

Komunikasi Interpersonal sebagai Upaya Mempertahankan *Romantic Relationship*

Jahra Purti Nur Alawiyah^{*}, Anne Maryani

Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

jahrapna@gmail.com, anne.maryani@unisba.ac.id

Abstract. Dual career couples is increasingly common due to economic demands and the need for self-actualization. However, the intense schedules of both partners often create emotional distance that threatens the harmony of their relationship. This study aims to: (1) analyze how dual career couples fulfill interpersonal communication needs, particularly inclusion, to maintain romantic relationships; (2) explore how they manage emotional control through interpersonal communication; and (3) identify strategies used in interpersonal communication to sustain emotional intimacy. This research employs a qualitative approach using case study methods through in-depth interviews, observations, and documentation with several dual career couples. The findings reveal that inclusion needs are met through emotional involvement, both direct and mediated, as well as through meaningful daily routines. Emotional regulation is practiced by delaying conversations during emotional highs and choosing the right moments to discuss sensitive issues. Interpersonal communication is also actively used to prevent conflict and maintain relational warmth. In conclusion, effective, inclusive, and empathetic interpersonal communication plays a crucial role in preserving romantic relationships among dual career couples, despite the challenges posed by demanding professional responsibilities.

Keywords: *Interpersonal Communication, Dual-career Family, Romantic Relationship.*

Abstrak. Pasangan suami istri dual career semakin umum terjadi di tengah tuntutan ekonomi dan kebutuhan aktualisasi diri. Namun, kesibukan masing-masing pihak berpotensi menimbulkan jarak emosional yang mengancam keharmonisan hubungan. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis bagaimana pasangan dual career memenuhi kebutuhan komunikasi interpersonal, khususnya inklusi, dalam mempertahankan hubungan romantis; (2) mengetahui upaya pasangan dalam mengontrol emosi melalui komunikasi interpersonal; dan (3) mengidentifikasi strategi komunikasi interpersonal yang digunakan untuk menjaga keintiman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap beberapa pasangan dual career. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan inklusi dilakukan melalui keterlibatan emosional secara langsung maupun digital, serta rutinitas kecil yang bermakna. Pengelolaan emosi dilakukan dengan menunda pembicaraan saat emosi tinggi dan memilih waktu yang tepat untuk berdiskusi. Komunikasi interpersonal juga digunakan secara aktif untuk mencegah konflik dan menjaga kehangatan relasi. Kesimpulannya, komunikasi interpersonal yang efektif, inklusif, dan empatik menjadi kunci penting dalam mempertahankan hubungan romantis pasangan suami istri dual career di tengah kesibukan yang padat.

Kata Kunci: *Komunikasi Interpersonal, Dual Career Family, Hubungan Romantic.*

A. Pendahuluan

Dalam lanskap kehidupan modern yang terus mengalami transformasi, fenomena pasangan suami istri yang sama-sama menjalani karier profesional, atau yang lebih dikenal dengan istilah *dual career couple*, menjadi semakin lazim dijumpai di berbagai lapisan masyarakat. Perubahan ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor struktural maupun kultural seperti meningkatnya tuntutan ekonomi keluarga, berkembangnya kesadaran akan kesetaraan gender, serta dorongan individu baik laki-laki maupun perempuan untuk mencapai aktualisasi diri di ranah publik dan profesional(.). Data yang dirilis oleh International Labour Organization (2023) mencatat bahwa partisipasi perempuan dalam angkatan kerja global mengalami peningkatan signifikan, mencapai angka 47%. Fakta ini memperlihatkan bahwa semakin banyak perempuan yang tidak hanya berperan sebagai pengelola rumah tangga, tetapi juga turut menjadi pencari nafkah dalam lingkup pekerjaan profesional. Sebagian besar dari perempuan tersebut tergolong dalam kelompok pasangan rumah tangga, yang artinya mereka harus menjalani peran ganda secara simultan baik sebagai individu karier maupun sebagai pasangan dalam relasi pernikahan.

Namun, di balik meningkatnya peran produktif pasangan dalam dunia kerja, muncul tantangan yang kompleks dalam pengelolaan kehidupan domestik(.). Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi isu utama yang kerap kali menimbulkan konflik dalam rumah tangga. Jadwal yang padat, beban kerja yang berat, tekanan psikologis, serta keterbatasan waktu berkualitas bersama pasangan menjadi faktor yang memicu jarak emosional. American Psychological Association (APA, 2022) mengungkapkan bahwa sebanyak 65% pasangan yang sama-sama bekerja melaporkan kesulitan dalam menjaga komunikasi yang efektif akibat beban pekerjaan yang tinggi. Di Indonesia sendiri, situasi ini tercermin dalam laporan Badan Pusat Statistik (2024) yang menunjukkan bahwa meningkatnya angka perceraian, khususnya pada pasangan dengan usia pernikahan 5 hingga 10 tahun, banyak dipicu oleh persoalan komunikasi yang buruk dan konflik akibat keterbatasan waktu bersama.

Fenomena ini juga tampak nyata di tingkat lokal, khususnya di Kabupaten Cianjur, Jawa Barat, yang mengalami peningkatan kasus perceraian secara signifikan(.). Berdasarkan data dari Pengadilan Agama Cianjur, jumlah perceraian meningkat dari 3.370 kasus pada tahun 2023 menjadi 4.741 kasus pada tahun 2024. Mayoritas kasus ini dialami oleh pasangan dalam rentang usia produktif, yakni antara 25 hingga 40 tahun, yang umumnya berada dalam fase transisi stabilisasi hubungan pernikahan. Merujuk pada teori perkembangan kehidupan dewasa menurut Santrock (2021), fase ini merupakan masa krusial bagi pasangan dalam mengelola tekanan yang bersumber dari berbagai aspek, mulai dari karier, pengasuhan anak, hingga kebutuhan akan kedekatan emosional. Ketidakmampuan pasangan untuk memenuhi kebutuhan emosional satu sama lain dalam fase ini dapat menyebabkan hubungan menjadi renggang, bahkan menuju pada perpisahan.

Dalam konteks inilah, komunikasi interpersonal menjadi kunci fundamental yang tidak dapat diabaikan. Komunikasi interpersonal bukan hanya proses pertukaran pesan atau informasi secara verbal dan nonverbal, tetapi juga menjadi ruang simbolik untuk membangun kedekatan emosional, memperkuat rasa saling memiliki, dan mengelola konflik secara konstruktif. William Schutz (1966) mengemukakan bahwa dalam hubungan interpersonal, manusia memiliki tiga kebutuhan utama yang saling berkelindan, yaitu: inklusi (kebutuhan untuk menjadi bagian dari hubungan), afeksi (kebutuhan untuk memberi dan menerima kasih sayang), dan kontrol (kebutuhan untuk memengaruhi dan dipengaruhi dalam relasi). Ketiga kebutuhan tersebut sangat menentukan dalam proses pembentukan dan pemeliharaan hubungan yang sehat. Ketika komunikasi interpersonal tidak berjalan dengan baik, maka kebutuhan tersebut cenderung tidak terpenuhi, yang pada akhirnya berpotensi menimbulkan konflik berkepanjangan dan bahkan keretakan hubungan.

DeVito (2013) menambahkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan medium untuk menciptakan keintiman, menyatukan visi pasangan, serta memperkuat dimensi emosional dan psikologis dalam hubungan. Dalam rumah tangga dengan sistem *dual career*, komunikasi interpersonal menjadi semacam jembatan krusial yang menghubungkan dua individu yang memiliki kesibukan tinggi, tekanan pekerjaan, serta kelelahan emosional dan fisik. Tanpa adanya komunikasi yang inklusif, empatik, dan terbuka, hubungan tersebut sangat rentan mengalami kejenuhan, kesalahpahaman, bahkan alienasi emosional yang berujung pada keretakan relasi.

Melihat kompleksitas tantangan tersebut, penting untuk mengkaji secara lebih mendalam bagaimana komunikasi interpersonal dijalankan oleh pasangan suami istri *dual career*, khususnya pada fase usia pernikahan 5–10 tahun. Fase ini dipilih karena merupakan periode kritis dalam

pembentukan pola relasi jangka panjang, serta menjadi tahap stabilisasi emosional dan komitmen dalam hubungan (Santrock, 2021). Sayangnya, penelitian yang secara spesifik mengangkat topik ini masih tergolong minim, terutama di wilayah lokal seperti Kabupaten Cianjur. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menggali dinamika komunikasi interpersonal sebagai upaya dalam mempertahankan hubungan romantis pada pasangan dual career yang berada pada usia pernikahan 5–10 tahun di Kabupaten Cianjur, Jawa Barat.

Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokokpokok sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis suami istri Dual carrer memenuhi kebutuhan komunikasi interpersonal, inklusi dalam mempertahankan hubungan romantic.
2. Untuk mengetahui upaya suami istri mengontrol emosional melalui komunikasi interpersonal untuk menjaga hubungan romantis.
3. Untuk mengidentifikasi pasangan suami istri dual career melakukan komunikasi interpersonal untuk menjaga hubungan romantic.

B. Metode

Penelitian ini berpijak pada paradigma konstruktivis, yang menganggap bahwa realitas bukanlah sesuatu yang tunggal dan objektif, melainkan hasil dari konstruksi sosial yang dibentuk melalui pengalaman, interaksi, dan interpretasi individu dalam lingkungan sosial mereka (Patton, dalam Sahir, 2022). Paradigma ini berlandaskan pada asumsi bahwa makna tidak melekat secara inheren dalam suatu peristiwa atau fenomena, melainkan dibentuk melalui persepsi subjektif individu yang terlibat. Oleh karena itu, paradigma konstruktivis sangat relevan digunakan dalam penelitian ini karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif pasangan suami istri dual career dalam menjalani komunikasi interpersonal sebagai upaya mempertahankan hubungan romantis.

Sejalan dengan paradigma tersebut, metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena mampu menangkap secara utuh dan mendalam berbagai nuansa makna yang muncul dari praktik komunikasi interpersonal yang dijalani oleh pasangan dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka (Bennett & Elman, dalam Syahir; Syahrida Hafni, 2024). Melalui metode ini, peneliti dapat mengeksplorasi proses komunikasi tidak hanya dari apa yang dikatakan, tetapi juga dari bagaimana komunikasi itu dimaknai oleh para partisipan.

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus, sebagaimana dikemukakan oleh Yin (2015), yakni penyelidikan mendalam terhadap suatu fenomena dalam konteks kehidupan nyata, yang berfokus pada pemahaman kompleksitas dari situasi atau kasus tertentu. Studi kasus dalam penelitian ini difokuskan pada pasangan suami istri yang menjalani kehidupan dengan sistem dual career, di mana keduanya sama-sama memiliki tanggung jawab profesional, namun juga diharuskan menjaga keberlangsungan kehidupan rumah tangga yang harmonis. Pasangan yang dipilih adalah mereka yang telah menikah selama 5 hingga 10 tahun dan berdomisili di Kabupaten Cianjur. Pemilihan rentang usia pernikahan ini didasarkan pada teori perkembangan hubungan pernikahan yang menyebutkan bahwa pada periode tersebut pasangan umumnya telah berada pada fase stabilisasi hubungan (Santrock, dalam Wahyu Ilham, 2024), yakni masa di mana pasangan mulai membangun pola komunikasi yang lebih mapan, saling memahami ritme kehidupan satu sama lain, dan lebih mampu mengelola konflik serta tekanan, termasuk tekanan dari beban kerja profesional. Dengan demikian, pendekatan ini dianggap paling sesuai untuk mengungkap dinamika komunikasi interpersonal dalam mempertahankan hubungan romantis di tengah tantangan kehidupan modern yang kompleks, khususnya bagi pasangan suami istri dual career yang harus terus menyeimbangkan antara kehidupan personal dan profesional mereka.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Cara suami istri dual carrer memenuhi kebutuhan komunikasi interpersonal inklusi dalam mempertahankan hubungan *romantic*

Dalam relasi pernikahan, kebutuhan akan inklusi merupakan aspek mendasar yang tidak dapat diabaikan, khususnya dalam konteks pasangan suami istri yang sama-sama menjalani karier profesional atau dikenal sebagai pasangan dual career. Mereka tidak hanya dihadapkan pada rutinitas harian yang padat dan tekanan pekerjaan yang tinggi, tetapi juga mengalami keterbatasan waktu dan

energi untuk terus saling hadir secara fisik dan emosional. Dalam perspektif teori kebutuhan hubungan interpersonal yang dikemukakan oleh William Schutz (1966), inklusi merujuk pada kebutuhan manusia untuk merasa diterima, dilibatkan, dan diakui keberadaannya dalam suatu relasi. Kebutuhan ini menjadi sangat penting dalam pernikahan, karena ketika seseorang merasa tidak diikutsertakan atau tidak diakui, hal tersebut dapat memunculkan rasa kesepian, penolakan, bahkan dapat menjadi akar dari konflik jangka panjang.

Dalam penelitian ini, hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa pasangan dual career berupaya keras memenuhi kebutuhan inklusi meskipun di tengah kesibukan dan keterbatasan waktu. Informan menggambarkan bahwa mereka menyiasatinya dengan berbagai bentuk keterlibatan emosional yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu strategi paling dominan yang digunakan adalah menciptakan rutinitas kecil yang memiliki makna emosional tinggi. Praktik seperti memberi pelukan sebelum berangkat kerja, mengucapkan selamat pagi secara langsung atau melalui pesan, berbincang ringan menjelang tidur, hingga makan malam bersama walau hanya sebentar, menjadi representasi nyata dari upaya mempertahankan inklusi dalam relasi. Aktivitas sederhana ini menjadi simbol kehadiran emosional yang tidak sekadar bersifat fisik, tetapi juga menunjukkan adanya kepedulian dan keterikatan secara batin.

Sebagaimana diungkapkan oleh salah satu informan, “Aktivitas bersama itu harus intens dilakukan karena gak akan ada kualitas kalau gak ada intensitas.” Pernyataan tersebut mencerminkan pemahaman yang mendalam bahwa kualitas relasi tidak semata-mata ditentukan oleh lamanya waktu yang dihabiskan bersama, tetapi oleh intensitas dan kedalaman dari interaksi yang dilakukan. Prinsip *quality time* menjadi lebih signifikan dibandingkan dengan sekadar *quantity time*, terutama ketika waktu luang menjadi komoditas yang langka bagi pasangan dual career.

Hal ini sejalan dengan pandangan dari West dan Turner (2010), yang menyatakan bahwa komunikasi adalah proses simbolik yang memungkinkan individu untuk membentuk makna dan membangun relasi. Dalam konteks pernikahan, simbolisasi dalam bentuk perhatian kecil, rutinitas yang konsisten, serta kehadiran emosional aktif menjadi sarana utama untuk mempertahankan rasa kebersamaan dan eksistensi diri masing-masing dalam hubungan. Bahkan, peneliti menemukan bahwa sebagian besar pasangan secara sadar memilih untuk melepaskan identitas profesional mereka ketika memasuki ruang domestik. Strategi ini dilakukan agar tidak terjadi kebingungan peran (*role confusion*) yang dapat mengakibatkan hubungan menjadi kaku, formal, dan kehilangan kedekatan emosional di dalam lingkungan rumah tangga.

Lebih dari itu, dalam situasi tertentu ketika interaksi langsung secara fisik tidak memungkinkan akibat perbedaan jadwal atau lokasi kerja, teknologi digital menjadi penghubung emosional yang sangat vital. Penggunaan media seperti pesan singkat, panggilan video, voice note, hingga sekadar mengirim stiker atau meme lucu di tengah hari kerja, menjadi bentuk *inclusive gesture* yang menunjukkan usaha untuk tetap hadir dan terhubung secara emosional. Teknologi dalam hal ini tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga menjadi simbol kehadiran dan keterlibatan yang kontekstual dengan kondisi saat ini. Kehadiran digital ini menjadi ‘jembatan emosional’ yang mampu mengurangi jarak psikologis antar pasangan di tengah keterpisahan fisik.

DeVito (2013) menekankan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal tidak hanya bergantung pada isi pesan yang disampaikan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh konteks situasional, hubungan yang sedang berlangsung, serta karakteristik personal dari individu yang terlibat. Oleh karena itu, inklusi dalam hubungan pernikahan dual career tidak harus ditunjukkan melalui gestur besar atau momen istimewa semata, namun dapat diwujudkan secara konsisten melalui upaya kecil yang sarat makna, dilandasi kesadaran emosional, dan dilaksanakan dengan niat aktif untuk tetap terlibat satu sama lain. Inklusi yang demikian menjadi fondasi utama dari keintiman emosional yang kuat, yang pada akhirnya berperan sebagai pengikat relasi jangka panjang dan menjadi pelindung terhadap ancaman disintegrasi hubungan.

Suami istri mengontrol emosional melalui komunikasi interpersonal untuk menjaga hubungan *romantic*.

Pengelolaan emosi merupakan elemen kunci yang sangat vital dalam dinamika relasi romantis, terutama bagi pasangan suami istri yang sama-sama menjalani karier profesional atau dikenal sebagai dual career couple. Dalam keseharian mereka, tekanan emosional kerap datang dari dua arah sekaligus, yakni dari tuntutan di lingkungan kerja dan beban tanggung jawab domestik di rumah. Hal ini menjadikan kemampuan mengelola emosi bukan hanya sebagai aspek tambahan, tetapi sebagai

fondasi utama dalam mempertahankan kualitas hubungan yang sehat dan harmonis. Kebutuhan akan afeksi, sebagaimana dijelaskan secara mendalam oleh William Schutz (1966), mencakup keinginan manusia untuk merasa dicintai, dihargai, diberi perhatian, dan dipedulikan secara emosional oleh pasangannya. Dalam konteks pasangan dual career, pemenuhan kebutuhan ini menjadi tantangan tersendiri karena keterbatasan waktu, kelelahan fisik, dan distraksi dari pekerjaan kerap kali mengganggu kedekatan emosional.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, pasangan menunjukkan tingkat kemampuan regulasi emosi yang tergolong matang dan adaptif. Hal ini terlihat dari adanya kebiasaan untuk tidak langsung meladeni konflik ketika emosi sedang tinggi, melainkan dengan memilih menunda percakapan hingga kondisi lebih tenang secara emosional. Strategi ini disebut sebagai teknik *cooling down*, yaitu bentuk kesadaran reflektif untuk tidak membahas persoalan saat emosi masih panas demi menghindari ledakan verbal atau kesalahpahaman yang justru memperkeruh suasana. Salah satu informan menyatakan, “Kalau lagi marah, kami sepakat diem dulu, nanti kalau udah adem baru dibahas.” Kalimat ini mencerminkan adanya kesepakatan emosional bersama untuk saling memberi ruang pemulihan dan tidak bereaksi secara impulsif. Strategi ini juga memperlihatkan penerapan prinsip *reflective communication*, di mana pasangan berusaha merenungkan perasaannya terlebih dahulu sebelum mengekspresikannya secara terbuka dan jujur.

Lebih lanjut, temuan lain menunjukkan bahwa pasangan memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga batas privasi konflik. Mereka secara sadar memilih untuk tidak membicarakan masalah rumah tangga di depan anak-anak, keluarga besar, atau di media sosial. Sikap ini mencerminkan tingkat kontrol emosi yang tidak hanya bersifat personal tetapi juga relasional dan sosial. Menurut Knapp & Daly (2011), komunikasi interpersonal dalam hubungan yang dekat seharusnya memiliki tiga karakteristik utama, yaitu kejujuran, empati, dan kontrol. Dalam hal ini, kontrol bukan berarti menekan atau menahan perasaan, tetapi mengarahkan dan menyalurkan emosi pada waktu, tempat, dan cara yang tepat. Dengan begitu, pasangan dapat menghindari kerusakan relasi yang bersifat jangka panjang akibat komunikasi yang destruktif atau terlalu terbuka di ruang yang tidak semestinya.

Sementara itu, Devito (2013) menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang reflektif dan suportif mampu menciptakan *safe emotional space*, yaitu sebuah ruang emosional yang aman, di mana individu dalam hubungan dapat mengekspresikan perasaan, keluh kesah, dan kekhawatiran tanpa takut dihakimi, diremehkan, atau disalahpahami. Dalam ruang inilah, pasangan dapat membangun keintiman emosional yang lebih dalam, meskipun interaksi sehari-hari mereka terbatas secara kuantitas. Hal ini diperkuat oleh pendapat informan ahli dalam penelitian ini yang mengatakan bahwa “kualitas komunikasi jauh lebih penting daripada frekuensi interaksi.” Artinya, intensitas dan kehangatan dalam komunikasi lebih berpengaruh dalam mempertahankan kedekatan emosional dibandingkan seberapa sering pasangan berbicara satu sama lain.

Dengan kata lain, strategi pengelolaan emosi yang digunakan oleh pasangan dual career bukan sekadar reaksi sesaat terhadap konflik, melainkan sebuah bentuk kesadaran penuh dan usaha yang terencana dalam menjaga kestabilan emosi, merawat keintiman, dan mempertahankan keharmonisan relasi jangka panjang. Pola komunikasi seperti ini menunjukkan tingkat kedewasaan emosional dan *relational maturity* yang tinggi, serta menjadi indikator keberhasilan pasangan dalam menghadapi dinamika kehidupan modern yang sarat tekanan. Ini juga menjadi bukti nyata bahwa komunikasi interpersonal yang baik bukan hanya soal berbicara, tapi tentang bagaimana menyampaikan, kapan menyampaikan, dan dalam suasana emosional seperti apa penyampaian itu dilakukan. Dalam hal ini, pengelolaan emosi berperan sebagai *emotional glue* yang merekatkan relasi dan mencegah retaknya ikatan cinta di tengah realita kehidupan yang penuh tuntutan dan kompleksitas.

Suami istri dual career melakukan komunikasi interpersonal untuk menjaga hubungan *romantic*

Komunikasi interpersonal dalam konteks pasangan suami istri yang menjalani kehidupan sebagai dual career tidak hanya berfungsi sebagai media untuk menyampaikan pesan, tetapi juga memainkan peran strategis sebagai mekanisme adaptif yang krusial dalam menjaga keberlangsungan dan keharmonisan relasi romantis di tengah berbagai tuntutan kehidupan modern. Dalam dinamika relasi pernikahan seperti ini, komunikasi menjadi alat utama yang digunakan untuk menciptakan keseimbangan emosional, membentuk keintiman, serta mengelola berbagai tantangan yang muncul akibat tekanan pekerjaan dan waktu yang terbatas.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap subjek penelitian, ditemukan bahwa para pasangan tidak hanya menunjukkan upaya yang nyata dalam memenuhi kebutuhan dasar

seperti inklusi dan afeksi, tetapi juga menunjukkan kesadaran tinggi terhadap pentingnya pemenuhan kebutuhan kontrol sebagai aspek fundamental dalam mempertahankan stabilitas relasi. Kebutuhan akan kontrol ini tidak dimaknai sebagai dominasi salah satu pihak terhadap pihak lainnya, tetapi lebih kepada adanya struktur komunikasi yang sadar, sistematis, dan disepakati bersama, di mana setiap individu merasa memiliki porsi kuasa yang adil dalam relasi tersebut.

Menurut William Schutz (1966), kontrol dalam relasi interpersonal mencakup upaya untuk membentuk keseimbangan dalam pengambilan keputusan, pengaturan peran, serta tanggung jawab yang dilakukan secara sukarela dan berdasarkan konsensus. Dalam temuan penelitian ini, pasangan mengimplementasikan konsep kontrol ini melalui beberapa strategi praktis, seperti pembuatan kesepakatan tertulis sejak awal pernikahan mengenai pembagian tugas domestik dan finansial, pengaturan jadwal bersama, hingga evaluasi rutin yang dilakukan untuk mendeteksi potensi konflik sebelum berkembang lebih jauh.

Salah satu kutipan yang mencerminkan pemahaman tersebut berasal dari seorang informan yang menyatakan, “Kalau suami lagi jadi sumbu pendek, istri bisa jadi air,” yang menggambarkan bentuk kerja sama emosional dan kontrol diri yang tidak didasarkan pada kekuasaan atau hierarki, melainkan pada fleksibilitas dan kepekaan emosional dalam menjalani relasi. Ungkapan ini menunjukkan bagaimana pasangan mampu menjalankan emotional labor, yaitu upaya sadar untuk menjaga kestabilan psikologis dan emosional relasi melalui sikap saling mengerti, empati, dan kontrol terhadap reaksi emosional masing-masing.

Temuan ini juga selaras dengan teori dari Canary dan Dindia (2009) mengenai strategi komunikasi dalam hubungan romantis yang mencakup lima dimensi utama: positivity (sikap positif dalam berkomunikasi), openness (keterbukaan), assurance (kepastian emosional), networks (dukungan sosial), dan task sharing (berbagi tanggung jawab). Informan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kelima strategi tersebut diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam bentuk komunikasi verbal seperti ungkapan cinta, ucapan terima kasih, maupun komunikasi nonverbal seperti membantu pekerjaan rumah tangga, mendampingi saat pasangan lelah, dan menjaga hubungan dengan lingkungan sosial yang lebih luas seperti keluarga besar atau kolega.

Selain itu, pemanfaatan teknologi komunikasi juga menjadi bagian integral dari strategi adaptif mereka. Penggunaan pesan singkat harian, pengingat aktivitas anak, hingga sekadar bertanya “udah makan belum?” melalui chat merupakan bentuk micro-connection yang memiliki nilai emosional tinggi dalam menjaga perasaan “hadir” meskipun secara fisik berjauhan. Hal ini mencerminkan konsep relational maintenance yang dikemukakan oleh DeVito (2013), yaitu serangkaian aktivitas sadar yang dilakukan secara terus-menerus untuk merawat relasi agar tetap sehat, intim, dan stabil.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan uraian yang telah disampaikan oleh peneliti, peneliti dapat menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut :

Pemenuhan kebutuhan inklusi dalam hubungan suami istri dual career dilakukan secara adaptif dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu dan energi akibat beban pekerjaan. Meskipun aktivitas profesional menyita sebagian besar hari, pasangan tetap menyadari pentingnya keterlibatan emosional sebagai fondasi dari hubungan romantis. Oleh karena itu, kehadiran emosional tidak hanya dibangun melalui komunikasi tatap muka, tetapi juga melalui medium digital seperti pesan singkat, panggilan video, hingga penggunaan emoji atau stiker lucu sebagai bentuk ekspresi perasaan sehari-hari. Pasangan menciptakan rutinitas kecil yang penuh makna, seperti sarapan bersama sebelum berangkat kerja, berbagi cerita sebelum tidur, atau melakukan aktivitas ringan di akhir pekan. Hal-hal kecil ini memperkuat rasa dimiliki dan menunjukkan bahwa meskipun waktu terbatas, perhatian tetap hadir. Menurut Schutz (1966), inklusi adalah kebutuhan dasar untuk merasa diterima, dilibatkan, dan diakui dalam relasi interpersonal. Komitmen untuk tetap hadir, baik secara fisik maupun emosional, menjadi bentuk pemenuhan kebutuhan inklusi dalam konteks pernikahan dual career. Komunikasi interpersonal yang dijalankan secara intensional dan konsisten menciptakan rasa keterlibatan yang sehat, sehingga pasangan merasa dilibatkan dalam dunia satu sama lain, tidak merasa diabaikan, dan tetap memiliki ruang eksistensi dalam hubungan tersebut.

Dalam relasi dual career, tekanan pekerjaan seringkali menciptakan ketegangan emosional yang dapat berisiko mengganggu stabilitas rumah tangga. Oleh karena itu, pengelolaan emosi menjadi

krusial, dan hal tersebut tercermin dari cara pasangan mengatur momen komunikasi mereka. Ketika salah satu merasa emosi sedang tinggi, mereka memilih untuk menunda percakapan hingga kondisi lebih tenang dan terkendali. Praktik ini menunjukkan adanya kedewasaan emosional dan kemampuan untuk mengelola konflik secara konstruktif. Pasangan juga menjaga batasan privasi, yakni dengan tidak membawa permasalahan ke ruang publik atau melibatkan pihak ketiga secara gegabah. Mereka menempatkan komunikasi sebagai ruang aman untuk menyampaikan perasaan tanpa rasa takut dihakimi. Devito (2013) menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang sehat menekankan pentingnya empati, keterbukaan, dan saling menghargai perbedaan. Dalam konteks ini, keterbukaan bukan berarti selalu menyampaikan segalanya secara spontan, tetapi menyampaikan hal penting di waktu yang tepat, dengan cara yang tepat. Strategi ini menciptakan pola hubungan yang lebih empatik, stabil, dan berorientasi pada pemahaman, bukan sekadar pelampiasan emosi. Maka, pengelolaan emosi melalui komunikasi interpersonal bukan hanya meredakan konflik, tetapi menjadi bagian dari proses membentuk hubungan yang matang dan harmonis dalam jangka panjang.

Komunikasi interpersonal dalam relasi pasangan dual career tidak hanya berfungsi sebagai alat pertukaran informasi, tetapi juga sebagai mekanisme utama dalam menjaga keintiman emosional, memenuhi kebutuhan afeksi, dan menjalankan kontrol yang sehat dalam dinamika rumah tangga. Dalam konteks ini, kontrol bukan berarti dominasi satu pihak atas yang lain, melainkan bentuk keseimbangan peran dan kesepakatan bersama dalam mengelola kehidupan sehari-hari. Pasangan menunjukkan adanya kemampuan untuk saling mengimbangi emosi: ketika satu pihak sedang berada dalam kondisi emosional tinggi, pihak lain mengambil peran sebagai penyeimbang. Salah satu informan bahkan menyatakan, “kalau suami lagi jadi sumbu pendek, istri bisa jadi air.” Ini menunjukkan adanya kesadaran kolektif untuk tidak saling memperkeruh suasana, tetapi justru bekerja sama untuk menjaga stabilitas emosional bersama. Beberapa pasangan juga menyepakati hal-hal penting sejak awal pernikahan melalui kesepakatan tertulis, yang menjadi panduan dalam menjalani peran masing-masing. Dalam rentang usia pernikahan 5–10 tahun, komunikasi rutin dan terbuka menjadi kunci dalam meminimalisir emotional gap dan mempertahankan koneksi emosional yang utuh. Menurut Devito (2013), komunikasi interpersonal merupakan fondasi yang memungkinkan pasangan untuk menciptakan keseimbangan dalam hubungan, menjaga arah relasi, serta memastikan bahwa keduanya berjalan bersama dalam ritme yang selaras. Dengan demikian, komunikasi yang dijalankan secara sadar, partisipatif, dan penuh empati tidak hanya menjaga hubungan tetap hangat, tetapi juga menjadi indikator kedewasaan emosional dalam menghadapi dinamika kehidupan pernikahan di tengah tuntutan dunia kerja.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua tercinta atas segala doa, dukungan, kasih sayang, serta kesabaran yang tiada henti dalam mendampingi penulis hingga sampai pada titik ini. Tanpa keikhlasan dan cinta mereka, penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Atie Rachmatie, Dra., M.Si., selaku dosen yang telah memberikan arahan, inspirasi, serta semangat dalam proses akademik penulis selama menempuh studi.

Selanjutnya, penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Ani Yuningsih dan Ibu Dr. Anne Maryani, Dra., M.Si. atas segala bantuan, perhatian, serta kontribusinya dalam kelancaran penyusunan skripsi ini. Secara khusus, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang tulus kepada Ibu Dr. Anne Maryani, Dra., M.Si. selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian telah membimbing penulis, memberikan arahan, kritik, serta masukan yang sangat berarti sejak awal hingga akhir proses penelitian ini.

Tak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh informan yang telah meluangkan waktu dan memberikan informasi berharga dalam proses pengumpulan data penelitian ini. Tanpa bantuan mereka, penelitian ini tidak akan memperoleh hasil yang maksimal. Terakhir, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat dan teman-teman seperjuangan atas dukungan moral, tawa, dan semangat yang senantiasa menemani. Dan tentunya, kepada diri sendiri yang telah berusaha, bertahan, dan tidak menyerah meski dihadapkan pada berbagai tantangan. Semoga segala bentuk dukungan, kebaikan, dan doa yang diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda. Terima kasih.

Daftar Pustaka

- Effendi, M. H. J., & Ahmadi, D. (2024). Pola Komunikasi Pasangan Pernikahan Muda. *Jurnal Riset Hukum Keluarga Islam*, 1–6. <https://doi.org/10.29313/jrhki.v4i1.3429>
- Mayang, N., Wiki, C., & Wiksana, A. (n.d.). *Makna Tanda Kerja Keras pada Iklan Layanan Masyarakat*. www.grab.co.id
- Qorib, F. (2024). Tinjauan Singkat Teori Komunikasi; Sejarah, Konsep, Perkembangan, dan Tantangannya. *Jurnal Riset Manajemen Komunikasi*, 31–46. <https://doi.org/10.29313/jrmk.v4i1.4014>
- DeVito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed.). Pearson Education
- Griffin, E. M. (2012). *A First Look at Communication Theory* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Knapp, M. L., & Daly, J. A. (Eds.). (2011). *The SAGE Handbook of Interpersonal Communication* (4th ed.). SAGE Publications.
- Miller, K. (2005). *Communication Theories: Perspectives, Processes, and Contexts*. McGraw-Hill.
- Nurudin. (2016). *Ilmu Komunikasi*. RajaGrafindo Persada.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schutz, W. C. (1966). *The Interpersonal Underworld*. Science and Behavior Books.
- Wood, J. T. (2010). *Interpersonal Communication: Everyday Encounters* (6th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Izzah, I. (2019). Kebahagiaan pada pasangan suami istri dengan usia pernikahan di atas 50 tahun. *Psikologi Integratif*
- Mevi Yulinda, A. A., & Yuliani, T. (2022). Makna romantic relationship pasangan suami istri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*