

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 LATAR BELAKANG

Fenomena pasangan muda yang menjalani pernikahan sambil berkarir semakin menjadi kenyataan sosial yang umum di Indonesia. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, lebih dari 60% pasangan suami-istri di usia produktif (25–35 tahun) aktif dalam dunia kerja. Fenomena ini tidak hanya terlihat di kota-kota besar, tetapi juga mulai merambah ke daerah semi-perkotaan dan pinggiran urban. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, usia pernikahan yang disarankan di Indonesia adalah minimal 19 tahun untuk perempuan dan 21 tahun untuk laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa banyak pasangan muda memasuki fase pernikahan pada usia yang relatif muda, yang berpotensi menghadapi berbagai tantangan dalam menjalani kehidupan berkeluarga sambil berkarir.

Menurut Elizabeth Hurlock (1999), masa dewasa dini adalah rentang usia antara 20 hingga 40 tahun, ketika individu mulai membangun kehidupan yang stabil secara sosial dan emosional, termasuk melalui pernikahan dan pekerjaan. Tahap ini ditandai oleh pencarian kemandirian, pembangunan relasi intim, serta penguatan identitas diri. Namun, tuntutan untuk menjalankan peran ganda sebagai pasangan hidup dan profesional memunculkan tantangan tersendiri, khususnya dalam hal menjaga kualitas komunikasi antarpribadi dalam rumah tangga.

Dalam pernikahan modern, komunikasi bukan sekadar alat tukar informasi, tetapi juga fondasi utama bagi keintiman emosional, saling pengertian, dan keberlangsungan relasi jangka panjang. Bagi pasangan muda yang sama-sama berkarier, waktu yang terbatas dan tekanan pekerjaan sering kali mengurangi intensitas dan kualitas komunikasi. Komunikasi harian cenderung bersifat fungsional dan singkat, seperti membahas logistik rumah tangga atau urusan anak, yang tidak cukup membangun kedekatan emosional.

*Indonesian Family Life Survey (IFLS)* tahun 2022 menunjukkan bahwa 47% pasangan muda berkarier mengaku kesulitan menyalurkan emosi karena kurangnya waktu untuk berbicara dari hati ke hati dengan pasangan. Situasi ini diperburuk oleh rutinitas harian yang padat, sehingga komunikasi mendalam atau *deep talk* kerap terabaikan. Padahal, komunikasi yang berkualitas sangat penting untuk mencegah konflik, mengurangi kesalahpahaman, dan memperkuat rasa memiliki.

Ada berbagai persoalan yang dihadapi oleh pasangan suami istri berkarier adalah kepercayaan, yang memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kepuasan pernikahan (Attaet. al., 2013). Pada kondisi pernikahan dimana istri memilih untuk berkarier, kepuasan pernikahan

yang didapat rendah jika kepercayaan suami jugarendah.

Hal ini bisa disebabkan karena istri mereka mempunyai rekan yang tidak hanya perempuan saja tetapi juga lawan jenis. Selain itu kepuasan pernikahan yang rendah juga dapat menyebabkan ketegangan psikologis, kepuasan kerja dan keluarga berkurang (Kalliath, Thomas, & Varsha, 2011). Dampak lain yang muncul Adalah pengaruhnya terhadap tingkat kepuasan keintiman fisik karena istri berkarier fulltime (Paputungan, 2012).

Masalah-masalah yang dipaparkan sebelumnya tersebut akan menjadi semakin kompleks ketika terdapat kehadiran anak dalam pasangan suami istri berkarier karena peran dan tanggung jawab pengasuhan anak berpengaruh negatif terhadap kualitas dan kepuasan pernikahan (Thomas, Kay, & Priscilla, 1984).

Dapat disimpulkan ternyata pada pasangan suami istri yang berkarier sangat banyak permasalahan yang dihadapi hal ini jika tidak segera diselesaikan dapat mengakibatkan ketidakpuasan pernikahan dan akan berujung pada perceraian.

Menjalani sebuah pernikahan tidak selalu mengalami kebahagiaan saja tetapi juga adanya permasalahan yang timbul karena berbagai alasan. Saat pasangan bisa menyelesaikan permasalahan yang ada maka akan semakin kuatlah pernikahan mereka, tetapi Ketika pasangan tersebut tidak bisa menyelesaikan semua permasalahan dan hanya dibiarkan saja maka semakin lama akan mengakibatkan perceraian.

Berdasarkan data perceraian Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi DKI Jakarta menurut faktor penyebab di Kota Jakarta Selatan pada tahun 2021, tercatat sebanyak 2.438 kasus perceraian dengan beragam alasan yang melatarbelakanginya. Faktor terbesar yang mendominasi adalah perselisihan dan pertengkaran terus-menerus dengan jumlah 1.527 kasus, menunjukkan bahwa masalah komunikasi dan ketidakmampuan pasangan dalam mengelola konflik menjadi penyebab utama perceraian di wilayah ini.

Selain itu, faktor ekonomi juga menjadi salah satu pemicu signifikan dengan jumlah 692 kasus, menandakan adanya tekanan finansial yang berkontribusi terhadap keretakan rumah tangga. Disusul dengan alasan meninggalkan salah satu pihak (134 kasus) serta kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) sebanyak 41 kasus.

Beberapa faktor lain yang juga muncul meskipun dengan jumlah relatif kecil antara lain zina (7 kasus), mabuk (10 kasus), madat atau penggunaan narkoba (3 kasus), judi (5 kasus), dihukum penjara (4 kasus), poligami (4 kasus), cacat badan (5 kasus), serta alasan keagamaan seperti murtad (5 kasus).

Data ini memperlihatkan bahwa perceraian di Jakarta Selatan lebih banyak disebabkan

oleh persoalan internal rumah tangga yang berkaitan dengan komunikasi dan keharmonisan relasi, ketimbang faktor eksternal seperti hukum atau kondisi fisik. Temuan ini menjadi dasar penting bagi penelitian mengenai *deep talk* sebagai sarana komunikasi efektif, sebab kemampuan pasangan untuk membangun percakapan mendalam dapat berperan dalam mencegah konflik berlarut-larut yang berujung pada perceraian.

*Deep talk* adalah bentuk komunikasi yang bersifat reflektif dan emosional, di mana individu saling berbagi perasaan, pemikiran, harapan, hingga ketakutan terdalam. Dalam konteks komunikasi interpersonal, hal ini berhubungan erat dengan teori *self-disclosure* yang menyatakan bahwa relasi akan berkembang melalui keterbukaan secara bertahap. Demikian pula dalam teori pemeliharaan hubungan dalam komunikasi antar pribadi atau disebut *relational maintenance theory*, strategi komunikasi seperti keterbukaan, afirmasi positif, dan dukungan emosional menjadi penopang hubungan jangka panjang.

*Deep talk* sendiri merupakan percakapan yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga eksploratif terhadap aspek-aspek personal seperti perasaan, pemikiran, harapan, ketakutan, serta nilai-nilai hidup yang dianut oleh masing-masing individu. Melalui teori penetrasi sosial (*Social Penetration Theory*), dijelaskan bahwa hubungan interpersonal yang erat dibangun melalui proses pengungkapan diri yang progresif, mulai dari hal-hal yang bersifat permukaan hingga ke aspek yang lebih intim. Dengan kata lain, hubungan yang sehat memerlukan adanya keterbukaan, kejujuran, dan empati yang hanya bisa diperoleh melalui percakapan yang mendalam.

Bagi pasangan suami-istri berkarir, *deep talk* dapat menjadi jembatan penting untuk menjaga kedekatan emosional di tengah keterbatasan waktu dan tekanan pekerjaan. Melalui percakapan yang mendalam, pasangan dapat saling memahami kebutuhan emosional satu sama lain, menyatukan visi dan tujuan pernikahan, serta memperkuat rasa saling memiliki.

Modernitas telah membawa masyarakat ke dalam era reflektivitas tinggi, di mana individu tidak lagi menjalani hidup hanya berdasarkan struktur tradisional, tetapi juga berdasarkan pilihan, negosiasi, dan kesadaran diri. Hal ini berlaku pula dalam relasi pernikahan, di mana pasangan muda kini tidak hanya menjalani peran sebagai suami atau istri, tetapi juga sebagai rekan kerja dalam kehidupan profesional.

Namun, dinamika ini juga menghadirkan tantangan-tantangan baru. Tuntutan pekerjaan dan kompetisi dalam dunia kerja membuat waktu yang tersedia untuk menjalin hubungan personal dalam keluarga semakin terbatas. Waktu kebersamaan yang minim, ditambah dengan tekanan pekerjaan, dapat berdampak pada komunikasi pasangan yang bersifat praktis dan dangkal, sehingga mengurangi kualitas hubungan emosional di antara mereka. Dalam hal ini,

komunikasi mendalam atau *deep talk* menjadi kebutuhan yang krusial.

Selain itu, data dari *Marriage Counseling Association of Indonesia* (2021) mencatat bahwa dari 1.200 pasangan muda yang mengikuti konseling, lebih dari 65% mengeluhkan tentang hilangnya kedekatan emosional karena komunikasi mereka bersifat rutin dan dangkal. Hal ini menjadi indikasi bahwa *deep talk* sebagai sarana untuk membangun koneksi emosional belum menjadi praktik komunikasi yang umum di kalangan pasangan muda.

Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan komunikasi bukan semata-mata karena ketidakhadiran waktu, melainkan lebih kepada kualitas interaksi yang tidak mendalam. Oleh karena itu, penting untuk meneliti dan mengangkat praktik *deep talk* sebagai salah satu solusi untuk memperbaiki dan memperkuat komunikasi pribadi antar pasangan suami-istri berkarir.

Dengan demikian, penerapan *deep talk* dalam kehidupan pasangan tidak selalu berjalan mulus. Faktor-faktor seperti kelelahan fisik, stres kerja, perbedaan gaya komunikasi, hingga ketidaktahuan akan pentingnya komunikasi mendalam menjadi hambatan tersendiri. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana *deep talk* dapat dioptimalkan sebagai sarana komunikasi efektif dalam menjaga dan memperkuat hubungan pribadi antar pasangan muda suami-istri berkarir.

Pernikahan merupakan salah satu institusi sosial yang penting dan menjadi fenomena signifikan di masyarakat, termasuk di Jakarta Selatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) DKI Jakarta, pada tahun 2023 tercatat sebanyak 11.056 peristiwa pernikahan di wilayah ini. Meskipun data spesifik mengenai usia pasangan pada pernikahan tersebut tidak tersedia, sebagian besar pernikahan diperkirakan berada pada rentang usia dewasa dini, yaitu 18–40 tahun, yang secara psikologis dan sosial dianggap sebagai usia matang untuk membangun keluarga.

Data nasional memberikan gambaran tambahan mengenai fenomena ini. Tren pernikahan usia sangat muda, khususnya di bawah 18 tahun, menunjukkan penurunan yang signifikan. Pada tahun 2024, tercatat bahwa persentase perempuan yang menikah di bawah usia 18 tahun adalah 14,21%, sedangkan mereka yang menikah pada usia 17–18 tahun mencapai 19,04%. Tren penurunan ini mencerminkan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menunda pernikahan hingga usia yang lebih matang, sehingga pasangan memiliki kesiapan fisik, mental, dan sosial yang lebih baik.

Beberapa faktor memengaruhi pernikahan pada usia dewasa dini, termasuk kondisi ekonomi, norma budaya, serta tingkat pendidikan dan kesadaran hukum masyarakat. Pemerintah, melalui Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), secara aktif mendorong kampanye mengenai usia ideal menikah, yaitu 21 tahun untuk

perempuan dan 25 tahun untuk laki-laki, sebagai strategi untuk memastikan keluarga yang dibangun lebih stabil dan sehat. Upaya ini bertujuan untuk meminimalkan risiko sosial dan psikologis yang mungkin timbul akibat menikah terlalu dini.

Meskipun tren nasional menunjukkan penurunan angka pernikahan anak, kasus pernikahan dini masih ditemukan di beberapa wilayah, termasuk di Jakarta Selatan. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun angka nasional cenderung menurun, perhatian dan intervensi yang berkelanjutan tetap diperlukan untuk memastikan bahwa pasangan menikah pada usia yang tepat.

Dengan demikian, meskipun data spesifik mengenai pernikahan usia dewasa dini (18–40 tahun) di Jakarta Selatan belum tersedia secara publik, tren dan kebijakan nasional memberikan gambaran bahwa pernikahan pada rentang usia ini merupakan bagian utama dari fenomena sosial yang terjadi di masyarakat. Untuk memperoleh data yang lebih terperinci, kolaborasi dengan instansi terkait seperti BPS Provinsi DKI Jakarta atau Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Provinsi DKI Jakarta sangat disarankan.

Secara keseluruhan, pernikahan usia dewasa dini di Jakarta Selatan mencerminkan dinamika sosial yang kompleks, di mana kesadaran masyarakat, intervensi pemerintah, serta norma budaya saling berinteraksi. Fenomena ini menunjukkan perlunya strategi komunikasi, edukasi, dan kebijakan yang efektif untuk mendorong pasangan menikah pada usia yang matang, sehingga kualitas keluarga dan stabilitas sosial dapat terjaga.

Pernikahan adalah salah satu fase penting dalam kehidupan manusia yang tidak hanya menyatukan dua individu secara hukum dan sosial, tetapi juga menggabungkan dua kepribadian, nilai, dan harapan yang berbeda dalam satu ikatan emosional dan komitmen jangka panjang. Dalam konteks modern, dinamika pernikahan semakin kompleks, terutama bagi pasangan muda yang sama-sama berkarir. Kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, tekanan dari pekerjaan, serta tuntutan peran ganda (baik di ranah domestik maupun publik) menjadikan komunikasi dalam pernikahan sebagai aspek yang sangat penting namun sering kali terabaikan.

Kepuasan pernikahan merupakan elemen kunci dari kebahagiaan yang dirasakan pasangan. Pasangan yang menginginkan keharmonisan dan kebahagiaan dalam pernikahan mereka disebut dengan kepuasan dalam pernikahan. Kepuasan pernikahan adalah penilaian secara umum pada kondisi pernikahan yang sedang dihadapi setiap pasangan (Brockwood, 2007). Penilaian secara umum ini berupa seberapa bahagianya pasangan suami istri menjalani kehidupan pernikahannya, penyelesaian permasalahan dalam lingkup pernikahan atau gabungan dalam aspek-aspek dalam kepuasan pernikahan itu sendiri.



Brandbury, Frank, & Steven (2000) menyatakan ada 6 aspek yaitu kognitif, afeksi, fisiologis, pola interaksi, dukungansosial, dan kekerasan. Pada penelitian Meliani, Euis, & Dian (2014) didapatkan hasil bahwa adanya persentase tertinggi kedua pada istri berkarier untuk mencapai kepuasan pernikahan yaitu komunikasi sebesar 77,5%. Dari penelitian ini istri merasa pasangannya memahami dan simpati kepadanya dan merasa bahagia dengan cara komunikasi dengan pasangannya.

Permasalahan-permasalahan tersebut tidak akan ada atau akan bisa diselesaikan jika komunikasi antar pasangan baik karena setiap keluarga memerlukan komunikasi untuk menyatukan setiap individu karena masing-masing memiliki tujuan yang berbeda (Maskud, 2015). Hal ini didukung dengan penelitian Askari et. al., (2012) meneliti pada pasangan Iran untuk menguji pengaruh pelatihan komunikasi dan pelatihan resolusi konflik terhadap kepuasan pernikahan.

Hasil menunjukkan pelatihan komunikasi dan resolusi konflik efektif dalam meningkatkan kepuasan pernikahan. Gabungan antara keduanya menghasilkan mental dan kesehatan pasangan yang lebih baik dan membantu pasangan untuk mengatasi konflik pernikahan. komunikasi yang digunakan pada pasangan ini dengan mendiskusikan ide, pengalaman, permasalahan satu sama lain.

Sesuai dengan penelitian Ochsner (2012) pada penelitian kualitatif menunjukkan bahwa pasangan yang mampu mempertahankan komunikasi terbuka, berdiskusi mengenai tekanan dan konflik pada pernikahan, membuat jadwal untuk berkumpul dan membagi tugas, dan memberikan waktu bersama dengan pasangan membuat pernikahan mereka paling memuaskan. Kemudian menurut Donan dan Jhonson (dalam Sari, & Nailul, 2016).

Pasangan yang memiliki komunikasi yang baik akan bisa menyelesaikan dan bisa mengatasi konflik yang dialami pada pasangan suami istri berkarier. Kesadaran setiap pasangan dalam berkomunikasi adalah salah satu faktor untuk menjaga suatu hubungan tetap bertahan dan puas akan kehidupan pernikahannya. Bisa dilihat dari penelitian Carroll et. al., (2012) yang berjudul *Couple Communication as a Mediator Between Work-Family Conflict and Marital Satisfaction* menemukan hasil bahwa konflik kerja keluarga secara signifikan dan negatif terhadap kepuasan pernikahan. Hubungan ini tidak menjadi signifikan ketika komunikasi konstruktif ditambahkan dalam variabel sebagai mediator. Sedangkan Komunikasi destruktif yang bersifat kritik, penghinaan, sikap membela diri mengirim pernikahan ke arah perceraian dan komunikasi destruktif ini dapat memperburuk efek dari konflik kerja keluarga. Hal ini sependapat dengan Holman (2001) menemukan kualitas komunikasi pasangan adalah prediktor terbaik dari kepuasan pernikahan dan penelitian ini juga menunjukkan bahwa

pasangan yang memiliki komunikasi berkualitas tinggi bisa menjadi penyangga terhadap faktor-faktor yang akan menyebabkan kepuasan pernikahan yang lebih rendah.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh pasangan suami-istri yang berkarier adalah keterbatasan waktu dan energi untuk membangun komunikasi yang berkualitas. Banyak pasangan muda terjebak dalam rutinitas harian dan hanya memiliki waktu yang sangat terbatas untuk berinteraksi secara emosional. Dalam situasi ini, komunikasi antar pasangan sering kali terbatas pada *small talk*, yaitu percakapan ringan dan fungsional, seperti membahas pekerjaan rumah tangga, anak, atau logistik harian. Hal ini menyebabkan hubungan emosional dalam pernikahan menjadi dangkal dan rentan terhadap konflik, kesalahpahaman, dan kejenuhan.

Kesibukan dalam berkarier, termasuk pengembangan diri melalui kenaikan jabatan atau promosi, sering kali menjadi faktor yang mengganggu komunikasi yang berkualitas antara pasangan. Ketika salah satu atau kedua pasangan fokus pada pencapaian karir, mereka mungkin mengabaikan waktu untuk berbicara secara mendalam, yang dapat mengakibatkan perasaan terasing dan kurangnya koneksi emosional.

Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan komunikasi bukan semata-mata karena ketidakhadiran waktu, melainkan lebih kepada kualitas interaksi yang tidak mendalam. Oleh karena itu, penting untuk meneliti dan mengangkat praktik *deep talk* sebagai salah satu solusi untuk memperbaiki dan memperkuat komunikasi pribadi antar pasangan suami-istri berkarier.

Dengan demikian, penerapan *deep talk* dalam kehidupan pasangan tidak selalu berjalan mulus. Faktor-faktor seperti kelelahan fisik, stres kerja, perbedaan gaya komunikasi, hingga ketidaktahuan akan pentingnya komunikasi mendalam menjadi hambatan tersendiri. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana *deep talk* dapat dioptimalkan sebagai sarana komunikasi efektif dalam menjaga dan memperkuat hubungan pribadi antar pasangan muda suami-istri berkarier.

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa komunikasi antar pasangan adalah elemen utama untuk hubungan pernikahan yang bahagia dan sehat ditunjukkan dengan hasil adanya korelasi yang signifikan antara komunikasi dan kepuasan pernikahan. Penelitian ini juga menjelaskan komunikasi yang efektif antar pasangan ketika bersedia untuk membuka diri secara bebas dan jujur, yang siap untuk mendengarkan satu sama lain secara aktif dan mengakomodasi perbedaan dengan sabar sehingga hubungan pernikahan lebih memuaskan (Vazhappilly, & Marc, 2016). Selain itu hasil dari penelitian Hou, Feng, dan Xinrui (2018) menjelaskan komunikasi mempengaruhi hubungan komitmen pernikahan dan kepuasan pernikahan secara signifikan. Dijelaskan juga istri menunjukkan kualitas komunikasi yang lebih tinggi yang memperkuat hubungan antara komitmen dan kepuasan pernikahan mereka

daripada suami.

Sedangkan dari penelitian dari Lavner, Benjamin, dan Thomas (2016) didapatkan hasil adanya hubungan signifikan pada komunikasi dan kepuasan pernikahan. Menjelaskan pasangan yang lebih puas dalam pernikahannya menunjukkan komunikasi antarpasangan lebih positif, kurang negative dan lebih efektif. Karier merupakan kehidupan kerja individu dimana setiap tahapan karier akan mengalami peningkatan seiring dengan pengalaman kerja individu tersebut (Corey, 2005).

Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti hubungan komunikasi interpersonal dengan kepuasan pernikahan pada suami istri yang berkarier. Selain itu kebanyakan subjek yang digunakan ialah pasangan yang baru menikah, terdapat juga penelitian lain yang menggunakan juga suami istri berkarier namun hanya saja melihat di satu pihak yaitu suami atau istri.

Komunikasi interpersonal yang efektif dapat mempererat hubungan antar pasangan, mencegah munculnya konflik, dan menciptakan lingkungan emosional yang sehat dalam rumah tangga. Dalam konteks ini, munculnya konsep *deep talk* sebagai bentuk komunikasi yang mendalam dan reflektif menjadi sangat relevan untuk dikaji dan diterapkan dalam kehidupan pasangan muda yang berkarir.

Komunikasi interpersonal adalah bentuk komunikasi yang terjadi antara dua individu atau lebih dalam konteks hubungan yang dekat dan memiliki dimensi personal serta emosional. Komunikasi ini tidak hanya mencakup penyampaian pesan secara verbal, tetapi juga aspek nonverbal, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, dan bahkan keheningan.

Dalam konteks pernikahan, terutama bagi pasangan muda yang menjalani kehidupan pernikahan sambil membangun karier, komunikasi interpersonal menjadi elemen yang sangat penting dalam menjaga keharmonisan, kedekatan emosional, dan stabilitas hubungan.

Namun, banyak pasangan muda suami-istri berkarir tidak sempat membangun komunikasi interpersonal yang berkualitas karena rutinitas harian yang padat. Mereka cenderung hanya berkomunikasi secara fungsional membicarakan hal-hal praktis yang diperlukan untuk menjalankan rumah tangga. Komunikasi semacam ini penting, namun tidak cukup untuk menjaga kedekatan emosional.

Padahal, komunikasi interpersonal yang mendalam dan emosional dibutuhkan untuk menciptakan rasa “terhubung” secara batin. Hal ini sesuai dengan konsep keintiman emosional yang menjadi dasar dari hubungan pernikahan yang sehat dan tahan lama. Komunikasi semacam ini membutuhkan waktu, perhatian, dan keberanian untuk membuka diri dari sesuatu yang sulit dilakukan tanpa adanya kesadaran dan upaya bersama.



Teori-teori dalam komunikasi interpersonal seperti *Self-Disclosure Theory* dan *Relational Maintenance Theory* menekankan bahwa keterbukaan dan interaksi yang penuh empati adalah kunci untuk menjaga kualitas hubungan. Dalam teori *self-disclosure*, hubungan antarindividu akan semakin dalam ketika mereka bersedia saling membuka diri, berbagi informasi personal, dan membangun kepercayaan. Sementara itu, dalam teori pemeliharaan relasi, strategi komunikasi seperti *reassurance* (menenangkan pasangan), *openness* (keterbukaan), dan *positivity* sangat penting untuk mempertahankan hubungan jangka panjang.

Dengan demikian, komunikasi interpersonal tidak hanya menjadi media pertukaran pesan, tetapi juga sarana utama untuk membentuk, mengelola, dan menjaga relasi. Dalam konteks pasangan muda yang berkarier, komunikasi interpersonal yang berkualitas dapat menjadi penyeimbang dari tekanan profesional yang mereka hadapi setiap hari. Oleh karena itu, bentuk komunikasi yang lebih dalam seperti *deep talk* perlu dihadirkan sebagai bagian dari komunikasi interpersonal yang efektif, agar pasangan tidak hanya terhubung secara logistik, tetapi juga secara emosional dan psikologis.

Lama-kelamaan pola komunikasi yang hanya bersifat praktis dan rutinitas dapat menciptakan jarak emosional. Pasangan mulai merasa tidak lagi saling memahami, muncul perasaan kesepian meskipun tinggal serumah, dan muncul kesalahpahaman kecil yang berulang. Apabila kondisi ini tidak segera diantisipasi, akumulasi ketidakpuasan emosional dapat berkembang menjadi konflik laten yang memengaruhi keharmonisan rumah tangga.

Tidak jarang, pasangan memilih menghindari percakapan mendalam karena merasa sudah terlalu lelah secara fisik dan mental setelah bekerja seharian. Dalam jangka panjang, kebiasaan menunda atau mengabaikan komunikasi mendalam dapat menyebabkan menurunnya kepercayaan, kedekatan, dan kualitas hubungan suami-istri.

Contoh nya adalah Penelitian yang di lakukan oleh John Gottman (1994) yang menunjukkan bahwa pola komunikasi yang tidak sehat merupakan prediktor kuat kegagalan pernikahan. Dalam studinya, pasangan yang pada awalnya hanya mengalami tekanan pekerjaan dan kesibukan sehari-hari mulai jarang meluangkan waktu untuk berdiskusi secara terbuka mengenai perasaan dan kebutuhan masing-masing. Kurangnya ruang untuk berbicara dari hati ke hati membuat ketegangan emosional semakin besar. Kritik kecil yang awalnya dianggap sepele berubah menjadi perasaan tertekan, sementara respons defensif dan kecenderungan menarik diri menjadi pola interaksi sehari-hari.

Salah satu contoh lain kasus yang banyak dikutip dalam literatur komunikasi pernikahan menggambarkan situasi pasangan yang terjebak dalam siklus negatif komunikasi. Suami yang merasa tidak dihargai karena istrinya terlalu sibuk dengan pekerjaan mulai

melontarkan kritik dengan nada tinggi. Istri yang merasa diserang kemudian bersikap defensif, berupaya membela diri, dan enggan membahas persoalan lebih jauh. Dalam situasi tertentu, keduanya saling merendahkan dengan komentar yang melemahkan harga diri.

Akhirnya, ketika konflik semakin sulit dikendalikan, pasangan memilih untuk berhenti berbicara selama beberapa hari. Kondisi ini disebut Gottman sebagai stonewalling, yaitu penarikan diri emosional yang memutus jalur komunikasi. Dalam jangka panjang, sikap saling mengabaikan menjadi kebiasaan yang merusak fondasi keintiman emosional.

Kasus tersebut menunjukkan bahwa komunikasi yang buruk bukan hanya tentang pertengkaran yang terbuka, melainkan juga tentang tidak adanya keberanian untuk melakukan deep talk yakni komunikasi mendalam yang memungkinkan pasangan berbagi perasaan secara terbuka dan saling mendengarkan tanpa prasangka. Ketika komunikasi mendalam tidak pernah terjadi, pasangan akan kehilangan kesempatan untuk memvalidasi perasaan masing-masing, memperkuat kepercayaan, dan mempererat ikatan batin.

Berbagai penelitian lain juga menegaskan bahwa intensitas komunikasi interpersonal yang berkualitas sangat menentukan keberlangsungan relasi pernikahan. Pasangan yang rutin meluangkan waktu berdiskusi secara terbuka cenderung memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang lebih tinggi dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan eksternal, termasuk beban pekerjaan dan masalah finansial.

Sebaliknya, pasangan yang jarang membicarakan perasaan terdalam rentan mengalami depresi, penurunan keintiman, serta meningkatnya risiko konflik berkepanjangan yang dapat berujung pada perceraian.

Oleh karena itu, dalam pernikahan modern yang diwarnai tuntutan profesional, kehadiran komunikasi mendalam menjadi semakin penting. Deep talk bukan hanya sarana tukar informasi, melainkan juga proses menciptakan rasa memiliki, pemahaman, dan kehangatan emosional yang menjadi dasar ketahanan pernikahan. Kajian mengenai fenomena ini menjadi relevan untuk menggambarkan bagaimana pasangan usia dewasa dini yang sama-sama berkarier dapat mengelola komunikasi secara efektif demi menjaga keharmonisan rumah tangga.

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian dalam ranah komunikasi interpersonal, khususnya komunikasi antar pasangan suami-istri berkarier, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana *deep talk* sebagai sarana komunikasi efektif dalam menjaga hubungan komunikasi pribadi pasangan suami-istri usia dewasa dini berkarier.

## **1.3 TUJUAN PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai komunikasi *deep talk* dalam kehidupan pasangan suami-istri usia dewasa dini yang sama-sama berkarir, juga menggambarkan *deep talk* yang dilakukan oleh pasangan suami-istri usia dewasa dini berkarir dalam kehidupan sehari-hari mereka.

#### **1.4 MANFAAT PENELITIAN**

Dalam setiap penelitian diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak baik secara teoritis maupun praktis. Berdasarkan dari tujuan penelitian yang telah diuraikan berikut kedua manfaat dari penelitian ini :

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu komunikasi, khususnya dalam kajian komunikasi interpersonal terutama dalam konteks hubungan pernikahan pasangan suami-istri usia dewasa dini berkarir. Temuan dari penelitian ini juga dapat memperkaya wacana mengenai komunikasi emosional dan mendalam (*deep talk*), self disclosure dan teori pemeliharaan relasi dalam komunikasi interpersonal

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi pasangan suami-istri yang berkarir untuk meningkatkan kualitas komunikasi dalam pernikahan mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan bahan pertimbangan praktisi komunikasi, maupun lembaga keluarga dalam merancang program yang mendukung komunikasi sehat dalam rumah tangga.

#### **1.5 SISTEMATIKA PENULISAN**

Sistematika penulisan ini terdiri dari lima bab dan masing- masing bab terdiri dari:

##### **1. BAB 1 : PENDAHULUAN**

Pada bab ini berisi subbab yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

##### **2. BAB II : TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab ini berisikan tentang teori-teori yang berkaitan dengan metode yang digunakan dalam mengerjakan tugas akhir ini, sehingga dapat mencapai tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan referensi seperti jurnal, buku ilmiah, situs-situs internet, skripsi atau tugas akhir terkait, dan diskusi dengan para narasumber yang bersedia untuk membagikan pengalaman komunikasi nya untuk mendukung penelitian ini.

##### **3. BAB III : METODOLOGI PENELITIAN**

Pada bab ini menjelaskan tentang tahapan yang akan dilakukan dalam menyusun penelitian. Membahas tentang objek ,metode, dan teori.

##### **4. BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini berisi tentang data yang sudah didapatkan dari para narasumber kemudian data tersebut akan digunakan untuk penyusunan penelitian ini dalam pengolahan data dan pembahasan hasil.

## **5. BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini berisi tentang simpulan yang peneliti lakukan kemudian juga saran untuk peneliti, para narasumber dan nanti nya para khalayak yang membaca skripsi ini.

