

## Emotional Dynamics and Communication: Their Influence on Husbands' Sexual Satisfaction with Working Wives

### Dinamika Emosi Dan Komunikasi: Pengaruhnya Terhadap Kepuasan Seksual Suami Dengan Istri Bekerja

Monica Ayu Yuliasari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Psychology  
Universitas Muria Kudus, Indonesia  
Email: [201960072@std.umk.ac.id](mailto:201960072@std.umk.ac.id)

Trubus Raharjo<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Department of Psychology  
Universitas Muria Kudus, Indonesia  
Email: [trubus.raharjo@umk.ac.id](mailto:trubus.raharjo@umk.ac.id)

#### Correspondent

Monica Ayu Yuliasari

Universitas Muria Kudus, Indonesia  
Email: [201960072@std.umk.ac.id](mailto:201960072@std.umk.ac.id)

#### Abstract

The increasing number of working wives created new dynamics in marital life, particularly in emotional aspects and communication, which could affect husbands' sexual satisfaction. The dual role of wives as workers and partners in the household posed challenges in maintaining a balance between work demands and personal relationships. This study aimed to analyze the influence of emotion regulation and interpersonal communication on the sexual satisfaction of husbands with working wives. The research employed a quantitative approach with a correlational design. Participants consisted of husbands with working wives, selected using purposive sampling. Data were collected using emotion regulation scales, interpersonal communication scales, and sexual satisfaction scales. Data analysis was conducted using multiple linear regression techniques to examine the relationships between variables. The results indicated that emotion regulation and interpersonal communication had a significant relationship with husbands' sexual satisfaction. Interpersonal communication had a greater influence than emotion regulation in explaining variations in sexual satisfaction. These findings provided implications for psychological interventions and marital counseling by emphasizing the importance of communication skills in enhancing relationship quality. Training in interpersonal communication and emotional management could be an effective strategy in maintaining marital satisfaction, particularly for couples where the wife was employed.

**Keywords:** Emotion Regulation, Interpersonal Communication, Sexual Satisfaction, Working Wife

#### Abstrak

Peningkatan jumlah istri yang bekerja menciptakan dinamika baru dalam kehidupan pernikahan terutama dalam aspek emosional dan komunikasi yang dapat memengaruhi kepuasan seksual suami. Peran ganda istri sebagai pekerja dan pasangan dalam rumah tangga menimbulkan tantangan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan hubungan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh regulasi emosi dan komunikasi interpersonal terhadap kepuasan seksual suami yang memiliki istri bekerja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan terdiri dari suami yang memiliki istri bekerja dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala regulasi emosi skala komunikasi interpersonal dan skala kepuasan seksual. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear berganda untuk melihat hubungan antara variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan seksual suami. Komunikasi interpersonal memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan regulasi emosi dalam menjelaskan variasi kepuasan seksual. Temuan ini memberikan implikasi bagi intervensi psikologis dan konseling pernikahan dengan menekankan pentingnya keterampilan komunikasi dalam meningkatkan kualitas hubungan pasangan. Pelatihan komunikasi interpersonal dan pengelolaan emosi dapat menjadi strategi efektif dalam menjaga kepuasan dalam pernikahan terutama bagi pasangan dengan istri bekerja.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Komunikasi Interpersonal, Efi Kepuasan Seksual, Istri Bekerja

Copyright (c) 2025 Monica Ayu Yuliasari, Trubus Raharjo

Received 2024-12-11

Revised 2025-01-13

Accepted 2025-02-22



## LATAR BELAKANG

Perubahan sosial dan ekonomi mendorong semakin banyak perempuan berpartisipasi dalam dunia kerja termasuk mereka yang telah berkeluarga (Mirza dkk., 2022). Dinamika peran ganda istri sebagai pekerja dan pasangan dalam rumah tangga menghadirkan tantangan tersendiri dalam hubungan suami istri terutama dalam aspek emosional dan komunikasi (Djudiyah, 2022). Tekanan pekerjaan tuntutan domestik serta harapan dalam hubungan pernikahan dapat mempengaruhi interaksi pasangan yang pada akhirnya berdampak pada kepuasan seksual (Rahmah & Fahmie, 2019).

Kemampuan pasangan dalam mengelola emosi dan membangun komunikasi yang efektif menjadi faktor kunci dalam menjaga keharmonisan dan kualitas hubungan intim (Rahmah & Fahmie, 2019). Masih sedikit penelitian yang secara spesifik membahas bagaimana dinamika emosi dan komunikasi dalam konteks suami dengan istri bekerja berpengaruh terhadap kepuasan seksual sehingga perlu dilakukan kajian lebih lanjut untuk memahami fenomena ini secara lebih mendalam (Rodhiyah & Djuwita, 2023).

Undang-Undang Perkawinan Indonesia No. 16 Tahun 2019, yang mengubah Undang-Undang No. 1 Tahun 1974, menyatakan bahwa pernikahan adalah ikatan lahir batin antara pria dan wanita sebagai suami istri untuk membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan kepercayaan kepada Tuhan Yang Maha Esa (Athina & Pudjiati, 2024). Hubungan dalam pernikahan mencakup aspek emosional, fisik, dan sosial. Menjaga keharmonisan pernikahan bukanlah tugas yang mudah. Salah satu pemicu konflik pernikahan adalah ketidakseimbangan pembagian peran antara suami dan istri, terutama ketika istri juga bekerja (Pearson dkk., 2011).

Menurut laporan BPS (2023) tahun 2023, terdapat 463.654 kasus perceraian di Indonesia. Sebanyak 284.169 kasus atau 63,41% disebabkan oleh perselisihan akibat perbedaan pendapat antara pasangan. Selain itu, 34% perceraian disebabkan oleh keterlibatan pihak ketiga dalam hubungan. Perselingkuhan pada istri sering kali dipicu oleh kurangnya dukungan emosional dari suami, sedangkan pada suami umumnya karena kebutuhan seksual yang tidak terpenuhi (Anggraini dkk., 2022).

Peran suami dalam pernikahan bukan hanya sebagai kepala keluarga dan pencari nafkah, tetapi juga harus hadir dalam mendukung istri, berkomunikasi efektif, dan memberikan bimbingan (Hananiah & Sanjaya, 2023). Begitu pula istri tidak hanya sebagai pasangan setia dan ibu yang mengasuh anak, tetapi juga sebagai pendamping hidup yang ideal serta memberikan dukungan emosional dan motivasi bagi kesuksesan karier suami (Widuhung, 2023). Berdasarkan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) Indonesia tahun 2024, jumlah pekerja perempuan mencapai 55,41%, meningkat 1% dari tahun 2023.

Keterlibatan istri dalam dunia kerja mempengaruhi kehidupan keluarga (Harahap & Lestari, 2018). Peran ganda istri bekerja berdampak pada interaksi pasangan, termasuk kehidupan seksual. Ketidakmampuan suami memahami stres kerja istri dapat menyebabkan perasaan diabaikan dan

ketidakpuasan seksual (MacNeil & Byers, 1997). Kelelahan dari pekerjaan serta tanggung jawab rumah tangga dan anak dapat memengaruhi frekuensi serta kepuasan hubungan seksual (Sari & Fauziah, 2017). Suami dengan istri bekerja umumnya mengalami frekuensi hubungan intim lebih rendah dibandingkan suami dengan istri yang tidak (Štulhofer dkk., 2010).

Kebutuhan seksual adalah bagian mendasar dalam pernikahan yang tidak boleh diabaikan (Sari & Fauziah, 2017). Kepuasan seksual meliputi kebahagiaan dan pemenuhan dari sensasi seksual, kesadaran seksual, kedekatan emosional, dan aktivitas seksual (Winters dkk., 2009). Kedua pasangan seharusnya merasakan kenikmatan saat berhubungan intim, yang mencapai klimaks dalam bentuk orgasme dan meningkatkan kepuasan pernikahan. Jika salah satu pasangan tidak mengalami rangsangan seksual atau kesulitan mencapai klimaks, ketidakpuasan seksual dapat memicu konflik dan frustrasi (Newcomb dkk., 2021).

Waktu yang dihabiskan bersama pasangan, termasuk hubungan seksual, berkurang ketika istri sibuk bekerja. Suami dapat merasa frustrasi jika kebutuhan seksualnya tidak terpenuhi (Shahhosseini dkk., 2014). Jika istri terlalu lelah bekerja dan mengalami penurunan libido, ketegangan bisa muncul. Jika istri melakukan hubungan intim hanya karena kewajiban, suami dapat merasa interaksi seksual menjadi rutinitas tanpa koneksi emosional (Holt dkk., 2021). Ketidakpuasan seksual juga bisa terjadi akibat aktivitas seksual yang monoton, minimnya foreplay, dan perasaan tidak dihargai pasangan (Freihart dkk., 2020).

Ketidakpuasan seksual yang terus-menerus menyebabkan pasangan menjadi kurang sensitif terhadap rangsangan seksual, kesulitan mencapai orgasme, dan mengalami penurunan ketertarikan seksual (Frederick dkk., 2017). Perselingkuhan dapat terjadi ketika pasangan kehilangan ketertarikan dan mencari kepuasan di luar pernikahan (Fischer dkk., 2022). Penelitian (Carvalho & Costa, 2015) menemukan bahwa ketidakpuasan seksual pada suami menyebabkan penurunan rasa hormat terhadap istri, pengabaian finansial, dan kekerasan dalam rumah tangga yang berujung perceraian.

Wawancara dengan pria menikah mengungkapkan permasalahan serupa. Wawancara pertama pada 1 November 2024 dengan subjek D (34 tahun) yang memiliki istri bekerja dan dua anak SD, mengungkapkan bahwa sering terjadi perselisihan mengenai hubungan seksual. D menyatakan bahwa sejak istrinya mulai bekerja, ia sering menolak ajakan intim karena kelelahan, menyebabkan frustrasi dan masturbasi sebagai pelampiasan. Kurangnya komunikasi terbuka memperparah masalah.

Regulasi emosi berperan penting dalam mencapai kepuasan seksual dalam pernikahan. Dosch dkk. (2016) menegaskan bahwa regulasi emosi mendorong hubungan harmonis, meningkatkan empati antar pasangan, dan memperbaiki pengalaman seksual dalam pernikahan. Suami dengan istri bekerja menghadapi tantangan emosional terkait tanggung jawab rumah tangga, kurangnya perhatian dari istri, dan harapan yang tidak terpenuhi. Regulasi emosi yang buruk meningkatkan potensi konflik dan memengaruhi stabilitas pernikahan (Dubé dkk., 2019).

Regulasi emosi mencakup strategi sadar dan tidak sadar untuk mengendalikan respons emosional (Girme dkk., 2022). Regulasi emosi terdiri dari regulasi yang berfokus pada antecedent, yang mengubah persepsi untuk mengurangi dampak emosional, dan regulasi yang berfokus pada respons, yang menekan ekspresi emosional (Velotti dkk., 2021).

Konflik yang tidak terselesaikan dapat mengganggu keintiman pernikahan jika strategi regulasi emosi tidak diterapkan dengan baik. Studi ini bertujuan mengeksplorasi peran regulasi emosi dalam menjaga kepuasan seksual pasangan menikah, khususnya yang memiliki istri bekerja. Pemahaman dinamika regulasi emosi dapat memberikan wawasan mengenai strategi meningkatkan keharmonisan pernikahan dan mencegah konflik akibat ketidakpuasan seksual.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal terhadap kepuasan seksual. Pendekatan ini memungkinkan analisis hubungan antarvariabel secara statistik untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel tergantung.

Kepuasan seksual diukur menggunakan skala Hudson (1993) yang mencakup gairah pribadi, gairah pasangan, dan gairah berdua. Regulasi emosi diukur berdasarkan aspek Gross (2014) yaitu strategi mengatur emosi, ketahanan terhadap emosi negatif, kontrol respon emosi, serta penerimaan respon emosi. Komunikasi interpersonal diukur berdasarkan aspek Devito (2013), meliputi keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan.

Populasi penelitian mencakup suami dengan istri bekerja. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria suami berusia 25-50 tahun dan durasi pernikahan minimal dua tahun. Pemilihan sampel ini memastikan kesesuaian karakteristik subjek dengan fokus penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui skala Likert yang terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable.

Responden memilih jawaban berdasarkan tingkat kesetujuan mereka terhadap pernyataan yang diberikan. Skala digunakan untuk mengukur kepuasan seksual, regulasi emosi, dan komunikasi interpersonal sesuai aspek teoritis yang telah ditentukan.

Validitas mengukur akurasi alat ukur dengan menggunakan product moment. Skor validitas dianggap memuaskan jika rxy lebih dari 0,30. Reliabilitas mengukur konsistensi alat ukur menggunakan teknik koefisien alpha Cronbach, dengan rentang skor antara 0,700 hingga 1,00 yang menunjukkan tingkat keandalan tinggi.

Analisis data menggunakan regresi dua predictor untuk melihat hubungan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal terhadap kepuasan seksual. Analisis product moment digunakan untuk melihat hubungan masing-masing variabel bebas terhadap variabel tergantung.

### HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Jumlah	Presentase
<b>Gender</b>		
Laki-laki	49	67.12
Perempuan	24	32.87
<b>Usia</b>		
25 - 30	30	41.09
31 - 35	16	21.91
36 - 40	23	31.50
41 - 45	2	2.73
46 - 50	2	2.73

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 49 laki-laki (67.12%) dan 24 perempuan (32.87%), menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki. Berdasarkan kategori usia, kelompok terbesar berada pada rentang usia 25-30 tahun dengan 30 responden (41.09%), diikuti oleh kelompok usia 36-40 tahun sebanyak 23 responden (31.50%). Kelompok usia 31-35 tahun terdiri dari 16 responden (21.91%), sedangkan kelompok usia 41-45 tahun dan 46-50 tahun masing-masing memiliki 2 responden (2.73%).

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk	P	Keterangan
Kepuasan Seksual	0,729	0,663	Normal
Regulasi Emosi	0,859	0,452	Normal
Komunikasi Interpersonal	1,081	0,193	Normal

Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal. Kepuasan seksual memiliki nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,729 dengan signifikansi 0,663, regulasi emosi memiliki nilai 0,859 dengan signifikansi 0,452, dan komunikasi

interpersonal memiliki nilai 1,081 dengan signifikansi 0,193. Karena seluruh nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05, maka data untuk ketiga variabel memenuhi asumsi normalitas, sehingga dapat digunakan dalam analisis statistik parametrik.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	F-hit	P	Ket
Regulasi Emosi dengan Kepuasan Seksual	1,509	0,110	Linier

Komunikasi Interpersonal dengan Kepuasan Seksual	1,208	0,283	Linier
--	-------	-------	--------

Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antar variabel bersifat linier. Regulasi emosi dengan kepuasan seksual memiliki F-hitung 1.509 dengan signifikansi 0.110. Komunikasi interpersonal dengan kepuasan seksual memiliki

F-hitung 1.208 dengan signifikansi 0.283. Karena signifikansi lebih dari 0.05, hubungan antar variabel dinyatakan linier sehingga analisis regresi dapat dilakukan.

**Tabel 4. Uji Regresi Model Penuh**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	F	p
Regulasi Emosi dan Komunikasi Interpersonal dengan Kepuasan Seksual	0,796 <sup>a</sup>	0,634	0,623	60,523	0,000

Analisis regresi menunjukkan bahwa regulasi emosi dan komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang kuat dengan kepuasan seksual, dengan nilai R sebesar 0.796. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi yang tinggi antara variabel prediktor dan variabel terikat dalam penelitian ini. Nilai R<sup>2</sup> sebesar 0.634 menunjukkan bahwa 63.4% variabilitas dalam kepuasan seksual dapat dijelaskan oleh regulasi emosi dan komunikasi interpersonal, sedangkan sisanya 36.6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model.

Adjusted R<sup>2</sup> sebesar 0.623 mengonfirmasi bahwa model tetap stabil meskipun telah disesuaikan dengan jumlah variabel prediktor, yang berarti model memiliki tingkat

akurasi yang baik dalam menjelaskan hubungan antara variabel-variabel penelitian. Nilai F sebesar 60.523 dengan signifikansi 0.000 menunjukkan bahwa model regresi ini signifikan secara statistik, yang berarti hubungan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal terhadap kepuasan seksual tidak terjadi secara kebetulan. Hasil ini menguatkan bahwa regulasi emosi dan komunikasi interpersonal berperan penting dalam meningkatkan kepuasan seksual, sehingga faktor-faktor ini dapat menjadi fokus dalam pengembangan intervensi atau program peningkatan kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis.

**Tabel 5. Uji Regresi Parsial**

Variable	R	R Squared	p
Kepuasan Seksual*Regulasi Emosi	0,632	0,400	0,000
Kepuasan Seksual*Komunikasi Interpersonal	0,795	0,632	0,000

Analisis korelasi menunjukkan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal memiliki hubungan signifikan dengan kepuasan seksual. Korelasi kepuasan seksual dan regulasi emosi memiliki R 0.632 dengan R Squared 0.400 dan signifikansi 0.000 yang menunjukkan 40% variabilitas kepuasan seksual dijelaskan oleh regulasi emosi. Korelasi kepuasan seksual dan komunikasi interpersonal memiliki R lebih tinggi yaitu 0.795 dengan R Squared 0.632 dan signifikansi 0.000 yang berarti komunikasi interpersonal menjelaskan 63.2% variabilitas kepuasan seksual. Kedua hubungan signifikan secara statistik karena p lebih kecil dari 0.05. Hasil ini menunjukkan komunikasi interpersonal memiliki pengaruh lebih kuat terhadap kepuasan seksual dibandingkan regulasi emosi meskipun keduanya tetap menjadi faktor penting dalam membentuk tingkat kepuasan dalam hubungan.

## PEMBAHASAN

Regulasi emosi dan komunikasi interpersonal memiliki peran signifikan dalam membentuk kepuasan seksual (Velotti dkk., 2021). Pengelolaan emosi yang baik memungkinkan individu menghindari konflik yang tidak perlu dalam hubungan (Angelica & Himawan, 2022). Pasangan yang mampu mengelola emosinya lebih cenderung menciptakan interaksi yang lebih harmonis dan mendukung kesejahteraan psikologis masing-masing (Ratnasari & Suleeman, 2017).

Komunikasi interpersonal memiliki kontribusi lebih dominan dalam meningkatkan kepuasan seksual (Herawati

dkk., 2022). Pasangan dengan keterampilan komunikasi yang baik lebih mampu mengungkapkan kebutuhan dan keinginan mereka (Elfani & Muarifah, 2022). Kejelasan dalam komunikasi memungkinkan pemahaman yang lebih dalam antara pasangan, mengurangi kesalahpahaman, dan menciptakan pengalaman seksual yang lebih memuaskan (Sauer-Zavala dkk., 2017).

Regulasi emosi tetap menjadi faktor penting meskipun kontribusinya lebih rendah dibandingkan komunikasi interpersonal (Abadian dkk., 2021). Individu yang dapat mengatur emosinya cenderung memiliki hubungan yang lebih stabil. Pengelolaan emosi yang baik memungkinkan pasangan menghadapi perbedaan tanpa menimbulkan ketegangan yang berlebihan, menjaga interaksi tetap positif (Wahyuni, 2019).

Hubungan antara komunikasi interpersonal dan kepuasan seksual lebih kuat dibandingkan regulasi emosi berdasarkan perspektif psikologi hubungan (Yeh dkk., 2021). Pasangan yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik lebih mampu membangun keintiman emosional (Mallory, 2022). Keintiman ini meningkatkan rasa aman yang memungkinkan pasangan mengekspresikan preferensi dan kebutuhan seksual mereka dengan lebih terbuka (Jones dkk., 2018).

Konsep keterbukaan dalam hubungan berperan dalam meningkatkan kepuasan seksual (Davis dkk., 2008). Pasangan yang dapat berbicara secara terbuka tentang aspek seksual hubungan mereka lebih cenderung memiliki pengalaman yang lebih memuaskan (Veronika & Afdal, 2021).

Keterbukaan ini juga meningkatkan kepercayaan, yang menjadi dasar utama dalam membangun hubungan yang harmonis (Wulan & Chotimah, 2017).

Ketidakseimbangan dalam regulasi emosi dapat menghambat pencapaian kepuasan seksual (Marni, 2018). Individu yang kesulitan mengendalikan emosinya cenderung menunjukkan respons yang lebih reaktif (Rosadi & Hartono, 2021). Konflik yang muncul akibat ketidakmampuan mengatur emosi dapat menurunkan kualitas interaksi pasangan, termasuk dalam aspek seksual (Faruq, 2023).

Komunikasi interpersonal yang buruk sering kali menjadi penyebab utama ketidakpuasan dalam hubungan romantis (Dewi & Sudhana, 2013). Pasangan yang tidak mampu mengungkapkan perasaan dan keinginan mereka secara jelas menghadapi hambatan dalam membangun hubungan yang harmonis (Putri & Lestari, 2015). Kurangnya komunikasi dapat menciptakan kesalahpahaman yang berdampak pada berbagai aspek hubungan, termasuk kepuasan seksual (Kendhawati & Purba, 2019).

Intervensi psikologis dan terapi pasangan dapat berperan dalam meningkatkan kualitas hubungan (Nurnaningsih dkk., 2022). Pendekatan berbasis terapi kognitif dan perilaku yang menekankan peningkatan keterampilan komunikasi dapat membantu pasangan membangun hubungan yang lebih sehat (Tresya dkk., 2023). Intervensi yang berfokus pada pengelolaan emosi juga dapat meningkatkan interaksi yang lebih positif dalam hubungan romantis (Nainggolan dkk., 2022).

Komunikasi interpersonal yang efektif berperan penting dalam menjaga kualitas hubungan jangka Panjang (Mirza dkk., 2022). Pasangan yang mampu mempertahankan komunikasi yang baik cenderung memiliki kepuasan seksual yang stabil dalam jangka Panjang (Djudiyah, 2022). Komunikasi yang sehat memungkinkan pasangan menyesuaikan diri dengan perubahan kebutuhan dan preferensi satu sama lain (Rahmah & Fahmie, 2019).

Regulasi emosi yang baik berkontribusi dalam membangun hubungan yang lebih adaptif terhadap tantangan kehidupan (Rodhiyah & Djuwita, 2023). Kemampuan untuk tetap tenang dan mengelola stres dapat mencegah konflik yang tidak perlu. Lingkungan yang lebih kondusif untuk interaksi seksual yang positif dapat tercipta melalui regulasi emosi yang efektif (Athina & Pudjiati, 2024).

Teori kepuasan hubungan mendukung pentingnya komunikasi interpersonal dalam meningkatkan kepuasan seksual (Pearson dkk., 2011). Individu yang merasa didengar dan dipahami oleh pasangannya cenderung memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam berbagai aspek hubungan. Komunikasi yang efektif menjadi salah satu strategi utama dalam meningkatkan kualitas hubungan romantis (Anggraini dkk., 2022).

Faktor sosial dan budaya turut mempengaruhi dinamika komunikasi interpersonal, regulasi emosi, dan kepuasan seksual (Widuhung, 2023). Masyarakat dengan norma budaya yang menekankan keterbukaan dalam hubungan cenderung memiliki pasangan yang lebih nyaman dalam mengungkapkan kebutuhan seksual mereka (Hananiah & Sanjaya, 2023). Sebaliknya, masyarakat yang

lebih konservatif dapat menghadapi tantangan dalam mengekspresikan preferensi mereka secara terbuka (Harahap & Lestari, 2018).

Implikasi dari penelitian ini dapat diterapkan dalam berbagai pendekatan intervensi psikologis. Program pelatihan komunikasi untuk pasangan dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal (MacNeil & Byers, 1997). Program yang berfokus pada pengelolaan emosi juga dapat membantu individu mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi konflik dalam hubungan (Sari & Fauziah, 2017).

Kompleksitas hubungan modern menuntut pasangan untuk dapat menyesuaikan diri dengan dinamika yang terus berubah (Štulhofer dkk., 2010). Pasangan yang mampu mengembangkan keterampilan komunikasi yang baik lebih cenderung memiliki interaksi yang harmonis. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan menjadi kunci dalam menjaga kualitas hubungan dalam jangka Panjang (Winters dkk., 2009).

Komunikasi interpersonal dan regulasi emosi menjadi faktor utama yang mempengaruhi kepuasan seksual dalam hubungan romantis. Komunikasi interpersonal memiliki pengaruh lebih dominan, sementara regulasi emosi tetap menjadi faktor penting (Newcomb dkk., 2021). Pendekatan yang menggabungkan peningkatan keterampilan komunikasi dan pengelolaan emosi dapat menjadi strategi efektif dalam membangun hubungan yang lebih sehat dan memuaskan (Shahhosseini dkk., 2014).

## SIMPULAN

Komunikasi interpersonal dan regulasi emosi memiliki peran penting dalam membentuk kepuasan seksual dalam hubungan romantis, dengan komunikasi interpersonal menunjukkan pengaruh yang lebih dominan. Regulasi emosi tetap berkontribusi dalam menciptakan stabilitas hubungan yang mendukung interaksi yang lebih positif. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor lain seperti keterikatan emosional atau kepercayaan dalam hubungan untuk memahami lebih dalam determinan kepuasan seksual. Implikasi penelitian ini dapat diterapkan dalam terapi pasangan dengan menekankan penguatan keterampilan komunikasi dan strategi pengelolaan emosi guna meningkatkan kualitas hubungan secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadian, K., Keshavarz, Z., Milani, H., Hamdieh, M., & Nasiri, M. (2021). Experiences of married working women about the effects of work on the sexual life: A qualitative study. *Sexologies*, 10(2), 101–110.
- Angelica, F., & Himawan, K. (2022). Tahan atau pikir kembali: Strategi regulasi emosi dan kepuasan pernikahan pada masa pandemi Covid-19. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 107–122.
- Anggraini, C., Ritonga, D., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), 337–342.
- Athina, N., & Pudjiati, S. (2024). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach in Improving Anger Emotion Regulation in Adolescents with a Family History of Bipolar Disorder. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(2), 321–328.
- (BPS), B. P. S. (2023). *Statistik Ketenagakerjaan*. Badan Pusat Statistik.

- Carvalho, A., & Costa, P. (2015). The impact of relational factors on sexual satisfaction among heterosexual and homosexual men. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(3), 314–324.
- Davis, S., Papalia, M., Norman, R., O'Neill, S., Redelman, M., Williamson, M., & Humberstone, A. (2008). Safety and efficacy of a testosterone metered-dose transdermal spray for treating decreased sexual satisfaction in premenopausal women: a randomized trial. *Annals of Internal Medicine*, 148(8), 569–577.
- Dewi, N., & Sudhana, H. (2013). Hubungan antara komunikasi interpersonal pasutri dengan keharmonisan dalam pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 22–31.
- Djudiyah, D. (2022). The Role of Emotion Regulation on Compulsive Shopping of Clothing. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 11(1), 100–110.
- Dosch, A., Rochat, L., Ghisletta, P., Favez, N., & Linden, M. (2016). Psychological factors involved in sexual desire, sexual activity, and sexual satisfaction: A multi-factorial perspective. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 2029–2045.
- Dubé, J., Corsini-Munt, S., Muise, A., & Rosen, N. (2019). Emotion regulation in couples affected by female sexual interest/arousal disorder. *Archives of Sexual Behavior*, 48(8), 2491–2506.
- Elfani, A., & Muarifah, A. (2022). Regulasi Emosi Pasangan Pernikahan Dini Akibat Kehamilan yang Tidak Diinginkan (KTD) di Kecamatan Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 320–333.
- Faruq, U. (2023). Kebutuhan Seksual Menjadi Penyebab Utama Tingginya Angka Perceraian. *Doktrin: Jurnal Dunia Ilmu Hukum dan Politik*, 1(2), 14–27.
- Fischer, V., Andersson, G., Billieux, J., & Vögele, C. (2022). The relationship between emotion regulation and sexual function and satisfaction: A scoping review. *Sexual Medicine Reviews*, 10(2), 195–208.
- Frederick, D., Lever, J., Gillespie, B., & Garcia, J. (2017). What keeps passion alive? Sexual satisfaction is associated with sexual communication, mood setting, sexual variety, oral sex, orgasm, and sex frequency in a national US study. *Journal of Sex Research*, 54(2), 186–201.
- Freihart, B., Sears, M., & Meston, C. (2020). Relational and interpersonal predictors of sexual satisfaction. *Current Sexual Health Report*, 12(1), 136–142.
- Girme, Y., Overall, N., Simpson, J., & Fletcher, G. (2022). The role of emotion regulation in relationship satisfaction: Evidence from romantic couples. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 335–348.
- Gross, J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2(1), 3–20.
- Hananiah, R., & Sanjaya, E. (2023). Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Kepuasan Hubungan pada Pernikahan Jarak Jauh Pasangan Dewasa Awal. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), 6009–6015.
- Harahap, S., & Lestari, Y. (2018). Peranan komitmen dan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan kepuasan pernikahan pada suami yang memiliki istri bekerja. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 120–128.
- Herawati, N., Rohmah, N., & Mahmudiyah, N. (2022). Regulasi Emosi Suami yang Melakukan Perkawinan Poligami di Desa Tlogosadang. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(1), 21–29.
- Holt, L., Chung, Y., Janssen, E., & Peterson, Z. (2021). Female sexual satisfaction and sexual identity. *The Journal of Sex Research*, 58(2), 195–205.
- Jones, A., Robinson, W., & Seedall, R. (2018). The role of sexual communication in couples' sexual outcomes: A dyadic path analysis. *Journal of marital and family therapy*, 44(4), 606–623.
- Kendhawati, L., & Purba, F. (2019). Hubungan kualitas pernikahan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup pribadi: Studi pada individu dengan usia pernikahan 1-5 tahun di Bandung. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 106–115.
- MacNeil, S., & Byers, E. (1997). The relationships between sexual problems, communication, and sexual satisfaction. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 6(4), 277–284.
- Mallory, A. (2022). Journal of marital and family therapy. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 358–357.
- Marni, M. (2018). Penyesuaian perkawinan dan kepuasan pernikahan pada individu yang menikah melalui proses Ta'aruf. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 1–14.
- Mirza, R., Sitorus, T., Sitorus, R., Retta, C., Tarigan, N., & Nurhayani, N. (2022). Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 647–657.
- Nainggolan, A., Sari, T., & Hartanti, H. (2022). Effectiveness of Resilience Training to Reduce Caregiver Burden in Family Caregivers of Children with Cancer. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(2), 209–218.
- Newcomb, M., Swann, G., Ma, J., Moskowitz, D., Bettin, E., Macapagal, K., & Whitton, S. (2021). Interpersonal and intrapersonal influences on sexual satisfaction in young male couples: Analyses of actor-partner interdependence models. *The Journal of Sex Research*, 58(2), 183–194.
- Nurnaningsih, N., Yuzarion, Y., Purwadi, P., & Hayati, E. (2022). Psychological Well-Being of Young Lady from a Broken Home Family in Tana Toraja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 125–134.
- Pearson, J., Child, J., DeGreeff, B., Semlak, J., & Burnett, A. (2011). The Influence of Biological Sex, Self Esteem, and Communication Apprehension on Unwillingness to Communicate. *Atlantic Journal of Communication*, 19(1), 216–227.
- Putri, D., & Lestari, S. (2015). Pembagian peran dalam rumah tangga pada pasangan suami istri Jawa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(1), 72–85.
- Rahmah, D., & Fahmie, A. (2019). Strategi regulasi emosi kognitif dan stres kerja petugas kebersihan jalan raya wanita. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(2), 88–98.
- Ratnasari, S., & Suleman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46.
- Rodhiyah, I., & Djuwita, E. (2023). Difficulty Emotion Regulation as a Predictor of Adolescent Depressive Symptoms. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(2), 218–223.
- Rosadi, F., & Hartono, R. (2021). Doktrin: Jurnal Dunia Ilmu Hukum dan Politik. *Jurnal Tambora*, 5(1), 1–6.
- Sari, A., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara empati dengan kepuasan pernikahan pada suami yang memiliki istri bekerja. *Jurnal Empati*, 5(4), 667–672.
- Sauer-Zavala, S., Gutner, C., Farchione, T., Boettcher, H., Bullis, J., & Barlow, D. (2017). Current definitions of “transdiagnostic” in treatment development: A search for consensus. *Behavior therapy*, 48(1), 128–138.
- Shahhosseini, Z., Gardeshi, Z., Poursaghar, M., & Salehi, F. (2014). A review of affecting factors on sexual satisfaction in women. *Materia Socio Medica*, 26(6), 378–381.
- Štulhofer, A., Buško, V., & Brouillard, P. (2010). Development and bicultural validation of the new sexual satisfaction scale. *Journal of sex research*, 47(4), 257–268.
- Tresya, R., Kaunang, S., & Mandang, J. (2023). Resiliensi Remaja Korban Bencana Alam Likuifaksi Di Desa Jono Oge Kecamatan Sigi Biromaru Provinsi Sulawesi Tengah. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(3), 332–340.
- Velotti, P., Rogier, G., & Rogier, G. (2021). Emotion regulation and couple relationship quality: A meta-analytic review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(6), 1694–1716.
- Veronika, M., & Afdal, A. (2021). Analisis kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri yang bekerja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 81–85.
- Wahyuni, S. (2019). Pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kepuasan pernikahan di kalangan pasangan suami istri di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 45–53.
- Widuhung, S. (2023). Komunikasi Interpersonal Suami Istri Mengenai Perselingkuhan Pasca Menyaksikan Webseries Layangan Putus. *KOMUNIKATA*, 4(2), 59–67.
- Winters, J., Christoff, K., & Gorzalka, B. (2009). Conscious regulation of sexual arousal in men. *Journal of Sex Research*, 46(4), 330–343.
- Wulan, D., & Chotimah, K. (2017). ). Peran regulasi emosi dalam kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri usia dewasa awal. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 58–63.
- Yeh, H., Lorenz, F., Wickrama, K., & Conger, R. (2021). The role of communication in sustaining marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 83(4), 868–996.