

KOMUNIKASI & HUBUNGAN

Cara Bertengkar yang Benar

Bukan tentang siapa yang menang, tapi
tentang apa yang tersisa setelahnya.

PRATINJAU GRATIS

Berisi Pembuka dan Bab 1 dari 9 Bab

Pendi Pramana

GPTP.MY.ID

Cara Bertengkar yang Benar

Ditulis oleh Pendi Pramana

Diterbitkan oleh

GPTP.MY.ID

Hak Cipta © 2026 Pendi Pramana / GPTP.MY.ID

Seluruh hak cipta dilindungi undang-undang.

Cetakan Pertama, 2026 — www.gptp.my.id

Daftar Isi

Pembuka Konflik Bukan Musuh Hubungan

TERSEDIA

Bab 1 Mengapa Kita Bertengkar dengan Cara yang Salah

TERSEDIA

Bab 2 Di Balik Setiap Pertengkar, Ada Kebutuhan yang Tidak Terpenuhi

VERSI LENGKAP

Bab 3 Empat Pola Konflik yang Merusak Hubungan

VERSI LENGKAP

Bab 4 Mengenali Dirimu Saat Konflik: Fight, Flight, Freeze, atau Fawn

VERSI LENGKAP

Bab 5 Seni Memilih Waktu dan Tempat yang Tepat

VERSI LENGKAP

Bab 6 Bahasa yang Membuka, Bukan yang Menutup

VERSI LENGKAP

Bab 7 Mendengarkan Bukan Menunggu Giliran Berbicara

VERSI LENGKAP

Bab 8 Cara Meminta Maaf yang Benar-Benar Minta Maaf

VERSI LENGKAP

Bab 9 Konflik yang Tidak Bisa Diselesaikan, dan Bagaimana Hidup Bersamanya

VERSI LENGKAP

Penutup Hubungan yang Sehat Bukan Hubungan Tanpa Konflik

VERSI LENGKAP

Konflik Bukan Musuh Hubungan

Coba ingat pertengkaran terakhir yang kamu alami dengan orang yang kamu sayangi.

Bukan pertengkaran yang kecil dan cepat berlalu, tapi yang benar-benar terasa melukai. Yang membuat kamu terdiam lama setelahnya, atau justru membuat kata-kata yang kamu sesali keluar begitu saja. Yang berakhir dengan pintu ditutup keras, atau dengan keheningan yang lebih menyakitkan dari kata-kata apa pun.

Setelah pertengkaran itu, apa yang kamu rasakan? Bukan tentang siapa yang menang atau kalah, tapi tentang bagaimana rasanya setelah semuanya reda. Apakah ada sesuatu yang benar-benar terselesaikan? Atau justru ada lapisan baru yang ditambahkan ke tumpukan hal-hal yang belum pernah benar-benar dibicarakan?

Sebagian besar dari kita tidak pernah benar-benar belajar bagaimana cara berkonflik dengan sehat. Kita tumbuh melihat orang-orang di sekitar kita bertengkar, atau justru tidak pernah bertengkar sama sekali, dan dari kedua model itu kita menyimpulkan sesuatu tentang konflik. Bahwa ia berbahaya. Bahwa ia harus dihindari. Atau sebaliknya, bahwa ia adalah arena di mana salah satu pihak harus menang.

Tidak ada yang mengajarkan kita bahwa konflik, kalau dihadapi dengan cara yang tepat, sebenarnya bisa menjadi salah satu cara paling kuat untuk memperdalam sebuah hubungan. Bahwa dua orang

yang bisa bertengkar dengan baik, yang bisa menyampaikan rasa sakit tanpa menghancurkan, yang bisa mendengar tanpa mempertahankan diri terus-menerus, adalah dua orang yang sedang membangun sesuatu yang jauh lebih kuat dari sekadar keharmonisan di permukaan.

Buku ini bukan tentang cara menghindari pertengkar. Bukan pula tentang cara selalu menang dalam argumentasi. Buku ini tentang sesuatu yang jauh lebih berharga dari keduanya: bagaimana bertengkar dengan cara yang membuat hubungan bertumbuh, bukan hancur.

Kita akan membahas mengapa kita bertengkar dengan cara yang kita lakukan, apa yang sebenarnya tersembunyi di balik setiap konflik, pola-pola destruktif yang sering tidak kita sadari, dan langkah-langkah konkret untuk mulai membangun cara berkomunikasi yang lebih jujur, lebih adil, dan lebih bermartabat, baik untuk diri sendiri maupun untuk orang yang kita hadapi.

Sebelum kita mulai, satu hal yang perlu kamu pegang: tidak ada teknik komunikasi yang bisa bekerja tanpa niat yang tulus untuk memahami orang lain. Semua yang ada di buku ini hanyalah alat. Seperti semua alat, ia hanya berguna di tangan seseorang yang memang mau menggunakannya untuk tujuan yang benar.

Mari kita mulai.

JEDA REFLEKSI

- *Pikirkan satu pertengkar yang masih terasa belum selesai dalam hidupmu. Bukan soal siapa yang benar*

atau salah, tapi: apa yang sebenarnya ingin kamu sampaikan saat itu, dan apakah itu berhasil tersampaikan?

- *Bagaimana cara orang-orang di sekitarmu menghadapi konflik ketika kamu kecil? Apa yang kamu pelajari dari itu tentang apa yang seharusnya terjadi saat ada pertengkaran?*

Mengapa Kita Bertengkar dengan Cara yang Salah

Hampir tidak ada orang yang dengan sengaja memilih untuk berkonflik dengan cara yang merusak. Tidak ada yang bangun pagi dan memutuskan, “hari ini aku akan menyakiti orang yang aku sayangi sebanyak mungkin.” Tapi kenyataannya, setiap hari, di ribuan hubungan, pertengkar terjadi dengan cara yang meninggalkan luka yang jauh lebih dalam dari persoalan awalnya.

Mengapa? Karena ketika kita berkonflik, kita jarang sedang berfungsi dengan kapasitas terbaik kita. Kita sedang dalam kondisi terancam, setidaknya secara emosional, dan otak kita merespons ancaman emosional dengan cara yang sangat mirip dengan cara ia merespons ancaman fisik: dengan mengaktifkan sistem pertahanan diri.

Otak yang Terancam Tidak Bisa Berdialog dengan Baik

Ketika kamu merasa diserang dalam sebuah pertengkar, baik secara verbal, emosional, maupun melalui bahasa tubuh, ada bagian otak yang disebut amigdala yang mengambil alih kendali. Amigdala adalah pusat respons “lawan atau lari”, dan ia tidak peduli apakah ancaman yang kamu hadapi adalah harimau atau pasanganmu yang mengkritik caramu mengelola keuangan.

Dalam kondisi ini, kemampuan kita untuk berpikir

jernih, mendengarkan dengan empati, memilih kata-kata dengan hati-hati, dan mempertimbangkan perspektif orang lain, semuanya menurun drastis. Yang tersisa adalah respons insting: menyerang balik, melarikan diri, membeku, atau menyerah.

Inilah sebabnya mengapa pertengkaran yang dimulai dari hal kecil bisa dengan cepat berubah menjadi pertempuran tentang segala sesuatu yang pernah terjadi dalam hubungan. Karena begitu amigdala aktif, kita tidak lagi sedang membicarakan masalah yang ada. Kita sedang bereaksi terhadap rasa terancam.

Yang Kita Pelajari tentang Konflik

Selain respons biologis ini, cara kita bertengkar juga sangat dipengaruhi oleh apa yang kita pelajari tentang konflik sejak kecil. Jika kamu tumbuh dalam keluarga di mana konflik selalu berujung pada kemarahan yang meledak, kamu mungkin belajar bahwa konflik adalah sesuatu yang berbahaya dan harus dihindari, atau sebaliknya, bahwa satu-satunya cara untuk didengar adalah dengan berteriak.

Jika kamu tumbuh dalam keluarga di mana konflik tidak pernah dibicarakan secara terbuka, semuanya diselesaikan dengan diam dan menarik diri, kamu mungkin belajar bahwa membicarakan masalah adalah hal yang tidak sopan, dan bahwa “damai” berarti tidak ada yang mengungkapkan perasaannya.

Pola-pola ini tertanam dalam dan terbawa ke dalam hubungan kita di masa dewasa, sering tanpa kita sadari. Ketika kamu bereaksi dengan cara tertentu dalam sebuah pertengkaran, mungkin sebagian dari reaksi itu

bukanlah responsmu terhadap situasi saat ini, tapi echo dari sesuatu yang jauh lebih lama.

Konflik sebagai Peluang

Memahami mengapa kita bertengkar dengan cara yang kita lakukan bukan untuk mencari alasan atau pembenaran atas perilaku yang merusak. Tujuannya adalah untuk mulai melihat konflik dengan cara yang berbeda.

Setiap pertengkaran mengandung informasi. Ia memberi tahu sesuatu tentang kebutuhan yang tidak terpenuhi, tentang batas yang dilanggar, tentang harapan yang tidak dikomunikasikan, atau tentang pola lama yang sedang bermain ulang. Ketika kita bisa mulai melihat konflik sebagai pembawa informasi, bukan sebagai serangan yang harus dibalas, kita membuka pintu untuk sesuatu yang jauh lebih konstruktif.

Itu tidak mudah. Dan itu tidak terjadi dalam semalam. Tapi itu bisa dipelajari, dan buku ini akan menemanimu untuk mulai mempelajarinya.

JEDA REFLEKSI

- *Ketika kamu sedang dalam pertengkaran yang intens, apa yang biasanya terjadi pada tubuhmu? Detak jantung, pernapasan, ketegangan fisik. Apakah kamu mengenali tanda-tanda bahwa “otak terancammu” sedang mengambil alih?*
- *Pola konflik seperti apa yang kamu lihat paling sering waktu kecil? Bagaimana pola itu mungkin memengaruhi cara kamu berkonflik sekarang?*

Masih Ada 8 Bab Lagi yang Menunggumu...

Kamu baru membaca Pembuka dan Bab 1. Di versi lengkapnya, perjalanan ini berlanjut jauh lebih dalam: mengenali apa yang sebenarnya ada di balik setiap pertengkaran, melihat pola-pola konflik yang merusak tanpa disadari, mengenali respons defaultmu sendiri, sampai cara meminta maaf yang benar-benar minta maaf.

Bab 2 — Di Balik Setiap Pertengkaran, Ada Kebutuhan yang Tidak Terpenuhi

Mengapa konflik tentang piring kotor jarang benar-benar tentang piring, dan bagaimana menemukan kebutuhan tersembunyi di balik setiap pertengkaran.

Bab 3 — Empat Pola Konflik yang Merusak Hubungan

Empat “Kuda Apokalips” versi Gottman: kritik, sikap defensif, penghinaan, dan stonewalling — dan cara mengenalinya sebelum terlambat.

Bab 4 — Mengenali Dirimu Saat Konflik: Fight, Flight, Freeze, atau Fawn

Respons default yang kamu jalankan secara otomatis saat konflik, dari mana asalnya, dan bagaimana mulai memiliki lebih banyak pilihan.

Bab 5 — Seni Memilih Waktu dan Tempat yang Tepat

Kapan memulai percakapan berat, bagaimana menjadwalkannya tanpa terasa aneh, dan kapan harus berhenti sebelum semuanya memburuk.

Bab 6 — Bahasa yang Membuka, Bukan yang Menutup

Dari kalimat “kamu” ke kalimat “aku”, menghindari kata-kata absolut, dan kekuatan mengakui hal kecil yang valid dari argumen

orang lain.

Bab 7 — Mendengarkan Bukan Menunggu Giliran Berbicara

Perbedaan mendengarkan untuk merespons vs mendengarkan untuk memahami, dan bagaimana validasi bisa mengubah seluruh dinamika konflik.

Bab 8 — Cara Meminta Maaf yang Benar-Benar Minta Maaf

Permintaan maaf yang bukan permintaan maaf, anatomi minta maaf yang efektif, dan bagaimana menerima permintaan maaf dengan sehat.

Bab 9 — Konflik yang Tidak Bisa Diselesaikan, dan Bagaimana Hidup Bersamanya

69% konflik dalam hubungan tidak akan pernah selesai — dan itu bukan kegagalan. Cara mengelolanya tanpa menjadi destruktif.

Penutup — Hubungan yang Sehat Bukan Hubungan Tanpa Konflik

Apa yang sebenarnya membedakan hubungan yang kuat dari yang rapuh — dan mengapa konflik bisa menjadi bagian dari itu.

Pendi Pramana · GPTP.MY.ID

Siap Melanjutkan?

Dapatkan versi lengkap “Cara Bertengkar yang Benar” di GPTP.MY.ID. Sembilan bab mendalam, Jeda Refleksi di setiap bagian, dan panduan praktis untuk mulai berkomunikasi dengan lebih jujur dalam hubungan yang kamu hargai.

Dapatkan Versi Lengkap di GPTP.MY.ID

Terima kasih sudah membaca pratinjau ini.

