksi video *dubsmash* yakni semakin positif konsep diri seseorang maka semakin tinggi pula kreativitasnya dalam membuat video. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa interaksi antar pengguna juga berpengaruh pada kreativitas produksi video, yakni semakin tinggi interaksi antar pengguna maka semakin tinggi pula kreativitasnya dalam membuat video *dubsmash* di *Instagram*.

4. Kemampuan Mengelola Konflik Interpersonal di Tempat Kerja Ditinjau dari Persepsi terhadap Komunikasi Interpersonal dan Tipe Kepribadian Ekstrovert

Penelitian ini dilakukan oleh Tyas Hapsari Dewi dan Agustin Handayani, mahasiswa Psikologi Unissula pada tahun 2013. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan antara persepsi terhadap komunikasi interpersonal dan tipe kepribadian ekstrovert dengan kemampuan mengelola konflik interpersonal di tempat kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara persepsi terhadap komunikasi interpersonal dan tipe kepribadian ekstrovert dengan kemampuan mengelola konflik interpersonal di tempat kerja, serta terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara persepsi terhadap komunikasi interpersonal dengan kemampuan mengelola konflik interpersonal di tempat kerja. Namun, Tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tipe kepribadian ekstrovert dengan kemampuan mengelola konflik interpersonal.

1.5.3 Peran *Significant others*

Dalam kehidupan kita, kita bertemu dengan begitu banyak orang, namun tidak semua orang tersebut memiliki pengaruh yang sama terhadap diri kita. Ada beberapa orang yang paling berpengaruh yang paling dekat dengan diri kita lebih dari orang-orang lainnya. George Herbert Mead (dalam Rakhmat, 2007:103) menyebut mereka dengan *significant others*, yakni orang lain yang sangat penting. Sedangkan Richard Dewey dan W.J Humber (dalam Rakhmat, 2007:103) menamai mereka dengan sebutan *affective others*, yakni orang lain yang dengan mereka kita mempunyai ikatan emosional.

Secara lebih general, Rakhmat (2007:103) menjelaskan bahwa “*significant others* meliputi semua orang yang mempengaruhi perilaku, pikiran, dan perasaan kita. Mereka mengarahkan tindakan kita, membentuk pikiran kita, dan menyentuh kita secara emosional”.

Pada masa awal kehidupan kita, *significant others* adalah keluarga, baik itu orang tua kita, saudara-saudara kita, maupun orang-orang yang tinggal di satu rumah yang sama dengan kita. Namun, seiring perkembangan yang terjadi di dalam kehidupan kita, *significant others* juga meliputi sahabat, kelompok klik, pasangan, rekan kerja, maupun tokoh idola yang kita kagumi.

Ketika kita beranjak dewasa, kita cenderung lebih dekat dengan sahabat kita. Sebab, seringkali kita merasa segan menceritakan segala permasalahan kita terhadap orang tua. Dan karena sahabat memiliki

rentang usia yang tak jauh berbeda dengan kita, maka kita juga akan merasa lebih nyaman menceritakan masalah kita, karena merasa bahwa mereka mengerti perasaan kita, dan sedikit banyak mengalami hal serupa.

Argyle dan Henderson (dalam Hidayat, 2012:66) menyatakan bahwa terdapat beberapa fungsi dari hubungan persahabatan, yakni : membagi pengalaman, menunjukkan dukungan emosional, sukarela membantu bila diperlukan, berusaha membuat pihak lain merasa senang, dan membantu sesama jika ia berhalangan terhadap suatu urusan.

Oleh karena sahabat merupakan orang yang paling dekat dengan kita, maka kita senantiasa berkomunikasi dan membangun relasi interpersonal dengan mereka.

Menurut Rakhmat (2007:129) terdapat tiga faktor dalam komunikasi interpersonal yang menumbuhkan hubungan interpersonal yang baik. Yaitu percaya, sikap suportif, dan sikap terbuka.

1. Percaya atau *trust*. Percaya merupakan faktor yang dapat meningkatkan komunikasi interpersonal karena ketika kedua belah pihak saling percaya, maka saluran komunikasi akan terbuka, pengiriman dan penerimaan informasi akan semakin jelas, serta dapat memperluas peluang komunikasi untuk mencapai maksudnya. Tanpa adanya percaya, maka tidak akan ada pengertian. Tanpa pengertian, maka akan terjadi kegagalan komunikasi primer. Keakraban hanya terjadi bila kedua belah pihak sama-sama bersedia untuk

mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Maka jelas, tanpa adanya rasa percaya, akan terjadi kegagalan komunikasi sekunder. Ada tiga faktor yang dapat menumbuhkan sikap percaya atau mengembangkan komunikasi yang didasarkan pada sikap saling percaya, yaitu : menerima, empati, dan kejujuran. Menerima dapat diartikan sebagai kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain tanpa menilai maupun berusaha mengendalikan. Empati artinya kita dapat membayangkan diri kita berada pada kejadian yang menimpa orang lain. Kejujuran memiliki arti bahwa kita harus menghindari untuk terlalu banyak melakukan “penopengan” atau “pengelolaan kesan”. Kita tidak menaruh kepercayaan pada orang yang tak jujur atau sering menyembunyikan pikiran maupun pendapatnya. Kita menaruh kepercayaan pada orang yang terbuka, atau tidak memiliki pretense yang dibuat-buat.

2. Sikap Suportif. Ini merupakan suatu sikap dimana seseorang mengurangi sikap defensif dalam komunikasi. Ciri orang yang defensif adalah ia tidak menerima, tidak jujur, dan tidak empatis. Terdapat perbedaan yang begitu mencolok diantara iklim suportif dan defensif. Pada iklim suportif, orang akan menyampaikan perasaan atau persepsinya tanpa bermaksud untuk menilai. Sedangkan pada iklim defensif yang terjadi adalah justru orang akan melakukan evaluasi atau penilaian terhadap orang lain. Ciri yang lain adalah pada iklim suportif orang akan berorientasi pada masalah, artinya berusaha

mengkomunikasikan keinginan guna mencari pemecahan masalah. Berbeda dengan iklim defensif dimana seseorang berusaha mengubah orang lain, mengendalikan perilakunya, mengubah sikap, pendapat, dan tindakannya. Selanjutnya, pada iklim suportif, orang akan berkomunikasi secara spontan, sedangkan pada iklim defensif orang akan menggunakan strategi, yakni melancarkan tipuan-tipuan atau manipulasi guna mempengaruhi orang lain. Kemudian, pada iklim suportif kita dapat menemukan orang akan menunjukkan empati, sedangkan pada iklim defensif orang akan bersikap netral, artinya ia memperlakukan orang lain sebagai objek, oleh karena itu tidak timbul rasa empati pada dirinya. Lalu, ciri lainnya yakni pada iklim suportif orang akan mengedepankan persamaan, artinya ia tidak menggurui, namun berbincang pada tingkat yang sama. Berbeda dengan iklim defensif yang mengedepankan superioritas, artinya orang menunjukkan sikap dimana ia lebih tinggi atau lebih baik daripada orang lain. Terakhir, pada iklim suportif orang akan memiliki sikap provisionalisme, yakni kesediaan untuk meninjau kembali pendapatnya karena ia sadar bahwa manusia adalah tempat kesalahan dan tak selalu benar. Berbeda dengan orang dengan iklim defensif, ia akan bersikap ingin menang sendiri, dan melihat pendapatnya sebagai kebenaran yang mutlak.

3. Sikap Terbuka. Faktor terakhir ini memiliki pengaruh yang amat besar dalam menumbuhkan suatu komunikasi interpersonal yang efektif. Johnson Supratiknya (dalam Hidayat, 2012:46) mengartikan keterbukaan sebagai kegiatan membagikan kepada orang lain mengenai perasaan kita terhadap sesuatu. Menurut Brooks dan Emmert (dalam Rakhmat, 2007:136) Orang dengan sikap terbuka ditandai dengan beberapa ciri sebagai berikut : 1) menilai pesan secara objektif, dengan menggunakan data dan keajegan logika 2) membedakan dengan mudah, melihat nuansa,dsb 3) berorientasi pada isi 4) mencari informasi dari berbagai sumber 5) lebih bersifat provisional dan bersedia mengubah kepercayaannya 6) mencari pengertian pesan yang tidak sesuai dengan rangkaian kepercayaannya. Sedangkan, orang-orang yang memiliki sikap tertutup juga memiliki ciri yang bertolak belakang dengan orang-orang yang terbuka. Berikut adalah beberapa ciri tersebut : 1) menilai pesan berdasarkan motif pribadi 2) berpikir simplisitis, artinya berpikir hitam-putih (tanpa nuansa) 3) bersandar lebih banyak pada sumber pesan daripada isi pesan 4) mencari informasi tentang kepercayaan orang lain dari sumbernya sendiri, bukan dari sumber kepercayaan orang lain 5) secara kaku mempertahankan dan memegang teguh sistem kepercayaannya 6) menolak, mengabaikan, mendistorsi, dan menolak pesan yang tidak konsisten dengan sistem kepercayaannya.

1.5.4 Konsep Diri

Setiap orang, baik disadari atau tidak, memiliki suatu konsep diri didalam dirinya. Konsep diri merupakan aspek yang terus berkembang di sepanjang kehidupan kita, dan didapat melalui proses belajar. Definisi dari konsep diri telah dirumuskan oleh banyak ahli, dan berikut adalah beberapa definisi mengenai konsep diri menurut para ahli.

William D Brooks (dalam Rakhmat, 2007:99) mendefinisikan konsep diri sebagai “*those physical, social, and psychological perceptions of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others*”. Yang apabila diterjemahkan oleh Kurniawati (2014:11) ke dalam bahasa Indonesia, didapatkan pengertian sebagai berikut. “Konsep diri merupakan produk sosial yang dibentuk melalui proses internalisasi serta organisasi pengalaman-pengalaman psikologis yang merupakan hasil eksplorasi individu terhadap lingkungannya baik yang bersifat psik, psikis, maupun social”.

Kurniawati (2014:11) juga menambahkan pengertian mengenai konsep diri dengan menggunakan pemahamannya sendiri. Menurut Kurniawati, konsep diri memiliki peran penting didalam kehidupan seseorang. Konsep diri merupakan bagian yang penting didalam kehidupan individu, sebab konsep diri merupakan refleksi yang dipandang, dirasakan, dan dialami individu terhadap dirinya sendiri. Adanya konsep diri dapat menunjang individu menjalani hidup, sebab cara individu memandang dirinya, berkaitan dengan cara ia menjalani hidupnya.

Sementara itu, ahli lain yang juga mencoba untuk mendeskripsikan mengenai konsep diri adalah Calhoun dan Acocella. Dalam bukunya yang berjudul Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan, Calhoun dan Acocella (1990:41) mengatakan bahwa konsep diri merupakan pandangan pribadi yang dimiliki setiap orang mengenai dirinya masing-masing. konsep diri adalah apa yang terlintas dalam pikiran kita, ketika kita berpikir mengenai “saya”. Lebih jauh, Calhoun dan Acocella juga membagi orang kedalam dua kategori, yakni orang dengan konsep diri yang positif dan orang dengan konsep diri yang negatif.

Konsep diri yang positif bukan mengenai kebanggaan yang besar terhadap diri sendiri, namun lebih kepada penerimaan diri. Menurut Wicklund dan Frey (dalam Calhoun dan Acocella, 1990:73) yang menjadikan seseorang dengan konsep diri yang positif dapat melakukan penerimaan diri adalah kenyataan bahwa mereka mengenal dirinya dengan sangat baik. Orang dengan konsep diri yang positif dapat menerima dirinya sendiri secara apa adanya. Hal ini bukan berarti mereka tak pernah merasa kecewa dengan dirinya, atau tak pernah merasa gagal. Namun, mereka merasa tidak perlu meminta maaf untuk eksistensinya.

Berbeda dengan konsep diri yang positif, pada konsep diri yang negatif terdapat dua jenis karakteristik yang tergolong sebagai konsep diri negatif, yang pertama adalah seseorang yang memiliki pandangan yang tidak teratur mengenai dirinya sendiri. Ia benar-benar tidak mengetahui siapa dirinya, apa kekuatan dan kelemahannya, atau apa yang ia hargai

dalam hidupnya. Yang kedua adalah seseorang yang memiliki konsep diri yang terlalu stabil dan teratur, atau dapat dikatakan konsep diri yang kaku. ketika seseorang memiliki konsep diri yang kaku maka ia menciptakan citra-diri yang tidak mengizinkan terjadinya penyimpangan pada seperangkat “hukum besi” yang tertanam dalam pikirannya sebagai cara hidup yang tepat. Dalam kaitannya dengan evaluasi diri, konsep diri yang negatif menurut definisinya meliputi penilaian yang negatif terhadap diri. Apapun yang ia lakukan, ia merasa hal itu tidak pernah cukup baik. Dan apapun yang ia peroleh, tidak berharga bila dibandingkan dengan apa yang diperoleh oleh orang lain.

Menurut William D Brooks dan Philip Emmert (dalam Rakhmat, 2007:105) ada lima tanda orang yang memiliki konsep diri yang negatif.

1. Pertama, ia peka terhadap kritik. Artinya, ia sangat tidak tahan dengan kritik yang diterimanya, dan mudah marah atau naik pitam. Bagi orang tersebut, koreksi seringkali dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dalam komunikasi, orang dengan konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai justifikasi atau logika yang keliru.
2. Kedua, orang dengan konsep diri yang negatif responsif sekali dengan pujian. Walaupun ia mungkin bersikap seolah menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian.

3. Ketiga, orang dengan konsep diri yang negatif seringkali bersikap hiperkritis. ia selalu mengeluh, mencela, atau meremehkan apapun dan siapapun. Ia tidak pandai atau bahkan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan terhadap kelebihan orang lain.
4. Keempat, orang dengan konsep diri yang negatif cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain. Ia merasa tidak diperhatikan. Oleh karena itu, ia menganggap orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat menciptakan kehangatan dan keakraban persahabatan. Ia tidak akan pernah mempersalahkan dirinya, tetapi justru akan menganggap dirinya sebagai korban dari suatu sistem sosial yang tidak beres.
5. Kelima, orang dengan konsep diri yang negatif bersikap pesimis terhadap kompetisi sehingga ia enggan untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Bertolak belakang dengan ciri-ciri yang telah disebutkan diatas, Brooks dan Emmert juga merumuskan ciri-ciri orang-orang dengan konsep diri yang positif. Menurut mereka orang dengan konsep diri positif ditandai dengan lima hal berikut ini :

1. Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah
2. Ia merasa setara dengan orang lain
3. Ia menerima pujian tanpa rasa malu

4. Ia menyadari, bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat
5. Ia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha merubahnya.

Sementara itu, secara lebih rinci D.E Hamachek (dalam Rakhmat, 2007:106) juga menyebutkan sebelas karakteristik orang yang mempunyai konsep diri yang positif sebagai berikut :

1. Ia meyakini betul dan mempertahankan nilai-nilai dan prinsip tertentu walaupun mendapat tentangan dari kelompok yang kuat. Tetapi di lain sisi, ia juga bersedia untuk mengubah prinsip-prinsipnya bila pengalaman dan bukti-bukti baru menunjukkan bahwa ia salah
2. Ia mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah atau menyesal jika orang lain tidak setuju atas tindakannya
3. Ia tidak menghabiskan waktu untuk hal yang tidak perlu, seperti mencemaskan apa yang akan terjadi besok, apa yang telah terjadi di masa lalu, dan apa yang terjadi saat ini
4. Ia memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengatasi persoalan sekalipun ia mengalami kegagalan ataupun kemunduruan
5. Ia merasa sama dengan orang lain, sebagai manusia tidak tinggi ataupun rendah

6. Ia sanggup menerima dirinya sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain
7. Ia dapat menerima pujian tanpa berpura-pura rendah hati, dan menerima penghargaan tanpa merasa bersalah
8. Ia cenderung menolak usaha orang lain untuk mendominasi dirinya
9. Ia sanggup mengaku kepada orang lain bahwa ia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan
10. Ia mampu menikmati dirinya secara utuh dalam berbagai kegiatan
11. Ia peka pada kebutuhan orang lain, terutama pada gagasan bahwa ia tidak bisa bersenang-senang dengan mengorbankan orang lain.

1.5.5 Kemampuan Mereduksi Konflik dalam Pemutusan Hubungan Interpersonal

Dalam suatu hubungan interpersonal, khususnya hubungan romantis, pasti terdapat lika-liku didalamnya. Sebab hubungan interpersonal memang tidak selalu stabil, melainkan pernah, atau bahkan sering mengalami guncangan. Guncangan yang terjadi dalam suatu hubungan interpersonal biasa disebabkan oleh munculnya suatu konflik.

Menurut Kurniawati (2014:67) konflik lebih dari sebatas perbedaan, sebab konflik melibatkan ketegangan antara tujuan, preferensi, atau keputusan bahwa kita merasa perlu untuk dapat didamaikan.

Kebanyakan orang memandang konflik sebagai suatu hal yang negatif dan harus dihindari, padahal sebenarnya konflik itu baik asalkan kita dapat mengembangkan cara yang konstruktif untuk menghadapinya.

Menurut Kurniawati, konflik merupakan bagian yang normal dan tak terelakkan dari hubungan antarpribadi. Ketika orang-orang peduli dan mempengaruhi satu sama lain, perselisihan tidak dapat dihindari. Dan ketika kita menemukan diri kita bertentangan dengan orang-orang yang peduli terhadap kita, kita harus mengatasi perbedaan tersebut dengan cara yang tidak merusak hubungan (Kurniawati, 2014:67)

R.D. Nye (dalam Rakhmat, 2007:129) menyebutkan bahwa ada lima sumber konflik yang dapat memicu pemutusan hubungan, yakni :

1. Kompetisi. Yakni keadaan dimana salah satu pihak berusaha memperoleh sesuatu dengan mengorbankan orang lain
2. Dominasi. Yakni keadaan dimana salah satu pihak berusaha mengendalikan pihak lain sehingga orang itu merasa bahwa hak-haknya telah dilanggar
3. Kegagalan. Yakni keadaan dimana masing-masing pihak berusaha menyalahkan yang lain apabila tujuan bersama tidak tercapai
4. Provokasi. Yakni keadaan dimana salah satu pihak terus menerus berbuat sesuatu yang dapat menyinggung perasaan yang lain
5. Perbedaan Nilai. Yakni keadaan dimana kedua belah pihak tidak sepakat tentang nilai-nilai yang mereka anut.

Setiap orang pasti tidak ingin begitu saja mengakhiri hubungan yang telah lama ia bangun dengan pasangan, oleh karena itu seseorang pasti akan melakukan segala upaya untuk mempertahankan hubungan yang sedang ia jalani. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mereduksi konflik yang terdapat dalam hubungan. Reduksi dapat diartikan sebagai “pengurangan” atau “pemotongan”, sehingga mereduksi

dapat diartikan sebagai “membuat pengurangan atau pemotongan”. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi konflik adalah dengan menerapkan manajemen konflik.

Menurut Hendricks (2012:34) ada lima pendekatan yang dapat dilakukan untuk melakukan manajemen konflik yang efektif. Diantaranya yakni adalah sebagai berikut :

1. Manajemen Konflik Membutuhkan Keputusan yang Jelas. Artinya, kita memerlukan sikap yang tegas selama terjadi konflik. Kita harus dapat mengelola konflik yang dihadapi dengan mengetahui betul akar permasalahan sehingga kita dapat melakukan langkah yang paling baik untuk mewujudkan tujuan yang ingin dicapai dari penyelesaian konflik yang terjadi.
2. Manajemen Konflik Memerlukan Toleransi terhadap Perbedaan. Tingkat toleransi yang dimiliki orang akan bervariasi sesuai dengan persoalan dan orang-orang yang terlibat didalamnya. Poin kedua dalam manajemen konflik ini menekankan bahwa untuk mengelola konflik dengan baik kita harus memiliki kesediaan untuk mendengarkan pikiran dan gagasan pasangan, serta menerimanya sebagai bahan pertimbangan untuk memutuskan penyelesaian konflik yang paling baik.

3. Manajemen Konflik Mengurangi Agresi. Kemarahan merupakan emosi awal yang mendahului timbulnya agresi. Bila ingin menemukan pemecahan masalah yang efektif bagi konflik, maka kita harus menghindari agresi dengan menahan emosi kita, agar penyelesaian konflik dapat berjalan baik. Kita tidak dapat mengontrol bagaimana seseorang akan “mendengar” apa yang dikatakannya, tapi kita dapat dengan hati-hati memilih kata-kata untuk meningkatkan pemahaman.
4. Manajemen Konflik Mengurangi Perilaku Pasif. Dalam menghadapi konflik kita tidak dapat bersikap pasif. Karena apabila kita bersikap pasif, maka pasangan akan menganggap kita mengabaikan semua hal, yang pada akhirnya dapat membuat kita kehilangan respek dari pasangan.
5. Manajemen Konflik Memerlukan Pengurangan Perilaku Manipulatif. Bersikap manipulatif artinya kita menempatkan kepentingan pribadi di atas segala-galanya. Bila kita sudah bersikap manipulatif, maka kita cenderung untuk memaksakan keinginan kita kepada pasangan agar kepentingan kita dapat tercapai tanpa mempedulikan kepentingan pasangan.

1.5.6 Peran *Significant others* terhadap Kemampuan Mereduksi Konflik dalam Pemutusan Hubungan Interpersonal

Peran *significant others* terhadap kemampuan mereduksi konflik dalam pemutusan hubungan interpersonal dijelaskan dengan menggunakan Teori Penilaian Sosial yang dikemukakan oleh Muzafer Sherif.

Teori penilaian sosial merupakan teori komunikasi yang berakar dari ilmu psikologi sosial. Teori ini merupakan teori yang berfokus pada bagaimana manusia membuat penilaian atas suatu pernyataan yang kita dengar. Teori penilaian sosial berupaya untuk memperkirakan bagaimana seseorang akan menilai pesan yang disampaikan oleh temannya dan bagaimana penilaian dirinya atas pesan tersebut akan berpengaruh pada sistem keyakinan orang tersebut (Littlejohn dan Foss, 2009:105).

Teori ini mempercayai bahwa ketika kita berinteraksi dengan orang lain, maka kita bergantung pada sebuah acuan internal. Acuan tersebut merupakan suatu kerangka didalam kepala kita yang didasarkan pada pengalaman kita (Littlejohn dan Foss, 2009:106).

Berdasarkan acuan internal tersebut, maka teori penilaian sosial mengklasifikasi tiga zona atau rentang sikap individu ketika melakukan interaksi. Yang pertama adalah rentang penerimaan (*latitude of acceptance*) ini merupakan zona dimana pernyataan seseorang dapat membuat kita setuju dan menerima gagasan yang dikemukakan. Lalu yang kedua adalah rentang penolakan (*latitude of rejection*) ini merupakan zona dimana pernyataan seseorang membuat kita tidak setuju. Rentang terakhir adalah

latitude of noncommitment yaitu rentang netral atau rentang ketidakterlibatan (Littlejohn dan Foss, 2009:106).

Rentang-rentang sikap dalam interaksi manusia diatas dapat membantu kita untuk memahami komunikasi sebagai suatu perubahan sikap. Teori ini berasumsi bahwa ketika suatu pesan jatuh pada rentang penerimaan seseorang, maka ini akan memudahkan adanya perubahan sikap. Namun, ketika seseorang menilai bahwa suatu pesan berada dalam rentang penolakan, maka perubahan sikap akan berkurang atau bahkan tidak ada (Littlejohn dan Foss, 2009:107).

Berdasarkan asumsi dan penjelasan mengenai teori penilaian sosial yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti akan coba mengaitkannya dengan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini.

Penelitian ini ingin turut membuktikan apakah ketika seseorang dapat menerima saran atau pendapat yang diberikan oleh *significant others*, hal tersebut akan menjadikan seseorang memiliki sikap dan kemampuan yang baik dalam mereduksi konflik yang terjadi dalam pemutusan hubungan interpersonal yang sedang dijalaninya.

1.5.7 Peran Konsep Diri terhadap Kemampuan Mereduksi Konflik dalam Pemutusan Hubungan Interpersonal

Peran konsep diri terhadap kemampuan mereduksi konflik dalam pemutusan hubungan interpersonal dapat dijelaskan dengan menggunakan Teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead.

Teori interaksi simbolik merupakan teori yang berpusat pada simbol dan interaksi. Pemikiran dasar dari teori interaksi simbolik didasarkan pada pernyataan bahwa lambang atau simbol kebudayaan dipelajari melalui interaksi, orang memberi makna pada segala hal yang kemudian mengontrol sikap tindak mereka (Morissan, 2013:126). Sedangkan menurut Ralph Larossa dan Donald C.Reitzes (dalam West dan Turner, 2009:96) pada intinya teori interaksi simbolik merupakan sebuah kerangka referensi yang digunakan untuk memahami bagaimana manusia, bersama dengan orang lainnya, menciptakan suatu dunia simbolik dan bagaimana sebaliknya, dunia ini membentuk perilaku manusia.

Teori interaksi simbolik memiliki tiga tema besar, yaitu : pentingnya makna dalam perilaku manusia, pentingnya konsep diri, serta hubungan antara individu dengan masyarakat. Masing-masing dari ketiga tema besar tersebut menurunkan asumsi-asumsi teori interaksi simbolik.

Oleh karena teori interaksi simbolik merupakan teori yang kompleks dan cakupannya sangat luas, maka untuk menjelaskan fenomena yang diteliti dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada salah

satu tema penting yang terdapat didalam teori interaksi simbolik, yakni tema mengenai pentingnya konsep diri.

Menurut paham interaksi simbolik, ide tertentu mengenai diri dihasilkan oleh proses interaksi diantara individu dengan individu lainnya. Kita memiliki apa yang disebut sebagai “diri” karena kita dapat menanggapi diri kita sebagai suatu objek. Satu-satunya syarat agar sesuatu dapat menjadi objek adalah dengan cara memberikannya nama dan menunjukkannya secara simbolik (Morissan, 2013:129).

Konsep diri merupakan persepsi kita terhadap cara orang lain melihat kita. Kita telah belajar untuk mengenal bagaimana gambaran diri kita melalui interaksi simbolik selama bertahun-tahun dengan orang lain selama hidup kita (Morissan, 2013:130).

Menurut Larossa dan Reitz (dalam West dan Turner, 2009:101) konsep diri dalam teori interaksi simbolik memiliki dua asumsi pokok :

- Individu-individu mengembangkan konsep diri melalui interaksi dengan orang lain
- Konsep diri memberikan motif penting untuk perilaku

Ditinjau dari tujuan penelitian ini, maka peneliti akan menitikberatkan penelitian ini untuk menguji asumsi kedua dari tema konsep diri dalam teori interaksi simbolik. Yakni, asumsi yang menyatakan bahwa konsep diri memberikan motif penting untuk perilaku.

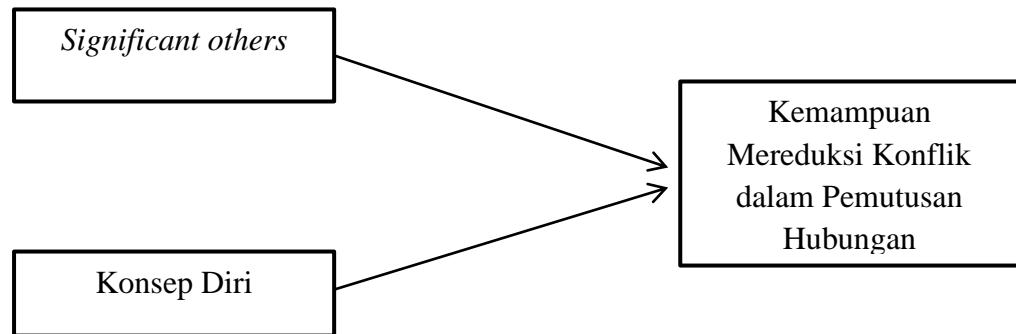
Bagaimana konsep diri berperan dalam memberikan motif untuk perilaku seseorang dapat dijelaskan melalui pernyataan Mead berikut ini. Mead menyatakan : karena manusia memiliki suatu konsep diri, maka mereka memiliki mekanisme yang membuat mereka dapat berinteraksi dengan dirinya sendiri. Mekanisme tersebut kemudian digunakan untuk menuntun perilaku dan sikap seseorang (West dan Turner, 2009:102).

Mead kemudian memberi contoh nyata untuk membuktikan pernyataannya bahwa konsep diri memberikan motif penting bagi perilaku. “Jadi, misalnya, jika Anda merasa yakin akan kemampuan Anda dalam pelajaran teori komunikasi, maka akan sangat mungkin bahwa Anda akan berhasil dengan baik dalam pelajaran itu. Bahkan, akan sangat mungkin pula bahwa Anda akan merasa percaya diri di dalam semua mata kuliah lainnya.” (West dan Turner, 2009:102).

Berdasarkan asumsi dan contoh nyata yang telah dipaparkan diatas, maka penelitian ini ingin turut membuktikan apakah ketika seseorang memiliki konsep diri yang positif dan memiliki keyakinan pada kemampuannya dalam menyelesaikan masalah, hal tersebut akan turut berperan membentuk rasa kepercayaan dirinya pada kemampuannya mereduksi konflik dalam pemutusan hubungan interpersonal.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan diatas, maka didapatkan geometri hubungan antar variabel sebagai berikut :

Bagan 1.1
Geometri Hubungan antar Variabel



1.6 Hipotesis

Berdasarkan uraian dan geometri yang telah digambarkan diatas, maka dapat ditarik hipotesis sebagai berikut :

H1 : Terdapat hubungan yang positif antara *significant others* dengan kemampuan mereduksi konflik dalam pemutusan hubungan interpersonal. Dimana, semakin tinggi penerimaan seseorang atas nasihat yang diberikan oleh *significant others*, maka semakin tinggi pula kemampuan orang tersebut dalam mereduksi konflik yang memicu pemutusan hubungan interpersonal

H2 : Terdapat hubungan yang positif antara konsep diri dengan kemampuan mereduksi konflik dalam pemutusan hubungan interpersonal. Dimana, semakin positif konsep diri yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan orang tersebut dalam mereduksi konflik yang memicu pemutusan hubungan interpersonal.

1.7 Definisi Konseptual dan Operasional

1.7.1 Definisi Konseptual

1.7.1.1 Peran *Significant others*

Significant others adalah orang-orang terdekat yang ada di sekeliling kita, yang keberadaannya sangat penting didalam kehidupan kita. Kedekatan yang terjalin erat membuat kita memiliki ikatan emosional dengan para *significant others* yang kita miliki. Oleh karena itu, *significant others* memiliki peranan yang teramat besar dalam membentuk sikap dan perilaku kita.

1.7.1.2 Konsep Diri

Konsep diri adalah cara kita memandang diri kita sendiri. Konsep diri merupakan refleksi diri yang muncul didalam benak kita ketika membicarakan mengenai “siapa saya”. Konsep diri terbagi menjadi dua jenis, yakni konsep diri yang positif dan konsep diri yang negatif.

1.7.1.3 Kemampuan Mereduksi Konflik dalam Pemutusan Hubungan Interpersonal

Kemampuan mereduksi konflik merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengurangi konflik yang terjadi. Kemampuan mereduksi konflik dalam pemutusan hubungan interpersonal dapat diartikan sebagai kemampuan yang untuk mengurangi konflik, sehingga pemutusan hubungan interpersonal dapat dihindari.

1.7.2 Definisi Operasional

1.7.2.1 Peran *Significant Others*

Indikator untuk mengukur peran *significant others* yaitu :

1. Apakah ketika mengalami konflik dengan pasangan responden menceritakan masalah tersebut kepada *significant others*
2. Apakah responden merasa lebih tenang atau lebih lega setelah menceritakan masalahnya tersebut kepada *significant others*
3. Apakah responden percaya bahwa *significant others* akan selalu memberikan dukungan kepadanya saat ia mengalami masalah
4. Apakah responden merasa bahwa *significant others* selalu menginginkan yang terbaik bagi dirinya
5. Apakah responden percaya bahwa *significant others* dapat memberikan masukan yang berguna bagi penyelesaian konflik yang sedang dihadapinya dengan pasangan
6. Apakah responden mengikuti saran penyelesaian konflik yang diberikan oleh *significant others*
7. Apakah responden dapat menerima saran penyelesaian konflik yang diberikan oleh *significant others*
8. Apakah responden menerapkan saran yang diberikan oleh *significant others*

1.7.2.2 Konsep Diri

Indikator untuk mengukur peran konsep diri yakni :

1. Apakah responden mempercayai kemampuannya dalam menyelesaikan konflik
2. Apakah responden mengkomunikasikan konflik dengan pasangannya atau justru menghindari komunikasi
3. Apakah responden mau mendengarkan pendapat dari pasangannya atau justru mendominasi komunikasi ketika mereka sedang membicarakan konflik
4. Apakah responden seringkali mempertimbangkan perasaan dan keinginan pasangan agar konflik diantara mereka bisa diselesaikan
5. Apakah responden mau mengakui kesalahan dan mengubah dirinya bila terbukti sumber konflik yang terjadi dalam hubungan ternyata berasal dari dalam dirinya

1.7.2.3 Kemampuan Mereduksi Konflik dalam Pemutusan Hubungan Interpersonal

Indikator yang digunakan untuk mengukur Kemampuan Mereduksi

Konflik adalah sebagai berikut :

1. Apakah responden mampu melakukan toleransi terhadap pasangannya guna mereduksi konflik

2. Apakah responden mampu mengurangi agresi ketika membahas konflik yang dihadapi dengan pasangan
3. Apakah responden mampu secara aktif melakukan upaya mereduksi konflik
4. Apakah responden mampu mengurangi egonya untuk memaksakan kehendaknya pada pasangann.

1.8 Metode Penelitian

1.8.1 Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe eksplanatif. Penelitian eksplanatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang menyatakan hubungan sebab-akibat diantara dua variabel atau lebih (Sukandarrumidi, 2006:105).

1.8.2 Populasi dan Sampel

1.8.2.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2012:61) Populasi memiliki pengertian sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lalu kemudian ditarik kesimpulannya. Berangkat dari pengertian diatas, maka populasi dalam penelitian ini adalah orang-orang yang sedang terlibat dalam suatu hubungan interpersonal yang romantis dengan pasangan, atau dengan kata lain orang-orang yang sedang menjalani hubungan pacaran.

1.8.2.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2012:62) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Jika cakupan populasi penelitian begitu luas dan besar, serta peneliti memiliki keterbatasan untuk dapat mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Apa yang dapat dipelajari melalui sampel, maka kesimpulannya dapat diberlakukan pada populasi. Sehingga, sampel yang diambil harus dapat benar-benar mewakili populasi (Sugiyono, 2012:62).

Karena populasi dalam penelitian ini, yaitu orang-orang yang sedang menjalani hubungan berpacaran, tidak diketahui jumlahnya secara pasti, maka teknik pengambilan sampel menggunakan teknik nonprobabilitas. Teknik nonprobabilitas adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap unsur dalam populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2012:66).

Untuk teknik sampling, penelitian ini akan menggunakan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2012:68) “*Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Berdasarkan teknik *purposive sampling*, tidak semua anggota populasi bisa menjadi sampel karena tidak semua anggota populasi memenuhi kriteria yang ditentukan.

Kriteria sampel yang ditentukan dalam penelitian ini adalah anggota populasi yang saat ini sedang menjalani hubungan berpacaran, telah menjalani hubungan tersebut selama lebih dari satu tahun, dan dalam hubungan yang kini sedang dijalani pernah terlibat konflik dengan pasangan yang hampir mengakibatkan pemutusan hubungan.

Alasan pemilihan kriteria tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka yang telah berpacaran lebih dari 1 tahun akan lebih mungkin mengalami konflik yang lebih kompleks dibandingkan dengan mereka yang baru sebentar membina hubungan berpacaran. Pernah mengalami konflik yang kompleks hingga hampir mengalami pemutusan juga menjadi syarat penting yang harus dipenuhi. Sebab, apabila tidak pernah terjadi konflik yang hampir mengakibatkan pemutusan hubungan, tentu akan sulit mengukur kemampuan sampel dalam mereduksi konflik yang memicu pemutusan hubungan interpersonal. Penelitian ini menetapkan sampel sebanyak 40 orang. Penetapan tersebut mengacu pada pendapat Roscoe (dalam Sugiyono, 2012:74) mengenai ukuran sampel yang layak dalam penelitian, yakni berkisar antara 30 hingga 500 orang. Dan karena segala keterbatasan yang peneliti miliki, baik dari segi waktu maupun biaya, maka peneliti menetapkan mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang sebagai sampel dari penelitian ini.

1.8.3 Jenis dan Sumber Data

1.8.3.1 Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012:23) “data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka, atau data kualitatif yang diangkakan (skoring)”.

Data kuantitatif kemudian dapat dibagi menjadi dua, yakni : data diskrit, yaitu data yang diperoleh melalui hasil menghitung atau membilang, serta data kontinum, yaitu data yang diperoleh melalui hasil pengukuran (Sugiyono, 2012:24). Karena penelitian ini ingin mengetahui seberapa besar peran dari *significant others* dan konsep diri terhadap kemampuan mereduksi konflik, maka data kuantitatif yang akan digunakan adalah data kuantitatif kontinum.

1.8.3.2 Sumber Data

Pengumpulan data merupakan prosedur yang sistematis dan standar untuk bisa mendapatkan data yang diperlukan (Nazir, 2014:153). Untuk mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan sumber data primer. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber data (responden), sehingga peneliti terjun langsung untuk bisa memperoleh data yang diberikan responden.

1.8.4 Alat dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen atau alat pengumpulan data merupakan faktor yang mempengaruhi mutu suatu penelitian, sebab validitas data yang diperoleh dalam penelitian sangat ditentukan oleh kualitas instrumen yang digunakan dan prosedur pengumpulan data. Menurut Djaali dan Muljono (2007:59) “instrumen atau alat pengumpul data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian”.

Berdasarkan pengertian diatas, maka pada penelitian ini ditetapkan penggunaan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Menurut Nazir (2014:179) kuesioner adalah suatu set pertanyaan yang secara logis berhubungan dengan masalah penelitian, dimana tiap poin pertanyaan merupakan jawaban-jawaban yang memiliki makna yang berguna untuk menguji hipotesis. Kuesioner harus memiliki perhatian yang terpusat, yakni pada permasalahan penelitian yang ingin dipecahkan. Untuk itu, tiap pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner harus merupakan bagian dari hipotesis yang ingin diuji (Nazir, 2014:179). Bila instrumen pengumpulan data telah ditentukan, yakni dengan menggunakan kuesioner, maka teknik pengumpulan data juga harus ditetapkan.

Dalam penelitian ini teknik yang akan dilakukan untuk mengumpulkan data adalah dengan melakukan wawancara kepada responden. Jadi, peneliti akan menanyakan langsung pertanyaan-pertanyaan kuesioner kepada responden. Hal ini dilakukan guna mendapatkan data primer yang didapat langsung dari sumbernya.

1.8.5 Teknik Pengolahan Data

1.8.5.1 Editing

Kegiatan *editing* merupakan kegiatan yang akan dilakukan oleh peneliti setelah selesai menghimpun data dan sebelum melakukan pengolahan data. Menurut Nazir (2014:304) *editing* merupakan kegiatan yang bertujuan memperbaiki kualitas data serta menghilangkan keraguan data. Kegiatan ini perlu dilakukan karena dalam tahap pengumpulan data, data yang terhimpun mungkin saja belum sepenuhnya lengkap dan masih terdapat kekurangan di beberapa bagian.

1.8.5.2 Coding

Kegiatan *coding* merupakan kegiatan pemberian kode pada jawaban. Mengodekan jawaban dilakukan dengan menaruh angka pada setiap jawaban (Nazir, 2014:306). Kegiatan ini merupakan kegiatan yang harus dilakukan guna memudahkan analisis.

1.8.5.3 Tabulasi

Kegiatan tabulasi telah termasuk dalam kegiatan memproses data. Kegiatan tabulasi merupakan kegiatan memasukkan data ke dalam tabel-tabel, serta mengatur angka-angka agar dapat dihitung jumlah kasus dalam berbagai kategori (Nazir, 2014:312). Kegiatan ini merupakan tahap terakhir sebelum dilakukan analisis data.

1.8.6 Analisis Data

1.8.6.1 Analisis Regresi Linear Berganda

Oleh karena penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengukur seberapa besar peranan dari variabel bebas terhadap variabel terikat, maka analisis regresi dianggap sebagai analisis yang paling dapat mewakili. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diprediksi menjadi penyebab dalam penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear berganda.

Menurut Sugiyono (2012:275) metode analisis regresi berganda memiliki rumus persamaan sebagai berikut :

Dimana :
$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Y = Kemampuan Mereduksi Konflik dalam Pemutusan Hubungan Interpersonal (Kriterium)

X₁ = *Significant others* (Prediktor)

X₂ = Konsep Diri (Prediktor)

b₁, b₂ = Koefisien Regresi (Parameter)

a = Konstanta (Intercept)

Kemudian, untuk menentukan peranan dan tingkat signifikan maka digunakan $\alpha = 0.05$ atau 5% yang dapat diuji dengan menggunakan uji-F dan uji-t dalam program SPSS.