

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan wawancara mendalam terhadap lima partisipan, ditemukan bahwa proses self-disclosure pada alpha female berlangsung bertahap, selektif, dan sangat dipengaruhi konteks emosional serta relasional. Meski beridentitas kuat dan independen, mereka mengalami hambatan untuk mengungkapkan diri sebagai korban kekerasan. Keterbukaan biasanya terjadi saat tekanan emosional memuncak, dan ditujukan kepada individu yang dianggap aman, empatik, serta memiliki pengalaman serupa. Dalam konteks ini, dukungan sosial informal dari kerabat, sahabat, atau komunitas nonformal memainkan peran penting dalam pemulihan, berupa validasi, pendampingan emosional, ruang bercerita, serta penguatan rasa berdaya. Namun, keputusan untuk keluar dari hubungan toxic tetap bersifat personal, muncul dari refleksi mendalam terkait kelelahan atas kekerasan berulang dan pertimbangan keselamatan anak. Dengan kata lain, self-disclosure membuka akses terhadap dukungan emosional yang memperkuat ketahanan psikologis, namun bukan faktor tunggal dalam keputusan bercerai.

Temuan juga menunjukkan bahwa keterbukaan dikelola secara aktif melalui seleksi isi, pembatasan informasi, dan adaptasi bahasa sesuai konteks sosial dan emosional. Partisipan tidak hanya memilih kepada siapa mereka bercerita berdasarkan aturan privasi, tetapi juga menyusun dan menyampaikan informasi secara strategis untuk menjaga privasi sekaligus mendapatkan dukungan. Strategi ini selaras dengan prinsip Communication Privacy Management (CPM), yang menempatkan self-disclosure sebagai proses aktif dalam pengaturan batas informasi pribadi dan pembangunan kepercayaan sebagai fondasi dukungan sosial.

Faktor-faktor yang memengaruhi proses keterbukaan meliputi aspek personal, relasional, dan sosial. Tekanan budaya dan stigma perceraian mendorong partisipan menahan diri, terutama karena takut dinilai negatif. Citra diri sebagai perempuan tangguh dan mandiri membuat mereka enggan mengakui kegagalan relasi karena dianggap bertentangan dengan identitas tersebut. Tingkat kepercayaan

terhadap pendengar, persepsi akan dukungan, serta kesamaan pengalaman juga memengaruhi keputusan untuk membuka diri. Dalam banyak kasus, keterbukaan baru muncul saat tekanan emosional tak lagi tertahan, menjadikannya cara untuk meredakan beban psikologis dan mencari ruang aman untuk validasi. Pola asuh masa kecil dan nilai keluarga, seperti cara mengelola emosi atau konflik, juga memengaruhi kecenderungan membuka diri. Sementara itu, pertimbangan menjaga privasi relasi atau kemungkinan rujuk membuat keterbukaan ditunda. Artinya, proses ini dipengaruhi dinamika internal yang kompleks, bukan semata oleh faktor eksternal.

Tambahan temuan menunjukkan bahwa identitas alpha female tidak menjamin kebal terhadap kekerasan relasional. Citra diri kuat justru dapat menutupi kerentanan dari luka emosional masa lalu, seperti kehilangan figur ayah, tekanan sosial untuk menikah, atau trauma psikologis. Dalam beberapa kasus, relasi toxic dijalani untuk memenuhi ekspektasi sosial atau mengisi kekosongan emosional. Di sisi lain, perilaku kekerasan pasangan bukanlah reaksi sesaat, melainkan hasil dari latar belakang keluarga, konstruksi gender, dan nilai budaya yang menormalisasi ketimpangan kuasa. Kekerasan bisa muncul sejak pacaran, tapi sering baru terlihat setelah menikah. Hal ini menekankan bahwa korban maupun pelaku dibentuk oleh interaksi kompleks antara pengalaman personal dan konstruksi sosial.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

Penelitian ini membuka ruang penting untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana pola komunikasi keluarga membentuk kapasitas *self-disclosure* korban kekerasan, khususnya mereka yang memiliki identitas kuat seperti *alpha female*. Temuan ini menunjukkan bahwa akar dari keterbukaan bukan hanya faktor budaya atau stigma sosial, tetapi juga pola komunikasi di masa kecil yang menentukan bagaimana individu memaknai pengalaman buruk dan merespons trauma. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi hubungan antara gaya pengasuhan, skema komunikasi keluarga (*family communication pattern*), dan pola *coping interpersonal* korban kekerasan.

5.2.2 Saran Praktis

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi psikolog, konselor, dan pendamping korban kekerasan berbasis gender, terutama yang bekerja dengan perempuan beridentitas kuat seperti *alpha female*. Proses *self-disclosure* pada kelompok ini tidak dapat disamaratakan karena sangat dipengaruhi oleh kebutuhan untuk menjaga citra diri dan kontrol terhadap informasi pribadi. Oleh karena itu, konselor dan psikolog perlu merancang pendekatan yang lebih sensitif dan fleksibel, yang memungkinkan adanya ruang aman, tanpa tekanan untuk segera terbuka secara utuh.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa beberapa partisipan mengalami *victim blaming* dari tenaga profesional, yang justru memperparah penutupan diri dan membentuk resistensi terhadap bantuan. Hal ini menjadi pengingat bahwa pendekatan bantuan yang terlalu *template*, normatif, atau tidak empatik bisa menjadi hambatan serius dalam proses pemulihan. Dengan memahami kepribadian, cara berpikir, dinamika internal dan strategi pengelolaan informasi pada korban, khususnya *alpha female*, tenaga profesional dapat mengembangkan metode intervensi yang lebih berbasis empati, validasi, dan penghormatan terhadap batas privasi yang dimiliki korban.

5.2.3 Saran Sosial

Saran sosial dari penelitian ini adalah pentingnya meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa perempuan dengan citra diri kuat seperti alpha female juga bisa mengalami kekerasan dalam hubungan. Lingkungan sosial perlu dibentuk agar lebih aman, empatik, dan tidak menghakimi agar proses keterbukaan atau self-disclosure dapat terjadi secara alami. Keluarga, sahabat, dan komunitas perlu diedukasi untuk memberikan dukungan emosional informal seperti mendengarkan, memvalidasi perasaan, dan menemani tanpa menekan korban untuk segera bertindak. Upaya menanggulangi stigma terhadap perceraian dan korban kekerasan juga perlu digencarkan agar perempuan tidak merasa takut terbuka. Selain itu, literasi emosional dan kesadaran gender perlu ditanamkan sejak dini melalui pendidikan dan pola pengasuhan yang sehat guna membentuk kapasitas keterbukaan dan ketahanan dalam kemungkinan menghadapi relasi yang tidak sehat di masa depan.

