

## Komunikasi Interpersonal dan Regulasi Emosi sebagai Prediktor Persepsi Hubungan Romantis pada Masa Dewasa Awal

**Yuni Setiawati**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Mamang Efendy**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Herlan Pratikto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [yunisetyawatiti123@gmail.com](mailto:yunisetyawatiti123@gmail.com)

### **Abstract**

*The perception of romantic relationships is when individuals find meaning in a relationship that leads to emotional and physical bonds with their partner and efforts to build a long-term relationship. This study aims to determine the relationship between interpersonal communication and emotion regulation with the perception of romantic relationships among married couples. The research method used a correlational quantitative research method with a total of 139 participants selected through snowball sampling. The research scale uses the romantic relationship perception scale taken from Schaefer & Olson (1981), the interpersonal communication scale from Rubin et al. (1988), and the emotion regulation scale from Gratz & Roemer (2004). The research results indicate that there is a positive relationship between interpersonal communication and emotion regulation with the perception of romantic relationships. This means that the higher the interpersonal communication and emotion regulation, the higher the perception of romantic relationships. Conversely, if there is a decrease in interpersonal communication and emotional regulation, the perception of romantic relationships will also decline.*

**Keywords:** *Interpersonal communication, early adulthood, married couples, perception of romantic relationships, emotion regulation*

### **Abstrak**

*Persepsi hubungan romantis yaitu ketika individu memiliki makna dalam suatu hubungan mengarah pada ikatan emosional dan fisik dengan pasangan dan upaya untuk membangun hubungan jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal dan regulasi emosi dengan persepsi hubungan romantis pada pasangan suami istri. Metode penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 139 partisipan yang diambil menggunakan snowball sampling. Skala penelitian menggunakan skala persepsi hubungan romantis yang diambil dari Schaefer & Olson (1981), skala komunikasi interpersonal dari (Rubin, dkk., 1988), skala regulasi emosi dari Gratz & Roemer (2004). Hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang positif antara komunikasi interpersonal dan regulasi emosi dengan persepsi hubungan romantis. Artinya semakin tinggi komunikasi interpersonal dan regulasi emosi maka semakin tinggi pula persepsi hubungan romantis. Sebaliknya, apabila terjadi penurunan pada komunikasi interpersonal dan regulasi emosi maka persepsi hubungan romantis juga akan menurun.*

**Kata Kunci :** *Masa dewasa awal, pasangan suami istri, persepsi hubungan romantis, regulasi emosi*

## Pendahuluan

Masa dewasa awal adalah periode perkembangan seseorang yang dimulai dari umur 18 – 40 Tahun (Hurlock, 1996). Masa dewasa awal merupakan tahapan penyesuaian diri terhadap transisi pola hidup yang baru dan setiap periode perkembangan memiliki tugas perkembangan. Menurut Hurlock (1996) salah satu tugas dari perkembangan periode dewasa awal yaitu membentuk sebuah keluarga. Dalam tahap masa dewasa awal, menikah ialah salah satu bentuk ketertarikan untuk mengembangkan keterikatan dan keintiman dengan orang lain (Rizki, 2022). Sebelum menentukan seseorang menjadi pasangan hidupnya, individu biasanya melakukan pacaran dengan pasangannya. Pacaran merupakan salah satu fase menemukan identitas dan menumbuhkan hubungan romantis bersama-sama dengan pasangannya (Wibowo & Chusairi, 2023).

Ketika seseorang individu berkomitmen dalam hubungan romantis, maka terjadilah sebuah ikatan pernikahan. Namun, hal yang terjadi pada negara liberal seperti Amerika, Jepang, dan Korea Selatan menunjukkan data yang sebaliknya. Survey yang dilakukan di Korea Selatan menunjukkan bahwa angka pernikahan terus menurun. Data menunjukkan bahwa pernikahan pada tahun 2023 hanya terjadi 193.673 dan angka tersebut menunjukkan penurunan sebanyak 40% selama 10 tahun terakhir (CNN Indonesia, 2024). Hal serupa juga timbul di Indonesia, berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) fenomena generasi muda menunda menikah di Indonesia melonjak tinggi dalam sepuluh tahun terakhir. Dari 65,82 juta penduduk kategoris pemuda dengan rentang usia 16 – 30 tahun, sebanyak 68,29% belum menikah (Arieza, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mahfuzhatillah (2018) dengan melibatkan 40 responden wanita yang belum menikah pada usia dewasa awal menyatakan bahwa sebanyak 52,5% responden merasa takut dalam menjalani pernikahan yang berujung perceraian seperti yang dialami oleh sanak saudara dan teman dekatnya. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa individu tersebut memiliki persepsi hubungan romantis yang buruk berdasarkan pengalaman dari orang terdekat. Hal tersebut didukung oleh data yang tercatat dalam kurun waktu enam tahun terakhir, kasus perceraian terus mengalami kenaikan yang signifikan. Angka tertinggi terjadi pada tahun 2022. Menurut data yang dimuat dalam Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 mencapai 516.344, meningkat sekitar 15,31% dibanding tahun sebelumnya sebanyak 447.743 kasus (Rahmah, 2023). Salah satu dampak dari masyarakat yang memiliki perspektif untuk enggan menikah yaitu terjadinya penurunan angka kelahiran sehingga menurunkan populasi penduduk (Amaranggana & Afifah, 2024).

Hubungan romantis yang sehat sangat penting untuk kesejahteraan psikologis di masa remaja dan dewasa, berdampak pada penyesuaian interpersonal dan kualitas hubungan masa depan (McCall, 2018). Manfaat lain dari hubungan romantis yaitu memberikan dampak yang positif terhadap fisik dan mental (August, dkk., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Santos, dkk., (2021) juga memaparkan efek lainnya yang melibatkan 490 dewasa awal dengan status sudah menikah, hidup bersama tapi tidak menikah, serta dalam status bertunangan menunjukkan bahwa kepuasan

persepsi hubungan romantis dapat meningkatkan *subjective well-being*. Ketika seseorang memilih untuk berkomitmen dalam menjalin suatu hubungan romantis, maka individu dan pasangannya harus menyandang tujuan atau target guna menggapai kualitas hubungan percintaan yang sehat (Angela & Hadiwirawan, 2022). Namun dalam hubungan romantis, konflik tidak dapat dihindari karena adanya perbedaan interaksi antara kebutuhan dan keinginan dari setiap orang (Syahputri & Khoirunnisa, 2021). Salah satu faktor yang dapat mempertahankan sebuah hubungan romantis yaitu individu melakukan kegiatan bersama dengan pasangannya dengan melibatkan aspek hubungan, komitmen, kemesraan, kepercayaan, hasrat, dan cinta (Rakhmah & Tantiani, 2024). Salah satu cara untuk mendapat kepercayaan yaitu melalui komunikasi. Individu merasa bahwa mereka dapat berbicara secara terbuka dan jujur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriannah, dkk., (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara komunikasi interpersonal dengan kepuasan pernikahan. Yang artinya komunikasi interpersonal yang membantu menyelesaikan konflik dalam rumah tangga dan menjadi salah satu indikator rumah tangga yang rukun.

Harapan dari hubungan romantis itu adalah saling menyayangi, memberikan perhatian, memperlakukan pasangan dengan lembut dan mesra (Megawati, dkk., 2019). Selain komunikasi interpersonal dapat membantu membina hubungan romantis yang lebih baik dan membangun kepercayaan, hubungan romantis dapat dibina dengan kemampuan mengelola emosi. Dari faktor komunikasi interpersonal sebagai pemicu persepsi hubungan romantis dapat memunculkan faktor lain salah satunya adalah regulasi emosi. Menurut Megawati, dkk., (2019) regulasi emosi ialah suatu kapabilitas pada individu untuk memahami, mengorganisir, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi yang tepat untuk memperoleh keseimbangan emosional. Manajemen konflik yang baik dapat membuat hubungan semakin erat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa & Adhrianti (2019) yang menunjukkan bahwa dalam menjalani hubungan diperlukan perasaan saling mengalah untuk meminimalisir konflik. Dengan adanya melatih regulasi emosi maka pasangan akan mudah untuk mencapai kebahagiaan serta kepuasan dalam hubungan (Fauzia, dkk., 2023).

Berdasarkan tinjauan pustaka yang sudah dilakukan pada penelitian yang dilakukan oleh Aqib & Rizwi (2020) di Pakistan menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara komunikasi interpersonal dan regulasi emosi dengan hubungan romantis dan pada kelompok Pria menunjukkan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal yang baik dalam hubungan romantis dibandingkan dengan Wanita. Hasil penelitian tersebut berbanding terbalik dengan fenomena perceraian yang terjadi di Indonesia. Seiring maraknya kasus perceraian di Indonesia juga menyebabkan banyak anak muda enggan menikah karena pengaruh dari lingkungan sekitar maupun dari sosial media.

## Metode

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menentukan sampel menggunakan teknik *snowball sampling*. Jumlah sampel yang diambil dengan program G-Power versi 3.1 yang menggunakan level signifikansi ( $\alpha$ ) yang digunakan sebesar 0,05, *statistical power* ( $1-\beta$ ) yang diharapkan 0,95 atau 95% dan *effect size* sebesar 0,538 sehingga diperoleh sampel sebanyak 130 partisipan dewasa awal yang sudah menikah. Penelitian ini menggunakan google form untuk mengumpulkan kuisioner dan disebarakan melalui media sosial *Whatsapp* dan *Instagram*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional. Penelitian kuantitatif digunakan karena hasil analisisnya dalam bentuk numerikal (angka) dan bertujuan untuk memandangi perilaku yang kemudian diolah dengan metode statistika. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Terdapat tiga variabel yang diukur, yaitu persepsi hubungan romantis sebagai variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X) yaitu komunikasi interpersonal dan regulasi emosi. Dalam penelitian ini terdapat tiga skala yang digunakan yaitu Skala persepsi hubungan romantis yang dikembangkan dari Schaefer & Olson (1981) dengan 5 aspek, skala komunikasi interpersonal yang dikembangkan dari (Rubin, dkk., 1988) dengan 10 aspek, dan skala regulasi emosi yang dikembangkan dari Gratz & Roemer (2004) dengan 6 aspek. Peneliti menggunakan alternatif jawaban dengan menggunakan skala likert untuk mengukur nilai setiap variabelnya.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi berganda untuk mengetahui hubungan antara variabel komunikasi interpersonal dan regulasi emosi dengan persepsi hubungan romantis dikarenakan dalam uji prasyarat memenuhi uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinearitas dan tidak terjadi heteroskedastisitas. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda menggunakan bantuan SPSS 27.0 for windows.

## Hasil

Pengambilan data yang dilakukan terdiri dari 139 partisipan, sebanyak 43 partisipan (30,9%) dengan rentang usia 24 – 28 tahun. Sebanyak 41 partisipan (29,6%) dengan rentang usia 29 – 34 tahun. Sebanyak 30 partisipan (21,6%) dengan rentang usia 35 – 40 tahun. Sebanyak 25 partisipan (17,9%) dengan rentang usia 19 – 23 tahun. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa penduduk dengan rentang usia 24 – 28 tahun mendominasi penelitian ini.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Kriteria	Kelompok	Jumlah	Persentase
Usia	19 - 23	25	17,9%
	24 - 28	43	30,9%
	29 - 34	41	29,6%
	35 – 40	30	21,6%
<b>Total</b>		<b>139</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis deskriptif variabel persepsi hubungan romantis menggunakan perhitungan statistik hipotetik dengan bantuan program *microsoft excel* sehingga dapat diketahui bahwa dari 122 partisipan dengan persentase 88% memiliki persepsi hubungan romantis dengan kategori sedang, 10 partisipan dengan persentase 7,19% memiliki persepsi hubungan romantis pada kategori tinggi, serta 7 partisipan dengan persentase 5,04% yang memiliki persepsi hubungan romantis dengan kategori rendah.

Tabel 2. Data Skala Persepsi Hubungan Romantis

Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Persepsi Hubungan Romantis	Rendah	$X < 148,19$	7	5,04%
	Sedang	$148,19 \leq X \leq 161,52$	122	88%
	Tinggi	$161,52 \leq X$	10	7,19%
	<b>Total</b>		<b>139</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis deskriptif variabel komunikasi interpersonal menggunakan perhitungan statistik hipotetik dengan bantuan program *microsoft excel* sehingga dapat diketahui bahwa dari 119 partisipan dengan persentase 86% memiliki komunikasi interpersonal dengan kategori sedang, 13 partisipan dengan persentase 9,35% memiliki komunikasi interpersonal dengan kategori tinggi, dan 7 partisipan dengan persentase 5,04% memiliki komunikasi interpersonal dengan kategori rendah.

Tabel 3. Data Skala Komunikasi Interpersonal

Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Komunikasi Interpersonal	Rendah	$X < 190,24$	7	5,04%
	Sedang	$190,24 \leq X \leq 208,63$	119	86%
	Tinggi	$208,63 \leq X$	13	9,35%
	<b>Total</b>		<b>139</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis deskriptif variabel regulasi emosi menggunakan perhitungan statistik hipotetik dengan bantuan program *microsoft excel* sehingga dapat diketahui bahwa dari 131 partisipan dengan persentase 94% memiliki regulasi emosi dengan kategori sedang, dan 8 partisipan dengan persentase 6% memiliki regulasi emosi dengan kategori rendah.

Tabel 4. Data Skala Regulasi Emosi

Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Regulasi Emosi	Rendah	$X < 112,76$	8	6%
	Sedang	$112,76 \leq X \leq 138,41$	131	94%
	Tinggi	$138,41 \leq X$	0	0%
	<b>Total</b>		<b>139</b>	<b>100%</b>

Penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 27.0 for windows. Penelitian ini melakukan uji prasyarat atau uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas.

Uji normalitas adalah prosedur statistik yang dirancang untuk memastikan apakah nilai residual terdistribusi normal (Ghozali, 2012) Nilai  $> 0,05$  menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal dan dengan demikian dapat memenuhi persyaratan asumsi normalitas. Hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dapat diketahui dengan bantuan IBM *Statistical for Social Science* (SPSS) versi 27.0 for Windows menghasilkan nilai sebesar 0,66 yang menunjukkan nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ) maka sebaran data dianggap normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Hasil Uji <i>One Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>			
	<i>Statistic Test</i>	N	Asymp. Sig.	Keterangan
Persepsi Hubungan Romantis	0,66	139	0,200	Data Normal

Uji linieritas digunakan untuk memastikan apakah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen bersifat linier (Sugiyono, 2006). Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka hubungan antar variabel dinyatakan linier. Sebaliknya jika signifikansi  $> 0,05$  maka hubungan antar variabel dinyatakan tidak linier. Hasil uji linieritas antara variabel komunikasi interpersonal dengan persepsi hubungan romantis menunjukkan nilai koefisien *Deviation From Linearity* sebesar 2,998 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier. Sedangkan variabel regulasi dengan persepsi hubungan romantis menunjukkan nilai koefisien *Deviation From Linearity* sebesar 9,648 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>Deviation From Linearity</i>		
	F	Sig.	Keterangan
Komunikasi Interpersonal – Persepsi Hubungan Romantis	2,998	$< 0,001$	Linier
Regulasi Emosi – Persepsi Hubungan Romantis	9,648	$< 0,001$	Linier

Uji multikolinieritas digunakan untuk memastikan apakah ada korelasi antar variabel independen dalam suatu model regresi (Ghozali, 2012). Apabila nilai *Inflation Factor* / VIF lebih kecil 10; dan besaran *tolerance* lebih besar dari 0,1 maka dapat dikatakan bahwa model regresi tidak terjadi multikolinieritas. Hasil uji multikolinieritas antara variabel komunikasi interpersonal dan regulasi emosi diperoleh nilai *tolerance*

sebesar 0,639 ( $p > 0,10$ ) dan nilai VIF 1,536 ( $p < 10$ ) hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antar variabel.

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistic		
	Tolerance	VIF	Keterangan
Komunikasi Interpersonal – Regulasi Emosi	0,639	1,564	Tidak terjadi multikolinieritas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menguji apakah dalam sebuah model regresi terjadi ketidaksamaan *variance* dari residual suatu pengamatan ke pengamatan lain (Ghozali, 2012). Adanya pola yang jelas, seperti bentuk yang teratur (bergelombang, melebar, kemudian menyempit), mengindikasikan telah terjadi heteroskedastisitas. Sebaliknya, tidak adanya pola yang jelas, seperti penyebaran titik-titik yang ada di atas dan di bawah angka nol pada sumbu Y, mengindikasikan tidak terjadinya heteroskedastisitas. Hasil uji heterokedastisitas pada variabel komunikasi interpersonal menunjukkan bahwa nilai absolut dari residual mencapai tingkat signifikansi 0,495 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas pada variabel komunikasi interpersonal. Sedangkan pada variabel regulasi emosi menunjukkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas karena nilai absolut dari residual mencapai tingkat 0,142 ( $p > 0,05$ ).

Tabel 8. Hasil Uji Heterokedastisitas

Variabel	<i>p-value</i>	Keterangan	Kesimpulan
Komunikasi Interpersonal	0,495	$> 0,05$	Tidak Terjadi Heterokedastisitas
Regulasi Emosi	0,142	$> 0,05$	Tidak Terjadi Heterokedastisitas

Tabel 9. Hasil Uji Simultan

Variabel	R	R Square	F	Sign.
Komunikasi Interpersonal dan Regulasi Emosi dengan Persepsi Hubungan Romantis	0,874	0,765	220.857	$< 0,001$

Berdasarkan hasil uji parsial pada kedua variabel komunikasi interpersonal dengan persepsi hubungan romantis memiliki nilai t regresi dengan nilai signifikansi sebesar 0,874 atau nilai *p value*  $< 0,001$ . Yang artinya variabel bebas secara simultan bahwa komunikasi interpersonal dan regulasi emosi dapat menjadi prediktor terhadap variabel persepsi hubungan romantis. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara komunikasi interpersonal dan regulasi emosi dengan persepsi hubungan romantis. Semakin tinggi komunikasi interpersonal dan regulasi emosi maka persepsi hubungan romantis juga akan tinggi.

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	B	t	Sign.	Keterangan
Komunikasi Interpersonal terhadap Persepsi Hubungan Romantis	0,685	13,115	< 0,001	Signifikan
Regulasi Emosi Terhadap Persepsi Hubungan Romantis	0,273	5,254	< 0,001	Signifikan

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara komunikasi interpersonal dan regulasi emosi dengan persepsi hubungan romantis dengan nilai Pearson correlation sebesar 220.857. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi komunikasi interpersonal dan regulasi emosi maka semakin tinggi persepsi hubungan romantis, sehingga dapat dimaknai bahwa komunikasi interpersonal memiliki pengaruh yang tinggi terhadap persepsi hubungan romantis pada pasangan suami istri. Berdasarkan data hasil penelitian variabel persepsi hubungan romantis diperoleh 87% termasuk dalam kategori sedang, 11% termasuk dalam kategori rendah, dan 2% termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan memiliki persepsi hubungan romantis yang cukup baik dengan pasangannya. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Aqib & Rizwi (2020) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara komunikasi interpersonal dan regulasi emosi dengan persepsi hubungan romantis pada masa dewasa awal.

Komunikasi interpersonal yang terjalin antar pasangan maka akan membentuk persepsi yang baik terhadap pasangannya. Berdasarkan data hasil penelitian variabel komunikasi interpersonal diperoleh 85% termasuk dalam kategori sedang, 13% termasuk dalam kategori rendah, dan 2% termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan memiliki komunikasi interpersonal yang cukup baik dengan pasangannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rakhmah & Tantiani (2024) bahwa persepsi kualitas hubungan romantis yang baik maka akan mempengaruhi kualitas hubungan menjadi lebih baik.

Dalam menjalin hubungan romantis, konflik akan terjadi dengan pasangan karena adanya perbedaan kebutuhan dan keinginan berinteraksi dari setiap individu (Syahputri & Khoirunnisa, 2021). Sehingga salah satu resolusi konflik dengan pasangan yaitu dengan berkomunikasi dengan pasangan. Dengan komunikasi yang baik, maka dapat meminimalisir konflik kekerasan psikis antar pasangan (Anjani, 2018). Berdasarkan data hasil penelitian variabel regulasi emosi diperoleh 81% termasuk dalam kategori sedang, 18% termasuk dalam kategori rendah, dan 1% termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan memiliki regulasi emosi yang cukup baik dengan pasangannya. Regulasi emosi juga sangat mempengaruhi kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri karena berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulan & Chotimah (2017) bahwa terdapat korelasi yang positif antara regulasi emosi dengan kepuasan pernikahan. Artinya semakin naik



regulasi emosi maka kepuasan pernikahan juga akan meningkat, begitu pula sebaliknya.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara komunikasi interpersonal dan regulasi emosi dengan persepsi hubungan romantis pada pasangan dewasa awal yang sudah menikah. Temuan ini mengindikasikan bahwa komunikasi interpersonal yang baik dan keterampilan dalam mengatur emosi yang efektif memberikan kontribusi signifikan terhadap pembentukan persepsi hubungan romantis yang positif.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki komunikasi interpersonal, regulasi emosi, dan persepsi hubungan romantis yang berada dalam kategori sedang, yang mencerminkan kualitas hubungan yang cukup baik di antara pasangan suami istri. Hubungan pernikahan yang baik dipengaruhi oleh kemampuan pasangan untuk berkomunikasi secara efektif dan mengelola emosi dengan baik, sehingga dapat mengurangi konflik dan meningkatkan kepuasan hubungan. Selain itu, penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dan regulasi emosi berperan penting dalam membangun kualitas hubungan romantis. Faktor komunikasi interpersonal menjadi elemen yang dominan dalam persepsi hubungan romantis, sedangkan regulasi emosi membantu menjaga kestabilan hubungan dengan menurunkan potensi konflik. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan wilayah dan partisipan untuk hasil yang lebih representatif, serta memasukkan variabel lain seperti religiusitas, nilai budaya, pendidikan, pengalaman masa lalu, dan faktor ekonomi. Pendekatan kualitatif dapat diterapkan untuk menggali perspektif lebih mendalam, dan studi longitudinal dilakukan untuk mengamati dinamika hubungan dalam berbagai tahap. Selain itu, penelitian mendatang perlu mempertimbangkan perbedaan gender secara rinci untuk memahami perannya dalam regulasi emosi dan hubungan romantis.

## Referensi

- Amaranggana, L. P., & Afifah, M. N. (2024). Krisis Populasi di Jepang Masuk Level Kritis, Angka Kelahiran Terendah dalam 90 Tahun. Retrieved from <https://www.kompas.com/tren/read/2024/02/29/203000465/krisis-populasi-di-jepang-masuk-level-kritis-angka-kelahiran-terendah-dalam?page=all>
- Angela, E., & Hadiwirawan, O. (2022). Keyakinan cinta mengatasi rintangan dan ideal: kaitan dengan cinta dan harapan pada hubungan romantis di dewasa awal. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1). Retrieved from <https://jurnal.usk.ac.id/seurune/article/view/24644>
- Aqib, M., & Rizwi, S. H. A. (2020). Discovering the impact of emotion regulation and interpersonal communication on romantic relationships among adults. *Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3 (1), 1039. Retrieved from <https://meddocsonline.org/journal-of-psychiatry-and-behavioral-sciences/discovering-the-impact-of-emotion-regulation-and-interpersonal->

- communication-on-romantic-relationships-among-adults.pdf
- Arieza, U. (2024). Gen Z Diprediksi Banyak yang Enggan Nikah Muda. Retrieved from <https://lifestyle.kompas.com/read/2024/03/19/224228620/gen-z-diprediksi-banyak-yang-enggan-nikah-muda>
- August, K. J., Kelly, C. S., & Markey, C. N. (2016). Marriage, Romantic Relationships, and Health. *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 3, 46–52. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00074-4>
- CNN. (2024). 5 Negara yang Penduduknya Banyak Tidak Menikah, ada dari Jazirah Arab. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/internasional/20240609161535-113-1107714/5-negara-yang-penduduknya-banyak-tidak-menikah-ada-dari-jazirah-arab/2>
- Fauzia, N., Septiani, N. A., & Addzakiroh, N. D. (2023). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kepuasan Pernikahan Dewasa: Literature Review. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 1(2), 113–121. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.876>
- Fitrihanah, R., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2023). Kepuasan Pernikahan Pasangan Suami Istri : Bagaimana Peranan Komunikasi Interpersonal? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 528–538.
- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan* (Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Mahfuzhatillah, K. F. (2018). Studi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Menunda Menikah Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Ittihad*, 2(1), 1–9. Retrieved from <http://ejournal-ittihad.alittihadiyahsumut.or.id/index.php/ittihad/article/view/31>
- McCall, M. D. (2018). Romantic Relationship and Psychosocial Adjustment in Mid-Adolescence.
- Megawati, P., Anwar, Z., & Masturah, A. N. (2019). Hubungan regulasi emosi dengan perilaku kekerasan dalam berpacaran pada mahasiswa. *Cognicia*, 7(2), 214–227. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i2.9211>
- Rahmah, N. A. (2023). Menyoal Kenaikan Angka Perceraian di Indonesia. Retrieved from <https://www.kompas.com/konsultasihukum/read/2023/12/31/070435480/menyoal-kenaikan-angka-perceraian-di-indonesia?page=all>
- Rakhmah, T. A. N., & Tantiani, F. F. (2024). Hubungan antara persepsi kualitas hubungan romantis orang tua dan kualitas hubungan romantis mahasiswa di Malang. *SOSIOHUMANIORA : Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 10(1), 64–81. <https://doi.org/10.30738/sosio.v10i1.16180>
- Rizki, J. N. (2022). Teori Perkembangan Sosial dan Kepribadian dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi dan Penerapan). *Epistemic : Jurnal Ilmiah Pendidikan Epistemic : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, xx(02), 153–172. <https://doi.org/https://doi.org/10.70287/epistemic.v1i2.13>
- Rubin, R. B., Perse, E. M., & Barbato, C. A. (1988). Conceptualization and Measurement of Interpersonal Communication Motives. *Human Communication Research*, 14(4), 602–628. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1988.tb00169.x>

- Santos, M. L., Natividade, J. C., & Carneiro, T. F. (2021). Do romantic relationships promote happiness? Relationships' characteristics as predictors of subjective well-being. *Interpersona*, 15(1), 3–19. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4195>
- Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing Intimacy: The Pair Inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47–60. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01351.x>
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahputri, S. E., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Komitmen Dengan Forgiveness Dalam Menghadapi Konflik Pada Dewasa Muda Yang Menjalinkan Hubungan Jarak Jauh. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 8(9), 142–153.
- Ulfa, A., & Adhrianti, L. (2019). Pengelolaan Konflik Pada Hubungan Long Distance Relationship ( LDR ) Melalui Media Komunikasi Whatsapp ( Studi Pada Pasangan Long Distance Relationship ( LDR ) Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Bengkulu ) Conflict Management in Long. *Jurnal Kaganga*, 3(2).
- Wibowo, I. M., & Chusairi, A. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Pelaku Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 2(2), 213–224. <https://doi.org/https://doi.org/10.572349/afeksi.v2i2.1405>
- Wulan, D. K., & Chotimah, K. (2017). Peran Regulasi Emosi dalam Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 58–63.