



Al-Usariyah: Jurnal Hukum Keluarga Islam
Volume 3 Nomor 3 November 2025
Email Jurnal : al.usariyah.ejurnal@gmail.com
Website Jurnal : ejournal.stdiis.ac.id/index.php/Al-Usariyah



**Dinamika Komunikasi Asertif Dalam Meningkatkan Keharmonisan Pasangan Suami
Istri Generasi Z
(Studi Kasus Pada Pasangan Suami Istri Generasi Z Yang Menikah Muda)**

Annisa Mar'atust Sholeha

Hukum Keluarga Islam
Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember
annisaemes03@gmail.com

Arif Husnul Khuluq

Hukum Keluarga Islam
Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember
arifluq@gmail.com

Alfridah Nikmah Fitriyah

Universitas Negeri Malang
fitriyahalfridah@gmail.com

ABSTRACT

Generation Z married couples exhibit distinctive and dynamic communication characteristics that influence marital harmony. This study aims to analyze the dynamics of assertive communication in enhancing the harmony of young Generation Z couples, focusing on its implementation, the challenges involved, and its contribution to the quality of marital relationships. This research employs a qualitative approach using a case study method. Data were collected through in-depth interviews with young-married Generation Z couples and analyzed using thematic analysis. The findings indicate that assertive communication is a dynamic process requiring self-awareness, adaptability, and mutual commitment to support positive marital development. These dynamics are reflected in how couples adjust to one another, express feelings honestly, demonstrate empathy, and use codes or symbols as alternative communication methods. Interactions are reciprocal and continuously evolve over time, influenced by household situations and individual communication styles. This study contributes to the development of modern family communication strategies by emphasizing equality, openness, and mutual respect in fostering a harmonious marriage.

Keywords: *Assertive communication, communication dynamics, marital harmony, Generation Z, young marriage*

ABSTRAK

Pasangan suami istri Generasi Z memiliki karakteristik komunikasi yang khas dan dinamis, yang memengaruhi keharmonisan dalam pernikahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika komunikasi asertif dalam meningkatkan keharmonisan pasangan suami istri Generasi Z yang menikah di usia muda, mencakup penerapan komunikasi asertif, tantangan dalam penerapannya, serta kontribusinya terhadap kualitas hubungan pernikahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap pasangan suami istri Generasi Z yang menikah muda dan dianalisis dengan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi asertif merupakan proses dinamis yang membutuhkan kesadaran emosional, keterampilan adaptif, dan komitmen bersama agar hubungan pernikahan dapat berkembang secara positif. Dinamika ini tercermin dalam cara pasangan Gen Z saling menyesuaikan diri, menyampaikan perasaan secara jujur, menggunakan empati, serta memanfaatkan kode atau simbol sebagai bentuk komunikasi alternatif. Interaksi yang berlangsung bersifat timbal balik dan terus berkembang seiring waktu, dipengaruhi oleh situasi rumah tangga dan gaya komunikasi masing-masing individu. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan strategi komunikasi keluarga masa kini, yang menekankan pentingnya kesetaraan, keterbukaan, dan rasa saling menghargai dalam membina hubungan pernikahan yang harmonis.

Kata kunci: komunikasi asertif, dinamika komunikasi, keharmonisan pernikahan, generasi z, pernikahan usia muda

A. PENDAHULUAN

Pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami istri dengan tujuan untuk membentuk keluarga yang bahagia dan abadi berdasarkan keyakinan kepada Tuhan Yang Maha Esa.⁴⁵⁸ Pernikahan dalam hukum Islam adalah suatu ikatan yang sangat kuat, atau disebut *mitssaqan ghalidzan*, yang bertujuan untuk taat kepada perintah Allah, dan pelaksanaannya dianggap sebagai bentuk ibadah.⁴⁵⁹ Salah satu tujuan pernikahan adalah memiliki kehidupan yang harmonis.

Keharmonisan antara pasangan suami istri sangat bergantung pada terciptanya komunikasi yang efektif, di mana keterbukaan, kejelasan, dan ketegasan dalam berinteraksi menjadi faktor penentu dalam memperkuat hubungan pasangan tersebut. Komunikasi yang baik berperan penting dalam mengatasi perbedaan pendapat, mencari solusi secara bersama, serta menciptakan suasana di mana konflik dapat diselesaikan secara harmonis.⁴⁶⁰

⁴⁵⁸ Undang-Undang No 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan

⁴⁵⁹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Kompilasi Hukum Islam* (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2006), 5.

⁴⁶⁰ Dinny Rahmayanty et al., "Pentingnya Komunikasi Untuk Mengatasi Problematika Yang Ada Dalam Keluarga," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5, no. 6 (2023): 28–35, <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i6.20180>.

Salah satu bentuk komunikasi yang efektif dalam membangun hubungan yang sehat adalah komunikasi asertif. Komunikasi ini memungkinkan pasangan suami istri untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan mereka secara jujur dan jelas, tanpa bersikap agresif maupun pasif. Komunikasi asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan keinginan, perasaan, dan pemikiran kepada orang lain secara jelas, sambil tetap menghargai hak dan perasaan mereka.⁴⁶¹

Komunikasi asertif pada dasarnya bersifat dinamis, karena melibatkan proses adaptasi dan interaksi yang terus berkembang antara pihak-pihak yang terlibat. Dinamika merujuk pada suatu realitas atau konsep yang berkembang dalam kehidupan sosial masyarakat, yang mendorong terjadinya pola interaksi dan hubungan timbal balik antarindividu atau kelompok.⁴⁶² Dinamika dapat dipahami sebagai suatu bentuk perubahan yang berlangsung dalam kehidupan, baik secara perlahan maupun cepat, dalam skala kecil maupun besar, dan memiliki keterkaitan dengan realitas yang sedang dihadapi. Dengan demikian, individu menjalani proses kehidupan sesuai dengan perkembangan yang terjadi.⁴⁶³

Dalam konteks pasangan suami istri dari Generasi Z, komunikasi asertif menjadi penting karena generasi ini memiliki karakteristik unik dalam mengekspresikan diri serta menjalin hubungan dengan pasangan. Generasi Z sendiri merujuk pada individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012.⁴⁶⁴ Generasi Z memiliki hubungan yang erat dengan teknologi, di mana mereka sangat bergantung pada internet untuk memenuhi kebutuhan sosial, pendidikan, dan memperoleh informasi, yang menyebabkan mereka kadang merasa canggung dalam berkomunikasi langsung di dunia nyata.⁴⁶⁵ Generasi ini dipilih sebagai objek penelitian karena berada pada fase usia produktif dan mulai banyak memasuki jenjang pernikahan, namun belum banyak penelitian yang secara khusus menyoroti bagaimana mereka menerapkan komunikasi asertif dalam kehidupan rumah tangga. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan

⁴⁶¹ April Laksana et al., "Peran Komunikasi Asertif Dalam Hubungan Kerja Yang Positif Dan Produktif," 2024.

⁴⁶² Indah Suci Julia Sari, "Hakekat, Dinamika Organisasi, Dan Fungsi Pemimpin Dan Kepemimpinan Pendidikan Islam," *Jurnal Ilmiah Iqra'* 13, no. 1 (2019): 26, <https://doi.org/10.30984/jii.v13i1.934>.

⁴⁶³ Zamrudatul Hikmah, Rofi'atul Adewiyah, and Yahya Eko Prasetyo, "DINAMIKA PENGEMBANGAN PEACE EDUCATION," vol. 2 (Malang: Universitas Islam Raden Rahmat Malang, 2022), 396–401.

⁴⁶⁴ Direktorat Jenderal Kekayaan Negara, "Generasi Milenial dan Generasi Kolonial," DJKN Kemenkeu, diakses pada 5 Maret 2025.

⁴⁶⁵ Sirajul Fuad Zis, Nursyirwan Effendi, and Elva Ronaning Roem, "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital," *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial* 5, no. 1 (2021): 69–87, <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>.

pemahaman yang lebih dalam mengenai dinamika komunikasi pasangan muda dalam membina hubungan yang harmonis.

Lokus penelitian ini difokuskan pada pasangan suami istri Generasi Z yang menikah di usia muda. Pada fase awal pernikahan, komunikasi menjadi faktor penting dalam membangun hubungan yang harmonis. Menikah di usia muda umumnya diiringi dengan keterbatasan pengalaman dalam menjalin komunikasi yang efektif, seperti dalam menyampaikan pendapat, menghadapi perbedaan, dan menyelesaikan konflik.⁴⁶⁶ Sementara itu, Generasi Z dikenal memiliki gaya komunikasi yang terbuka dan spontan,⁴⁶⁷ namun tidak selalu terarah atau konstruktif. Hal ini menjadikan dinamika komunikasi dalam pernikahan mereka menarik untuk dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan perhatian pada pasangan suami istri Generasi Z yang menikah muda untuk memahami bagaimana mereka menerapkan komunikasi asertif sebagai upaya menjaga keharmonisan dalam kehidupan rumah tangga.

Komunikasi asertif dalam pernikahan dapat membantu pasangan dalam menyelesaikan konflik dengan cara yang lebih konstruktif, meningkatkan rasa saling pengertian, serta memperkuat ikatan emosional. Namun, rintangan dan kesalahpahaman sering menghalangi terjalannya komunikasi yang efektif.⁴⁶⁸ Oleh karena itu, memahami bagaimana dinamika komunikasi asertif berperan dalam membangun keharmonisan pasangan suami istri Generasi Z menjadi suatu hal yang penting untuk diteliti.

Berdasarkan penelusuran terhadap berbagai penelitian sebelumnya, hingga saat ini belum ada kajian yang membahas mengenai dinamika komunikasi asertif yang dapat meningkatkan keharmonisan hubungan pasangan suami istri dari generasi Z. Adapun hasil penelusuran penelitian terdahulu adalah sebagai berikut:

Pertama, Gomgom Purba dan Mariani Ruslianty yang meneliti tentang “Peran Komunikasi Asertif dalam Menghindari Konflik Rumah Tangga Kristen” yang dilakukan pada tahun 2023.⁴⁶⁹ Penelitian ini menggunakan penelitian deksripsi dengan pendekatan studi

⁴⁶⁶ Suhaimi Suhaimi, “POLA KOMUNIKASI PASANGAN MENIKAH DI USIA DINI (Komunikasi Interpersonal Pada Pasangan Menikah Di Usia Dini Di Bengkulu Tengah),” *Journal Media Public Relations* 1, no. 2 (2021), <https://doi.org/10.37090/jmp.v1i2.525>.

⁴⁶⁷ Lutfi Ro'isatul Ummah and Elsa Via Adelia, “PENGARUH PAPARAN KONTEN TIKTOK @ANDAZA_PROF.JAWAKARTA TERHADAP GAYA KOMUNIKASI GENERASI Z DI TULUNGAGUNG,” *ARKANA Jurnal Komunikasi Dan Media* 04, no. 01 (2025): 9–19, <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/arkana>.

⁴⁶⁸ Riski Fadila Yoga et al., “Menyempurnakan Keterampilan Komunikasi Tatap Muka: Mengatasi Rintangan Dan Kesalahpahaman,” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 25 (2023): 728–34.

⁴⁶⁹ Gomgom Purba and Mariani Ruslianty, “Peran Komunikasi Asertif Dalam Menghindari Konflik Rumah Tangga Kristen,” *Jurnal Tabgha* 4, no. 1 (2023): 12–21, <https://doi.org/10.61768/jt.v4i1.65>.

kepastakaan (library research). Hasil penelitian memperlihatkan bahwa peranan komunikasi asertif terhadap rumah tangga kristen. Sisi persamaannya adalah pada pembahasan komunikasi asertif. Adapun sisi perbedaannya adalah penelitian ini membahas dinamika komunikasi asertif yang berperan dalam meningkatkan keharmonisan pasangan suami istri generasi Z.

Kedua, Sari Hidayati Fatimah dan Indri Rachmawati yang meneliti tentang “Komunikasi Asertif dalam Membangun Rasa Keterbukaan Diri pada Pasangan Menikah Muda” yang dilakukan pada tahun 2023.⁴⁷⁰ Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi asertif memungkinkan pasangan suami istri untuk terbuka diri. Sisi persamaannya adalah pada pembahasan komunikasi asertif. Adapun sisi perbedaannya adalah penelitian ini membahas dinamika komunikasi asertif yang berperan dalam meningkatkan keharmonisan pasangan suami istri generasi Z.

Ketiga, April Laksana, dkk. yang meneliti tentang “Peran Komunikasi Asertif dalam Hubungan Kerja yang Positif dan Produktif” yang dilakukan pada tahun 2024.⁴⁷¹ Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi asertif sangat penting untuk menciptakan lingkungan kerja yang positif dan produktif dalam sebuah organisasi. Sisi persamaannya adalah pada pembahasan komunikasi asertif. Adapun sisi perbedaannya adalah penelitian ini membahas dinamika komunikasi asertif yang berperan dalam meningkatkan keharmonisan pasangan suami istri generasi Z.

Keempat, Abigael Grace Prasetiani dan Megah Andriany yang meneliti tentang “Latihan Asertif Komunikasi Keluarga Bagi Warga Binaan Perumahan” yang dilakukan pada tahun 2022.⁴⁷² Penelitian ini menggunakan metode *one group pre post-test design* dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan asertif sangat bermanfaat dan mampu meningkatkan kemampuan komunikasi asertif bagi warga binaan perumahan. Sisi persamaannya adalah pada pembahasan komunikasi asertif. Adapun sisi perbedaannya adalah penelitian ini membahas dinamika komunikasi asertif yang berperan dalam meningkatkan keharmonisan pasangan suami istri generasi Z.

⁴⁷⁰ Sari Hidayati Fatimah and Indri Rachmawati, “Komunikasi Asertif Dalam Membangun Rasa Keterbukaan Diri Pada Pasangan Menikah Muda,” *Bandung Conference Series: Public Relations* 3, no. 2 (2023): 697–702, <https://doi.org/10.29313/bcspr.v3i2.8835>.

⁴⁷¹ Laksana et al., “Peran Komunikasi Asertif Dalam Hubungan Kerja Yang Positif Dan Produktif.”

⁴⁷² Abigael Grace Prasetiani and Megah Andriany, “Assertive Family Communication Applied for Inmates,” *Jurnal Ners LENTERA* 10, no. 1 (2022): 8–15.

Kelima, Yasmin Samayka Putri, dkk. yang meneliti tentang “Pola Komunikasi Pasangan Suami Istri Bekerja dalam Keharmonisan Rumah Tangga” yang dilakukan pada tahun 2024.⁴⁷³ Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pentingnya gaya komunikasi dalam hubungan pasangan suami istri yang keduanya bekerja untuk mempertahankan keharmonisan rumah tangga. Sisi persamaannya adalah pada pembahasan keharmonisan suami istri. Adapun sisi perbedaannya adalah penelitian ini membahas dinamika komunikasi asertif yang berperan dalam meningkatkan keharmonisan pasangan suami istri generasi Z.

Sejauh ini, belum ada penelitian yang membahas fenomena komunikasi asertif dalam meningkatkan keharmonisan pasangan suami istri generasi Z, serta kontribusinya terhadap hubungan rumah tangga. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana dinamika komunikasi asertif dapat mempengaruhi keharmonisan rumah tangga, terutama di kalangan pasangan generasi Z. Peneliti berharap dapat memberikan kontribusi pemahaman yang lebih dalam mengenai pentingnya komunikasi asertif dalam menjaga keharmonisan hubungan suami istri generasi Z.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana komunikasi asertif terbentuk dan berkembang dalam kehidupan pernikahan pasangan Generasi Z serta bagaimana hal tersebut berkontribusi terhadap keharmonisan hubungan mereka. Dengan memahami pola komunikasi yang efektif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pasangan suami istri maupun calon pasangan dalam membangun hubungan yang sehat dan harmonis.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang temuan-temuannya diperoleh melalui pemahaman mendalam tentang makna peristiwa, interaksi, atau perilaku subjek dalam konteks tertentu, tanpa menggunakan prosedur statistik. Penelitian ini fokus pada bagaimana peneliti menafsirkan data deskriptif berdasarkan perspektif subjek yang diteliti, dengan tujuan untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang dipelajari.⁴⁷⁴ Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami makna dari peristiwa atau interaksi dalam konteks

⁴⁷³ Yasmin Samayka Putri and Rita Destiwati, “Pola Komunikasi Pasangan Suami Istri Bekerja Dalam Keharmonisan Rumah Tangga” 11, no. 6 (2024): 7070–79.

⁴⁷⁴ Mowen Erland, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Rake Sarasin, 2020.

tertentu dan menafsirkan data berdasarkan perspektif subjek, tanpa bergantung pada angka atau perhitungan statistik.

Penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Studi kasus adalah suatu penyelidikan mendalam terhadap "suatu sistem yang terbatas" atau "berbagai kasus" yang dilakukan melalui pengumpulan data secara rinci dan melibatkan beragam sumber informasi yang kaya dalam suatu konteks tertentu. Sistem ini terbatas oleh waktu dan tempat, sementara kasus yang diteliti dapat berupa program, peristiwa, aktivitas, atau individu.⁴⁷⁵ Dalam penelitian ini, pendekatan studi kasus digunakan untuk mengkaji pasangan suami istri Generasi Z yang menikah di usia muda. Kelompok ini dipilih karena memiliki karakteristik khusus dalam hal usia pernikahan serta pola komunikasi yang berkembang di tengah dinamika kehidupan rumah tangga awal. Fokus penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana komunikasi asertif dijalankan dalam keseharian pasangan tersebut, serta perannya dalam menjaga keharmonisan pernikahan. Pendekatan studi kasus dipandang relevan karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fenomena secara mendalam, melalui pengalaman langsung para informan dalam konteks kehidupan mereka yang nyata dan spesifik.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber pertama, seperti wawancara dengan informan, sementara data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber yang sudah ada sebelumnya, seperti literatur atau penelitian terdahulu yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa cara, yaitu wawancara langsung dengan informan, pengkajian literatur terdahulu yang relevan, serta analisis sumber berita yang dapat dipercaya. Informan yang terlibat dalam penelitian ini adalah pasangan suami istri yang berasal dari generasi Z yang menikah muda, yang memberikan wawasan mengenai topik yang diteliti.

Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Kriteria yang digunakan antara lain pasangan suami istri yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (tergolong Generasi Z), menikah di usia muda (sekitar usia 18–26 tahun), serta telah menjalani kehidupan pernikahan selama 1 hingga 8 tahun. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah delapan orang, yang berasal dari berbagai kota dan latar belakang sosial yang berbeda, sehingga

⁴⁷⁵ Dimas Assyakurrohim et al., "Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif," *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer* 3, no. 01 (2022): 1–9, <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>.

dapat memberikan data yang lebih bervariasi. Tabel 1 menampilkan distribusi usia saat menikah dan usia pernikahan dari para informan yang diteliti.

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia saat menikah	Usia Pernikahan
1.	UZ	Perempuan	20 tahun	4 tahun
2.	SA	Perempuan	23 tahun	8 bulan
3.	SH	Perempuan	24 tahun	6 bulan
4.	RS	Perempuan	22 tahun	1 tahun
5.	SS	Perempuan	22 tahun	9 bulan
6.	HR	Perempuan	18 tahun	8 tahun
7.	PY	Laki-laki	20 tahun	8 tahun
8.	AI	Laki-laki	26 tahun	9 bulan

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Peneliti terlebih dahulu melakukan transkripsi dari hasil wawancara, kemudian mengidentifikasi tema-tema yang muncul dari pernyataan informan. Setelah itu, data dikelompokkan berdasarkan tema utama seperti bentuk komunikasi asertif, kendala dalam menerapkannya, serta kontribusinya terhadap keharmonisan rumah tangga.

Untuk memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai informan dan mencocokkannya dengan data dari literatur dan dokumen lain yang relevan. Hal ini bertujuan agar data yang digunakan benar-benar dapat dipercaya dan menggambarkan kondisi yang sebenarnya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Komunikasi Asertif

Komunikasi asertif merupakan bentuk komunikasi yang ditandai dengan kemampuan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, langsung, dan tetap menghormati orang lain. Komunikasi asertif turut berperan dalam memperkuat ikatan hubungan antarindividu, mengurangi tekanan akibat konflik, serta memberikan dukungan emosional di saat menghadapi situasi sulit. Sikap asertif mencerminkan penghargaan terhadap diri sendiri maupun orang lain, mendorong keterbukaan, kemampuan mengendalikan diri, dan

meningkatkan penghargaan terhadap harga diri.⁴⁷⁶ Sebagaimana yang telah dikatakan oleh AI seorang suami dari pasangan suami istri generasi Z yang menerapkan komunikasi asertif bahwa; “Komunikasi asertif adalah komunikasi yang mana kita berbicara dengan pasangan kita dengan kata-kata yang baik dan juga yang romantis itu lebihnya dan juga komunikasi asertif itu lebih banyak untuk saling memberikan kalimat positif dalam kesehariannya.”⁴⁷⁷ Komunikasi asertif memungkinkan seseorang untuk mengungkapkan perasaan dan keinginannya secara jelas, tanpa melanggar hak atau menyakiti perasaan pihak lain.⁴⁷⁸

Komunikasi asertif menjadi salah satu cara yang tepat untuk menyampaikan pendapat secara jelas, tanpa mengabaikan perasaan lawan bicara. Melalui pendekatan ini, pasangan dapat menghindari reaksi emosional yang muncul akibat perbedaan pandangan dalam komunikasi sehari-hari.⁴⁷⁹ Sebagaimana yang telah dikatakan oleh SS seorang ibu rumah tangga; “Komunikasi dengan cara membicarakan kekurangan satu sama lain, saling menegur kalo ada sesuatu yang agak menyenangkan, ini sangat mending daripada diam saja.”⁴⁸⁰ Begitu pula pernyataan SH seorang gen Z yang umur pernikahannya 6 bulan lebih 20 hari; “komunikasi asertif bukan cuma soal ngomong jujur, tapi juga soal bagaimana kita menyampaikannya. Kita bisa bilang apa yang kita rasain atau butuhin tanpa nyudutin pasangan, dan sebaliknya.”⁴⁸¹

Alberti dan Emmons menyatakan bahwa komunikasi asertif merupakan bentuk ekspresi diri yang positif.⁴⁸² Martin Winkler dan Gunborg Palme mengatakan bahwa keterampilan komunikasi asertif mencakup kemampuan untuk menyampaikan kebutuhan, hak, serta perasaan baik positif maupun negatif secara jelas tanpa melanggar batas dan hak orang lain. Kemampuan ini juga mencakup ekspresi pikiran dan ide, pengenalan serta penyampaian perasaan, penetapan

⁴⁷⁶ Fithriyah Nur Rahmah, “Komunikasi Asertif: Menyelesaikan Konflik Tanpa Menyakiti,” 2021, <https://lm.psikologi.ugm.ac.id/2021/12/komunikasi-asertif-menyelesaikan-konflik-tanpa-menyakiti/>.

⁴⁷⁷ AI, *Wawancara* (Bekasi, 21 April 2025).

⁴⁷⁸ Purwaningtyastuti Pungky, Anna Dian Savitri, and Kimmy Katkar, “Peningkatan Komunikasi Asertif Sebagai Upaya Mencegah Kesalahpahaman Dalam Komunikasi Bagi Ibu-Ibu PKK,” *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6, no. 3 (2023): 504, <https://doi.org/10.35914/tomaega.v6i3.1805>.

⁴⁷⁹ Rahmat Hidayat, Nusrudin Suyuti, and Hasdi Syahid Kasim, “Komunikasi Asertif Dalam Lingkungan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara,” *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Pendidikan* 2, no. 2 (2024): 339–334.

⁴⁸⁰ SS, *Wawancara* (Bekasi, 21 April 2025).

⁴⁸¹ SH, *Wawancara* (Jakarta, 14 April 2025).

⁴⁸² Fanny Oktaviani, “Assertive Communication on Self-Efficacy Sandwich Generation” 2, no. 1 (2024): 98–106.

dan penghormatan terhadap batas pribadi, serta cara berkomunikasi dan mendengarkan yang terbuka, lugas, dan jujur.⁴⁸³

2. Penerapan Komunikasi Asertif oleh Pasangan Suami Istri Generasi Z

Komunikasi asertif adalah keterampilan yang berkaitan dengan gaya seseorang dalam menyampaikan pesan. Dalam komunikasi ini, seseorang mengungkapkan ide atau pendapat secara jelas, tegas, dan percaya diri, tanpa merasa bersalah, serta tetap menghormati hak dan perasaan orang lain sehingga tidak menimbulkan kerugian bagi pihak lain.⁴⁸⁴ Komunikasi asertif memungkinkan individu untuk mengungkapkan perasaan dan keinginannya secara terbuka tanpa melukai perasaan maupun melanggar hak orang lain. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, penerapan komunikasi asertif oleh pasangan suami istri generasi Z terlihat dari cara mereka menyampaikan pendapat, perasaan, serta merespons konflik dalam hubungan. Bentuk-bentuk komunikasi tersebut dapat dikelompokkan ke dalam beberapa pola komunikasi utama berikut:

a) Menyampaikan ketidaksetujuan secara terbuka

Pasangan generasi Z menunjukkan kemampuan dalam menyatakan pendapat yang berbeda secara langsung namun tetap sopan. Hubungan yang sehat dibangun di atas dasar keterbukaan, sementara kunci keberhasilannya terletak pada komunikasi yang efektif.⁴⁸⁵ UZ, seorang ibu rumah tangga yang mempunyai 2 anak, menyatakan bahwa; “kalo dia ngomong terus aku ga srek, ya aku ngomong.”⁴⁸⁶ Pernyataan serupa dikatakan oleh HR, seorang ibu rumah tangga yang memiliki satu anak, ia mengatakan; “Iya, menyampaikan pendapat terlebih dahulu, supaya gak ada cekcok kedepannya, kalo aku gak setuju ya ngomong, dia juga gitu.”⁴⁸⁷

Setelah muncul perbedaan pendapat, pasangan berusaha menjaga hubungan tetap kondusif dengan saling memahami. Sikap mengalah sering kali diambil sebagai jalan tengah agar konflik tidak berlarut. Ini menunjukkan adanya kesadaran untuk lebih fokus pada kestabilan relasi dibanding mempertahankan ego. Hal ini mencerminkan bentuk kedewasaan

⁴⁸³ Mulya Barida, *Modul Assertiveness Training Untuk Meningkatkan Komunikasi Asertif, K-Media*, 2016, http://eprints.uad.ac.id/16839/1/Modul_Assertiveness_Training_Mulya_Barida.pdf.

⁴⁸⁴ Andys Tiara and Wininda Qusnul Khotimah, “Inklusi Pada Organisasi Dalam Membangun Kemampuan Komunikasi Asertif Individu,” *KAGANGA KOMUNIKA: Journal of Communication Science* 5, no. 2 (2023): 222–36, <https://doi.org/10.36761/kagangakomunika.v5i2.3024>.

⁴⁸⁵ Ariny Izzata Diny, “Strategi Komunikasi Sosial Rasulullah (Studi Analisis Q.S. Al-Baqarah : 83 Dalam Membangun Legitimasi Dakwah,” *Journal Islamic Pedagogia* 3, no. 2 (2023): 123–36, <https://doi.org/10.31943/pedagogia.v3i2.97>.

⁴⁸⁶ UZ, *Wawancara* (Jombang, 16 Maret 2025).

⁴⁸⁷ HR, *Wawancara* (Jember, 11 April 2025).

dalam komunikasi pasangan, empati dan sikap saling memahami sehingga konflik dapat diselesaikan tanpa menimbulkan luka emosional.⁴⁸⁸

b) Memberikan masukan secara terbuka

Pasangan menyatakan bahwa mereka kerap berdiskusi dan memberikan saran terhadap pendapat pasangan, dengan tetap mempertimbangkan perasaan satu sama lain. SA, seorang gen Z yang umur pernikahannya jalan 8 bulan, menyatakan bahwa; “Biasanya kita lebih banyak berdiskusi tentang suatu hal, dalam keputusan apapun itu biasanya kita saling menyampaikan pendapat masing-masing dulu, setelah itu kalau dirasa mana nih yg lebih pas kita terapkan, gitu.”⁴⁸⁹ Hal senada dikatakan oleh UZ; “Iya kadang kita ngasi masukan dulu kita ga setuju nih harusnya gini-gini.”⁴⁹⁰

Kemampuan untuk berkomunikasi dengan jelas dan tegas merupakan aspek yang sangat penting. Individu yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik dapat mengungkapkan pendapat dan kebutuhan mereka secara langsung tanpa merendahkan atau menyerang orang lain.⁴⁹¹ Hal ini sesuai yang dikatakan SA; “Sangat penting, untuk menghindari hal hal yang tidak diinginkan dalam pernikahan seperti kurang perhatian, kurang terbuka.”⁴⁹² Gaya komunikasi ini memungkinkan terwujudnya hubungan yang sehat melalui saling menghargai dan keterbukaan dalam memberi serta menerima masukan, sehingga penyelesaian masalah dapat dilakukan secara konstruktif.⁴⁹³

c) Mengedepankan pemahaman dan empati

Salah satu bentuk komunikasi asertif yang diterapkan oleh pasangan suami istri Generasi Z adalah dengan mengedepankan pemahaman dan empati, khususnya saat terjadi perbedaan pendapat. Alih-alih memaksakan kehendak, mereka cenderung memilih untuk memahami sudut pandang pasangannya sebagai bentuk kompromi demi menjaga keharmonisan hubungan. UZ menyatakan bahwa; “Itu penting banget, untuk memahami satu sama lain itu

⁴⁸⁸ Dimas Qondias et al., “Pendampingan Permainan Edukatif Dalam Membentuk Keterampilan Sosial Anak Usia Dini Article History,” *ALAMTANA Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram* 5, no. 1 (2024): 1–9, <https://doi.org/10.51673/jaltn.v5i1.2172>.

⁴⁸⁹ SA, Wawancara (Solo, 30 Maret 2025).

⁴⁹⁰ UZ, Wawancara (Jombang, 16 Maret 2025).

⁴⁹¹ Gramedia, “Faktor dan Ciri Asertif,” Gramedia, diakses pada 29 Maret 2025, <https://www.gramedia.com/best-seller/faktor-dan-ciri-asertif/>.

⁴⁹² SA, Wawancara (Solo, 30 Maret 2025).

⁴⁹³ Raden Wahyu Utomo, Ramayani Yusuf, and Hani Hatimatunnisani, “Efektivitas Komunikasi Asertif Dalam Meningkatkan Keterampilan Pengelolaan Keuangan Mahasiswa Melalui Pelatihan Financial Life Skill,” *Jurnal Pendidikan, Humaniora, Linguistik Dan Sosial (Jagaddhita)* 2, no. 2 (2024), <https://doi.org/10.58268/jagaddhita.v2i2.99>.

penting banget karena kan kita hidup berdua dan itu setiap hari kan jadi ya kita harus saling memahami, dan alhamdulillah sudah diterapin.”⁴⁹⁴ HR menyatakan hal yang serupa bahwa; “Iya, pemahaman antara suami istri itu penting, kalo udah saling paham tuh jadinya ga ada masalah gitu, aman gitu hidupnya.”⁴⁹⁵

Penerapan komunikasi asertif dalam bentuk empati dan pemahaman ini mencerminkan adanya kesadaran emosional dalam hubungan pernikahan. Pasangan tidak hanya menyampaikan pendapat, tetapi juga aktif mendengarkan dan berusaha memahami kebutuhan serta perspektif satu sama lain. Hal ini memperlihatkan bahwa komunikasi tidak selalu harus bersifat verbal yang langsung, tetapi juga dapat ditunjukkan melalui sikap toleransi, penerimaan, dan penghargaan terhadap pandangan pasangan. Komunikasi empati adalah proses memahami dan merespons perasaan serta sudut pandang orang lain dengan penuh kepedulian, sehingga menciptakan hubungan yang lebih dekat dan harmonis.⁴⁹⁶

d) Menggunakan kode sebagai alternatif komunikasi

Generasi Z menerapkan berbagai bentuk komunikasi, mulai dari interaksi langsung secara tatap muka hingga memanfaatkan media digital seperti media sosial, chat, dan video call. Selain komunikasi langsung, mereka juga sering menyampaikan perasaan secara tidak langsung melalui “kode-kodean”, seperti membagikan lagu, kutipan, story, atau memakai emoji tertentu sebagai bentuk ekspresi. Hal ini terlihat dari pernyataan UZ; “kadang kita kode-kodean caranya ada video ig gitu kita kirim kayak gitu.”⁴⁹⁷ Komunikasi seperti ini menjadi alternatif saat jarak membatasi interaksi langsung. Penggunaan “kode-kodean” mencerminkan gaya komunikasi tidak langsung yang khas pada generasi Z. Media seperti lagu, video, dan emoji digunakan untuk menyampaikan perasaan secara simbolik. Cara ini dipilih karena dirasa lebih aman dan tidak menimbulkan konflik langsung.⁴⁹⁸

Dalam situasi tertentu, pasangan suami istri generasi Z cenderung menggunakan bentuk komunikasi tidak langsung seperti "kode-kodean", khususnya ketika muncul perasaan tidak nyaman atau potensi salah paham antar pasangan. Sebagaimana yang dikatakan oleh UZ bahwa; “jadi terkadang kita kebanyakan kode2an mungkin kalo kita berperasaan kurang enak mungkin

⁴⁹⁴ UZ, *Wawancara* (Jombang, 16 Maret 2025).

⁴⁹⁵ HR, *Wawancara* (Jember, 11 April 2025).

⁴⁹⁶ Fatimatus Zahro, Salsabilla Salva Augusta, and Insan Romadhan, “Komunikasi Empati Untuk Mengurangi Kasus Bullying Pada Siswa SD Negeri Medokan Semampir,” *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora* 2, no. 1 (2024): 136–46, <https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i1.742>.

⁴⁹⁷ UZ, *Wawancara* (Jombang, 16 Maret 2025).

⁴⁹⁸ Widayati Lestari, "Cara Memahami Kode-Kode Istri," *Hadila*, 22 Mei 2024, diakses 10 April 2025, <https://www.hadila.co.id/cara-memahami-kode-kode-istri/>.

satu sama lain atau ada yg baper satu sama lain.”⁴⁹⁹ Begitu pula pernyataan HR bahwa; “kadang kalo waktunya ga memungkinkan buat ngobrol, aku kirim *feed-feed* instagram.”⁵⁰⁰

e) Menyuarakan isi hati secara jujur

Dalam hubungan pernikahan, kejujuran memiliki peran penting dalam membentuk keterbukaan dan kepercayaan antara pasangan. Pasangan generasi Z menunjukkan kecenderungan untuk mengungkapkan isi pikiran dan perasaan secara langsung ketika merasa perlu menyampaikan sesuatu yang penting dalam hubungan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh HR; “Dengan cara menyampaikan perasaan dengan jujur ya, kalo menurut aku itu cara yang baik agar gak pendem-pendeman, agar tidak ada dendam juga begitu”.⁵⁰¹ Saat seseorang menyampaikan pesan dengan jujur dan bijaksana, komunikasi cenderung lebih mudah diterima oleh lawan bicara. Sebaliknya, penyampaian yang terlalu terbuka tanpa mempertimbangkan cara atau konteks, atau bahkan tidak sesuai dengan kenyataan, berpotensi menimbulkan penolakan dalam proses komunikasi.⁵⁰²

Kejujuran dalam menyampaikan isi hati mencerminkan komunikasi yang sehat dan asertif. Pasangan Generasi Z menggunakan keterbukaan ini untuk mencegah kesalahpahaman. Pernyataan perasaan secara langsung memperkuat ikatan dan saling pengertian. Komunikasi jujur bukan sekadar berkata apa adanya, tetapi penuh pertimbangan. Hal ini menunjukkan pengendalian emosi dan kepedulian terhadap pasangan. Dengan cara ini, kualitas hubungan tetap terjaga secara positif. Kejujuran merupakan salah satu nilai fundamental yang menjadi landasan etis dalam perilaku individu dan interaksi sosial.⁵⁰³

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan komunikasi asertif oleh pasangan suami istri generasi Z adalah: (a) menyampaikan ketidaksetujuan secara terbuka, (b) memberikan masukan secara terbuka, (c) mengedepankan pemahaman dan empati, (d) menggunakan kode sebagai alternatif komunikasi, (e) menyuarakan isi hati secara jujur.

⁴⁹⁹ UZ, *Wawancara* (Jombang, 16 Maret 2025).

⁵⁰⁰ HR, *Wawancara* (Jember, 11 April 2025).

⁵⁰¹ HR, *Wawancara* (Jember, 11 April 2025).

⁵⁰² Rita Tatalia and Muhammad Habibi, “Penerapan Prinsip Komunikasi Islam Dalam Interaksi Sesama Mahasiswa Program Studi Komunikasi Dan Penyiaran Islam Iain Pontianak,” *Borneo : Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (2022): 136–47, <https://doi.org/10.37567/borneo.v2i2.1251>.

⁵⁰³ T Heru Nurgiansah, “Pendidikan Pancasila Sebagai Upaya Membentuk Karakter Jujur,” *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan* 9, no. 1 (2021): 33–41.

3. Tantangan yang Dihadapi oleh Pasangan Gen Z dalam Menerapkan Komunikasi Asertif

Meskipun banyak pasangan suami istri generasi Z yang berusaha untuk menerapkan komunikasi asertif, pasangan tersebut tetap menghadapi beberapa tantangan seperti perbedaan cara berpikir, kesalahpahaman, atau belum terbiasa terbuka. Selain itu, kondisi emosional yang kurang stabil dan adanya tekanan dari lingkungan luar juga dapat menghalangi terbentuknya keterbukaan dalam berkomunikasi,⁵⁰⁴ sehingga komunikasi menjadi kurang efektif, sehingga dibutuhkan usaha bersama untuk terus belajar dan menyesuaikan diri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa pasangan suami istri Gen Z masih menghadapi hambatan dalam komunikasi asertif, terutama saat menyampaikan perasaan, mengendalikan emosi, dan menghadapi perbedaan pendapat. Berikut contoh tantangannya yang ditemukan dari pengalaman para informan:

a) Ego yang tinggi.

Ego sering kali menjadi hambatan dalam penerapan komunikasi asertif, di mana sebagian pasangan cenderung mempertahankan pendapat mereka tanpa memberikan ruang bagi pandangan pasangan. Sikap ini menyebabkan komunikasi menjadi tidak seimbang, mengurangi kesempatan untuk berkompromi, dan secara tidak langsung memperburuk ketegangan dalam hubungan. Sikap ego yang tinggi sering menjadi tantangan dalam membangun komunikasi yang sehat dalam rumah tangga. Ketika masing-masing pihak lebih mengutamakan pendapat atau perasaannya sendiri, proses saling memahami menjadi terhambat. Hal ini dinyatakan oleh UZ; “Egoku kan juga tinggi ya sedangkan istri kan harus merendah dihadapan suami cuma aku ga begitu haha, egoku lebih sering tinggi tanpa aku sadari.”⁵⁰⁵ Pernyataan yang sama oleh SA; “Aku sama dia sama-sama egonya tinggi, biasanya ntar kita diem dieman.”⁵⁰⁶

b) Kurangnya waktu berkualitas

Beberapa pasangan suami istri generasi Z menghadapi kesulitan untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama akibat kesibukan pekerjaan yang tinggi. Tekanan pekerjaan ini mengurangi kesempatan untuk berinteraksi secara mendalam, sehingga mempengaruhi kemampuan mereka dalam membangun komunikasi yang efektif dan asertif. Keterbatasan waktu menjadi tantangan besar bagi pasangan suami istri generasi Z dalam berkomunikasi secara efektif. PY seorang

⁵⁰⁴ Maslakhatul Ainiyah and M Mudlofar, “Studi Kualitatif Efektivitas Komunikasi Terhadap Pembentukan Kepribadian Remaja Di Daerah Pesisir” 02, no. 01 (2024): 145–53.

⁵⁰⁵ UZ, *Wawancara* (Jombang, 16 Maret 2025).

⁵⁰⁶ SA, *Wawancara* (30 Maret 2025).

gen Z yang menikah pada umur 20 tahun, mengatakan; “Mungkin kami sulit dalam hal sempitnya waktu sehingga membuat kami terkadang tergesa gesa dalam berbicara”.⁵⁰⁷ Minimnya waktu berkualitas antara pasangan sering kali menjadi penyebab menurunnya kualitas komunikasi dalam hubungan. Ketika momen kebersamaan tidak diiringi dengan perhatian dan keterlibatan emosi yang tulus, maka pesan yang disampaikan cenderung kurang mendalam atau mudah disalahartikan.⁵⁰⁸

c) Kurangnya penerimaan terhadap kritik dari pasangan.

Tantangan lain dalam komunikasi asertif adalah ketika pasangan kurang bisa menerima masukan dari pasangannya. Saat diberikan tanggapan tentang sikap atau perilaku tertentu, sebagian pasangan merasa tersinggung. Hal ini membuat komunikasi menjadi kurang terbuka dan sulit mencapai kesepakatan bersama. SA menjelaskan bahwa; “Tantangannya mungkin masing-masing kurang terima ya ketika pasangan menyampaikan sesuatu, contohnya ketika dia bilang, aku kurang suka dengan sikapmu yang tadi.”⁵⁰⁹ Pada saat tertentu, seseorang mungkin merasa kurang terbuka untuk menerima kritik dari orang lain,⁵¹⁰ sehingga menghambat komunikasi yang asertif.

d) Kurangnya kemampuan mengelola emosi

Ketika emosi mendominasi, komunikasi antara pasangan cenderung menjadi kurang terarah dan tidak seimbang. Dalam situasi seperti ini, pasangan lebih sulit menyampaikan pesan dengan jelas, serta kurang mampu mendengarkan secara aktif, sehingga menghambat terciptanya komunikasi yang asertif. Tantangan ini kerap muncul terutama dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika pasangan merasa lelah, sehingga terkadang mengarah pada komunikasi yang tidak konstruktif. HR mengatakan bahwa; “Salah satu tantangan terbesar dalam komunikasi dengan pasangan saya adalah mengendalikan ego dan mengelola emosi.”⁵¹¹ UZ juga mengatakan hal yang sama; “Iya sering banget ngomong sambil emosi kan apalagi kalo lagi capek terkadang aku terlanjur egoku tinggi.”⁵¹²

⁵⁰⁷ PY, *Wawancara* (Jember, 22 April 2025).

⁵⁰⁸ Naila Isfi Amalia, “Penggunaan Bahasa Cinta (Love Language) Dalam Keluarga Sivas Akademika Fakultas Agama Islam Prodi Hukum Keluarga (Ahwal Syakhshiyah) Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Studi Perspektif Masalah Mursalah),” 2024.

⁵⁰⁹ SA, *Wawancara* (Solo, 30 Maret 2025).

⁵¹⁰ Gifhany Umar, Patmawaty Taibe, and Sitti Syawaliyah Gismin, “Gambaran Penerimaan Diri Pada Remaja Di Kota Makassar,” *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 2 (2023): 457–63, <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2524>.

⁵¹¹ HR, *Wawancara* (Jember, 11 April 2025).

⁵¹² UZ, *Wawancara* (Jombang, 16 Maret 2025).

e) Kurangnya keterampilan dalam berkomunikasi

Tidak semua orang bisa dengan mudah mengungkapkan pendapat atau perasaan mereka dengan cara yang baik. Komunikasi asertif membutuhkan keterampilan untuk berbicara secara jujur tanpa menyakiti perasaan orang lain. Beberapa pasangan mungkin belum terbiasa dengan cara ini, sehingga mereka merasa kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka secara tepat. HR menjelaskan: “memang harus memerlukan keterampilan berbicara yang baik agar bisa menyampaikan pesan dengan baik dan menghindari kesalahpahaman, soalnya saya agak kesusahan didalam menyampaikan perasaan saya.”⁵¹³ Sama halnya yang diutarakan oleh PY; “Keterampilan komunikasi sangatlah penting dan sangat di butuhkan karena dengan komunikasi yang baik dan terampil, kita dapat memahami dengan seksama inti dari pembicaraan itu sehingga penerimaan itu dapat di terima dengan baik, begitu.”⁵¹⁴

f) Kekhawatiran terhadap kesalahpahaman dalam komunikasi

Sebagian pasangan enggan menyampaikan pendapat atau perasaannya secara terbuka karena adanya kekhawatiran bahwa pesan yang disampaikan akan disalahartikan oleh pasangannya. Rasa takut akan munculnya kesalahpahaman ini dapat membuat individu lebih memilih untuk diam atau menahan diri, sehingga menghambat terjadinya komunikasi yang jujur dan asertif dalam hubungan. SH mengatakan; “Karena ngga semuanya harus aku sampaikan jadi kadang ga aku sampaikan karena dampaknya lebih bagus kalau ngga aku sampaikan.”⁵¹⁵ HR mengatakan yang serupa; “Kadang saya juga kalo mau menyampaikan sesuatu yang menurut saya ditakutkan akan menimbulkan kesalahpahaman, saya memilih untuk diam saja.”⁵¹⁶

g) Perbedaan pola komunikasi antar pasangan.

Perbedaan gaya komunikasi sering kali menjadi tantangan dalam hubungan, terutama ketika salah satu pasangan cenderung mengekspresikan emosi secara terbuka, sementara yang lain memilih untuk diam ketika menghadapi konflik. Misalnya, ada pasangan yang lebih memilih diam saat marah, sehingga komunikasi menjadi terhambat dan masalah tidak segera terselesaikan. Ketidaksesuaian pola ini dapat menimbulkan kesalahpahaman dan memperpanjang ketegangan dalam hubungan. SS menyampaikan bahwa; “Kendala dalam komunikasi mungkin ketika dia diamin aku. Paham nggak. Kalau misalnya dia diamin aku, pola

⁵¹³ HR, *Wawancara* (Jember, 11 April 2025).

⁵¹⁴ PY, *Wawancara* (Jember, 22 April 2025).

⁵¹⁵ SH, *Wawancara* (Jakarta, 14 April 2025).

⁵¹⁶ HR, *Wawancara* (Jember, 11 April 2025).

komunikasi yang berbeda. Jadi dia tipikal yang kalau marah, diam.”⁵¹⁷ Istri mulai memahami bahwa ketidakharmonisan yang terjadi dalam hubungannya dengan suami sebagian disebabkan oleh perbedaan kepribadian. Ia cenderung bersifat ekspresif dan emosional, sementara suaminya memiliki kecenderungan untuk tidak mengekspresikan emosinya secara langsung.⁵¹⁸

h) Keletihan fisik dan emosional

Rasa lelah, baik secara fisik maupun emosional, dapat menjadi salah satu faktor yang membuat individu enggan untuk berkomunikasi dengan pasangannya. Dalam kondisi kelelahan, seseorang cenderung memilih untuk diam daripada menyampaikan apa yang dirasakan atau dipikirkan, terutama jika merasa bahwa apa yang disampaikan belum tentu akan didengarkan. Hal ini dapat menghambat terjadinya komunikasi yang terbuka dan asertif dalam hubungan. UZ mengutarakan bahwa; “Lebih ke capek sih karna kan kalo udah capek mending diem aja daripada ngomong belum tentu didengar gitu mungkin.”⁵¹⁹ Begitu pula HR mengatakan; “Kadang saya ngerasa capek aja setelah kerja. Kalau udah capek, rasanya males buat ngomong, soalnya mikirnya juga belum tentu didenger atau ditanggapi. Jadi lebih milih diem.”⁵²⁰

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa tantangan yang dihadapi oleh pasangan gen Z dalam menerapkan komunikasi asertif adalah: (a) ego yang tinggi, (b) kurangnya waktu berkualitas, (c) kurangnya penerimaan terhadap kritik dari pasangan, (d) kurangnya kemampuan mengelola emosi, (e) kurangnya keterampilan dalam berkomunikasi, (f) kekhawatiran terhadap kesalahpahaman dalam komunikasi, (g) perbedaan pola komunikasi antar pasangan, (h) keletihan fisik dan emosional.

4. Kontribusi Komunikasi Asertif terhadap Keharmonisan Hubungan Pasangan Suami Istri Generasi Z

Komunikasi asertif adalah keterampilan berkomunikasi yang ditandai dengan sikap aktif, terbuka, dan jujur. Melalui perilaku ini, individu mampu menyampaikan pikiran dan perasaannya baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain. Sikap asertif mencerminkan pandangan bahwa keinginan, kebutuhan, dan hak pribadi setara dengan keinginan dan hak

⁵¹⁷ SS, *Wawancara* (Bekasi, 21 April 2025).

⁵¹⁸ Nixie Devina Rahmadiani, “Konseling Perkawinan Untuk Meningkatkan Pola Komunikasi Antar Pasangan,” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 1 (2021): 49–54, <https://doi.org/10.23887/jjbk.v12i1.32715>.

⁵¹⁹ UZ, *Wawancara* (Jombang, 16 Maret 2025).

⁵²⁰ HR, *Wawancara* (Jember, 11 April 2025).

orang lain.⁵²¹ Komunikasi asertif dapat menjadi salah satu kunci penting dalam menjaga keharmonisan hubungan suami istri, termasuk pada pasangan yang berasal dari generasi Z. Dalam hubungan rumah tangga, kemampuan untuk menyampaikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara jujur namun tetap menghargai pasangan, sangat dibutuhkan agar tidak terjadi kesalahpahaman. Meskipun setiap pasangan memiliki dinamika yang berbeda-beda, komunikasi asertif berkontribusi dalam beberapa aspek berikut:

a) Meningkatkan Keterbukaan dan Kejujuran

Komunikasi asertif memungkinkan pasangan menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur tanpa agresivitas maupun sikap pasif. Hal ini menciptakan ruang aman untuk berdiskusi dan mengurangi kesalahpahaman yang sering menjadi sumber konflik. Hal ini selaras dengan firman Allah Ta'ala:

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا

Dan bergaullah dengan mereka secara patut. Kemudian jika kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak.⁵²²

Allah memerintahkan untuk menjalani hubungan suami istri hendaknya dilakukan dengan cara yang baik dan penuh penghormatan, baik dalam melanjutkan kehidupan bersama maupun saat berpisah,⁵²³ yang mencakup komunikasi yang sopan, jujur, dan penuh penghormatan. Komunikasi asertif membantu pasangan menyampaikan isi hati dan kebutuhan secara baik tanpa menyakiti, sehingga mendorong keterbukaan dan kejujuran dalam hubungan.

Komunikasi yang asertif sangat diperlukan untuk mencegah masalah dalam rumah tangga, seperti ketidakpahaman atau kurangnya perhatian. Meningkatkan keterbukaan dan kejujuran antara pasangan dapat mengurangi potensi masalah tersebut dan mendorong pemahaman yang lebih baik. SA mengatakan bahwa; “Komunikasi asertif itu sangat penting, untuk menghindari hal hal yang tidak diinginkan dalam pernikahan seperti kurang perhatian, kurang terbuka, tidak

⁵²¹ Muhamad Juniardi, “Peran Komunikasi Asertif Dalam Merajut Ukhuwah Insaniyah Pada Warga Dusun 4 Desa Gunung Agung Udik Kabupaten Lampung Timur Kecamatan Sekampung,” *UIN Raden Intan Lampung*, 2023.

⁵²² QS. An-Nisa’ (4): 19.

⁵²³ Abu Ja’far Muhammad Bin Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari, Pustaka Azzam* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008).

saling memahami dan lain lain, kurang lebih seperti itu.”⁵²⁴ Sama halnya yang dikatakan oleh SS bahwa; “lebih terbuka jadi lebih faham dia tuh gimana maunya gimana orangnya.”⁵²⁵

b) Membangun Rasa Saling Menghargai

Saat masing-masing pasangan bisa menyampaikan pendapat dengan cara yang sopan tapi tegas, mereka juga belajar untuk saling mendengarkan. Ini menciptakan suasana saling menghargai dan memperkuat kerja sama dalam rumah tangga. Hal ini selaras dengan firman Allah *Ta’ala*:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

*Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan untukmu pasangan dari jenismu sendiri, agar kamu merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang.*⁵²⁶

Maksud dari ayat tersebut menunjukkan bahwa salah satu tanda kebesaran Allah adalah penciptaan pasangan dari diri manusia sendiri agar tercipta rasa tenteram dalam hubungan suami istri. Penciptaan Hawa dari diri Nabi Adam mengisyaratkan bahwa keduanya berasal dari unsur yang sama, sehingga hubungan antara suami dan istri seharusnya dibangun di atas dasar kesetaraan dan penghargaan.⁵²⁷ Dengan kesadaran akan asal usul yang sama, pasangan suami istri didorong untuk saling menghormati, memahami peran masing-masing, dan menciptakan keharmonisan dalam rumah tangga.

Dengan komunikasi asertif, pasangan dapat menyampaikan pikiran atau perasaannya tanpa rasa takut disalahpahami. Hal ini membuat suasana menjadi lebih terbuka dan tidak kaku, sehingga tercipta ruang aman untuk saling berbagi. HR mengutarakan bahwa; “jadi saling menghargai pendapat masing-masing dan mengobrol jadi plong gitu.”⁵²⁸ Sikap menghargai adalah perilaku yang menunjukkan pengakuan terhadap keberadaan, perbedaan, dan hak yang dimiliki orang lain. Sikap ini penting untuk dimiliki dan diterapkan oleh setiap orang agar tercipta hubungan yang rukun dan harmonis dalam kehidupan bersama.⁵²⁹

⁵²⁴ SA, *Wawancara* (Solo, 30 Maret 2025).

⁵²⁵ SS, *Wawancara* (Bekasi, 21 April 2025).

⁵²⁶ QS. Ar-Rūm (30): 21.

⁵²⁷ Abu Ja’far Muhammad Bin Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, trans. Ahmad Abdurraziq Al-Bakri et al. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007).

⁵²⁸ HR, *Wawancara* (Jember, 11 April 2025).

⁵²⁹ Rita Fiantika Fiantika et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ed. M.Hum Yuliatr Novita (Padang, Sumatera Barat.: : PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2022).

c) Mengurangi Konflik yang Tidak Perlu

Banyak konflik rumah tangga muncul karena kesalahpahaman. Dengan komunikasi yang jelas dan langsung, pasangan bisa menyelesaikan masalah lebih cepat sebelum menjadi besar.

Hal ini selaras dengan firman Allah Ta'ala:

وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَسُوا صَابِرُونَ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berselisih, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu; dan bersabarlah. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.*⁵³⁰

Ayat ini melarang umat-Nya untuk saling berdebat yang dapat menimbulkan perpecahan dan permusuhan hati,⁵³¹ karena perselisihan hanya akan melemahkan hubungan. Dalam rumah tangga, ini berarti suami istri perlu menghindari pertengkaran yang tidak penting dan lebih mengedepankan komunikasi, kesabaran, serta pengertian agar tercipta keharmonisan. Komunikasi asertif memungkinkan suami dan istri menyampaikan perbedaan dengan cara yang bijak dan tidak menyinggung, sehingga konflik bisa diminimalisir.

Komunikasi yang terbuka dan asertif membantu pasangan mengidentifikasi masalah sejak dini, sehingga dapat menghindari konflik yang tidak perlu. Dengan saling memahami perasaan dan kebutuhan masing-masing, pasangan bisa menyelesaikan masalah dengan cepat sebelum berkembang menjadi perselisihan besar. Proses ini membuat mereka lebih mudah menemukan solusi bersama dan menjaga hubungan tetap harmonis. SH mengatakan demikian bahwa; "Aku sama pasanganku jadi ngerti titik masalahnya dimana, kalo udah ketemu kita bisa saling perbaiki satu sama lain, jadinya kadang setelah berkomunikasi itu jadi malah makin sweet."⁵³² Pernyataan tersebut sama halnya yang diutarakan oleh AI; "namun dengan komunikasi asertif konflik itu semakin mengecil peluangnya semakin mengecil, dan hampir tidak pernah terjadi."⁵³³

d) Mendukung Perkembangan Hubungan dan Saling Memaafkan

Ketika suami dan istri bisa saling terbuka melalui komunikasi yang sehat hal itu akan menjadikan mereka saling memaafkan dan hubungan mereka akan lebih mudah bertumbuh ke arah yang positif, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun saat menghadapi tantangan. Hal ini selaras dengan firman Allah Ta'ala:

⁵³⁰ QS. Al-Anfal (8): 46.

⁵³¹ Abu Ja'far Muhammad ibn Jarir Ath-Thabari, *Kitab Tafsir Ath-Thabari Jilid 12*, trans. Ahmad Abdurrazi Al-Bakri et al., *Pustaka Azzam* (Jakarta, 2007).

⁵³² SH, *Wawancara* (Jakarta, 14 April 2025).

⁵³³ AI, *Wawancara* (Bekasi, 21 April 2025).

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

*Dan jika mereka salah, maka perbaikilah mereka dan maafkanlah mereka, jika kamu memaafkan mereka adalah tanda kebaikan.*⁵³⁴

Ayat ini mengajarkan pentingnya sikap saling memaafkan dalam setiap bentuk hubungan, termasuk dalam kehidupan pernikahan. Nilai yang terkandung di dalamnya mencakup anjuran untuk menyambung kembali hubungan dengan orang yang memutuskannya, memberi maaf kepada mereka yang telah berbuat salah, bersikap lembut terhadap sesama yang beriman, serta menerapkan akhlak mulia lainnya dalam kehidupan sehari-hari.⁵³⁵ Ini merupakan wujud dari akhlak mulia sebagaimana yang diajarkan dalam Al-Qur'an, di mana salah satunya adalah menjadi pribadi yang pemaaf. Sikap ini mencerminkan ketulusan hati, dapat mendamaikan perasaan, menghindari kebencian, dan menciptakan keharmonisan dalam rumah tangga.⁵³⁶

Komunikasi yang baik berperan penting dalam menciptakan keharmonisan keluarga. Saat pasangan saling memahami, hubungan pun lebih mudah berkembang. Tanpa komunikasi, hubungan rentan terhadap konflik. Dalam proses ini, sikap saling memaafkan menjadi kunci dalam memperkuat dan menumbuhkan kualitas hubungan. Seperti yang dikatakan oleh UZ; “dengan menyampaikan pendapat dan perasaan dengan jelas dan tegas dan tetap menghargai pasangan sama saling memaafkan, ya dengan saling memaafkan seringkali membantu kalo ada konflik.”⁵³⁷ Begitu pula pernyataan dari AI; “ada perubahan yakni yang jelas jarang berdebat bahkan justru saling memahami yang jelas saling memaafkan apa yang sudah terjadi, saling mudah memaafkan sekecil apapun kesalahannya itu yang saya rasa eh positif, profit dari komunikasi asertif.”⁵³⁸

e) Mendorong Introspeksi Diri dalam Hubungan Suami Istri

Selain komunikasi yang baik, keharmonisan rumah tangga juga dipengaruhi oleh kemampuan masing-masing pasangan untuk melihat ke dalam diri sendiri. Dalam menjalani hubungan, tidak cukup hanya saling menuntut, tapi juga perlu introspeksi diri mengevaluasi apakah selama ini sudah menjadi pasangan yang peduli, terbuka, dan adil terhadap pasangan. Allah Ta'ala berfirman:

⁵³⁴ QS. Al-A'raf (7): 199.

⁵³⁵ Abu 'Abdillah Muhammad ibn Ahmad ibn Abi Bakr ibn Farh al-Ansari al-Khazraji Al-Qurtubi, *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*, ed. Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006).

⁵³⁶ Ahmad Fairuz, *Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Sosial Dalam Al-Qur'an Surah Al-Araf Ayat 199-202*, Pustaka UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.

⁵³⁷ UZ, *Wawancara* (Jombang, 16 Maret 2025).

⁵³⁸ AI, *Wawancara* (Bekasi, 21 April 2025).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

*Wahai orang-orang yang beriman! Jagalah dirimu sendiri. Orang yang sesat tidak akan membahayakanmu apabila kamu telah mendapat petunjuk. Hanya kepada Allah kamu semua kembali, lalu Dia akan memberitahukan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan.*⁵³⁹

Allah *Ta'ala* memerintahkan orang beriman untuk menjaga dan memperbaiki diri dengan amal yang mendekatkan diri kepada-Nya.⁵⁴⁰ Dalam konteks pernikahan, introspeksi menjadi pondasi utama agar komunikasi dan relasi tetap sehat. Alih-alih selalu menuntut pasangan berubah, setiap individu dianjurkan untuk memulai perubahan dari dalam dirinya. Dengan begitu, hubungan rumah tangga menjadi lebih kokoh karena dibangun atas kesadaran diri, tanggung jawab pribadi, dan sikap saling memahami.

Dalam sebuah hubungan, penting bagi pasangan untuk menghindari saling menyalahkan ketika menghadapi masalah. Sebaliknya, dengan adanya komunikasi yang terbuka, pasangan dapat mulai merenung dan melihat apakah ada hal yang perlu diperbaiki dari diri mereka sendiri. Ini adalah langkah penting dalam menciptakan keharmonisan dalam hubungan, di mana introspeksi diri menjadi kunci untuk saling memahami dan memperbaiki diri tanpa menyalahkan satu sama lain. PY mengatakan bahwa; “Terkadang menjadikan kita saling mengintrospeksi diri terlebih dahulu sehingga tidak saling menyalahkan.”⁵⁴¹ RS, seorang istri dari pasangan suami istri generasi Z yang menerapkan komunikasi asertif juga, mengatakan yang semacamnya; “Kalau bagiku iya banget, sepengalamanku, aku juga harus tau gimana karakter pasangan tu kita menyesuaikan. Kalau sekiranya obrolan itu di lanjutin malah jadi masalah mending lebih diem dulu, introspeksi diri sekiranya ada yang salah dari kita bisa di lanjut obrolin nanti dan diperbaiki.”⁵⁴²

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kontribusi komunikasi asertif terhadap keharmonisan hubungan pasangan suami istri generasi Z adalah: (a) meningkatkan keterbukaan dan kejujuran, (b) membangun rasa saling menghargai, (c) mengurangi konflik yang tidak perlu, (d) mendukung perkembangan hubungan dan saling memaafkan, (e) mendorong introspeksi diri dalam hubungan suami istri.

⁵³⁹ QS. Al-Mā'idah (5): 105.

⁵⁴⁰ Abu 'Abdillah Muhammad ibn Ahmad Al-Qurthubi, *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*, ed. Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006).

⁵⁴¹ PY, *Wawancara* (Jember, 22 April 2025).

⁵⁴² RS, *Wawancara* (Semarang, 26 april 2025).

D. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi asertif memainkan peran penting dalam membentuk dan menjaga keharmonisan hubungan pasangan suami istri Generasi Z yang menikah muda. Penerapan komunikasi asertif dalam pernikahan mereka tercermin melalui berbagai bentuk seperti menyampaikan ketidaksetujuan dan memberikan masukan secara terbuka, mengedepankan pemahaman dan empati, menggunakan kode sebagai bentuk alternatif komunikasi, serta menyuarakan isi hati secara jujur. Namun, dalam pelaksanaannya, pasangan Gen Z menghadapi sejumlah tantangan, di antaranya adalah ego yang tinggi, kurangnya waktu berkualitas, ketidakmampuan menerima kritik, kesulitan dalam mengelola emosi, keterbatasan keterampilan komunikasi, kekhawatiran terhadap kesalahpahaman, perbedaan pola komunikasi, serta kelelahan fisik dan emosional. Meski begitu, komunikasi asertif memberikan kontribusi nyata terhadap keharmonisan rumah tangga, seperti meningkatkan keterbukaan dan kejujuran, membangun rasa saling menghargai, mengurangi konflik yang tidak perlu, mendukung perkembangan hubungan dan sikap saling memaafkan, serta mendorong introspeksi diri antar pasangan. Dengan demikian, komunikasi asertif menjadi fondasi penting bagi pasangan Gen Z dalam membangun hubungan yang sehat dan harmonis.

E. DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim

- Ainiyah, Maslakhatul, and M Mudlofar. "Studi Kualitatif Efektivitas Komunikasi Terhadap Pembentukan Kepribadian Remaja Di Daerah Pesisir" *QOMARUNA Journal of Multidisciplinary Studies* Vol. 02, no. 01 (2024): 145–53.
- Al Azra, Abdi, dkk. "STRATEGI KOMUNIKASI GENDER DALAM MENINGKATKAN KEHARMONISAN HUBUNGAN SUAMI ISTRI DI KOTA MEDAN", *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 8, No.1 (2025): 1452–60.
- Al-Qurtubī, Abu ‘Abdillah Muḥammad ibn Aḥmad ibn Abī Bakr ibn Farḥ al-Anṣārī al-Khazrajī. *Al-Jami‘ Li Aḥkam Al-Qur‘An*. Diedit oleh Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2006.
- Amalia, Naila Isfi. "Penggunaan Bahasa Cinta (Love Language) Dalam Keluarga Sivitas Akademika Fakultas Agama Islam Prodi Hukum Keluarga (Ahwal Syakhshiyah) Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Studi Perspektif Masalah Mursalah)," Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2024.
- Assyakurrohim, Dimas, dkk. "Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, Vol. 3, No. 01 (2022): 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>.
- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad Bin. *Tafsir Ath-Thabari*. Translated by Ahmad Abdurraziq Al-Bakri, Muhammad Adil Muhammad, Muhammad Abdul Lathif Khalaf,

- and Mahmud Mursi Abdul Hamid. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Barida, Mulya. "Modul Assertiveness Training Untuk Meningkatkan Komunikasi Asertif. *K-Media*," 2016. http://eprints.uad.ac.id/16839/1/Modul_Assertiveness_Training_Muya_Barida.pdf.
- Diny, Ariny Izzata. "Strategi Komunikasi Sosial Rasulullah (Studi Analisis Q.S. Al-Baqarah : 83 Dalam Membangun Legitimasi Dakwah)." *Journal Islamic Pedagogia* 3, no. 2 (2023): 123–36. <https://doi.org/10.31943/pedagogia.v3i2.97>.
- Direktorat Jenderal Kekayaan Negara. "Generasi Milenial dan Generasi Kolonial." DJKN Kemenkeu, diakses pada 5 Maret 2025.
- Fairuz, Ahmad. *Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Sosial Dalam Al- Qur ' an Surah Al- ' Araf Ayat 199-202*, Skripsi, Pustaka UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Fatimah, Sari Hidayati, and Indri Rachmawati. "Komunikasi Asertif Dalam Membangun Rasa Keterbukaan Diri Pada Pasangan Menikah Muda." *Bandung Conference Series: Public Relations* 3, no. 2 (2023): 697–702. <https://doi.org/10.29313/bcspr.v3i2.8835>.
- Fiantika, Rita Fiantika, dkk. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edited by M.Hum Yuliatris Novita. Padang, Sumatera Barat.: : PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2022.
- Hidayat, Rahmat, Nusrudin Suyuti, and Hasdi Syahid Kasim. "Komunikasi Asertif Dalam Lingkungan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara." *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, Vol. 2, no. 2 (2024): 339–334.
- Hikmah, Zamrudatul, dkk. "DINAMIKA PENGEMBANGAN PEACE EDUCATION," 2:396–401. Malang: Universitas Islam Raden Rahmat Malang, 2022.
- Julia Sari, Indah Suci. "Hakekat, Dinamika Organisasi, Dan Fungsi Pemimpin Dan Kepemimpinan Pendidikan Islam." *Jurnal Ilmiah Iqra'* 13, no. 1 (2019): 26. <https://doi.org/10.30984/jii.v13i1.934>.
- Juniardi, Muhamad. "Peran Komunikasi Asertif Dalam Merajut Ukhuwah Insaniyah Pada Warga Dusun 4 Desa Gunung Agung Udik Kabupaten Lampung Timur Kecamatan Sekampung." Skripsi, *UIN Raden Intan Lampung*, 2023.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Kompilasi Hukum Islam*. Jakarta: Kementerian Laksana, April, dkk. "Peran Komunikasi Asertif Dalam Hubungan Kerja Yang Positif Dan Produktif," *Konsensus : Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, Vol.1, No.6 (2024).
- Mouwn Erland. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rake Sarasin, 2020.
- Nurgiansah, T Heru. "Pendidikan Pancasila Sebagai Upaya Membentuk Karakter Jujur." *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan* 9, no. 1 (2021): 33–41.
- Oktaviani, Fanny. "Assertive Communication on Self-Efficacy Sandwich Generation" 2, no. 1 (2024): 98–106.
- Prasetyani, Abigail Grace, and Megah Andriany. "Assertive Family Communication Applied for Inmates." *Jurnal Ners LENTERA* 10, no. 1 (2022): 8–15.
- Pungky, Purwaningtyastuti, Anna Dian Savitri, and Kimmy Katkar. "Peningkatan Komunikasi Asertif Sebagai Upaya Mencegah Kesalahpahaman Dalam Komunikasi Bagi Ibu-Ibu PKK." *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6, no. 3 (2023): 504. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v6i3.1805>.
- Purba, Gomgom, and Mariani Ruslianty. "Peran Komunikasi Asertif Dalam Menghindari Konflik Rumah Tangga Kristen." *Jurnal Tabgha* 4, no. 1 (2023): 12–21. <https://doi.org/10.61768/jt.v4i1.65>.
- Putri, Yasmin Samayka, and Rita Destiwati. "Pola Komunikasi Pasangan Suami Istri Bekerja Dalam Keharmonisan Rumah Tangga" 11, no. 6 (2024): 7070–79.

- Qondias, Dimas, dkk. "Pendampingan Permainan Edukatif Dalam Membentuk Keterampilan Sosial Anak Usia Dini Article History." *ALAMTANA Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram* 5, no. 1 (2024): 1–9. <https://doi.org/10.51673/jaltn.v5i1.2172>.
- Rahmadiani, Nixie Devina. "Konseling Perkawinan Untuk Meningkatkan Pola Komunikasi Antar Pasangan." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 1 (2021): 49–54. <https://doi.org/10.23887/jjbk.v12i1.32715>.
- Rahmah, Fithriyah Nur. "Komunikasi Asertif: Menyelesaikan Konflik Tanpa Menyakiti," 2021. <https://lm.psiologi.ugm.ac.id/2021/12/komunikasi-asertif-menyelesaikan-konflik-tanpa-menyakiti/>.
- Rahmayanty, Dinny, Simar Simar, Nazila Syifa Thohiroh, and Kimas Permadi. "Pentingnya Komunikasi Untuk Mengatasi Problematika Yang Ada Dalam Keluarga." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5, no. 6 (2023): 28–35. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i6.20180>.
- Suhaimi, Yuli Evadianti. "POLA KOMUNIKASI PASANGAN MENIKAH DI USIA DINI (Komunikasi Interpersonal Pada Pasangan Menikah Di Usia Dini Di Bengkulu Tengah)." *Journal Media Public Relations* 1, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.37090/jmp.v1i2.525>.
- Tatalia, Rita, and Muhammad Habibi. "Penerapan Prinsip Komunikasi Islam Dalam Interaksi Sesama Mahasiswa Program Studi Komunikasi Dan Penyiaran Islam Iain Pontianak." *Borneo: Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (2022): 136–47. <https://doi.org/10.37567/borneo.v2i2.1251>.
- Tiara, Andys, and Wininda Qusnul Khotimah. "Inklusi Pada Organisasi Dalam Membangun Kemampuan Komunikasi Asertif Individu." *KAGANGA KOMUNIKA: Journal of Communication Science* 5, no. 2 (2023): 222–36. <https://doi.org/10.36761/kagangakomunika.v5i2.3024>.
- Umar, Gifhany, dkk. "Gambaran Penerimaan Diri Pada Remaja Di Kota Makassar." *Jurnal Psikologi Karakter*, Vol. 3, no. 2 (2023): 457–63. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2524>.
- Ummah, Lutfi Ro'isatul, and Elsa Via Adelia. "PENGARUH PAPARAN KONTEN TIKTOK @ANDAZA_PROF.JAWAKARTA TERHADAP GAYA KOMUNIKASI GENERASI Z DI TULUNGAGUNG." *ARKANA Jurnal Komunikasi Dan Media*, Vol. 04, no. 01 (2025): 9–19. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/arkana>.
- Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan.
- Wahyu Utomo, Raden, Ramayani Yusuf, dan Hani Hatimatunnisani. "Efektivitas Komunikasi Asertif Dalam Meningkatkan Keterampilan Pengelolaan Keuangan Mahasiswa Melalui Pelatihan Financial Life Skill." *Jurnal Pendidikan, Humaniora, Linguistik Dan Sosial (Jagaddhita)* 2, no. 2 (2024). <https://doi.org/10.58268/jagaddhita.v2i2.99>.
- Yoga, Riski Fadila, dkk. "Menyempurnakan Keterampilan Komunikasi Tatap Muka: Mengatasi Rintangan Dan Kesalahpahaman." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol.9, no. 25 (2023): 728–34.
- Zahro, Fatimatus dkk. "Komunikasi Empati Untuk Mengurangi Kasus Bullying Pada Siswa SD Negeri Medokan Semampir." *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora* 2, no. 1 (2024): 136–46. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i1.742>.
- Zis, Sirajul Fuad, dkk. "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital." *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, Vol. 5, no. 1 (2021): 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>.