

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KOMUNIKASI INTERPERSONAL HUBUNGAN PACARAN PADA DEWASA AWAL

Faura Irva Ikishima¹, Agustina²
Psikologi, Universitas Tarumangara^{1,2}
e-mail: fauraikishimaa@gmail.com

ABSTRAK

Hubungan romantis pada dewasa awal membutuhkan kemampuan pengelolaan emosi dan komunikasi yang efektif untuk mempertahankan kualitas hubungan. Kecerdasan emosional menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi cara individu memahami diri, merespons pasangan, serta membangun interaksi yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal pada dewasa awal yang sedang menjalin hubungan pacaran. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan melibatkan 190 partisipan berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari skala kecerdasan emosional dan skala komunikasi interpersonal, dan pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal ($r = 0.619$, $p < 0.01$), yang berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional individu, semakin baik komunikasi interpersonal yang ditampilkan dalam hubungan pacaran. Uji beda juga menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berbeda signifikan berdasarkan durasi hubungan ($p = 0.024$) dan harapan terhadap pasangan ($p = 0.045$), sementara kecerdasan emosional tidak menunjukkan perbedaan pada kedua kategori tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi, memahami pasangan, serta ekspektasi dalam hubungan memiliki keterkaitan dengan kualitas komunikasi romantis pada dewasa awal.

Kata Kunci: *Kecerdasan Emosional, Komunikasi Interpersonal, Hubungan Pacaran, Dewasa Awal*

ABSTRACT

Romantic relationships in early adulthood require emotional regulation skills and effective communication to maintain relationship quality. Emotional intelligence is one of the key factors that shapes how individuals understand themselves, respond to their partners, and engage in healthy interactions. This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and interpersonal communication among early adults who are currently in a romantic relationship. Using a quantitative approach, the study involved 190 participants aged 18–25 years selected through purposive sampling. The research employed emotional intelligence and interpersonal communication scales, and the data were analyzed using SPSS. Normality testing indicated that the data were normally distributed, allowing the use of Pearson correlation for hypothesis testing. The results showed a significant positive relationship between emotional intelligence and interpersonal communication ($r = 0.619$, $p < 0.01$), indicating that individuals with higher emotional intelligence tend to communicate more effectively in their dating relationships. Additional analyses revealed that interpersonal communication differed significantly based on relationship duration ($p = 0.024$) and expectations toward partners ($p = 0.045$), whereas emotional intelligence did not differ across these categories. These findings suggest that emotional regulation, partner understanding, and relational expectations contribute to variations in romantic communication quality during early adulthood.

Keywords: *Emotional Intelligence, Interpersonal Communication, Romantic Relationship, Early Adulthood*

PENDAHULUAN

Hubungan romantis merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial dan emosional individu pada masa dewasa awal. Fase ini ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk membangun kedekatan, keintiman, dan komitmen dalam relasi dengan pasangan. Santrock (2024) menjelaskan bahwa kemampuan menjalin hubungan intim merupakan salah satu tugas perkembangan utama pada periode dewasa awal. Dalam konteks ini, hubungan pacaran menjadi ruang bagi individu untuk belajar memahami emosi, membangun keterbukaan, serta mengembangkan pola komunikasi yang adaptif (Putri & Nisa, 2021).

Perkembangan teknologi digital memang mempermudah interaksi antar pasangan, namun tidak sepenuhnya menghilangkan potensi munculnya konflik. Kesalahpahaman, kecemburuan, dan tekanan emosional masih sering dialami oleh pasangan dewasa awal, bahkan di era komunikasi serba cepat. Hal ini menunjukkan bahwa akses komunikasi yang lebih mudah tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas interaksi emosional. Ketidakefektifan komunikasi dapat berkontribusi pada ketidakharmonisan hubungan dan menurunkan kepuasan relasional, sebagaimana dijelaskan oleh Rani dan Laksmiwati (2024) yang menegaskan bahwa kualitas komunikasi sangat menentukan munculnya atau meredanya konflik dalam hubungan romantis. Temuan ini juga sejalan dengan Li (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memicu kecemburuan, kesalahpahaman, dan penurunan kepuasan hubungan ketika komunikasi tidak dikelola secara efektif.

Komunikasi interpersonal sendiri merupakan elemen kunci dalam menjaga hubungan romantis yang sehat. Setiawati et al. (2025) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal mencakup pertukaran pesan yang berlangsung secara langsung melalui keterbukaan, empati, dukungan emosional, dan respons positif yang memungkinkan pasangan membangun kedekatan dan keintiman. Kemampuan komunikasi yang baik terbukti mampu meningkatkan keintiman emosional serta kepuasan hubungan. Penelitian Purnamasari et al. (2021) menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif berhubungan signifikan dengan kualitas hubungan romantis pada individu dewasa awal.

Selain kemampuan komunikasi, kecerdasan emosional menjadi faktor lain yang memiliki pengaruh penting dalam dinamika hubungan romantis. Selain kemampuan komunikasi, kecerdasan emosional menjadi faktor lain yang memiliki pengaruh penting dalam dinamika hubungan romantis. Salovey dan Mayer (2016) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional meliputi kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola konflik, merespons tekanan secara adaptif, dan menghindari reaksi impulsif yang dapat memperburuk situasi (Fitri et al., 2024). Dengan demikian, kecerdasan emosional berperan sebagai landasan bagi terbentuknya komunikasi interpersonal yang sehat.

Penelitian di Indonesia juga menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kemampuan komunikasi interpersonal. Temuan Maharani dan Rusmawati (2020) menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengekspresikan keterbukaan, mengelola emosi dengan baik, serta memahami kondisi emosional orang lain secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian Nafhah dan Hanafi (2021) juga menemukan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu individu menghindari pola komunikasi negatif dan mendukung terciptanya interaksi interpersonal yang lebih efektif.

Namun demikian, kajian mengenai hubungan kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal dalam konteks hubungan romantis pada dewasa awal masih memerlukan pendalaman, terutama karena sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti aspek tunggal seperti konflik atau kepuasan hubungan. Masih terbatas penelitian yang mengkaji dua

variabel ini secara simultan dengan pendekatan hubungan pada kelompok dewasa awal. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya *kesenjangan penelitian* terkait bagaimana kedua variabel ini berinteraksi secara langsung dalam dinamika hubungan pacaran, terutama pada populasi dewasa awal yang sedang menghadapi fase perkembangan emosional yang kompleks.

Dengan demikian, penelitian ini menghadirkan *novelty* dengan mengintegrasikan kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal dalam satu model hubungan, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kualitas relasi romantis pada dewasa awal. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal dalam hubungan pacaran pada dewasa awal. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian psikologi hubungan interpersonal, serta menjadi acuan praktis bagi konselor, pendidik, maupun individu dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dan pola komunikasi yang sehat pada pasangan muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal pada dewasa awal yang sedang menjalin hubungan pacaran. Partisipan berjumlah 189 individu berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, dengan kriteria sedang berpacaran minimal tiga bulan. Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form yang disebarluaskan melalui media sosial, dan seluruh partisipan memberikan persetujuan *informed consent* sebelum mengisi kuesioner.

Instrumen penelitian terdiri dari Skala Kecerdasan Emosional dan Skala Komunikasi Interpersonal yang menggunakan skala Likert empat poin serta telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS melalui tahapan data *screening*, uji normalitas, dan perhitungan korelasi Pearson untuk melihat hubungan antarvariabel. Selain itu, dilakukan uji beda (ANOVA) untuk mengetahui perbedaan kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal berdasarkan durasi hubungan dan ekspektasi terhadap pasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pemaparan karakteristik responden diperlukan untuk memberikan gambaran awal mengenai latar belakang individu yang terlibat dalam studi ini. Informasi mengenai rentang usia, jenis kelamin, durasi hubungan, serta harapan terhadap pasangan membantu memahami konteks hubungan romantis yang dijalani para partisipan. Deskripsi ini juga memberikan ruang untuk melihat keberagaman pengalaman yang mungkin memengaruhi dinamika interaksi antar pasangan. Dengan demikian, tabel 1 berikut disajikan sebagai dasar untuk menjelaskan kondisi partisipan sebelum memasuki analisis lebih lanjut.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Durasi Berpacaran dan Harapan Pasangan

Kategori	Sub-Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	18 tahun	16	8.4
	19 tahun	21	11.1
	20 tahun	30	15.8
	21 tahun	27	14.2
	22 tahun	29	15.3

	23 tahun	24	12.6
	24 tahun	22	11.6
	25 tahun	21	11.1
Jenis Kelamin	Laki-Laki	90	47.4
	Perempuan	100	52.6
Durasi Pacaran	3	34	17.9
	3-6	53	27.9
	>6	103	54.2
Harapan Pasangan	Kasih sayang & perhatian	24	12.6
	Kejujuran & keterbukaan	19	10.0
	Dukungan emosional	40	21.1
	Kesetiaan & komitmen	31	16.3
	Kasih sayang, jujur, dukungan emosional, & komitmen	18	9.5
	Kasih sayang & dukungan emosional	10	5.3
	Kejujuran, kesetiaan & komitmen	4	2.1
	Kasih sayang, kejujuran, kesetiaan & komitmen	2	1.1
	Kejujuran, dukungan emosional & komitmen	3	1.6
	Kasih sayang & komitmen	11	5.8
	Kejujuran, dukungan emosional & kesetiaan	6	3.2
	Kasih sayang & keterbukaan	13	6.8
	Dukungan emosional & komitmen	9	4.7
Total		190	100.0

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 1, karakteristik partisipan pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden berjumlah 190 orang. Mayoritas responden berada pada rentang usia 19–25 tahun dengan penyebaran yang relatif merata. Komposisi jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan (52,6%) sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki. Lebih dari separuh responden telah berpacaran selama lebih dari enam bulan, menunjukkan hubungan yang relatif stabil. Dari sisi harapan terhadap pasangan, dukungan emosional muncul sebagai kebutuhan paling dominan, diikuti oleh kesetiaan–komitmen serta kombinasi kasih sayang dan keterbukaan.

Kemudian, uji normalitas dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.200, yang berada di atas batas 0.05. Temuan ini mengindikasikan bahwa distribusi data memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, analisis parametrik dapat digunakan secara tepat pada penelitian ini, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas Variabel Kecerdasan Emosional dan Komunikasi Interpersonal

Variabel	P	Keterangan
Kecerdasan Emosional	0.200	Terdistribusi Normal
Komunikasi Interpersonal	0.200	Terdistribusi Normal

Pada tabel 3 yang memuat analisis statistik deskriptif, skor kecerdasan emosional memiliki nilai minimum 1.93 dan maksimum 4.00. Rata-rata skor kecerdasan emosional tercatat sebesar 3.4248 dengan satuan sebaran yang relatif kecil. Sementara itu, skor komunikasi interpersonal berada pada rentang 2.31 hingga 4.00. Rata-ratanya mencapai 3.4461 dengan variasi data yang masih tergolong stabil.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Kecerdasan Emosional dan Komunikasi Interpersonal

Kategori	N	Mean	SD	Min	Max
Kecerdasan Emosional	190	3.4248	0.33696	1.93	4.00
Komunikasi Interpersonal	190	3.4461	0.39297	2.31	4.00

Mengacu pada tabel 4, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal ($r = 0.619$, $p < 0.01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel bergerak searah. Artinya, peningkatan kecerdasan emosional diikuti oleh peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal. Dengan demikian, semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, semakin baik pula kualitas komunikasinya dalam hubungan pacaran.

Tabel 4. Uji Korelasi Pearson antara KE dan KI

Variabel	r	p
KE - KI	0.619	0.000

Analisis ANOVA menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecerdasan emosional berdasarkan durasi berpacaran, sehingga lamanya hubungan tidak berpengaruh pada variabel tersebut. Sebaliknya, ditemukan perbedaan signifikan pada komunikasi interpersonal antar kelompok durasi. Kelompok yang berpacaran 3–6 bulan memiliki skor tertinggi, disusul kelompok yang kurang dari tiga bulan. Kelompok dengan durasi lebih dari enam bulan menunjukkan skor komunikasi interpersonal yang paling rendah, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Uji ANOVA berdasarkan Durasi Berpacaran

Variabel	F	p	Keterangan
Kecerdasan Emosional	1.129	0.326	Tidak Signifikan
Komunikasi Interpersonal	3.789	0.024	Signifikan

Hasil analisis ANOVA menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tidak berbeda secara signifikan ketika dibandingkan berdasarkan variasi harapan terhadap pasangan. Temuan ini menegaskan bahwa perbedaan jenis harapan dalam hubungan pacaran tidak memengaruhi tingkat kecerdasan emosional partisipan. Namun, pada variabel komunikasi interpersonal terlihat adanya perbedaan signifikan antar kelompok harapan. Hal ini menunjukkan bahwa jenis harapan tertentu berkaitan dengan variasi kemampuan komunikasi. Kelompok yang menekankan keterbukaan, perhatian, dan dukungan emosional tampak memiliki tingkat komunikasi interpersonal yang lebih baik dibandingkan kelompok lainnya, seperti yang ditampilkan pada tabel 6 berikut.

Tabel 6. Uji ANOVA berdasarkan Harapan Pasangan

Variabel	F	p	Keterangan
Kecerdasan Emosional	1.039	0.416	Tidak Signifikan
Komunikasi Interpersonal	1.840	0.045	Signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dan signifikan dengan komunikasi interpersonal pada dewasa awal yang sedang menjalin hubungan pacaran. Individu yang mampu mengelola emosi secara tepat cenderung lebih mudah membangun komunikasi yang terbuka, empatik, dan suportif dalam relasi romantis. Temuan ini sejalan dengan penjelasan Salovey dan Mayer (2016), yang menekankan bahwa kecerdasan emosional berperan dalam membantu individu menavigasi dinamika hubungan sosial secara lebih adaptif. Selain itu, penelitian Saputro (2023) juga memperkuat hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan respons emosional ketika menghadapi situasi sosial yang menantang, sehingga mendukung terciptanya interaksi interpersonal yang lebih stabil dan positif.

Nilai korelasi sebesar 0.619 mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal. Temuan ini konsisten dengan penelitian Maharani dan Rusmawati (2020), yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam meningkatkan efektivitas komunikasi interpersonal, terutama pada individu yang mampu mengelola emosi dengan baik. Dukungan tambahan juga terlihat pada studi Orsley dan Simanjuntak (2023), yang menemukan bahwa regulasi emosi berkontribusi pada kualitas hubungan, termasuk dalam mencegah respons negatif yang dapat mengganggu interaksi romantis. Secara keseluruhan, kemampuan untuk mengelola emosi membantu individu membangun komunikasi yang lebih stabil dan adaptif dalam hubungan pacaran.

Pada analisis perbedaan berdasarkan durasi hubungan, penelitian ini menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan kecerdasan emosional berdasarkan lamanya masa berpacaran. Temuan ini mengindikasikan bahwa durasi hubungan tidak secara langsung menentukan tingkat kecerdasan emosional individu. Hal ini selaras dengan model kemampuan kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Mayer et al. (2020), yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosional lebih dipengaruhi oleh proses kognitif-emosional internal daripada faktor situasional seperti lamanya menjalin hubungan. Sejalan dengan itu, Ursu dan Turliuc (2020) mencatat bahwa kualitas hubungan romantis pada dewasa awal lebih banyak dipengaruhi oleh pengalaman personal, regulasi emosi, serta dinamika sosial daripada sekadar durasi hubungan.

Namun, terdapat perbedaan signifikan pada komunikasi interpersonal berdasarkan durasi berpacaran. Partisipan yang berpacaran selama 3–6 bulan memiliki komunikasi

interpersonal yang lebih baik dibandingkan kelompok durasi lain. Pada fase ini, pasangan umumnya masih berada pada tahap eksplorasi hubungan, aktif membangun kedekatan, dan berupaya menunjukkan pola komunikasi positif untuk mempertahankan kedekatan emosional. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Liana dan Herdiyanto (2017) yang menunjukkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal dapat meningkat pada fase awal hubungan ketika pasangan sedang membangun keintiman. Selain itu, Rahmawati dan Sutanto (2020) juga menegaskan bahwa pola komunikasi interpersonal cenderung berkembang seiring dinamika hubungan dan komitmen yang dibangun pasangan.

Sementara itu, analisis berdasarkan harapan terhadap pasangan menunjukkan bahwa harapan partisipan tidak berkaitan dengan perbedaan kecerdasan emosional. Hal ini mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional cenderung bersifat stabil dan tidak dipengaruhi oleh ekspektasi spesifik dalam hubungan. Sebaliknya, ditemukan perbedaan signifikan pada komunikasi interpersonal berdasarkan harapan terhadap pasangan. Individu yang memiliki harapan tertentu seperti menginginkan keterbukaan, dukungan emosional, dan komitmen cenderung menunjukkan kualitas komunikasi interpersonal yang lebih tinggi. Ekspektasi tertentu dapat mendorong individu untuk mengembangkan kemampuan komunikasi yang lebih baik demi menciptakan hubungan yang harmonis, sejalan dengan temuan Fitri et al. (2024). Selain itu, Kovan (2023) juga menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi memiliki peran penting dalam menjaga kualitas hubungan romantis, terutama ketika individu menghadapi faktor pemicu emosi seperti kecemburuan di media sosial.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor penting dalam membangun hubungan romantis yang sehat pada dewasa awal. Kemampuan untuk mengelola emosi, memahami pasangan, serta mengekspresikan kebutuhan secara jelas dan terbuka berkontribusi langsung terhadap kualitas komunikasi interpersonal dan keberlangsungan hubungan. Individu dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu merespons dinamika hubungan secara lebih adaptif, sehingga meminimalkan konflik yang tidak perlu. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan kecerdasan emosional dapat menjadi salah satu langkah strategis dalam meningkatkan kualitas hubungan romantis.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki keterkaitan yang penting dengan kualitas komunikasi interpersonal dalam hubungan romantis pada individu dewasa awal. Hasil analisis mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan positif dan signifikan dengan komunikasi interpersonal, yang berarti bahwa individu yang mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya cenderung lebih efektif dalam membangun komunikasi terbuka, empatik, dan suportif dengan pasangan. Kemampuan ini membantu individu merespons dinamika hubungan secara lebih matang, sehingga mendukung terciptanya interaksi yang lebih konstruktif dan harmonis dalam hubungan pacaran.

Selain itu, hasil uji beda menunjukkan bahwa durasi hubungan dan perbedaan harapan terhadap pasangan tidak berhubungan dengan tingkat kecerdasan emosional, namun berpengaruh terhadap kualitas komunikasi interpersonal. Pasangan yang berada pada durasi hubungan tertentu, khususnya 3–6 bulan, serta individu dengan jenis harapan tertentu terhadap pasangannya, menunjukkan variasi dalam komunikasi interpersonal yang mereka tampilkan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas komunikasi tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan emosional individu, tetapi juga oleh konteks hubungan, kebutuhan relasional, dan ekspektasi personal yang dibawa dalam dinamika pacaran.

Penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan intervensi berbasis kecerdasan emosional guna meningkatkan kualitas komunikasi pada pasangan muda. Penelitian

selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain seperti gaya kelekatan, regulasi emosi, strategi penyelesaian konflik, atau faktor kontekstual lainnya, serta menggunakan desain longitudinal untuk memahami perubahan komunikasi seiring berkembangnya hubungan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoretis bagi kajian psikologi hubungan, tetapi juga berpotensi menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi maupun konseling relasional bagi dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, T. G., Wahidah, F. R. N., Astorini, D. A., & Herdian, H. (2024). Hubungan kecerdasan emosi dan penyesuaian diri pada dewasa awal yang menikah. *PSIMPHONI*, 5(2), 44–50. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v5i2.23604>
- Kovan, A. (2023). Social media jealousy and life satisfaction in romantic relationships: Mediation role of communication skills. *Actualidades en Psicología*, 37(135), 111–127. <https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.51265>
- Li, Y. (2023). The impact of social media on intimate relationships among college students. *Education, Psychology and Social Sciences*, 1(4), 1–8. <https://bcpublishing.org/index.php/EP/article/view/4673>
- Liana, A., & Herdiyanto, Y. K. (2017). Hubungan komunikasi interpersonal dengan tingkat keintiman pada pasangan dewasa awal yang berpacaran. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 34–45. <https://doi.org/10.24843/JPU.2017.v04.i01.p05>
- Maharani, K. R., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan kecerdasan emosional dengan komunikasi interpersonal pada remaja siswa kelas X di SMAN 15 Semarang. *Jurnal Empati*, 9(4). <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28951>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2020). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 12(3), 151–157. <https://doi.org/10.1177/1754073919898254>
- Nafhah, A., & Hanafi, I. (2021). Hubungan kecerdasan emosional dengan keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik program layanan SKS. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.19105/ec.v1i2.3743>
- Orsley, A. G., & Simanjuntak, E. J. (2023). Hubungan antara kecemburuan romantis dengan kepuasan hubungan pada emerging adult yang berpacaran. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 90–104. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p90-104>
- Purnamasari, A., Juniarly, A., & Paradita, L. (2021). Komunikasi Interpersonal dan Kepuasan Pernikahan pada Partner Phubbing. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 153–163. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1488>
- Putri, D., & Nisa, R. (2021). Peran komunikasi interpersonal terhadap kepuasan hubungan romantis pada dewasa awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 200–211. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.1234>
- Rahmawati, E., & Sutanto, A. (2020). Pola komunikasi interpersonal dan hubungannya dengan komitmen pasangan dewasa awal. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 12(1), 45–46. <https://doi.org/10.21009/JPk.2020.12.1.5>
- Rani, A. S., & Laksmiwati, H. (2024). Komunikasi asertif sebagai upaya penyelesaian konflik dalam hubungan romantis. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 225–240. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61207>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (2016). Emotional intelligence: Key components and implications for interpersonal functioning. *Revista Espacios*, 37(25), 18. <https://www.revistaespacios.com/a16v37n25/16372518.html>

- Santrock, J. W. (2024). *Life-span development*. McGraw-Hill Higher Education.
- Saputro, A. Y. (2023). Tingkat kecerdasan emosi dan kontrol diri remaja sekolah teknik di Jakarta terhadap tingkat agresivitas. *PSIMPHONI*, 1(2), (halaman sesuai artikel). <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.13504>
- Setiawati, Y., Pratikto, H., & Efendy, M. (2025). Komunikasi interpersonal dan regulasi emosi sebagai prediktor persepsi hubungan romantis pada masa dewasa awal. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 106–116. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12528>
- Ursu, A., & Turliuc, M. (2020). Romantic relationships in emerging adulthood. *Journal of Adult Development*, 27(1), 35-47. <https://doi.org/10.1007/s10804-019-09339-1>