

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Dalam sebuah pernikahan, komunikasi yang baik sangat penting untuk menjaga keintiman antara sepasang suami istri. Komunikasi yang baik antara suami istri mampu membantu dalam pemecahan konflik, saling bertukar cerita serta perasaan, berbagi keluh kesah, dan memediasi pengambilan keputusan dalam rumah tangga (Sitanggang, 2023). Selain itu, hubungan suami istri juga dianggap sebagai hubungan yang akrab karena dalam hubungannya terdapat pengungkapan diri, saling percaya, saling mendukung, perasaan sayang, dan komitmen antarindividu (Khairifa, 2019). Dengan demikian, komunikasi yang baik dan efektif dalam pernikahan akan menciptakan keintiman dan keluarga yang harmonis (Sitanggang, 2023).

Namun, pada setiap pernikahan, perpisahan pasti terjadi. Perpisahan antara suami istri dimaknai dengan istilah perceraian. Di Indonesia, perceraian ini dibedakan menjadi dua, yaitu cerai hidup dan cerai mati. Dalam Pasal 38 UU No. 1 Tahun 1974, dikatakan bahwa sebuah perkawinan menjadi putus karena kematian, perceraian, dan atas keputusan pengadilan. Dengan demikian, situasi perceraian yang disebabkan oleh kematian salah satu pihak disebut dengan cerai mati (Pratiwi, 2024). Pada kasus cerai mati, pihak yang ditinggalkan belum menikah kembali (BPS, 2022).

Total														
Laki-laki					Perempuan					Total				
Belum Kawin	Kawin	Cerai Hidup	Cerai Mati	Total	Belum Kawin	Kawin	Cerai Hidup	Cerai Mati	Total	Belum Kawin	Kawin	Cerai Hidup	Cerai Mati	Total
11.313.484	41.179	581	1.001	11.356.245	10.678.755	52.171	444	1.058	10.732.428	21.992.239	93.350	1.025	2.059	22.088.673
11.260.116	167.991	3.565	1.273	11.432.945	10.234.225	487.756	6.468	2.135	10.730.583	21.494.341	655.747	10.032	3.407	22.163.528
10.120.877	1.390.349	36.089	5.786	11.553.101	7.157.848	3.739.636	35.024	4.819	10.937.327	17.278.725	5.129.985	71.113	10.605	22.490.428
6.175.475	5.141.068	148.987	20.224	11.485.755	2.614.237	8.299.688	54.518	9.503	10.977.945	8.789.712	13.440.756	203.505	29.727	22.463.700
2.680.451	8.220.561	263.360	51.065	11.215.437	788.098	9.986.907	61.663	14.730	10.851.398	3.468.549	18.207.468	325.023	65.795	22.066.835
1.259.074	9.110.080	295.841	78.271	10.743.266	359.719	10.068.330	56.279	20.380	10.504.708	1.618.793	19.178.410	352.120	98.650	21.247.974
663.935	9.124.386	289.611	129.168	10.207.099	237.596	9.753.718	59.509	37.268	10.088.092	901.531	18.878.105	349.120	166.436	20.295.191
375.471	8.547.238	255.257	200.501	9.378.468	199.949	9.022.119	59.213	67.493	9.348.774	575.421	17.569.357	314.469	267.995	18.727.242
210.540	7.530.321	194.833	305.021	8.240.714	167.075	7.906.088	54.115	132.288	8.259.566	377.615	15.436.408	248.947	437.309	16.500.280
119.506	6.291.254	135.384	398.872	6.945.016	126.962	4.918.555	221.925	1.748.757	7.016.199	246.468	11.209.809	357.309	2.147.629	13.961.215
68.894	4.867.191	84.279	465.587	5.485.951	91.814	3.272.659	148.562	2.062.538	5.575.573	160.708	8.139.850	232.841	2.528.125	11.061.524
36.443	3.490.357	52.731	456.376	4.035.907	62.655	1.907.782	90.060	2.102.885	4.163.383	99.099	5.398.139	142.792	2.559.261	8.199.290
20.186	2.127.352	26.289	356.557	2.530.385	37.713	892.534	46.073	1.762.962	2.739.282	57.899	3.019.887	72.362	2.119.519	5.269.667
14.308	1.759.726	19.843	439.037	2.232.914	30.447	465.912	35.088	2.365.672	2.897.119	44.755	2.225.638	54.931	2.804.709	5.130.033
44.318.761	67.809.054	1.806.650	2.908.738	116.843.203	32.787.094	70.773.855	928.940	10.332.488	114.822.377	77.105.855	138.582.990	2.735.590	13.241.227	231.665.580

Gambar 1. 1 Sensus Laki-Laki dan Perempuan Cerai Mati di Indonesia tahun 2022
Sumber: (BPS, 2022)

Melalui data dari BPS (2022), jumlah pasangan cerai mati di Indonesia mencapai 13.241.227. Dari angka tersebut, angka cerai mati perempuan sebesar 10.332.488, sedangkan laki-laki sebesar 2.908.738. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak janda cerai mati dibandingkan duda cerai mati di Indonesia. Di samping itu, jumlah janda cerai mati juga lebih banyak dibandingkan janda cerai hidup.

Peristiwa cerai mati tersebut menimbulkan perasaan kehilangan bagi para istri yang ditinggalkan suaminya. Menurut Anjarwati et al. (2022), kehilangan pasangan hidup adalah fase tersulit bagi para perempuan karena adanya perubahan peran, status, dan kewajiban untuk mendampingi anak yang juga merasa kehilangan. Perubahan status istri menjadi janda tidak mudah bagi seorang perempuan. Perempuan yang ditinggalkan suaminya cenderung akan merasa terpuruk dalam perasaan duka, mengalami kesulitan ekonomi, kesepian, dan mengalami gangguan psikologis, seperti depresi, yang dapat berujung pada tindakan ekstrem seperti bunuh diri. Kerinduan yang besar terhadap sosok suaminya membuat perempuan cenderung menangis, tidak nafsu makan, mengalami kesulitan tidur, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Selain itu, seorang janda cenderung merasa khawatir terkait masa depan hidupnya dan anaknya (Anjarwati et al., 2022).

Dalam kondisi tersebut, *self-disclosure* menjadi salah satu mekanisme adaptif yang digunakan perempuan untuk mengelola tekanan psikologis pascakehilangan. Penelitian oleh Mayer et al. (2022), menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami kehilangan, khususnya karena kematian, mengungkapkan pengalaman duka mereka sebagai bentuk pencarian dukungan sosial, walaupun tanggapan sosial yang diterima bisa bervariasi. Dukungan sosial yang diperoleh melalui *self-disclosure* juga dapat mengurangi gejala depresi dan keinginan untuk bunuh diri, begitupun dengan peningkatan perkembangan personal. Selain itu, studi oleh Priambodo et al. (2025), menemukan bahwa proses *self-disclosure* membantu para janda dalam mengekspresikan kebutuhan emosional, memahami makna kehilangan, serta membentuk kembali identitas pascakehilangan pasangan. Hal-hal tersebut

menunjukkan bahwa *self-disclosure* bukan hanya bentuk ekspresi emosional, tetapi juga strategi pemulihan yang penting, terutama jika dilakukan dalam lingkungan sosial yang aman dan suportif seperti komunitas sesama janda.

Selain itu, stigma yang melekat pada perempuan berstatus janda menambah kesulitan bagi perempuan untuk hidup di tengah masyarakat. Masyarakat Indonesia seringkali melabeli perempuan berstatus janda sebagai perempuan yang tidak benar, penggoda, dan dianggap sebagai pelakor (CNN, 2023). Seorang janda juga dipandang sebagai seseorang yang tidak becus dalam menjaga rumah tangganya sehingga menyebabkan terjadinya perceraian atau kematian pada pasangannya (Bincang Perempuan, 2023). Meskipun stigma lebih sering dialami oleh janda cerai hidup, janda cerai mati menghadapi tantangan psikologis yang lebih kompleks akibat kehilangan pasangan secara permanen dan mendadak. Selain rasa duka yang mendalam, mereka juga harus beradaptasi dengan peran baru sebagai orang tua tunggal tanpa memiliki waktu transisi emosional seperti yang dialami dalam perceraian biasa (Kamunyu & Makena, 2020).

Stigma sosial membuat banyak janda merasa tidak aman untuk mengekspresikan pengalaman duka dan tantangan hidup yang mereka hadapi secara terbuka. Dalam hal ini, *self-disclosure* menjadi sarana penting untuk melawan stigma dan membangun kembali identitas sosial yang positif. Ketika perempuan janda dapat berbagi cerita dan emosi di lingkungan yang suportif seperti komunitas sesama janda, mereka tidak hanya memperoleh validasi emosional, tetapi juga kekuatan untuk menentang stereotip negatif. Menurut Bartone & Dooley (2021), *self-disclosure* yang dilakukan perempuan dengan sesama janda, mampu memberikan fasilitas pemulihan psikologis melalui identifikasi pengalaman, validasi emosi, dan pertukaran strategi *coping*. Praktik *self-disclosure* tidak hanya berfungsi sebagai curahan hati, tetapi juga sebagai sarana yang memperkuat kepercayaan diri anggota dalam menghadapi stigma sosial.

Meskipun baik janda cerai hidup maupun cerai mati sama-sama menghadapi stigma sosial, kebutuhan dukungan psikososial janda cerai mati

cenderung lebih tinggi (Rahmatillah et al., 2024). Hal ini disebabkan oleh sifat kehilangan yang bersifat permanen dan tidak terduga, sehingga perempuan tidak memiliki ruang transisi emosional seperti halnya pada perceraian hidup. Janda cerai mati harus segera menyesuaikan diri sebagai orang tua tunggal tanpa proses negosiasi atau mediasi seperti dalam kasus cerai hidup. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan terhadap isolasi emosional, tekanan psikologis, dan kesulitan dalam membangun kembali identitas sosial yang stabil.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suri et al. (2024), menurut pandangan masyarakat Indonesia yang menganut norma dan budaya patriarki, keluarga ideal terdiri dari ayah dan ibu atau suami istri yang sudah menikah yang tinggal bersama anak kandung mereka. Dalam pandangan ini, peran perempuan adalah untuk mengasuh anak dan peran laki-laki adalah menjadi kepala keluarga yang mencari nafkah untuk seluruh anggota keluarga. Hal ini membuat *single parent*, terutama *single mom*, yang harus menggantikan peran ayah, dianggap tidak mampu untuk menjalankan perannya sebagai orangtua secara utuh.

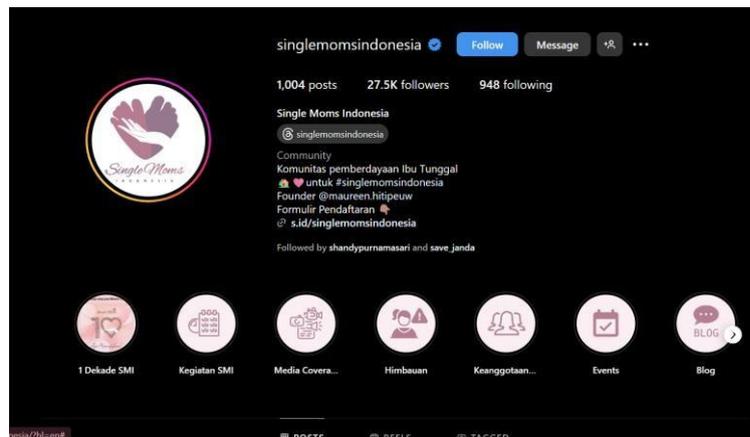
Seorang janda harus mencari nafkah untuk dirinya, anak, dan biaya kehidupan sehari-hari di saat gaji perempuan di Indonesia sangat kecil dan terdapat stigma-stigma negatif terhadap *single mom* yang mencari nafkah sehingga mempersulit dalam memperoleh pekerjaan. Menjadi *single parent* membuat seorang perempuan mengalami kesulitan ekonomi, terutama karena dipandang sebelah mata oleh perusahaan-perusahaan. Masih terdapat pertanyaan seperti, “Kamu janda, jadi bagaimana cara mengatur waktu? Keganggu enggak?” yang dilontarkan dalam tahap wawancara. Hal ini karena seorang janda dianggap harus mengurus anaknya di rumah sehingga tidak mungkin memiliki waktu untuk bekerja. Selain itu, pada saat bekerja, seorang janda juga memiliki pengeluaran tambahan untuk menitipkan anaknya ke *daycare* apabila anaknya masih kecil (Pasinringi, 2022).

Selain itu, media juga kerap melanggengkan stigma janda dalam masyarakat. Pada berita-berita, janda digambarkan sebagai sosok yang seksi, cantik, dan genit sehingga memperkuat stigma janda sebagai perempuan

penggoda dan nakal. Media merepresentasikan gender seorang janda sedemikian rupa agar menjadi *clickbait* yang menarik bagi khalayak. Media seperti sinetron Indonesia juga kerap memperlihatkan perempuan sebagai sosok yang lemah dan mudah ditindas, sangat takut dengan status janda hingga memilih untuk tetap berada dalam hubungan *toxic*, dan menggambarkan bahwa sosok perempuan mudah untuk digoda oleh laki-laki (Beribe, 2023).

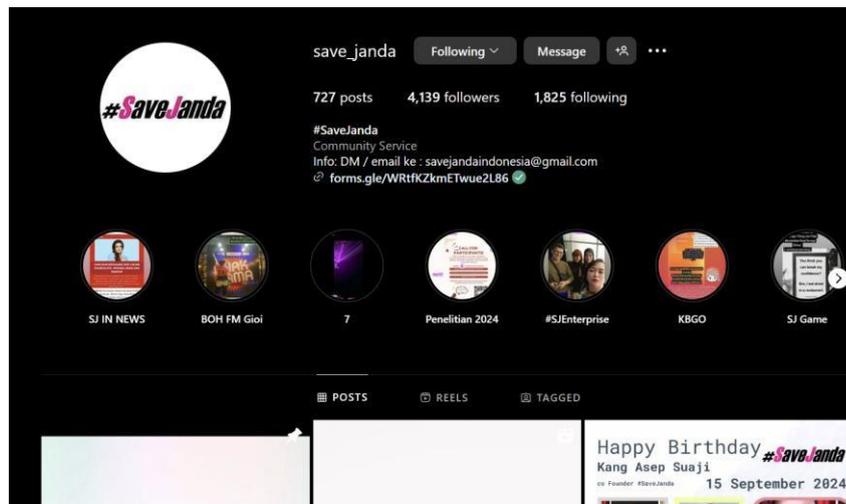
Seiring berjalannya waktu dan perkembangan teknologi yang pesat, banyak orang mulai memanfaatkan media sosial dan internet sebagai wadah untuk menyuarakan hak-hak perempuan, terutama janda. Meskipun dampak dari media sosial masih dalam proses evaluasi, tidak dapat disangkal bahwa media sosial sudah menjadi sarana untuk menyuarakan pendapat dan membangun komunitas terkait hal-hal yang sebelumnya tidak terlihat oleh masyarakat (Flores et al., 2020). Para feminis memandang internet sebagai wadah untuk memberikan dukungan, membangun ruang diskusi, dan tempat untuk menyuarakan isu-isu yang dihadapi perempuan (Willem & Tortajada, 2021). Salah satunya adalah menyuarakan feminisme dalam konteks kesetaraan gender untuk melawan stigma janda.

Para perempuan mulai menciptakan komunitas-komunitas di media sosial untuk memberikan dukungan sosial bagi janda atau *single parent* dalam melewati masa-masa sulit menghadapi stigma dan penyesuaian diri setelah meninggalnya sosok suami yang dicintai. Beberapa di antaranya adalah komunitas Single Moms Indonesia dan Save Janda. Keduanya memiliki akun Instagram, yakni @singlemomsindonesia dengan 27.5 ribu *followers* dan @save_janda dengan 4.139 *followers*.



**Gambar 1. 2 Akun Instagram @singlemomsindonesia
Sumber: (Single Moms Indonesia, 2024b)**

Komunitas Single Moms Indonesia merupakan komunitas yang didirikan oleh Maureen Hitipeuw pada 8 September 2014. Komunitas ini dibangun untuk memberdayakan ibu tunggal agar dapat membangun keluarga yang bahagia dan merasa percaya diri dengan statusnya sebagai janda. Komunitas Single Moms Indonesia juga memberikan dukungan kepada para ibu tunggal dari stigma yang melekat pada diri mereka. Dengan membangun komunitas ini, Maureen Hitipeuw berharap mereka mampu memberi kekuatan, pertolongan, dan menginspirasi para ibu tunggal di Indonesia. Komunitas ini juga sering mengadakan berbagai aktivitas seperti membuat *support group* di Facebook, *sharing session* rutin secara *online* dan *offline* untuk saling berbagi dan menguatkan, *webinar*, *gathering*, dan sebagainya. Hingga saat ini, anggota komunitas Single Moms Indonesia sudah mencapai lebih dari 7.500 di *Private Facebook Group* dan lebih dari 11.300 anggota yang terdaftar (Single Moms Indonesia, 2024a).



**Gambar 1. 3 Akun Instagram Komunitas Save Janda
Sumber: (Save Janda, 2024)**

Kemudian, terdapat komunitas Save Janda yang berdiri sejak tahun 2016. Save Janda didirikan oleh Mutiara Proehoeman yang mengalami situasi sebagai janda dan memperoleh label negatif dari stigma janda. Menyadari bahwa janda membutuhkan dukungan sosial, Mutiara membuat grup Whatsapp berisi janda-janda untuk saling menguatkan pada tahun 2016. Kemudian, pada 2018, akhirnya Save Janda terbentuk secara resmi. Saat ini, anggota Save Janda mencapai 100 dari berbagai daerah seperti Bogor, Yogyakarta, Jakarta, Bandung, Solo, Bekasi, Sulawesi Tengah, hingga Hongkong. Dalam komunitas Save Janda, terdapat janda, mantan janda, dan sahabat janda yang berfokus dalam pemberdayaan perempuan untuk melakukan kegiatan-kegiatan positif. Sahabat janda adalah anggota yang bukan janda, melainkan masyarakat yang memiliki kepedulian pada para janda sehingga tergabung ke dalam komunitas ini karena memiliki keinginan untuk membantu para janda dalam melaksanakan berbagai kegiatan. Terdapat 3 pilar dalam komunitas Save Janda, yakni advokasi melawan stigma, pendampingan psikologis, serta pemberdayaan ekonomi (Jaksana, 2023).

Dengan demikian, komunitas Save Janda dipilih karena meskipun memiliki anggota dan *followers* Instagram yang lebih rendah dibandingkan komunitas Single Moms Indonesia, komunitas Save Janda memberikan dukungan sosial secara menyeluruh, mulai dari psikologis, komunikasi, dan ekonomi. Janda di Save Janda diberikan pekerjaan seperti melakukan

kampanye di Instagram @save_janda. Bukan hanya sekedar menulis tips, tapi juga menceritakan pengalaman pribadi dan juga penjelasan-penjelasan memadai terkait stigma yang melekat pada diri seorang janda, baik janda cerai hidup maupun cerai mati. Selain itu, anggotanya yang lebih sedikit justru menciptakan efektivitas komunikasi yang lebih baik karena pengungkapan diri yang tidak tumpang-tindih.

Sebagai seorang janda, dukungan sosial sangat diperlukan. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman, maupun komunitas. Dukungan sosial yang diperoleh dari komunitas berisi rekan sesama janda mampu menciptakan stabilitas dan keberlanjutan melalui ikatan erat antaranggota komunitas. Oleh sebab itu, dukungan sosial dari komunitas dianggap paling penting bagi para janda. Dalam proses memperoleh dukungan sosial dan menghilangkan trauma pasca meninggalnya suami dan terdiskriminasi oleh stigma janda, diperlukan proses *self-disclosure* dalam komunitas yang mendukung (Richardson, 2016). *Self-disclosure* dapat dilakukan dengan menceritakan pengalaman dan perasaan yang dialami sehingga dapat memperoleh dukungan sosial berupa solusi, saran, maupun perasaan simpati dari orang lain (Yani et al., 2021).

Ben-Dor et al. (2024) menegaskan bahwa keterbukaan dalam berbagi pengalaman hidup dapat menumbuhkan empati, membangun hubungan timbal balik, serta mendorong pemulihan emosional individu yang mengalami kehilangan. Moran et al. (2020) juga menyatakan bahwa proses berbagi tersebut mampu menurunkan stigma internal, meningkatkan penerimaan diri, dan memperkuat daya lenting individu. Meskipun demikian, *self-disclosure* janda seringkali dihadapkan pada berbagai hambatan, seperti stigma sosial yang melekat pada diri janda, perasaan depresi, penutupan diri pasca ditinggalkan suami, dan sebagainya. Hal ini dapat diperparah oleh ketiadaan ruang aman untuk bercerita. Oleh sebab itu, kehadiran komunitas Save Janda sangat krusial bagi para janda agar mampu mengungkapkan diri tanpa rasa takut, memperoleh dukungan sosial, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.

Teori Penetrasi Sosial menekankan bahwa *self-disclosure* atau pengungkapan diri merupakan faktor kunci dalam membangun dan memperdalam hubungan antarindividu. Layaknya mengupas lapisan bawang, hubungan manusia berkembang secara bertahap melalui pengungkapan diri, yang memungkinkan komunikasi berkembang dari percakapan ringan menjadi lebih mendalam dan intim. Proses ini terjadi ketika seseorang berbagi informasi pribadi dengan orang lain seiring meningkatnya kedekatan dan kepercayaan dalam hubungan tersebut. Oleh karena itu, *self-disclosure* menjadi elemen penting dalam komunikasi interpersonal janda cerai mati dengan sesama janda dalam komunitas sehingga dapat memperoleh dukungan sosial serta hubungan dekat antaranggota.

Kehilangan sosok suami akan sangat berdampak bagi perempuan, terutama pada aspek psikologis, ekonomi, dan sosial. Hal ini disebabkan oleh perubahan status, peran, dan stigma yang didasari oleh budaya patriarki di Indonesia. Para janda yang ditinggalkan suaminya, secara otomatis membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, termasuk komunitas yang terdapat janda yang senasib. Komunitas Save Janda memberikan dukungan sosial dalam bentuk psikologis, komunikasi, dan pemberdayaan ekonomi bagi para janda yang tergabung dalam komunitasnya. Oleh sebab itu, penelitian ini akan membahas proses *self-disclosure* pada janda cerai mati dalam memperoleh dukungan sosial dalam komunitas Save Janda.

1.2 Rumusan Masalah

Komunikasi dalam hubungan pernikahan sangat penting untuk menjaga keintiman dan menciptakan keluarga yang harmonis. Namun, dalam pernikahan, pasti akan terjadi perpisahan yang disebut juga dengan perceraian. Angka cerai mati di Indonesia menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak janda dibandingkan duda. Peristiwa cerai mati ini membuat istri yang ditinggalkan suaminya mengalami kehilangan dan duka yang mendalam. Selain itu, sangat sulit untuk melanjutkan hidup sebagai janda di tengah masyarakat Indonesia. Hal ini disebabkan oleh stigma janda dan budaya patriarki yang melekat kuat dalam

konstruksi gender di Indonesia. Janda dipandang sebagai perempuan yang tidak baik, penggoda, dan pelakor. Budaya patriarki juga membuat perempuan dianggap sebagai makhluk yang lemah dan membutuhkan laki-laki untuk memimpin dan menjaga mereka. Sulit juga bagi janda untuk menjadi *single parent* karena perempuan diyakini hanya perlu mengurus rumah tangga dan anak, sedangkan laki-laki yang menjadi kepala rumah tangga. Melalui proses *self-disclosure* dengan orang di sekitarnya maupun dengan sesama janda, para janda cerai mati dapat memperoleh dukungan sosial seperti saran, solusi, maupun perasaan simpati. Dengan demikian, seorang janda sangat membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya maupun dari komunitas. Munculnya komunitas-komunitas, seperti Save Janda, yang bertujuan untuk memberantas stigma pada perempuan, termasuk janda sangat membantu para janda untuk menyuarakan hak-haknya dan memperoleh dukungan sosial.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Melalui pemaparan latar belakang beserta dengan rumusan masalah penelitian, maka beberapa pertanyaan yang ingin dijawab dalam penelitian ini, yaitu:

1. Apa faktor yang mendorong *self-disclosure* janda cerai mati yang tergabung dalam komunitas Save Janda?
2. Bagaimana proses *self-disclosure* para janda cerai mati yang tergabung dalam komunitas Save Janda untuk memperoleh dukungan sosial?

1.4 Tujuan Penelitian

Beberapa tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Mengetahui faktor yang mendorong *self-disclosure* janda cerai mati yang tergabung dalam komunitas Save Janda.
2. Mengetahui proses *self-disclosure* janda cerai mati yang tergabung dalam komunitas Save Janda untuk memperoleh dukungan sosial.

1.5 Kegunaan Penelitian

1.5.1 Kegunaan Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi akademik atau sumber inspirasi untuk penelitian selanjutnya terkait komunikasi interpersonal dan *self-disclosure* dalam konteks isu sosial, terutama terkait kesetaraan gender yang membuat perempuan, khususnya janda mengalami kesulitan untuk menjalani hidup di tengah masyarakat yang masih menganut budaya patriarki.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada para janda terkait pentingnya komunikasi interpersonal, yang mencakup *self-disclosure*, dalam memperoleh dukungan sosial setelah kehilangan pasangan hidup. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan untuk Komunitas Save Janda dalam pembuatan materi kampanye dalam upaya memberikan dukungan sosial bagi para janda.

1.5.3 Kegunaan Sosial

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan kepada masyarakat terkait pentingnya komunikasi interpersonal, yang mencakup *self-disclosure*, bagi janda cerai mati untuk memperoleh dukungan sosial.

1.5.4 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian ini terdapat pada kesulitan dalam memperoleh referensi penelitian terdahulu yang dikaitkan dengan perspektif ilmu komunikasi. Selain itu, terdapat kesulitan dalam mendapatkan partisipan karena anggota komunitas yang merupakan janda cerai mati sangat terbatas.