

Pengaruh Komunikasi Interpersonal Dan Regulasi Emosi Terhadap Kepuasan Pernikahan Usia 0-10 Tahun Di Jakarta Timur

¹Alfina Damayanti, ²Nurhidaya
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Jl. Diponegoro No. 74, Jakarta Pusat, Indonesia

E-mail: ¹alfinadamayanti662@gmail.com, ²nurhidayanui@gmail.com

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Komunikasi Interpersonal dan Regulasi Emosi terhadap Kepuasan Pernikahan Usia 0-10 di Jakarta Timur. Responden penelitian adalah 375 orang dewasa menikah usia 0-10 tahun di Jakarta Timur. Data dikumpulkan menggunakan skala model likert dengan pengambilan sampel menggunakan *Nonprobability sampling* dengan teknik *Snowball Sampling*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kepuasan pernikahan sebesar $\beta = 0,167$ dengan nilai positif dan signifikansi $p < 0,001$ dan terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan sebesar nilai $\beta = 0,695$ dengan nilai positif dan signifikansi $p < 0,001$. Selain itu terdapat pengaruh komunikasi interpersonal dan regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan menunjukan nilai $F = 160,344$ dan $R^2 = 0,463$ dengan nilai positif dan signifikansi $p < 0,001$. Artinya terdapat Pengaruh Komunikasi Interpersonal dan Regulasi Emosi terhadap Kepuasan Pernikahan Usia 0-10 di Jakarta Timur.

Kata Kunci : Komunikasi Interpersonal, Regulasi Emosi, Kepuasan Pernikahan

Abstract

The study aims to determine the Influence of Interpersonal Communication and Emotion Regulation on Marriage Satisfaction Aged 0-10 in East Jakarta. The study respondents were 375 married adults aged 0-10 years in East Jakarta. Data was collected using the likert model scale with sampling using *Nonprobability sampling* with the *Snowball Sampling technique*. Based on the results of the study, it was shown that there was an effect of interpersonal communication on marital satisfaction of $\beta = 0.167$ with a positive value and significance of $p < 0.001$ and there was an influence of emotional regulation on marital satisfaction of a value of $\beta = 0.695$ with a positive value and significance of $p < 0.001$. In addition, there was an effect of interpersonal communication and emotion regulation on marital satisfaction, showing a value of $F = 160.344$ and $R^2 = 0.463$ with a positive value and significance of $p < 0.001$. This means that there is an Influence of Interpersonal Communication and Emotion Regulation on Marriage Satisfaction Aged 0-10 in East Jakarta.

Keywords: Interpersonal Communication, Emotion Regulation, Marriage Satisfaction

1. PENDAHULUAN

Pernikahan adalah ikatan yang melibatkan dua individu yang berkomitmen untuk menjalani hidup bersama dan membentuk keluarga yang bahagia. Dua aspek yang sangat berperan dalam kelangsungan dan kebahagiaan pernikahan adalah komunikasi interpersonal dan regulasi emosi untuk terciptanya kepuasan pernikahan. Kepuasan dalam pernikahan sangat penting sebagai dasar utama bagi pasangan suami istri dalam membangun dan menjaga kehidupan rumah tangga melalui hubungan pernikahan yang bahagia dan sejahtera.

Kepuasan pernikahan merupakan proses evaluasi yang dilakukan dan dirasakan secara subjektif oleh masing-masing pasangan tentang kualitas pernikahan mereka berdasarkan segala aspek dalam pernikahan. Veronika & Afdal (dalam Ariana & Pertiwi, 2024). Aspek-aspek dalam pernikahan yaitu “komunikasi interpersonal dan regulasi emosi”.

Komunikasi interpersonal merupakan kemampuan seseorang untuk memulai, membangun, dan menjaga hubungan komunikasi yang dekat, hangat, serta efektif dengan orang lain. Johnson (dalam Arifah 2021). Efektivitas *interpersonal communication* bergantung pada keterampilan *emotion regulation* yang optimal, dan di sisi lain, pengaturan emosi yang tepat juga mendorong komunikasi menjadi lebih transparan dan sehat.

Regulasi emosi menurut Gross (dalam Simamora & Lidiawati, 2023) adalah “kemampuan individu untuk memproses pengelolaan emosi sehingga mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat”. Nugroho dan Nrh (dalam Elfani & Muarifah, 2022) menjelaskan “regulasi emosi berperan membantu pasangan untuk berpikir rasional, tenang

dan objektif sehingga pasangan dapat fokus menghadapi permasalahan”. Kemampuan menghadapi masalah membantu pasangan mengelola konflik dengan lebih baik. Regulasi emosi juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memahami tekanan emosi, mekanisme berlangsung otomatis namun tetap terkendali, baik dalam kesadaran penuh maupun secara tidak sadar.

Berdasarkan hasil wawancara dari tujuh pasangan menikah yang telah dilakukan penulis, ditemukan bentuk-bentuk ketidakpuasan pernikahan yang umumnya muncul ketika komunikasi tidak berjalan lancar dan regulasi emosi tidak berjalan dengan baik.

Dengan demikian, Komunikasi interpersonal yang terbuka, jujur, dan saling mendukung sangat memengaruhi kualitas pernikahan. Pasangan yang mampu menyampaikan pikiran dan perasaan dengan baik cenderung lebih memahami satu sama lain, sehingga mampu menghindari konflik dan meningkatkan keintiman emosional. Komunikasi yang baik juga menjadi dasar untuk menyelesaikan masalah bersama tanpa saling menyalahkan.

Selain itu, kemampuan dalam meregulasi emosi menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas hubungan. Pasangan yang mampu mengendalikan emosi negatif seperti marah, stres, atau frustrasi lebih mampu menghadapi konflik secara dewasa dan tenang. Oleh karena itu, Penelitian ini mengkaji pengaruh komunikasi interpersonal dan regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan usia 0-10 tahun di Jakarta Timur.

2. LANDASAN TEORI

Kepuasan Pernikahan

Olson dan Fowers (dalam Manullang, 2021) menyatakan kepuasan pernikahan adalah evaluasi subjektif yang

fleksibel dari pasangan terhadap kehidupan rumah tangga, dapat diukur melalui berbagai dimensi.

Robinson dan Balnton (dalam Fauziatiningrum dkk., 2023) menyebutkan kepuasan pernikahan mencakup lima aspek, yakni:

1. Keintiman, mencakup dimensi fisik, emosional, serta spiritual.
2. Komitmen, dapat meningkatkan kepuasan pernikahan melalui dedikasi terhadap pasangan.
3. Komunikasi, menjadi elemen esensial karena komunikasi efektif mampu mencegah potensi konflik.
4. Kongruensi, menunjukkan keselarasan persepsi berperan sebagai faktor penguat dalam kepuasan rumah tangga.
5. Keyakinan beragama, menjadi aspek yang memperkuat ikatan pasangan melalui penerapan nilai-nilai spiritual yang mendukung kepuasan pernikahan.

Dengan demikian, kepuasan pernikahan dapat dicapai dengan keintiman, komitmen, komunikasi, kongruensi, dan keyakinan beragama yang menjadi landasan moral untuk memperkuat pernikahan melalui nilai-nilai yang dianut bersama.

Komunikasi Interpersonal

Interpersonal communication, menurut Devito (dalam Hafizah dkk., 2021), diartikan sebagai “proses penyampaian dan penerimaan informasi antara dua orang atau kelompok kecil dengan dampak tertentu dan memberi umpan balik”.

Menurut Devito (dalam Djerubu dkk., 2022) komunikasi interpersonal memiliki lima aspek:

1. Keterbukaan (*Openness*), kemampuan individu untuk berbagi informasi, perasaan, dan pikiran dengan jujur.
2. Empati (*Empathy*), kemampuan memahami dan merasakan perasaan orang lain.
3. Dukungan (*Supportiveness*), sikap memberi dorongan, bantuan, dan perhatian terhadap lawan bicara.
4. Sikap Positif (*Positiveness*), memiliki pandangan yang optimis, sopan, dan menghargai dalam berkomunikasi.
5. Kesetaraan (*Equality*), mengakui dan menghormati kesamaan hak serta nilai dalam komunikasi.

Jika kelima aspek tersebut diterapkan, komunikasi akan lebih efektif, saling memahami, dan menciptakan hubungan yang harmonis.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi menurut Gross (dalam Bahar & Sri Hayati, 2024) merupakan sebuah proses dimana individu mengelola emosi sesuai dengan bentuk emosi yang dimilikinya. Menurut Gratz dan Roemer (dikutip oleh Aniela & Soetikno, 2024), regulasi emosi merupakan sebuah mekanisme yang mencakup kesadaran akan emosi, pemahaman dan penerimaan perasaan, pengelolaan impuls, kemampuan bertindak selaras dengan sasaran, serta pemanfaatan emosi secara adaptif sesuai konteks.

Menurut Gross (2014) regulasi emosi terdapat 2 aspek:

1. Strategi *Cognitive Reappraisal* dalam regulasi emosi melibatkan modifikasi pola pikir seseorang terhadap situasi

- tertentu sehingga pengaruh emosionalnya dapat disesuaikan
2. *Expressive Suppression*, strategi regulasi emosi yang melibatkan penghambatan atau menekan ekspresi emosi yang dirasakan.

Dengan demikian, Kedua aspek ini berperan berbeda dalam menentukan bagaimana individu merespons emosi, namun *cognitive reappraisal* lebih dianjurkan karena mengurangi dampak emosi negatif.

3. METODOLOGI

Populasi, sebagaimana dijelaskan Harinaldi (2005:2), merupakan total dari semua unit, objek, atau partisipan yang dikaji dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pasangan menikah usia 0-10 tahun pernikahan di Jakarta Timur yang berjumlah 11.056 berdasarkan data BPS Provinsi DKI Jakarta yang di akses pada tanggal 7 juni 2025.

Sebagai bagian dari populasi, sampel merupakan sekumpulan subjek pengamatan yang mencerminkan ciri-ciri populasi dan berfungsi sebagai wakilnya. Meiza (2023:25). Penelitian ini mendapatkan 375 responden.

Pengambilan sampel dilakukan dengan *non probability sampling* jenis teknik *snowball sampling*, di mana responden pertama yang terpilih menuntun peneliti kepada peserta berikutnya yang memenuhi kriteria penelitian.

Adapun kriteria dalam penelitian ini Adalah:

1. Pasangan menikah
2. Usia 0-10 tahun pernikahan
3. Berdomisili di Jakarta timur
4. Bersedia menjadi responden dengan mengisi kuesioner penelitian

Penelitian ini mengumpulkan data melalui kuesioner berbasis skala *Likert* lima poin, mencakup opsi: sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan regresi linier dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 18.0. Tahapan analisis mencakup pemeriksaan asumsi klasik seperti normalitas dan multikolinearitas, penggunaan regresi linier tunggal untuk menilai efek tiap variabel independen secara individual, serta regresi linier berganda untuk mengukur dampak simultan komunikasi interpersonal dan regulasi emosi pada kepuasan pernikahan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data, responden yang berhasil dihimpun selama penelitian ini sebanyak 375 orang dewasa menikah. Berdasarkan demografis data, mayoritas responden berada pada usia pernikahan awal hingga pertengahan, mendekati usia pernikahan 10 tahun, jumlah responden cenderung menurun.

Usia pernikahan 3 tahun dengan jumlah 57 orang (15,20%). Disusul oleh usia pernikahan 5 tahun sebanyak 52 orang (13,87%) dan 2 tahun sebanyak 49 orang (13,07%). Sementara itu, usia pernikahan dengan jumlah responden paling sedikit adalah 9 tahun sebanyak 17 orang (4,53%) dan 6 tahun sebanyak 20 orang (5,33%). Tabel berikut menyajikan penyebaran lengkap usia pernikahan para responden:

Tabel 1. Demografis Data Responden Berdasarkan Usia Pernikahan

Usia Pernikahan (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
0	33	8,80
1	32	8,53
2	49	13,07
3	57	15,20
4	34	9,07
5	52	13,87
Total	257	69

Usia Pernikahan (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
6	20	5,33
7	21	5,60
8	31	8,27
9	17	4,53
10	29	7,73
Total	118	31

Analisis hipotesis dilakukan dengan regresi linier ganda menggunakan JASP versi 18.0.0, melibatkan variabel komunikasi interpersonal, regulasi emosi, dan kepuasan pernikahan, untuk menilai pengaruh masing-masing variabel secara parsial maupun kombinasi terhadap kepuasan pernikahan.

Uji hipotesis pertama bertujuan untuk mengetahui pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kepuasan pernikahan, menghasilkan nilai koefisien $\beta = 0,167$ dengan $p < 0,001$ yang signifikan. Hasil penelitian ini memperlihatkan adanya pengaruh positif signifikan komunikasi interpersonal terhadap kepuasan pernikahan. Dengan demikian, H_{a1} diterima: "Terdapat pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kepuasan pernikahan usia 0-10 tahun di Jakarta Timur".

Uji hipotesis kedua, menguji pengaruh regulasi emosi pada kepuasan pernikahan. Analisis menghasilkan koefisien $\beta = 0,695$ dan signifikansi $p < 0,001$. Artinya, terdapat pengaruh yang positif signifikan regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan. Dengan demikian, H_{a2} diterima: "Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan usia 0-10 tahun di Jakarta Timur".

Uji hipotesis ketiga, menguji pengaruh komunikasi interpersonal dan regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan. Hasil regresi linear berganda memperlihatkan nilai F sebesar 160,344 dengan $R^2 = 0,463$ dan $p < 0,001$. Hasil penelitian ini mengindikasikan

komunikasi interpersonal dan regulasi emosi secara bersamaan memiliki pengaruh positif dan signifikan pada kepuasan pernikahan. Oleh karena itu, H_{a3} diterima: "Terdapat pengaruh komunikasi interpersonal dan regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan usia 0-10 tahun di Jakarta Timur".

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kepuasan pernikahan menunjukkan rentang kategori tinggi dengan $X > 42,97$, kategori sedang pada rentang $34,06 < X < 42,97$, dan kategori rendah untuk $X < 34,06$. Nilai mean empiris sebesar 38,52 menempatkan variabel ini dalam kategori sedang.

Pada variabel komunikasi interpersonal memiliki kategorisasi tinggi dengan $X > 103,19$, kategori sedang dengan $78,39 < X < 103,19$, dan kategori rendah dengan $X < 78,39$. Hasil mean temuan sebesar 90,79 menempatkan komunikasi interpersonal dalam kategori sedang.

Sementara itu, regulasi emosi memiliki rentang kategori tinggi dengan $X > 21,07$, kategori sedang dengan $15,47 < X < 21,07$, dan kategori rendah dengan $X < 15,47$. Nilai mean empiris sebesar 18,27 menempatkan regulasi emosi dalam kategori sedang.

Demikian dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini diharapkan kepada pasangan menikah mampu meningkatkan kualitas komunikasi dan pengelolaan emosi sehingga dapat mencapai kepuasan pernikahan yang lebih harmonis dan bertahan lama.

5. KESIMPULAN

Mengacu pada hasil analisis dan pengujian hipotesis, kesimpulannya, komunikasi interpersonal serta regulasi emosi memiliki peranan penting dalam menentukan kepuasan pernikahan. Secara rinci, kesimpulan penelitian adalah:

1. Komunikasi interpersonal memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kepuasan pernikahan. Hal ini menunjukkan semakin terbuka, empatik, dan efektif komunikasi yang dibangun antar pasangan, semakin tinggi pula tingkat kepuasan pernikahan yang dirasakan.
 2. Regulasi emosi memiliki pengaruh positif signifikan pada kepuasan pernikahan. Pasangan yang mampu mengelola emosi secara adaptif, terutama dalam menghadapi konflik dan tekanan dalam kehidupan pernikahan, cenderung memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang lebih tinggi.
 3. Secara simultan, komunikasi interpersonal dan regulasi emosi berkontribusi signifikan pada kepuasan pernikahan. Kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan proporsi dari variasi kepuasan pernikahan, yang menandakan pentingnya sinergi antara komunikasi yang sehat dan pengelolaan emosi dalam membangun kualitas pernikahan, khususnya pada fase awal pernikahan.
- Pasangan Menikah Ta'Aruf. *Mediakom : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 200–210. <https://doi.org/10.35760/mkm.2021.v5i2.4849>
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik penduduk DKI Jakarta tahun 2024. Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. Diakses pada 7 Juni 2025.
- Bahar, N. A., & , Sri Hayati, A. G. H. Z. (2024). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Aggressive Driving Behavior pada Pengendara Sepeda Motor The Effect of Emotional Regulation on Aggressive Driving Behavior in Motorcycles. 4(2), 575–581. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3705>
- Djerubu, David, dkk. 2022. Pengantar Ilmu Komunikasi. Sukoharjo: Pradina Pustaka. https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar_Ilmu_Komunikasi/Y-B1EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0&kptab=overview.

DAFTAR PUSTAKA

- Aniela, C., & Soetikno, N. (2024). Peran Regulasi Emosi dalam Memprediksi Efikasi Diri pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan. 6(2), 122–133.
- Ariana, D. E., & Pertiwi, R. E. (2024). Mindfulness dan Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri. *Psikodimensia*, 23(1), 64–77. <https://doi.org/10.24167/psidim.v23i1.11212>
- Arifah, P. (2021). Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada
- Elfani, A. H., & Muarifah, A. (2022). Regulasi Emosi Pasangan Pernikahan Dini Akibat Kehamilan yang Tidak Diinginkan (KTD) di Kecamatan Banguntapan, 56 Bantul, Yogyakarta. 10(2), 320–333. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- 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/pyschoaksa.ra.v1i2.876>
- Gross, J.J. (2014). Emotion regulation:

Taking stock and empirical foundations. In J.J.Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nded.). New York, NY: Guilford.

Prediktor Resiliensi Pada Ibu Tunggal

Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504>.

Harinaldi. (2005). *Prinsip – Prinsip Statistika Untuk Teknik Dan Sains*. Jakarta : Erlangga.[https://www.google.co.id/books/edition/Prinsip_Statistik_U_teknik_Sains/VqWqp4__ys8C?hl=id&gbpv=1&dq=Harinaldi.\(2005+\).+Prinsip+%E2%80%93+Prinsip+Statistika+Untuk+Teknik+Dan+Sains.+Jakarta+:+Erlangga&pg=PR6&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Prinsip_Statistik_U_teknik_Sains/VqWqp4__ys8C?hl=id&gbpv=1&dq=Harinaldi.(2005+).+Prinsip+%E2%80%93+Prinsip+Statistika+Untuk+Teknik+Dan+Sains.+Jakarta+:+Erlangga&pg=PR6&printsec=frontcover).

Manullang, O. C. (2021). Keterbukaan Diri Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Pernikahan Jarak Jauh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 667. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6507>.

Meiza, A. (2023). *Statistika Dasar Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Deepublish Digital.[https://www.google.co.id/books/edition/Statistika_Dasar_Untuk_Ilmu_Ilmu_Sosial/dNo6EQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Meiza+\(2023\).+Statistika+Dasar+Untuk+Ilmu+Ilmu+Sosial.+Yogyakarta:+Deepublish+Digital.&pg=PR4&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Statistika_Dasar_Untuk_Ilmu_Ilmu_Sosial/dNo6EQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Meiza+(2023).+Statistika+Dasar+Untuk+Ilmu+Ilmu+Sosial.+Yogyakarta:+Deepublish+Digital.&pg=PR4&printsec=frontcover)

Simamora, S. C. N., & Lidiawati, K. R. (2023). *Regulasi Emosi Sebagai*