



USIA, REGULASI EMOSI DAN KEPUASAN RELASI PASANGAN PADA INDIVIDU MENIKAH

¹Afmi Fuad, ²Mimi Wahyuni

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

ARTICLE INFORMATION

***Corresponding Author:**
Afmi Fuad
afmifuad@staff.gunadarma.
ac.id

Article History
Received 20 Oktober 2025
Revised 27 November 2025
Accepted 1 Desember 2025

Kata Kunci
Individu menikah
Kepuasan relasi pasangan
Regulasi emosi
Usia

Cite this Article:
Fuad, A., & Wahyuni, M.
(2025). Usia, regulasi emosi
dan kepuasan relasi pasangan
pada individu menikah. *Jurnal
Psikologi*, 18(1), 27 - 36 doi:
[https://doi.org/10.35760/psi.20
25.v18i1.385](https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i1.385)

ABSTRAK

Kepuasan relasi pasangan merupakan aspek penting dalam kehidupan pernikahan karena berkontribusi terhadap terciptanya hubungan yang harmonis serta dapat mengurangi risiko terjadinya perceraian. Berbagai faktor diduga berperan dalam membentuk kepuasan relasi pasangan, di antaranya usia individu dan kemampuan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh usia dan regulasi emosi terhadap kepuasan relasi pasangan pada individu yang telah menikah. Sebanyak 110 individu menikah berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian menggunakan desain potong lintang dengan pengumpulan data melalui kuesioner daring. Untuk menguji hipotesis penelitian, digunakan analisis regresi ganda sebagai teknik pengolahan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara bersama-sama usia dan regulasi emosi berpengaruh terhadap kepuasan relasi pasangan pada individu menikah. Selain itu, ditemukan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi yang lebih besar dalam memprediksi kepuasan relasi pasangan dibandingkan dengan usia, sehingga menjadi faktor yang lebih dominan dalam menjelaskan variasi kepuasan relasi pasangan pada individu menikah.

ABSTRACT

Relationship satisfaction is a crucial aspect of married life because it contributes to a harmonious relationship and can reduce the risk of divorce. Several factors are thought to play a role in shaping relationship satisfaction, including age and emotional regulation. This study aims to empirically examine the influence of age and emotional regulation on relationship satisfaction in married individuals. A total of 110 married individuals participated in the study. The study used a cross-sectional design with data collected through an online questionnaire. To test the research hypotheses, multiple regression analysis was used as a data processing technique. The results showed that age and emotional regulation jointly influence relationship satisfaction in married individuals. Furthermore, emotional regulation was found to contribute significantly more to predicting relationship satisfaction than age, thus becoming a more dominant factor in explaining variations in relationship satisfaction in married individuals.

PENDAHULUAN

Kepuasan relasi pasangan merupakan indikator penting dalam keberhasilan pernikahan, karena mencerminkan kualitas interaksi, kedekatan emosional, dan keberfungsian hubungan secara keseluruhan. Di dalam beberapa dekade terakhir, fenomena meningkatnya angka

perceraian menunjukkan bahwa banyak pasangan mengalami ketidakpuasan dalam relasi mereka. Ketidakpuasan pernikahan ditemukan menjadi salah satu prediktor utama perceraian (Akpadago & Anovunga, 2018; Kurdek, 2004). Gottman (1999) juga menegaskan bahwa rendahnya kepuasan relasi berkaitan erat dengan konflik berkepanjangan dan berakhir pada disolusi pernikahan. Sebaliknya, kepuasan relasi yang tinggi dapat memperkuat komitmen dan stabilitas hubungan (Rusbult, 1983). Hal ini menunjukkan bahwa kepuasan dalam relasi pernikahan bukan hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga berperan penting dalam mempertahankan keutuhan rumah tangga. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan relasi pasangan menjadi penting untuk diteliti secara lebih mendalam.

Usia individu merupakan salah satu faktor yang diduga berpengaruh terhadap kepuasan relasi pasangan pada individu menikah. Seiring bertambahnya usia, individu cenderung memiliki kematangan emosional, pengalaman hidup, serta kemampuan penyesuaian yang lebih baik dalam hubungan. Individu yang lebih tua lebih fokus pada kualitas hubungan yang bermakna dan cenderung menghindari konflik yang tidak perlu. Penelitian oleh Carstensen (1999) menunjukkan bahwa individu dewasa lebih mengutamakan keharmonisan dalam relasi. Selain itu, studi oleh Charles dan Carstensen (2010) juga menemukan bahwa peningkatan usia berkaitan dengan penurunan reaktivitas emosional terhadap konflik interpersonal. Hal ini membuat hubungan menjadi lebih stabil dan berkontribusi pada peningkatan kepuasan relasi pasangan.

Selain usia, regulasi emosi juga menjadi faktor penting yang diduga memengaruhi kepuasan relasi pasangan pada individu menikah. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara adaptif dalam berbagai situasi. Strategi seperti *cognitive reappraisal* dapat membantu individu menilai ulang situasi secara lebih positif, sehingga mengurangi intensitas emosi negatif. Penelitian oleh Gross (1998) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang efektif berkaitan dengan kualitas hubungan interpersonal yang lebih baik. Selain itu, Gottman (1999) juga menekankan bahwa kemampuan mengelola emosi negatif merupakan kunci dalam menjaga stabilitas pernikahan. Studi terbaru juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi pada komunikasi yang lebih sehat, peningkatan keintiman, serta penurunan konflik dalam hubungan (Falconier dkk., 2022). Dengan demikian, regulasi emosi menjadi faktor psikologis penting dalam meningkatkan kepuasan relasi pasangan.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan relasi pasangan, masih terdapat gap dalam literatur terkait integrasi antara faktor usia dan regulasi emosi dalam satu model penelitian, khususnya pada populasi individu menikah. Sebagian besar penelitian cenderung mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah, sehingga

belum memberikan gambaran komprehensif mengenai kontribusi simultan keduanya terhadap kepuasan relasi. Selain itu, penelitian dengan konteks budaya non-Barat, termasuk Indonesia, masih relatif terbatas (Karney & Bradbury, 2020). Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai originalitas dengan menguji pengaruh usia dan regulasi emosi secara bersama-sama terhadap kepuasan relasi pasangan pada individu menikah, sehingga dapat memberikan kontribusi empiris yang lebih kontekstual dan komprehensif dalam kajian psikologi relasi.

Berdasarkan paparan informasi yang telah dijelaskan sebelumnya, maka riset ini bertujuan untuk mengukur secara empiris apakah usia individu dan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap kepuasan relasi pasangan pada individu menikah.

METODE PENELITIAN

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 110 orang individu menikah di mana 68 orang (61.81%) di antaranya berjenis kelamin perempuan dan 42 orang (38.18%) sisanya berjenis kelamin laki-laki. Riset ini dilakukan dengan desain potong lintang dengan menggunakan kuesioner daring yang disebar melalui jejaring kerja dan jejaring sosial peneliti dengan teknik *convenience sampling*.

Kepuasan relasi pasangan dalam riset ini diukur dengan menggunakan *Relationship Assessment Scale* (RAS) milik Hendrick (1988). Skala ini memiliki 7 item dengan kategori respons mulai dari Rendah hingga Tinggi dan rentang skor 1 hingga 5. Contoh item pada skala ini adalah “Seberapa baik pasangan Anda memenuhi kebutuhan Anda?”. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0.784.

Regulasi emosi dalam riset ini diukur dengan menggunakan Skala Regulasi Emosi milik Gross dan John (2003). Skala ini memiliki 10 item dengan kategori respons dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dan rentang skor dari 1 hingga 5. Contoh item pada skala ini adalah “Ketika saya mengurangi merasakan emosi negatif, saya merubah pola pikir saya tentang situasi yang saya hadapi”. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0.819.

Usia partisipan diketahui dari isian singkat pada bagian Identitas Diri pada kuesioner daring. Isian usia ini berbentuk angka yang merefleksikan tahun usia partisipan.

Data pada penelitian ini diolah dengan menggunakan regresi ganda. Perangkat lunak statistik yang digunakan untuk mengolah data dalam penelitian ini adalah SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa usia partisipan dan regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan relasi pasangan pada individu menikah dengan skor $R^2 = 0.808$ ($p < .01$). Artinya, kontribusi simultan dari usia partisipan dan regulasi emosi

terhadap kepuasan relasi pasangan adalah sebesar 80.8% dan sisanya kemungkinan besar adalah variabel lain yang tidak diukur dan residu penelitian. Data yang lebih lengkap dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Sementara itu, temuan lain dalam riset ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kepuasan relasi pasangan ($\beta = 0.526$, $p < .01$) dibandingkan pengaruh usia partisipan sebagai variabel demografis terhadap kepuasan relasi pasangan ($\beta = 0.419$, $p < .01$). Data yang lebih lengkap dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 1
Hasil Regresi Ganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.899 ^a	.808	.805	1.741

a. Predictors: (Constant), regemosi, usia

Tabel 2
ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1369.007	2	684.503	225.768	.000 ^b
Residual	324.411	107	3.032		
Total	1693.418	109			

a. Dependent Variable: kepuasan

b. Predictors: (Constant), regemosi, usia

Tabel 3
Hasil Regresi Setiap Variabel Bebas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	-9.255	1.663		-5.566	.000
usia	.416	.072	.419	5.804	.000
regemosi	.530	.073	.526	7.286	.000

a. Dependent Variable: kepuasan

Seiring bertambahnya usia, individu cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, yang berdampak positif pada kualitas hubungan pernikahan. Berdasarkan *Socioemotional Selectivity Theory*, individu yang lebih tua lebih fokus pada pengalaman emosional yang bermakna dan cenderung menghindari konflik yang tidak perlu. Hal ini membuat pasangan lebih mampu mengelola perbedaan dengan cara yang lebih adaptif, seperti menggunakan komunikasi yang lebih tenang dan empatik. Studi oleh Carstensen, Isaacowitz dan Charles (1999) menunjukkan bahwa individu dewasa lebih memilih menjaga harmoni relasi

dibanding mempertahankan ego pribadi. Selain itu, penelitian oleh Charles dan Carstensen (2010) menemukan bahwa usia berkorelasi dengan penurunan reaktivitas emosional terhadap konflik interpersonal. Dengan demikian, pasangan yang lebih tua cenderung memiliki interaksi yang lebih stabil, minim konflik, dan lebih konstruktif, sehingga meningkatkan kepuasan dalam relasi pernikahan (Bartle-Haring dkk., 2024; Shavit dkk., 2023).

Usia yang lebih tua seringkali juga berkaitan dengan meningkatnya komitmen dalam hubungan pernikahan. Hal ini dapat dijelaskan melalui *Investment Model Theory* yang menyatakan bahwa kepuasan relasi dipengaruhi oleh investasi (waktu, emosi, pengalaman) dan rendahnya alternatif yang dianggap lebih baik. Seiring waktu, pasangan telah melalui berbagai pengalaman bersama, seperti menghadapi masalah ekonomi, pengasuhan anak, hingga dinamika kehidupan lainnya. Pengalaman tersebut memperkuat rasa keterikatan dan komitmen. Penelitian oleh Rusbult (1983) menunjukkan bahwa semakin besar investasi dalam hubungan, semakin tinggi komitmen dan kepuasan relasi. Selain itu, individu yang lebih tua cenderung memiliki perspektif jangka panjang terhadap hubungan, sehingga lebih toleran terhadap kekurangan pasangan (Brudek & Kaleta, 2023; Cartensen, 2021). Hal ini membuat relasi menjadi lebih stabil dan tahan terhadap konflik, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan dalam pernikahan.

Seiring bertambahnya usia, pasangan menikah umumnya mengalami penyesuaian terhadap peran dan ekspektasi dalam hubungan, yang berkontribusi pada meningkatnya kepuasan relasi. Pada fase awal pernikahan, individu sering memiliki ekspektasi yang tinggi dan idealistik terhadap pasangan. Namun, dengan bertambahnya usia dan pengalaman, ekspektasi tersebut menjadi lebih realistis dan fleksibel. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang mampu menyesuaikan harapan dan menerima kekurangan pasangan memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi (Gottman & Levenson, 1992; Huston & Vangelisti, 1991). Selain itu, pengalaman hidup bersama membantu pasangan memahami pola komunikasi, kebutuhan emosional, dan gaya coping masing-masing. Hal ini meningkatkan kualitas interaksi dan mengurangi konflik yang tidak produktif. Dengan ekspektasi yang lebih matang dan realistis, pasangan lebih mudah mencapai keseimbangan dalam hubungan, sehingga kepuasan relasi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.

Temuan riset ini juga mengonfirmasi bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kepuasan relasi pasangan pada individu menikah. Alasan pertama adalah regulasi emosi mengurangi intensitas konflik dalam suatu hubungan. Kemampuan regulasi emosi memungkinkan individu mengelola kemarahan, frustrasi, dan kekecewaan secara lebih adaptif sehingga konflik dalam hubungan tidak berkembang menjadi destruktif. Di dalam kerangka *Process Model of Emotion Regulation*, strategi seperti *cognitive reappraisal* membantu individu

menilai ulang situasi secara lebih positif, sehingga reaksi emosional menjadi lebih terkendali. Penelitian oleh Gross (1998) menunjukkan bahwa individu yang mampu meregulasi emosi cenderung mengalami interaksi interpersonal yang lebih sehat. Selain itu, Gottman (1999) juga menyatakan bahwa pasangan yang mampu mengelola emosi negatif memiliki peluang lebih kecil mengalami konflik berkepanjangan. Dengan konflik yang lebih terkendali, hubungan menjadi lebih harmonis dan tidak dipenuhi ketegangan emosional yang berulang, sehingga meningkatkan kepuasan relasi secara keseluruhan pada pasangan menikah (Bulbul, Odaci, & Turkan, 2024; Yildirim & Ozkamali, 2025).

Alasan kedua adalah bahwa regulasi emosi meningkatkan kualitas komunikasi pasangan. Regulasi emosi berperan penting dalam menciptakan komunikasi yang lebih efektif dalam hubungan pernikahan (Falconier dkk., 2022; Yildirim & Ozkamali, 2025). Individu yang mampu mengelola emosinya cenderung tidak bereaksi secara impulsif, sehingga lebih mampu mendengarkan pasangan dan merespons dengan cara yang konstruktif. Menurut Gottman (199), komunikasi yang sehat ditandai dengan kemampuan menghindari kritik, defensif, penghinaan, dan berbagai halangan komunikasi dua arah sebagai empat pola komunikasi negatif yang merusak hubungan. Penelitian Johnson dkk. (2020) serta Falconier dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kualitas komunikasi yang lebih baik dalam hubungan romantis. Dengan komunikasi yang lebih terbuka dan empatik, pasangan dapat menyampaikan kebutuhan dan perasaan tanpa memicu konflik yang tidak perlu. Hal ini memperkuat rasa saling pengertian dan kedekatan emosional, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kepuasan relasi pasangan menikah.

Alasan ketiga adalah bahwa regulasi memperkuat keintiman emosional pada pasangan. Kemampuan mengelola emosi tidak hanya mencegah konflik, tetapi juga meningkatkan kualitas kedekatan emosional antar pasangan. Individu yang mampu meregulasi emosi cenderung lebih responsif terhadap kebutuhan emosional pasangan, sehingga memperkuat kelekatan dalam hubungan (Lankveld dkk., 2025; Mosannenzadeh dkk., 2024). Di dalam perspektif *Attachment Theory*, responsivitas emosional merupakan faktor penting dalam membangun rasa aman dalam relasi. Mikulincer dan Shaver (2007) menjelaskan bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu membangun hubungan yang aman dan penuh kepercayaan. Ketika pasangan merasa dipahami dan didukung secara emosional, tingkat keintiman meningkat. Hal ini membuat hubungan menjadi lebih hangat, aman, dan memuaskan. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi fondasi penting dalam meningkatkan kepuasan relasi pada individu menikah.

Alasan terakhir adalah bahwa regulasi emosi membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam pernikahan. Regulasi emosi juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hubungan

pernikahan (An dkk., 2022). Individu yang mampu mengelola stres dan emosi negatif cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil, sehingga tidak membawa beban emosional berlebihan ke dalam hubungan. Penelitian oleh Charles (2010) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Selain itu, studi oleh Birditt (2014) menemukan bahwa pasangan yang memiliki strategi regulasi emosi adaptif cenderung melaporkan kepuasan pernikahan yang lebih tinggi. Ketika individu merasa lebih sejahtera secara emosional, mereka lebih mampu berinteraksi secara positif dengan pasangan. Hal ini menciptakan lingkungan relasi yang suportif dan menyenangkan, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan relasi dalam pernikahan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, usia dan regulasi emosi terbukti berperan penting dalam meningkatkan kepuasan relasi pada individu menikah. Seiring bertambahnya usia, individu cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik, komitmen yang lebih kuat, serta ekspektasi yang lebih realistis terhadap pasangan. Hal ini membuat hubungan menjadi lebih stabil dan minim konflik. Di sisi lain, regulasi emosi secara langsung membantu pasangan mengelola konflik, meningkatkan komunikasi, memperkuat keintiman emosional, serta menjaga kesejahteraan psikologis dalam pernikahan. Kombinasi antara kematangan usia dan kemampuan regulasi emosi menciptakan hubungan yang lebih harmonis, suportif, dan memuaskan. Dengan demikian, kepuasan relasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh perkembangan psikologis individu dalam mengelola emosi dan dinamika hubungan secara adaptif.

Individu menikah disarankan untuk secara aktif mengembangkan kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat dilakukan dengan belajar mengelola emosi negatif, seperti marah atau kecewa, melalui refleksi diri, komunikasi terbuka, dan empati terhadap pasangan. Selain itu, penting bagi pasangan untuk membangun kebiasaan komunikasi yang sehat dan saling menghargai perbedaan. Seiring waktu, pasangan juga perlu menyesuaikan ekspektasi agar lebih realistis dan fleksibel terhadap dinamika hubungan. Dengan mengembangkan kematangan emosional dan komitmen bersama, hubungan pernikahan dapat menjadi lebih stabil, harmonis, dan memberikan kepuasan yang lebih tinggi bagi kedua belah pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Akpadago, J., & Anovunga, A. A. (2018). Causes of marital dissatisfaction and divorce as perceived by the people of Navrongo in the Upper East Region of Ghana. *Journal of Education and Practice*, 9(17), 150-160.
- An, U., Park, H. G., Han, D. E., & Kim, Y. H. (2022). Emotional suppression and psychological well-being in marriage: The role of regulatory focus and spousal behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 973. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020973>
- Bartle-Haring, S., Hu, J., Mion, L., & Ash, M. (2024). The interaction of positive and negative relationship characteristics and their association with relationship and individual health outcomes in older couples. *Behavioral Sciences*, 14(11), 1017. <https://doi.org/10.3390/bs14111017>
- Birditt K. S. (2014). Age differences in emotional reactions to daily negative social encounters. *The Journals of Gerontology*, 69(4), 557–566. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt045>
- Brudek, P., & Kaleta, K. (2023). Marital offence-specific forgiveness as mediator in the relationships between personality traits and marital satisfaction among older couples: Perspectives on Lars Tornstam's theory of gerotranscendence. *Ageing & Society*, 43(1), 161-179. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21000465>
- Bulbul, K., Odaci, H., & Turkkan, T. (2024). Examination of the relationship between conflict resolution styles and marital satisfaction: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Journal of Family Social Work*, 27(1), 1-15. doi: 10.1080/10522158.2024.2420928
- Carstensen L. L. (2021). Socioemotional Selectivity Theory: The role of perceived endings in human motivation. *The Gerontologist*, 61(8), 1188-1196. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab116>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Charles, S. T. (2010). Strength and vulnerability integration: A model of emotional well-being across adulthood. *Psychological Bulletin*, 136(6), 1068-1091. <https://doi.org/10.1037/a0021232>
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383–409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>

- Falconier, M. K., Wojda-Burlij, A. K., Conway, C. A., & Kim, J. (2022). The role of emotion regulation in couples' stress communication and dyadic coping responses. *Stress and Health, 39*(2), 309-322. doi:10.1002/smi.3186
- Gottman, J. M. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Crown.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(2), 221-233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 50*(1), 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Huston, T. L., & Vangelisti, A. L. (1991). Socioemotional behavior and satisfaction in marital relationships: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(5), 721-733. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.5.721>
- Johnson, M. D., Lavner, J. A., Barton, A. W., Stanley, S. M., & Rhoades, G. K. (2020). Trajectories of relationship confidence in intimate partnerships. *Journal of Family Psychology, 4*(1), 24-34. <https://doi.org/10.1037/fam0000575>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and the Family, 82*(1), 100-116. <https://doi.org/10.1111/jomf.12635>
- Kurdek, L. A. (2004). Predicting the timing of separation and marital satisfaction: An eight-year prospective longitudinal study. *Journal of Marriage and Family, 64*(1), 163-179. doi: 10.1111/j.1741-3737.2002.00163.x
- Lankveld, J. V., Beaulen, A., Aarnoudse, B., Aaronson, N. K., van Diset, S., den Oudsten, B. L., & Verboon, P. (2025). Dynamic processes in emotion regulation differ between cancer survivor couples with relationship difficulties and healthy couples: Emotional needs and partner responsiveness. *Contemporary Family Therapy, 47*, 550-564. <https://doi.org/10.1007/s10591-025-09739-x>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.

- Mosannenzadeh, F., Luijten, M., MacIejewski, D. F., Wiewel, G. V., & Karremans, J. C. (2024). Adult attachment and emotion regulation flexibility in romantic relationships. *Behavioral Sciences, 14*(9), 758. <https://doi.org/10.3390/bs14090758>
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(1), 101-117. <https://doi.org/10.1037/00223514.45.1.101>
- Shavit, Y. Z., Estlein, R., Elran-Barak, R., & Segel-Karpas, D. (2023). Positive relationships have shades of gray: Age is associated with more complex perceptions of relationship quality during the COVID-19 lockdown. *Journal of Adult Development, 30*(2), 224-235. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09431-6>
- Yildirim, A., & Ozkamali, E. (2025). Emotion regulation, conflict resolution, and marital satisfaction: The mediating role of distress tolerance and cognitive flexibility. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning 7*(2), 305-318. <https://doi.org/10.51535/tell.1811568>