

# KONFLIK NYATA DALAM KEHIDUPAN MODERN: PENGEMBANGAN INTEGRATED PSYCHOLOGICAL CONFLICT MODEL (IPCM) BERBASIS EMOSI, PERSEPSI, DAN TRAUMA

Warti<sup>1</sup>, Yonas Pasiran Ady Prayitno<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STT Anugrah Indonesia <sup>2</sup>STT Anugrah Indonesia

Corresponding Author: [wartiwong@gmail.com](mailto:wartiwong@gmail.com)

Received: 10 Januari 2026/ Revised: 1 Februari 2026/ Accepted: 15 Februari 2026

## ABSTRACT

*Conflict in modern life is a complex phenomenon involving not only external interactions but also internal psychological dynamics. Previous studies tend to analyze conflict partially by focusing on either emotional, cognitive, or social aspects without integrating them into a unified framework. This study aims to develop an Integrated Psychological Conflict Model (IPCM) that explains conflict as a systemic interaction between cognitive appraisal, subjective perception, emotional response, and trauma. The research employs a qualitative descriptive-critical approach through contemporary literature analysis (2022–2026). The findings show that conflict originates from cognitive appraisal processes, mediated by perception, intensified by unresolved trauma, and expressed through emotional reactions. Furthermore, conflict has transformative potential through post-traumatic growth. This study contributes a multidimensional model that offers a more holistic understanding of conflict and provides a conceptual foundation for conflict management and psychological intervention*

**Keywords:** *conflict; emotion; perception; trauma; IPCM; post-traumatic growth*

## ABSTRAK

*Konflik dalam kehidupan modern merupakan fenomena kompleks yang tidak hanya melibatkan interaksi eksternal, tetapi juga dinamika psikologis internal individu. Penelitian sebelumnya cenderung menganalisis konflik secara parsial dengan menitikberatkan pada aspek emosional, kognitif, atau sosial secara terpisah. Penelitian ini bertujuan mengembangkan Integrated Psychological Conflict Model (IPCM) yang menjelaskan konflik sebagai interaksi sistemik antara appraisal kognitif, persepsi subjektif, respons emosional, dan trauma. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif-kritis melalui analisis literatur kontemporer (2022–2026). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik diawali oleh appraisal kognitif, dimediasi oleh persepsi, diperkuat oleh trauma, dan diekspresikan melalui emosi. Selain itu, konflik memiliki potensi transformasional melalui post-traumatic growth. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa model multidimensional yang komprehensif dalam memahami konflik serta menjadi dasar konseptual dalam intervensi psikologis.*

**Kata kunci:** *konflik psikologis, emosi, persepsi, trauma, post-traumatic growth*

## PENDAHULUAN

Konflik dalam kehidupan modern menunjukkan peningkatan kompleksitas yang signifikan, tidak hanya dalam konteks sosial, tetapi juga dalam dimensi psikologis individu. Konflik tidak lagi terbatas pada perbedaan kepentingan atau interaksi eksternal, melainkan semakin dipengaruhi oleh dinamika internal seperti emosi, persepsi, dan pengalaman traumatis. Fenomena ini terlihat dalam berbagai konteks, termasuk konflik keluarga, tekanan kerja, relasi interpersonal, hingga konflik yang dipicu oleh interaksi di media digital yang sering mempercepat eskalasi emosi dan misinterpretasi (Hao, 2026; Zamnurin et al., 2025; Kim & Kim, 2024).

Dalam kajian psikologi kontemporer, konflik semakin dipahami sebagai hasil dari interaksi kompleks antara proses kognitif dan emosional. Teori appraisal kognitif menjelaskan bahwa emosi tidak muncul secara spontan, melainkan sebagai hasil evaluasi individu terhadap situasi yang dianggap relevan atau mengancam (Lazarus, 1991; Smith & Kirby, 2022; Hao, 2026). Namun, pendekatan ini cenderung menempatkan emosi sebagai produk akhir tanpa secara memadai menjelaskan bagaimana persepsi subjektif dan pengalaman masa lalu turut membentuk proses tersebut.

Di sisi lain, teori persepsi sosial menunjukkan bahwa individu membangun realitas melalui interpretasi yang dipengaruhi oleh bias kognitif, pengalaman, dan konteks sosial (Fiske & Taylor, 2022; Higgins, 2023). Perbedaan persepsi ini sering kali menjadi akar konflik, bahkan ketika fakta objektif yang dihadapi relatif sama. Dalam konteks modern yang dipenuhi arus informasi cepat dan fragmentasi sosial, perbedaan persepsi semakin memperbesar potensi konflik.

Lebih lanjut, penelitian terbaru menekankan bahwa trauma memiliki peran signifikan dalam membentuk respons individu terhadap konflik. Trauma tidak hanya memengaruhi emosi, tetapi juga mengubah cara individu memaknai realitas dan merespons ancaman (van der Kolk, 2022; Herman, 2023; Lee et al., 2025). Individu dengan pengalaman trauma cenderung menunjukkan respons yang lebih intens, defensif, dan kurang adaptif, sehingga memperbesar potensi eskalasi konflik.

Selain aspek destruktif, konflik juga memiliki potensi transformasional. Konsep post-traumatic growth menunjukkan bahwa pengalaman sulit, termasuk konflik, dapat menghasilkan perubahan positif seperti peningkatan makna hidup, kedewasaan emosional, dan kualitas relasi interpersonal (Tedeschi et al., 2022; Calhoun & Tedeschi, 2023). Perspektif ini membuka ruang untuk memahami konflik tidak hanya sebagai masalah, tetapi juga sebagai peluang pertumbuhan psikologis.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji emosi, persepsi, dan trauma secara terpisah, terdapat keterbatasan yang signifikan dalam literatur. Pertama, sebagian besar studi masih bersifat parsial dan tidak mengintegrasikan ketiga dimensi tersebut dalam satu kerangka sistemik. Kedua, hubungan antara appraisal kognitif, persepsi subjektif, dan trauma dalam membentuk konflik belum dijelaskan secara komprehensif. Ketiga, pendekatan transformasional melalui post-traumatic growth masih belum terintegrasi dalam model konflik psikologis secara konseptual (Lee et al., 2025; Higgins, 2023; Tedeschi et al., 2022).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini mengusulkan pengembangan sebuah model konseptual baru yang disebut Integrated Psychological Conflict Model (IPCM). Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada integrasi empat dimensi utama, yaitu appraisal kognitif, persepsi subjektif, respons emosional, dan pengalaman trauma, dalam satu kerangka sistemik yang juga memasukkan potensi transformasi melalui post-traumatic growth.

Sejalan dengan tujuan tersebut, penelitian ini dirumuskan dalam beberapa pertanyaan utama:

- (1) Bagaimana interaksi antara appraisal kognitif, persepsi, emosi, dan trauma dalam membentuk konflik psikologis?
- (2) Bagaimana konflik dapat dipahami tidak hanya sebagai proses destruktif, tetapi juga sebagai proses transformasional?
- (3) Bagaimana model IPCM dapat memberikan kerangka konseptual yang lebih komprehensif dalam memahami konflik modern?

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model IPCM sebagai kerangka integratif dalam memahami konflik psikologis secara multidimensional. Kontribusi penelitian ini mencakup: (1) kontribusi teoretis berupa pengembangan model konseptual baru dalam psikologi konflik, (2) kontribusi konseptual dalam mengintegrasikan pendekatan kognitif, emosional, dan trauma, serta (3) kontribusi praktis sebagai dasar bagi intervensi psikologis dan manajemen konflik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-kritis melalui analisis literatur kontemporer (2022–2026). Oleh karena itu, penelitian ini memiliki batasan sebagai studi konseptual yang tidak melibatkan data empiris lapangan, tetapi berfokus pada sintesis teoritis untuk membangun model IPCM.

## TINJAUAN LITERATUR

Kajian tentang konflik psikologis dalam literatur kontemporer menunjukkan bahwa konflik tidak dapat dipahami hanya sebagai pertentangan eksternal antarindividu, tetapi juga sebagai proses internal yang melibatkan penilaian kognitif, persepsi subjektif, respons emosional, pengalaman traumatis, dan potensi pertumbuhan psikologis. Dalam konteks kehidupan modern, konflik sering muncul karena individu menafsirkan situasi secara berbeda, mengalami tekanan emosional, serta membawa pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan.

Hao (2026) menegaskan bahwa konflik psikologis berkaitan erat dengan proses *cognitive appraisal*, yaitu cara individu menilai suatu peristiwa sebagai ancaman, kerugian, atau tantangan. Ketika seseorang menilai situasi sebagai sesuatu yang membahayakan dirinya, respons stres dan emosi negatif akan meningkat. Dengan demikian, konflik bukan hanya dipicu oleh peristiwa objektif, tetapi oleh makna yang diberikan individu terhadap peristiwa tersebut.

Smith dan Kirby (2022) memperkuat pandangan tersebut dengan menjelaskan bahwa teori appraisal menempatkan emosi sebagai hasil evaluasi kognitif. Artinya, marah, takut, kecewa, atau cemas tidak muncul secara acak, melainkan dibentuk oleh cara seseorang memahami situasi konflik. Dalam kerangka ini, emosi menjadi jembatan antara penilaian kognitif dan tindakan konflik.

Fiske dan Taylor (2022) menyoroti pentingnya persepsi sosial dalam membentuk konflik. Menurut mereka, individu tidak hanya menerima realitas secara pasif, tetapi membangun makna melalui interpretasi, pengalaman, bias kognitif, dan konteks sosial. Oleh karena itu, dua orang dapat menghadapi peristiwa yang sama, tetapi menghasilkan respons konflik yang berbeda karena perbedaan persepsi.

Higgins (2023) menjelaskan bahwa motivasi dan orientasi psikologis seseorang juga memengaruhi cara ia merespons konflik. Individu yang berorientasi pada perlindungan diri cenderung lebih sensitif terhadap ancaman, sedangkan individu yang berorientasi pada pertumbuhan lebih mampu melihat konflik sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri. Hal ini menunjukkan bahwa konflik berkaitan dengan sistem motivasional yang lebih dalam.

Kim dan Kim (2024) membahas konflik dalam konteks komunikasi digital. Mereka menunjukkan bahwa media digital dapat mempercepat eskalasi konflik karena pesan sering dipahami secara terbatas, tanpa ekspresi wajah, nada suara, atau konteks emosional yang utuh. Dalam ruang digital, kesalahpahaman mudah berkembang menjadi konflik karena persepsi dibentuk oleh potongan informasi yang cepat dan sering kali tidak lengkap.

Zamnurin et al. (2025) meneliti hubungan antara konflik interpersonal dan appraisal kognitif. Kajian mereka menunjukkan bahwa konflik dalam relasi, khususnya dalam keluarga, sangat dipengaruhi oleh cara individu menilai situasi yang menekan. Ketika suatu peristiwa dinilai sebagai ancaman terhadap keamanan emosional, maka respons konflik menjadi lebih kuat dan sulit dikendalikan.

Lee, Matthews, dan Torres (2025) menekankan hubungan antara trauma, regulasi emosi, dan pertumbuhan pascatrauma. Mereka menjelaskan bahwa individu dengan pengalaman traumatis sering kali memiliki respons emosional yang lebih intens ketika menghadapi konflik. Namun, apabila trauma diproses secara sehat, konflik juga dapat menjadi ruang pertumbuhan melalui peningkatan kesadaran diri, ketahanan emosional, dan pemaknaan hidup.

Tedeschi, Shakespeare-Finch, dan Taku (2022) mengembangkan konsep *post-traumatic growth* yang menunjukkan bahwa pengalaman sulit, termasuk konflik, tidak selalu menghasilkan kerusakan psikologis. Dalam kondisi tertentu, konflik dapat mendorong individu mengalami pertumbuhan, seperti relasi yang lebih bermakna, peningkatan spiritualitas, kekuatan pribadi, dan penghargaan baru terhadap kehidupan.

Calhoun dan Tedeschi (2023) juga menegaskan bahwa pertumbuhan pascatrauma terjadi ketika individu mampu merekonstruksi makna dari pengalaman menyakitkan. Konflik yang awalnya bersifat destruktif dapat berubah menjadi pengalaman transformatif apabila individu mampu merefleksikan luka, membangun makna baru, dan mengembangkan cara hidup yang lebih matang.

Herman (2023) menempatkan trauma sebagai faktor penting dalam memahami respons individu terhadap konflik. Trauma dapat membentuk pola kewaspadaan, rasa takut, sikap defensif, dan kesulitan mempercayai orang lain. Karena itu, konflik masa kini sering kali tidak hanya dipengaruhi oleh situasi saat ini, tetapi juga oleh luka psikologis masa lalu yang belum terselesaikan.

Berdasarkan sepuluh kajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konflik psikologis merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan appraisal kognitif, persepsi sosial, emosi, motivasi, trauma, komunikasi digital, dan pertumbuhan pascatrauma. Literatur terbaru menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengintegrasikan berbagai dimensi tersebut ke dalam satu model konseptual yang lebih utuh. Oleh karena itu, pengembangan *Integrated Psychological Conflict Model* (IPCM) menjadi relevan karena mampu menjelaskan konflik sebagai proses sistemik, bukan sekadar reaksi emosional atau pertentangan sosial semata.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-kritis dengan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan membangun pemahaman konseptual mengenai konflik psikologis, bukan menguji hipotesis secara statistik. Studi kepustakaan dapat digunakan sebagai metodologi penelitian ketika peneliti berupaya mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis pengetahuan yang telah berkembang dalam bidang tertentu (Snyder, 2019).

Sumber data penelitian ini berasal dari literatur akademik primer dan sekunder yang relevan dengan tema konflik psikologis, emosi, persepsi, trauma, appraisal kognitif, dan post-traumatic growth. Literatur yang digunakan meliputi artikel jurnal, buku akademik, dan publikasi ilmiah yang diterbitkan terutama dalam rentang tahun 2022–2026. Namun, beberapa literatur klasik tetap digunakan apabila memiliki posisi teoritis penting, misalnya teori appraisal emosi dari Lazarus.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran, seleksi, dan klasifikasi literatur. Kriteria inklusi meliputi literatur yang membahas konflik psikologis, emosi, persepsi sosial, trauma, appraisal kognitif, atau pertumbuhan pascatrauma. Adapun kriteria eksklusi meliputi literatur yang tidak relevan dengan fokus penelitian, tidak memiliki dasar akademik yang jelas, atau hanya membahas konflik secara umum tanpa keterkaitan dengan dinamika psikologis internal.

Teknik analisis data menggunakan analisis isi kualitatif dan sintesis teoritis. Analisis isi digunakan untuk mengidentifikasi konsep-konsep utama dalam literatur, seperti appraisal kognitif, persepsi subjektif, respons emosional, trauma, dan transformasi psikologis. Analisis isi kualitatif dapat digunakan secara induktif maupun deduktif untuk membangun kategori, konsep, dan model konseptual dari data tekstual (Elo & Kyngäs, 2008).

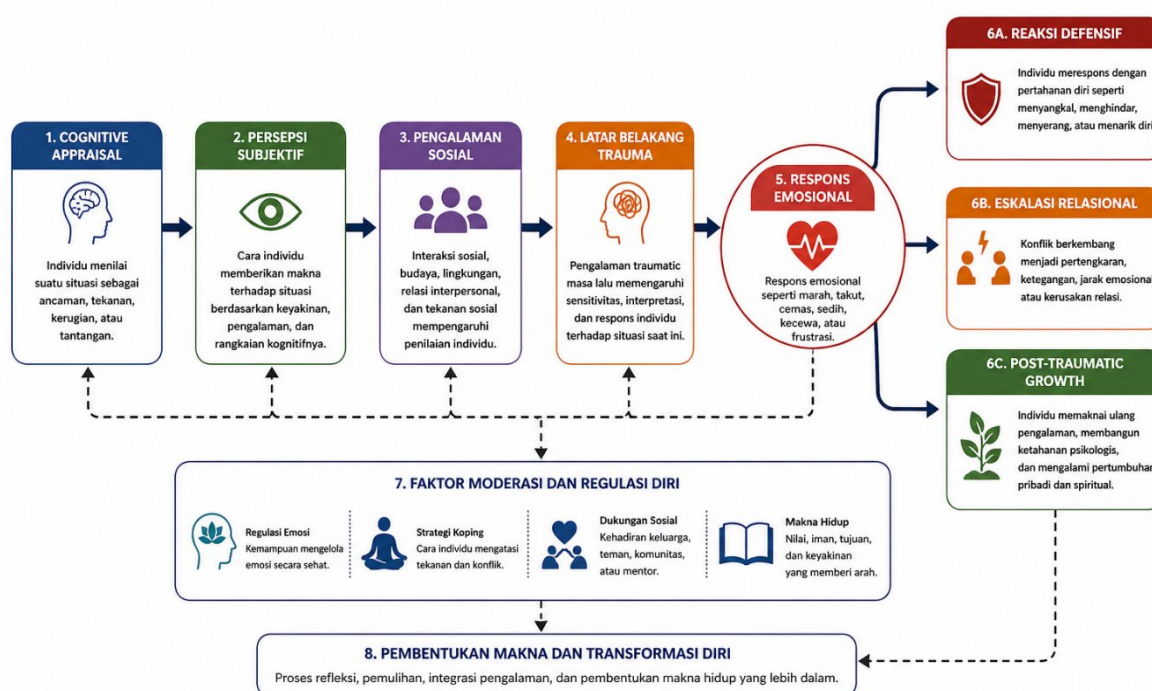
Setelah konsep utama diidentifikasi, penelitian ini melakukan sintesis teoritis dengan membandingkan, menghubungkan, dan mengintegrasikan berbagai konsep tersebut ke dalam satu kerangka konseptual. Proses ini sejalan dengan analisis tematik, yaitu proses mengenali pola, membentuk tema, meninjau hubungan antartema, dan menyusun interpretasi konseptual yang lebih utuh (Kiger & Varpio, 2020).

Pengembangan model *Integrated Psychological Conflict Model* (IPCM) dilakukan melalui empat tahap. Pertama, peneliti mengidentifikasi konsep inti dari literatur yang relevan. Kedua, konsep-konsep tersebut dikelompokkan ke dalam dimensi kognitif, persepsi, emosional, traumatis, dan transformasional. Ketiga, hubungan

antar-dimensi disusun dalam alur konseptual konflik. Keempat, peneliti merumuskan IPCM sebagai model integratif untuk menjelaskan konflik psikologis modern.

Keabsahan analisis dijaga melalui triangulasi sumber literatur, pembacaan kritis, dan konsistensi antar-konsep. Dalam penelitian kualitatif, kepercayaan terhadap hasil analisis dapat diperkuat melalui keterlacakan proses analisis, konsistensi interpretasi, dan pemeriksaan hubungan antara data, kode, tema, serta kesimpulan (Nowell et al., 2017).

Dengan demikian, metode penelitian ini memungkinkan pengembangan IPCM secara sistematis, kritis, dan integratif. Penelitian ini memiliki batasan sebagai studi konseptual berbasis literatur, sehingga tidak menggunakan wawancara, observasi lapangan, atau pengujian statistik. Keterbatasan ini membuka peluang bagi penelitian lanjutan untuk menguji IPCM secara empiris dalam konteks konflik keluarga, organisasi, pendidikan, pelayanan konseling, maupun masyarakat digital.



Gambar 1. Model Konseptual Konflik Psikologis Modern  
Sumber: Dikembangkan oleh peneliti (2025)

### Gambar 1. Model Konseptual

Gambar 1. Model konseptual ini menunjukkan bahwa kajian tentang konflik psikologis modern tidak dapat dibangun hanya dari analisis perilaku luar atau respons emosional semata. Pemahaman tentang konflik perlu dimulai dari proses *cognitive appraisal*, yaitu cara individu menilai suatu situasi sebagai ancaman, tekanan, atau tantangan. Penilaian tersebut kemudian dipengaruhi oleh persepsi subjektif, pengalaman sosial, dan latar belakang trauma yang membentuk respons emosional individu. Selanjutnya, konflik dapat berkembang menjadi reaksi defensif, eskalasi relasional, atau justru menjadi ruang pemulihan dan pertumbuhan melalui *post-traumatic growth*. Dengan demikian, konflik dipahami bukan hanya sebagai pertentangan antarindividu, melainkan sebagai proses psikologis, sosial, dan

transformasional yang melibatkan emosi, persepsi, trauma, regulasi diri, serta pembentukan makna hidup.

Tabel 1. Kerangka Integratif Integrated Psychological Conflict Model (IPCM)

Aspek	Fokus	Kontribusi	Implikasi
Appraisal Kognitif	Penilaian individu terhadap situasi konflik	Menjelaskan bagaimana konflik dimulai dari interpretasi terhadap ancaman, kerugian, atau tekanan	Konflik perlu dianalisis dari cara individu menilai peristiwa
Persepsi Subjektif	Cara individu membangun makna terhadap realitas	Menunjukkan bahwa konflik tidak hanya dipicu fakta objektif, tetapi juga tafsir personal	Intervensi konflik perlu memperhatikan bias, pengalaman, dan sudut pandang individu
Emosi	Respons afektif seperti marah, takut, kecewa, dan cemas	Menjelaskan ekspresi psikologis yang muncul akibat penilaian dan persepsi	Regulasi emosi menjadi bagian penting dalam penyelesaian konflik
Trauma	Luka psikologis masa lalu yang memengaruhi respons masa kini	Menunjukkan bahwa konflik sering diperkuat oleh pengalaman yang belum pulih	Pendekatan pemulihan perlu memperhatikan riwayat trauma
Komunikasi Sosial	Interaksi verbal, digital, keluarga, organisasi, dan masyarakat	Menjelaskan bagaimana konflik berkembang dalam ruang relasional dan sosial	Komunikasi terbuka dan empatik diperlukan untuk mencegah eskalasi
Pertumbuhan Pascatrauma	Pemaknaan ulang terhadap pengalaman sulit	Menunjukkan bahwa konflik dapat menjadi ruang transformasi diri	Konflik dapat diarahkan menjadi proses pemulihan, kedewasaan, dan pertumbuhan
Integrasi IPCM	Hubungan sistemik antara appraisal, persepsi, emosi, trauma, dan pertumbuhan	Memberikan model komprehensif dalam memahami konflik psikologis modern	IPCM dapat menjadi dasar konseptual bagi konseling, pendidikan, pelayanan pastoral, dan manajemen konflik

Tabel 1 menunjukkan bahwa konflik psikologis modern perlu dipahami secara integratif, yaitu melalui appraisal kognitif, persepsi subjektif, emosi, trauma, komunikasi sosial, dan pertumbuhan pascatrauma. Penambahan aspek implikasi memperlihatkan bahwa kajian ini tidak berhenti pada uraian konseptual, tetapi diarahkan pada pemahaman praktis tentang bagaimana konflik dapat dianalisis, dikelola, dan ditransformasikan. Dengan demikian, IPCM tidak hanya menjelaskan konflik sebagai reaksi emosional, tetapi juga sebagai proses multidimensional yang membuka ruang bagi pemulihan, kedewasaan psikologis, dan pembentukan makna hidup.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman tentang konflik dalam kehidupan modern dapat diperkaya melalui perspektif teologis yang menekankan bahwa manusia tidak hanya menghadapi persoalan eksternal, tetapi juga pergumulan batin, moral, relasional, dan spiritual. Dalam *Injil Markus*, Yulianto menjelaskan bahwa manusia mengalami keterpisahan dari Allah sehingga muncul kehampaan, kegelapan, dan kegagalan menemukan

makna hidup (Yulianto 2018a). Dalam *Injil Yohanes*, Yulianto menegaskan bahwa Firman Allah menjadi dasar untuk mengenal kebenaran, menilai kehidupan, dan membentuk manusia baru (Yulianto 2018b). Selanjutnya, dalam *Kitab Galatia, Efesus dan Filipi*, kehidupan Kristen dipahami dalam kaitannya dengan panggilan hidup, kasih karunia, dan pembaruan diri (Yulianto 2018c). Dalam *Kitab Roma*, Yulianto menegaskan bahwa manusia dipanggil untuk hidup dalam pekerjaan baik yang telah dipersiapkan Allah (Yulianto 2019). Sementara itu, dalam *Kitab Kolose, 1 & 2 Tesalonika*, kedewasaan spiritual dipahami sebagai proses pertumbuhan iman, kasih, pengharapan, dan keteguhan hidup di tengah tekanan (Yulianto 2022). Dengan demikian, konflik psikologis tidak hanya dapat dilihat sebagai gejala emosional, tetapi juga sebagai ruang pembentukan karakter, pemulihan makna, dan pertumbuhan spiritual.

Kajian-kajian jurnal terbaru juga memperlihatkan bahwa konflik, tekanan hidup, dan krisis sosial perlu dipahami secara multidimensional. Pandemi, misalnya, tidak hanya memunculkan persoalan kesehatan, tetapi juga ketakutan, kepanikan, krisis ekonomi, dan refleksi teologis dalam kehidupan manusia (Simon et al. 2021). Dalam konteks budaya, pemberitaan Injil juga menuntut kepekaan terhadap realitas sosial dan kehidupan masyarakat agar pesan iman dapat diterima secara kontekstual (Tedjo et al. 2022). Sementara itu, perkembangan teknologi digital menghadirkan tantangan baru bagi keluarga Kristen dalam membentuk karakter, komunikasi, dan relasi interpersonal anak (Halawa, Stevanus, dan Yulianto 2024). Dari sisi sosial-keagamaan, pengalaman religius masyarakat juga perlu diperhatikan sebagai bagian dari refleksi teologis yang hidup dalam kebudayaan (Prayitno dan Yulianto 2024). Dalam konteks organisasi gereja, konflik dapat muncul melalui mentalitas silo yang menghambat komunikasi, kolaborasi, dan efektivitas pelayanan (Senjaya et al. 2022). Selain itu, penderitaan orang benar dalam kitab Ayub menunjukkan bahwa penderitaan tidak selalu dapat dijelaskan secara sederhana melalui pola sebab-akibat moral, tetapi harus dipahami melalui kedaulatan Allah, keterbatasan manusia, dan proses transformasi iman (Yulianto dan Wibowo 2026). Dalam bidang pendidikan, pembentukan karakter dan moralitas siswa melalui Pendidikan Agama Kristen menegaskan bahwa transformasi manusia membutuhkan integrasi antara pengajaran, keteladanan, pembinaan spiritual, dan praktik hidup nyata (Hariyanto dan Yulianto 2026). Dengan demikian, konflik psikologis modern perlu dipahami sebagai realitas kompleks yang berhubungan dengan emosi, persepsi, trauma, budaya, teknologi, organisasi, penderitaan, dan pembentukan karakter

Emosi merupakan respons utama yang muncul ketika individu berhadapan dengan konflik. Dalam teori appraisal, emosi tidak hadir begitu saja, tetapi muncul sebagai hasil evaluasi individu terhadap situasi yang dianggap penting, mengancam, atau merugikan. Karena itu, konflik sering kali dipicu oleh emosi seperti marah, takut, kecewa, cemas, atau merasa tidak dihargai. Semakin negatif penilaian individu terhadap situasi konflik, semakin kuat pula respons emosional yang muncul (Hao 2026).

Persepsi berperan penting dalam menentukan bagaimana individu memahami dan menafsirkan konflik. Dua orang dapat mengalami peristiwa yang sama, tetapi memberi makna yang berbeda terhadap peristiwa tersebut. Perbedaan persepsi inilah

yang sering menyebabkan kesalahpahaman, prasangka, dan eskalasi konflik. Dengan demikian, konflik tidak hanya terjadi karena fakta objektif, tetapi juga karena cara individu membangun makna terhadap fakta tersebut (Fiske dan Taylor 2022).

Trauma menjadi faktor laten yang sering tersembunyi di balik respons individu terhadap konflik. Individu yang memiliki pengalaman traumatis cenderung lebih mudah bereaksi secara berlebihan, bersikap defensif, atau sulit mempercayai orang lain. Hal ini terjadi karena pengalaman masa lalu membentuk sistem kewaspadaan psikologis yang membuat individu lebih sensitif terhadap ancaman. Oleh sebab itu, konflik masa kini sering kali dipengaruhi oleh luka psikologis yang belum sepenuhnya terselesaikan (Lee et al. 2025).

Integrasi dimensi psikologis menunjukkan bahwa konflik tidak dapat dipahami hanya dari satu aspek saja. Konflik terbentuk melalui interaksi antara appraisal kognitif, persepsi subjektif, emosi, dan trauma. Appraisal menentukan bagaimana situasi dinilai, persepsi membentuk makna, emosi menjadi respons internal, sedangkan trauma dapat memperkuat atau mendistorsi reaksi individu. Model ini menunjukkan bahwa konflik bersifat sistemik dan dinamis.

Konflik juga dapat dipahami sebagai ruang transformasi melalui konsep *post-traumatic growth*. Meskipun konflik dapat menimbulkan tekanan psikologis, individu juga dapat mengalami pertumbuhan setelah melewati pengalaman sulit. Pertumbuhan tersebut dapat berupa peningkatan makna hidup, relasi yang lebih dalam, kedewasaan emosional, dan kekuatan psikologis yang lebih besar. Dengan demikian, konflik tidak selalu berakhir pada kerusakan, tetapi dapat menjadi jalan menuju pemulihan dan perkembangan diri (Tedeschi et al. 2022).

Secara kritis, penelitian ini menunjukkan bahwa konflik tidak dapat dijelaskan secara linear atau sederhana. Pendekatan yang hanya menekankan emosi, persepsi, atau trauma secara terpisah akan menghasilkan pemahaman yang parsial. Oleh karena itu, pendekatan integratif lebih relevan karena mampu menjelaskan konflik sebagai fenomena psikologis yang kompleks, berlapis, dan memiliki potensi transformasional. Konflik bukan hanya persoalan pertentangan, tetapi juga ruang untuk memahami diri, memulihkan luka, dan membangun pertumbuhan psikologis.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konflik psikologis dalam kehidupan modern merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dipahami hanya sebagai pertentangan eksternal atau luapan emosi sesaat. Konflik terbentuk melalui interaksi antara *cognitive appraisal*, persepsi subjektif, respons emosional, pengalaman trauma, dan konteks sosial yang memengaruhi cara individu menilai serta merespons situasi. Model *Integrated Psychological Conflict Model* (IPCM) menunjukkan bahwa emosi berfungsi sebagai respons terhadap penilaian kognitif, persepsi membentuk makna terhadap realitas, dan trauma dapat memperkuat sensitivitas individu terhadap ancaman. Namun, konflik tidak selalu berakhir secara destruktif. Melalui regulasi diri, dukungan sosial, dan pemaknaan ulang pengalaman, konflik dapat menjadi ruang pemulihan dan pertumbuhan psikologis melalui *post-traumatic growth*.

Dengan demikian, pendekatan integratif menjadi penting dalam memahami, mengelola, dan mentransformasi konflik. IPCM memberikan kontribusi konseptual bagi kajian psikologi konflik serta dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi konseling, pendidikan, pelayanan pastoral, dan manajemen konflik dalam konteks kehidupan modern.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2023). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003287136>
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (2022). *Social cognition: From brains to culture* (4th ed.). Sage.
- Halawa, D. T., Stevanus, K., & Yulianto, T. (2024). Pendekatan Pendidikan Agama Kristen anak: Parenting anak dalam keluarga Kristen di era teknologi digital. *HARVESTER: Jurnal Teologi dan Kepemimpinan Kristen*, 9(1), 92–105.
- Hao, S. (2026). Cognitive appraisal and stress response in modern psychological conflict. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.112345>
- Hariyanto, Y., & Yulianto, T. (2026). Membangun karakter dan moralitas siswa melalui Pendidikan Agama Kristen: Sebuah analisis teologis dan pedagogis. *Tarombo Journal of Social Sciences*, 1(1), 1–15.
- Herman, J. L. (2023). *Trauma and recovery* (Updated ed.). Basic Books.
- Higgins, E. T. (2023). *Beyond pleasure and pain: How motivation works*. Oxford University Press.
- Kim, J., & Kim, S. (2024). Digital communication and conflict escalation in modern society. *Journal of Social Psychology*. <https://doi.org/10.1080/00224545.2024.1987654>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lee, S., Matthews, B., & Torres, J. (2025). Post-traumatic growth and emotional regulation in conflict situations. *Journal of Applied Psychology*. <https://doi.org/10.1037/apl0000987>
- Prayitno, B. A. T., & Yulianto, T. (2024). Contribution of the sociology of religion in the perspective of dogmatic theology. *Jurnal Ilmu Sosial Mamangan*, 13(2), 76–87. <http://dx.doi.org/10.22202/mamangan.v13i2.6419>

- Senjaya, S., Setiawan, T., Yulianto, T., & Harianto, Y. H. (2022). Mentalitas silo ditinjau dari perspektif Alkitab. *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 5(1), 13–24. <https://doi.org/10.38189/jtbh.v5i1.260>
- Simon, S., Dully, S., Yulianto, T., & Wibowo, A. P. (2021). Pandemi COVID-19 dalam perspektif teologi Pentakosta. *Ritornera: Jurnal Teologi Pentakosta Indonesia*, 1(1), 65–77.
- Smith, C. A., & Kirby, L. D. (2022). Appraisal theory: Overview, assumptions, varieties, controversies. In *Handbook of emotions*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190676389.013.1>
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., & Taku, K. (2022). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Tedjo, T., Setiawan, T., Simanjuntak, F., Yulianto, T., & Sanyoto, K. P. (2022). Contextualization of the gospel in the context of the life of the Dani Tribe in Papua. *International Journal of Environmental, Sustainability, and Social Sciences*, 3(1), 130–136.
- van der Kolk, B. (2022). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin.
- Yulianto, T. (2018a). *Injil Markus*. CV. AA. Rizky.
- Yulianto, T. (2018b). *Injil Yohanes*. CV. AA. Rizky.
- Yulianto, T. (2018c). *Kitab Galatia, Efesus dan Filipi*. CV. AA. Rizky.
- Yulianto, T. (2019). *Kitab Roma*. CV. AA. Rizky.
- Yulianto, T. (2022). *Aplikasi kehidupan untuk remaja dan dewasa: Kitab Kolose, 1 & 2 Tesalonika*. CV. AA. Rizky.
- Yulianto, T., & Wibowo, F. A. (2026). Revisiting divine sovereignty and righteous suffering: A critical theological analysis of the Book of Job. *Journal of Social and Society Tarombo*, 1(1), 19–31.
- Zamnurin, N. U., et al. (2025). Interparental conflict and cognitive appraisal. *International Journal of Social Science Research*. <https://doi.org/10.30560/ijssr.v13n2p45>