



KEMATANGAN PSIKOLOGIS DAN KEPUASAN PERNIKAHAN PADA DEWASA AWAL

Firda F. Fatimah

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

ARTICLE INFORMATION

***Corresponding Author:**
Firda F. Fatimah
firdafitri@staff.gunadarma.
ac.id

Article History
Received 10 November 2025
Revised 11 Desember 2025
Accepted 15 Desember 2025

Kata Kunci
Dewasa awal
Kematangan psikologis
Kepuasan pernikahan

Cite this Article:
Fatimah, F. F. (2025).
Kematangan psikologis dan
kepuasan pernikahan pada
dewasa awal. *Jurnal Psikologi*,
18(1), 55 - 64 doi:
<https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i1.388>

ABSTRAK

Kepuasan pernikahan merupakan salah satu faktor penting yang membantu pasangan mempertahankan hubungan ketika menghadapi berbagai tantangan dan konflik dalam kehidupan rumah tangga. Tingkat kepuasan yang tinggi juga berkontribusi pada terciptanya pernikahan yang lebih harmonis dan bertahan dalam jangka panjang. Dewasa awal sering dianggap sebagai kelompok yang rentan mengalami permasalahan pernikahan karena masih berada pada tahap penyesuaian terhadap berbagai tuntutan kehidupan, termasuk yang berkaitan dengan kematangan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh kematangan psikologis terhadap kepuasan pernikahan pada individu dewasa awal yang telah menikah. Sebanyak 106 orang dewasa awal yang berstatus menikah berpartisipasi dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dengan menggunakan teknik convenience sampling. Analisis regresi ganda digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan psikologis secara keseluruhan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan pernikahan. Selain itu, aspek self-awareness, ego resilience, dan flexibility ditemukan memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan pernikahan. Sebaliknya, aspek autonomy tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan pernikahan pada dewasa awal.

ABSTRACT

Marital satisfaction is a crucial factor in helping couples maintain their relationships when facing challenges and conflicts in their married lives. A high level of marital satisfaction also contributes to a more harmonious and long-lasting marriage. Young adults are often considered vulnerable to marital problems because they are still adjusting to various life demands, including those related to psychological maturity. This study aims to empirically examine the effect of psychological maturity on marital satisfaction in married young adults. A total of 106 married young adults participated in the study. Data were collected through an online questionnaire using convenience sampling. Multiple regression analysis was used to test the research hypotheses. The results showed that overall psychological maturity significantly influenced marital satisfaction. Furthermore, self-awareness, ego resilience, and flexibility were found to significantly influence marital satisfaction. Conversely, autonomy did not significantly influence marital satisfaction in young adults.

PENDAHULUAN

Fenomena konflik dan perceraian dalam rumah tangga mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa angka

perceraian di Indonesia terus meningkat dan sebagian besar disebabkan oleh konflik berkepanjangan, masalah komunikasi, serta pertengkaran dalam rumah tangga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa banyak pasangan belum mencapai kepuasan pernikahan yang optimal. Menurut Olson dan Fowers (1993), kepuasan pernikahan merupakan evaluasi subjektif individu terhadap kualitas hubungannya, termasuk aspek komunikasi, kedekatan emosional, dan kemampuan menyelesaikan konflik. Kepuasan pernikahan penting karena dapat membantu pasangan mempertahankan hubungan yang harmonis dan mengurangi risiko perceraian dalam kehidupan rumah tangga.

Dewasa awal merupakan kelompok usia yang rentan mengalami konflik dalam pernikahan karena berada pada tahap penyesuaian terhadap berbagai tuntutan baru, seperti pembagian peran, tanggung jawab ekonomi, serta pengasuhan anak. Menurut Arnett (2000), dewasa awal adalah fase eksplorasi identitas yang ditandai dengan ketidakstabilan emosional dan perubahan peran sosial. Individu yang belum matang secara psikologis cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi dan penyelesaian konflik yang kurang optimal sehingga lebih mudah mengalami pertengkaran dalam hubungan pernikahan. Selain itu, kurangnya kemampuan memahami diri sendiri dan pasangan dapat menurunkan kualitas komunikasi interpersonal yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya kepuasan pernikahan pada dewasa awal.

Kematangan psikologis berperan penting dalam membantu individu mencapai kepuasan pernikahan karena berkaitan dengan kemampuan membangun relasi interpersonal yang sehat, stabil, dan suportif. Individu yang matang secara psikologis cenderung mampu memahami emosi diri dan pasangan, mengontrol impuls, serta menghadapi konflik dengan cara yang lebih adaptif dan konstruktif. Menurut Ryff dan Keyes (1995), kematangan psikologis berkaitan dengan *psychological well-being* yang mencakup kemampuan membangun hubungan positif dengan orang lain. Individu yang mampu mengelola tekanan emosional secara sehat umumnya lebih mudah menciptakan suasana relasi yang harmonis, aman, dan penuh dukungan emosional sehingga kepuasan pernikahan dapat berkembang secara optimal.

Selain kemampuan mengelola emosi, kematangan psikologis juga berkaitan dengan fleksibilitas dalam menghadapi perubahan kehidupan pernikahan serta kemampuan mempertahankan komitmen jangka panjang. Individu yang matang secara psikologis biasanya lebih terbuka terhadap komunikasi, mampu memahami sudut pandang pasangan, serta tidak mudah bereaksi secara agresif ketika menghadapi perbedaan pendapat. Olson dan Olson (2000) menjelaskan bahwa kemampuan adaptasi, komunikasi, dan pengelolaan konflik merupakan faktor utama dalam kualitas serta kepuasan pernikahan. Penelitian terkini juga menemukan bahwa pasangan dengan tingkat kedewasaan emosional dan *psychological well-being* yang baik cenderung memiliki hubungan yang lebih stabil, minim konflik destruktif, dan lebih puas

terhadap pernikahannya (Birditt & Antonucci, 2007; Proulx, Helms, & Buehler, 2007). Oleh karena itu, kematangan psikologis dapat dipahami sebagai fondasi penting dalam menciptakan hubungan pernikahan yang sehat, suportif, dan bertahan dalam jangka panjang.

Penelitian mengenai kepuasan pernikahan di Indonesia umumnya lebih banyak berfokus pada faktor komunikasi, religiusitas, atau konflik rumah tangga, atau kematangan emosi (Ginartha & Setiawan, 2022; Istiqomah & Mukhlis, 2015; Shoultana, Priynggasari, & Kartika, 2023; Zuhdi & Yusuf, 2020), sedangkan penelitian yang mengaitkan kematangan psikologis dengan kepuasan pernikahan pada dewasa awal masih relatif terbatas. Beberapa penelitian sebelumnya juga cenderung meneliti kematangan emosional secara umum tanpa mengeksplorasi aspek-aspek kematangan psikologis seperti *self-awareness*, *ego resilience*, *autonomy*, dan *flexibility* secara lebih spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor psikologis yang berperan dalam meningkatkan kepuasan pernikahan pada dewasa awal. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi maupun edukasi pranikah yang lebih efektif.

Berdasarkan paparan informasi yang telah disebutkan sebelumnya, maka riset ini bertujuan untuk mengukur secara empiris apakah kematangan psikologis memiliki pengaruh terhadap kepuasan pernikahan pada dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam riset ini adalah individu dengan rentang usia dewasa awal sejumlah 106 orang yang sudah menikah. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan ($n = 64$; 60.37%) dan sisanya adalah laki-laki ($n = 42$; 39.62%). Rerata usia partisipan dalam penelitian ini adalah 31.21 tahun. Partisipan didapatkan dengan menggunakan teknik convenience sampling dengan kuesioner daring.

Kepuasan pernikahan dalam penelitian ini diukur dengan Skala Kepuasan Pernikahan milik Brkljacic dkk. (2019). Skala ini bersifat unidimensional dengan 9 item. Diawali kalimat “Seberapa puas Anda dan pasangan Anda dalam hal...”, maka contoh item pada skala ini adalah “Pemahaman dan dukungan antar pasangan”. Skala ini memiliki kategori respons mulai dari Sangat Tidak Puas hingga Sangat Puas dan rentang skor mulai dari 1 hingga 5. Skala ini memiliki skor reliabilitas sebesar $= 0.878$.

Kematangan psikologis dalam penelitian ini diukur dengan Skala Kematangan Psikologis milik Eryilmaz dan Uzun (2024). Skala ini terdiri dari empat aspek, yaitu *ego resilience*, *self-awareness*, *autonomy*, dan *flexibility*. Skala ini memiliki 21 item dengan contoh itemnya adalah “Dengan mempersiapkan diri terhadap kemungkinan kesulitan, saya mampu mengatasinya”.

Skala ini memiliki kategori respons mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dan rentang skor dari 1 hingga 5. Skala ini memiliki skor reliabilitas sebesar = 0.923.

Data dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan teknik statistik regresi ganda untuk menjawab hipotesis penelitian. Perangkat lunak statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kematangan psikologis memiliki pengaruh terhadap kepuasan pernikahan pada dewasa awal sebesar $R^2 = 0.807$ ($p < .01$) dan setelah mempertimbangkan residu maka pengaruhnya menjadi Adjusted $R^2 = 0.799$ ($p < .01$). Artinya, kematangan psikologis memberikan kontribusi terhadap kepuasan pernikahan sebesar 79.9%, dan sisanya adalah variabel-variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Hasil yang lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Sementara itu, pengaruh terbesar dari aspek kematangan psikologis terhadap kepuasan pernikahan adalah pada aspek *self-awareness* ($\beta = 0.416$, $p < .01$) yang diikuti oleh aspek *ego resilience* ($\beta = 0.275$, $p < .01$), dan aspek *flexibility* ($\beta = 0.187$, $p < .05$). Adapun aspek *autonomy* tidak memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kepuasan pernikahan. Informasi yang lebih lengkap tampak pada Tabel 3.

Tabel 1
Regresi Ganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.898 ^a	.807	.799	1.251

a. Predictors: (Constant), Flexibility, Autonomy, EgoRes, SelfAware

Tabel 2
ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	661.791	4	165.448	105.665	.000 ^b
	Residual	158.143	101	1.566		
	Total	819.934	105			

a. Dependent Variable: Kepuasan

b. Predictors: (Constant), Flexibility, Autonomy, EgoRes, SelfAware

Tabel 3
Regresi Setiap Variabel

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	-1.100	1.976		-.557	.579
EgoRes	.475	.123	.275	3.878	.000
SelfAware	.524	.104	.416	5.020	.000
Autonomy	.250	.150	.116	1.671	.098
Flexibility	.511	.206	.187	2.478	.015

a. Dependent Variable: Kepuasan

Secara umum, terdapat pengaruh kematangan psikologis terhadap kepuasan pernikahan pada dewasa awal. Hal ini dapat terjadi karena beberapa alasan. Kematangan psikologis berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan karena individu yang matang secara psikologis cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi, pemecahan masalah, dan komunikasi interpersonal yang lebih baik dalam hubungan pernikahan. Individu mampu memahami emosi dirinya sendiri sekaligus mempertimbangkan perasaan pasangan ketika menghadapi konflik. Menurut penelitian Caughlin dan Huston (2006), kualitas komunikasi dan kemampuan mengelola konflik menjadi faktor penting yang menentukan kepuasan pernikahan. Pada dewasa awal, pasangan masih berada pada tahap penyesuaian terhadap peran baru sebagai suami atau istri. Oleh karena itu, kematangan psikologis membantu individu menghadapi tekanan relasi secara lebih adaptif sehingga hubungan menjadi lebih stabil dan memuaskan.

Selain itu, kematangan psikologis membantu individu membangun hubungan yang lebih fleksibel, empatik, dan suportif terhadap pasangan. Individu yang matang secara psikologis umumnya lebih mampu menerima perbedaan, menyesuaikan ekspektasi, dan mempertahankan komitmen dalam hubungan jangka panjang. Penelitian Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa kematangan psikologis berkaitan dengan *psychological well-being*, termasuk kemampuan membangun relasi positif dengan orang lain. Dalam konteks pernikahan dewasa awal, kemampuan tersebut penting karena pasangan menghadapi berbagai tuntutan baru seperti pekerjaan, ekonomi, maupun pembagian tanggung jawab keluarga. Kemampuan beradaptasi dan mempertahankan hubungan yang sehat akhirnya meningkatkan kepuasan pernikahan secara keseluruhan.

Self-awareness membantu individu memahami emosi, kebutuhan, serta pola perilakunya sendiri dalam hubungan pernikahan. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu mengenali penyebab konflik, memahami dampak perilakunya terhadap pasangan, dan melakukan evaluasi diri ketika terjadi masalah. Menurut penelitian Sutton (2016), *self-awareness* berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi dan kualitas hubungan interpersonal yang lebih sehat. Di dalam konteks pernikahan dewasa awal, kemampuan memahami diri sendiri membantu pasangan menyesuaikan ekspektasi dan mengembangkan komunikasi yang lebih terbuka sehingga meningkatkan kepuasan pernikahan.

Selain itu, *self-awareness* membuat individu lebih mampu membangun empati terhadap pasangan karena ia memahami kondisi emosional dirinya terlebih dahulu. Penelitian Eurich (2018) menunjukkan bahwa individu dengan kesadaran diri tinggi cenderung memiliki kualitas relasi yang lebih baik karena mampu menerima kritik, mengelola konflik, dan memahami perspektif orang lain. Pada fase dewasa awal, pasangan masih berada dalam tahap penyesuaian peran dan tanggung jawab baru. Oleh karena itu, *self-awareness* membantu individu

mengurangi perilaku defensif dan meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah secara konstruktif sehingga hubungan pernikahan menjadi lebih harmonis dan memuaskan.

Ego resilience berkaitan dengan kemampuan individu beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan atau konflik dalam kehidupan pernikahan. Individu dengan *ego resilience* yang baik cenderung lebih fleksibel secara emosional, mampu pulih dari konflik, dan tidak mudah terjebak dalam stres berkepanjangan. Menurut Block dan Kremen (1996), *ego resilience* membantu individu menyesuaikan diri terhadap perubahan situasi dan mempertahankan kestabilan psikologis. Di dalam pernikahan dewasa awal, kemampuan ini penting karena pasangan sering menghadapi tantangan baru seperti penyesuaian ekonomi, pembagian peran, dan tanggung jawab keluarga.

Selain itu, *ego resilience* membantu pasangan mempertahankan kualitas hubungan ketika menghadapi tekanan eksternal maupun internal. Ong, Bergeman, dan Boker (2009) menjelaskan bahwa individu dengan resiliensi psikologis yang tinggi memiliki kemampuan koping yang lebih adaptif dan lebih mampu mempertahankan kesejahteraan relasional. Individu yang resilien cenderung melihat konflik sebagai bagian normal dari hubungan, bukan ancaman terhadap keberlangsungan pernikahan. Hal tersebut membuat pasangan lebih mampu menjaga komunikasi positif, memberikan dukungan emosional, dan mempertahankan kedekatan emosional sehingga kepuasan pernikahan menjadi lebih tinggi.

Flexibility atau fleksibilitas psikologis membantu individu menyesuaikan perilaku, pola pikir, dan harapan sesuai kondisi hubungan pernikahan. Individu yang fleksibel cenderung lebih mudah berkompromi, menerima perbedaan pasangan, dan beradaptasi terhadap perubahan situasi kehidupan. Menurut Kashdan dan Rottenberg (2010), fleksibilitas psikologis berhubungan dengan kemampuan individu mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat melalui penyesuaian perilaku yang adaptif. Di dalam pernikahan dewasa awal, fleksibilitas penting karena pasangan sedang menghadapi transisi kehidupan seperti pekerjaan, pengasuhan anak, maupun perubahan peran dalam keluarga.

Selain itu, fleksibilitas membantu pasangan mengurangi rigiditas dalam menghadapi konflik rumah tangga. Penelitian Bonanno dan Burton (2013) menunjukkan bahwa fleksibilitas psikologis meningkatkan kemampuan individu memilih strategi koping yang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Individu yang fleksibel tidak memaksakan kehendak secara kaku dan lebih terbuka terhadap sudut pandang pasangan. Kondisi tersebut membantu terciptanya komunikasi yang lebih suportif dan kolaboratif dalam menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, *flexibility* dapat meningkatkan kualitas interaksi pasangan dan pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya kepuasan pernikahan pada dewasa awal.

Sementara itu terdapat beberapa alasan mengapa *autonomy* dalam penelitian ini tidak berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan pada dewasa awal. *Autonomy* tidak selalu berhubungan langsung dengan kualitas relasi pernikahan karena otonomi lebih menekankan pada kemandirian individu dibanding kedekatan interpersonal. Di dalam konteks pernikahan, kepuasan hubungan lebih sering dipengaruhi oleh kualitas komunikasi, dukungan emosional, dan keterikatan pasangan dibanding kebutuhan untuk mandiri secara pribadi. Deci dan Ryan (2000) menjelaskan bahwa *autonomy* memang penting bagi kesejahteraan individu, tetapi pengaruhnya terhadap hubungan interpersonal dapat berbeda tergantung konteks relasi. Pada dewasa awal, pasangan cenderung lebih fokus membangun keterhubungan emosional sehingga *autonomy* tidak menjadi faktor utama yang menentukan kepuasan pernikahan.

Tidak signifikannya *autonomy* juga dapat disebabkan oleh budaya kolektivistik yang lebih menekankan interdependensi dibanding independensi pribadi dalam pernikahan. Dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, hubungan harmonis, kerja sama, dan penyesuaian terhadap pasangan sering dianggap lebih penting daripada kebebasan individual. Markus dan Kitayama (1991) menjelaskan bahwa masyarakat kolektivistik cenderung mengembangkan konsep diri yang saling terhubung dengan orang lain. Akibatnya, *autonomy* mungkin tidak terlalu terlihat kontribusinya terhadap kepuasan pernikahan karena individu lebih mengutamakan keharmonisan hubungan dan tanggung jawab bersama dibanding ekspresi kemandirian personal.

Kemungkinan lain adalah *autonomy* pada dewasa awal belum berkembang secara stabil sehingga pengaruhnya terhadap kepuasan pernikahan belum terlihat secara signifikan. Arnett (2000) menjelaskan bahwa dewasa awal merupakan masa eksplorasi identitas, termasuk dalam aspek pekerjaan, relasi, dan kemandirian psikologis. Pada fase ini, individu masih menyesuaikan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan hubungan pernikahan. Akibatnya, *autonomy* dapat menjadi aspek yang belum konsisten memengaruhi kualitas hubungan. Selain itu, pasangan yang terlalu menekankan kemandirian justru berpotensi mengurangi ketergantungan emosional yang dibutuhkan untuk membangun kedekatan dan kepuasan dalam pernikahan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, kematangan psikologis memiliki pengaruh terhadap kepuasan pernikahan pada dewasa awal, terutama melalui aspek *self-awareness*, *ego resilience*, dan *flexibility*. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu memahami emosi dan kebutuhan pasangan, sedangkan *ego resilience* membantu individu menghadapi tekanan rumah tangga secara adaptif. *Flexibility* juga membantu pasangan

menyesuaikan diri terhadap perubahan dan perbedaan dalam hubungan pernikahan. Sementara itu, *autonomy* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan karena kepuasan pernikahan pada dewasa awal lebih dipengaruhi oleh kedekatan emosional, komunikasi, serta kemampuan membangun hubungan yang suportif dibanding kemandirian pribadi.

Individu dewasa awal yang telah menikah disarankan untuk mengembangkan kemampuan mengenali emosi diri, meningkatkan ketahanan psikologis, serta membangun fleksibilitas dalam menghadapi perubahan dan konflik rumah tangga. Pasangan juga perlu menjaga komunikasi yang terbuka, saling memahami kebutuhan pasangan, dan mengembangkan sikap suportif agar hubungan pernikahan menjadi lebih harmonis, stabil, dan memuaskan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Indonesia 2023*. Jakarta: BPS.
- Birditt, K. S., & Antonucci, T. C. (2007). Relationship quality profiles and well-being among married adults. *Journal of Family Psychology*, *21*(4), 595-604. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.595>
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(2), 349-361. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.2.349>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, *8*(6), 591-612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Brkljacic, T., Tkalic, R. G., Lucic, L., Sucic, I., & Lipovcan, L. K. (2019). A brief scale to measure marital/relationship satisfactions by domains: Metrics, correlates, gender, and marriage/relationship status differences. *Drustvena Istrazivanja*. <https://doi.org/10.5559/DI.28.4.05>
- Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2006). The affective structure of marriage. Dalam A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 131-155). Cambridge University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, *11*, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

- Eryilmaz, A., & Uzun, A. E. (2024). Embarking on the SAFE route: Exploring the Psychological Maturity Scale. *Alpha Psychiatry*, 25(1), 101-110. doi: 10.5152/alphapsychiatry.2024.231453
- Eurich, T. (2018). What self-awareness really is (and how to cultivate it). *Harvard Business Review*, 96(1), 98-104.
- Ginartha, N. N., & Setiawan, J. L. (2022). Resolusi konflik dan pemaafan terhadap kepuasan pernikahan pada pernikahan periode awal. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 6(2), 135-146. doi: <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v6i2.2023>
- Istiqomah, I., & Mukhlis, M. (2015). Hubungan antara religiusitas dan kepuasan perkawinan. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 71-78.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Olson, D. H., & Fowers, B. J. (1993). Five types of marriage: An empirical typology based on ENRICH. *The Family Journal*, 1(3), 196-207. <https://doi.org/10.1177/1066480793013002>
- Olson, D. H., & Olson, A. K. (2000). *Empowering couples: Building on your strengths*. Minneapolis, MN: Life Innovations.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., & Boker, S. M. (2009). Resilience comes of age: Defining features in later adulthood. *Journal of Personality*, 77(6), 1777-1804. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00600.x>
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Soulthana, L., Priyngasari, A. T. S., & Kartika, F. C. (2023). Komunikasi interpersonal terhadap kepuasan pernikahan pada perempuan usia dewasa awal. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 3(2), 416-425. <https://10.18860/jips.v3i2.23956>

- Sutton A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645-658. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178>
- Zuhdi, A., & Yusuf, A. M. (2020). Hubungan kematangan emosi terhadap kepuasan pernikahan pasangan suami istri. *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1696-1704. doi: 10.31004/edukatif.v4i2.2268