

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORITIS

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan kumpulan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan memiliki relevansi dengan penelitian ini. Penelitian terdahulu digunakan untuk membandingkan dan memetakan hal-hal baru yang dapat diteliti lebih lanjut. Untuk mendukung penelitian ini, 10 jurnal terdahulu telah dikumpulkan, baik jurnal internasional maupun jurnal nasional. Berikut adalah penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.

Penelitian pertama oleh Richardson (2016), meneliti hubungan antara dukungan sosial dan pertumbuhan pascatrauma pada janda yang kehilangan suami. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian campuran dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Melalui penelitian tersebut, ditemukan bahwa para janda cenderung membutuhkan dukungan sosial setelah mengalami peristiwa traumatis, yakni kehilangan suami dalam tragedi. Ternyata, dukungan sosial yang paling efektif untuk para janda adalah melalui komunitas yang berisi janda yang juga mengalami pengalaman yang sama sehingga dapat saling memahami perasaan dan memiliki kebutuhan dukungan yang sama. Melalui *self-disclosure*, janda dapat memperoleh dukungan sosial yang baik. Kemudian, ditemukan juga bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara dukungan sosial dan pertumbuhan pascatrauma. Dengan demikian, dukungan sosial sangat penting bagi janda untuk melewati duka dan trauma setelah meninggalnya suami.

Penelitian kedua oleh Mayer et al. (2022) meneliti terkait reaksi sosial dan dampak dari *self-disclosure* perempuan terkait kehilangan karena bunuh diri. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data wawancara. Melalui penelitian tersebut, ditemukan bahwa terdapat dampak positif dan negatif dari *self-disclosure* dengan orang lain. Dukungan sosial yang positif cenderung diperoleh saat melakukan *self-*

disclosure dengan orang yang mengalami hal yang sama, sedangkan dampak negatif cenderung didapatkan setelah *self-disclosure* dengan orang yang tidak pernah mengalami. Dengan demikian, *self-disclosure* lebih menguntungkan dalam memperoleh dukungan yang sesuai, apabila dilakukan dengan rekan sesama janda.

Penelitian ketiga oleh Huisman & Lemke (2022) meneliti tentang bagaimana janda cerai mati memperoleh dukungan sosial dari sesama janda melalui komunikasi interpersonal yang suportif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data wawancara. Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa setelah kehilangan pasangan, janda cerai mati memperoleh dukungan sosial melalui komunikasi interpersonal yang suportif dengan temannya yang memiliki kesamaan pengalaman. Terdapat empati dan *self-disclosure* yang timbal balik dalam komunikasi interpersonal tersebut karena adanya rasa saling memahami.

Penelitian keempat oleh Wilson-Menzfeld et al. (2024), meneliti pengalaman isolasi sosial, kesepian, dan kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi dari janda yang kehilangan suami karena perang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian campuran dengan teknik pengumpulan data kuesioner dan wawancara. Melalui penelitian tersebut, ditemukan bahwa janda yang kehilangan suami merasa dilupakan dan diabaikan oleh komunitas lama suaminya. Mereka juga dilabeli sebagai '*War Widow*' atau janda yang kehilangan suami karena perang. Namun, hal ini justru membuat para janda merasa tidak diikutsertakan dalam komunitas dan jaringan yang mapan seperti *War Widows Association*. Para janda pun merasa terisolasi, malu, dan bersalah karena merasa tidak layak seperti yang lainnya. Mereka juga melihat stereotip janda sebagai perempuan yang tua sehingga enggan untuk menunjukkan identitas diri sebagai janda. Mereka pun memperoleh dukungan sosial dari janda-janda yang senasib dengan mereka dan merasa hal itu sangat berharga. Dengan demikian, dukungan sosial dari janda dengan pengalaman yang sama cenderung lebih dibutuhkan.

Penelitian kelima oleh Hilliker (2016), meneliti apakah komunitas dukungan untuk janda cerai mati efektif dalam memenuhi kebutuhan para janda. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data wawancara. Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa janda *baby boomers* mengalami kehilangan identitas diri karena status barunya sebagai janda. Mereka mengalami kesulitan saat diminta untuk menceritakan tentang diri mereka. Melalui dukungan sosial yang diperoleh dari kelompok dukungan, mereka merasakan keamanan karena bisa berbicara dengan orang-orang yang senasib.

Penelitian keenam oleh Yonanda et al. (2022), meneliti proses perkembangan pascatrauma para janda cerai mati melalui *self-disclosure* dengan keluarga, teman, anak, dan Tuhan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data wawancara. Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa *self-disclosure*, yang mencakup bercerita tentang kehilangan dan perasaan, merupakan langkah awal dalam proses PTG: refleksi mendalam dan pengelolaan emosi, yang mengarah pada relasi baru, penemuan kekuatan diri, dan apresiasi hidup. Oleh sebab itu, *self-disclosure* sangat penting untuk menciptakan ketahanan psikologis, serta membangun relasi sosial bagi janda cerai mati yang menutup diri setelah kematian suaminya.

Penelitian ketujuh oleh Bartone et al. (2019), meneliti keuntungan dari layanan dukungan sebaya bagi janda yang mengalami kehilangan mendadak melalui *self-disclosure*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data studi literatur. Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa Melalui *self-disclosure* yang positif, janda akan memperoleh harapan baru dalam hidup. *Self-disclosure* terkait pengalaman yang sama sering dilakukan untuk memberikan dan memperoleh dukungan sosial dalam *online grief support*. Oleh sebab itu, *self-disclosure* sangat penting dilakukan oleh janda cerai mati dengan janda yang sama-sama mengalami hal yang serupa.

Penelitian kedelapan oleh Wilder (2016), meneliti bagaimana interaksi sosial dengan orang-orang di jaringan sosial janda memengaruhi pengalaman berduka mereka dan menggali apa yang menurut mereka penting untuk

disampaikan kepada orang lain tentang pengalaman menjadi janda. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data wawancara. Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa komunikasi interpersonal, yang mencakup berbagi pengalaman yang sama dengan rekan sesama janda, dapat menciptakan dukungan yang suportif untuk sesama dan dapat meningkatkan proses adaptasi emosional.

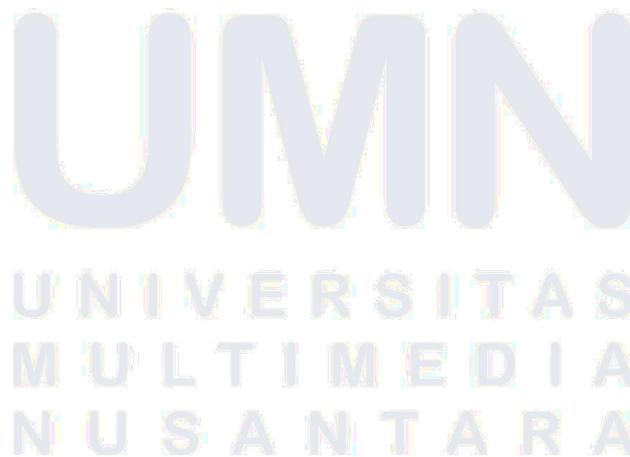
Penelitian kesembilan oleh Arfika & Aprilia (2024), meneliti peran dukungan sosial dan spiritualitas terhadap kebahagiaan lansia yang berstatus janda. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data studi kasus. Melalui penelitian ini, diketahui bahwa dukungan sosial dan spiritualitas berperan penting dalam menciptakan kebahagiaan bagi lansia yang memiliki status janda. Kebahagiaan ini didapatkan melalui interaksi sosial, menciptakan komunitas, mengaji bersama, dan membuat lingkungan pertemanan. Spiritualitas menciptakan ketenangan dan kebahagiaan karena penerimaan bahwa kejadian yang terjadi dalam hidup merupakan proses dalam kehidupan yang harus dijalankan.

Penelitian kesepuluh oleh Surkan et al. (2015) meneliti alasan dan dampak negatif dari *self-disclosure* janda cerai mati. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data wawancara dan FGD. Melalui penelitian ini, diketahui bahwa dampak negatif dari *self-disclosure* terkait status janda adalah dipandang rendah dan seringkali menerima pelecehan seksual karena stigma yang melekat pada diri janda. Oleh sebab itu, seringkali janda kerap menyembunyikan statusnya dari orang lain.

Melalui penelitian terdahulu di atas, terdapat 2 penelitian campuran (Richardson, 2016; Wilson-Menzfeld et al., 2024) dan sisanya penelitian kualitatif. Dari penelitian-penelitian tersebut, hampir semua membahas dukungan sosial yang diperoleh melalui komunikasi interpersonal, *self-disclosure*, maupun interaksi sosial dengan sesama janda. Meskipun demikian, hanya 1 penelitian yang meneliti dari perspektif ilmu komunikasi dan sisanya diteliti dalam perspektif psikologi. Perbedaan mendasar pada *self-disclosure* dalam perspektif psikologi dan ilmu komunikasi adalah fokusnya. Fokus *self-*

disclosure dalam ilmu komunikasi adalah untuk mempererat hubungan interpersonal, yaitu untuk membangun kedekatan, efektivitas hubungan, dan keterbukaan timbal balik dalam komunikasi, sedangkan dalam psikologi, *self-disclosure* digunakan sebagai alat terapeutik dan pemulihan intrapersonal, yakni bagaimana seseorang memproses pengalaman emosional untuk mencapai regulasi diri yang sehat.

Dari semua penelitian tersebut, tidak ada yang secara spesifik meneliti tentang proses *self-disclosure* seorang janda cerai mati dalam komunitas dukungan bagi para janda, seperti Save Janda, meskipun sudah menekankan bahwa dukungan dari sesama janda sangat krusial. Dengan demikian, penelitian ini berusaha untuk mengisi celah yang belum diteliti sebelumnya dengan menggunakan konsep efektivitas komunikasi interpersonal, *self-disclosure* serta *Social Penetration Theory* yang digunakan dalam memperoleh dukungan sosial dari komunitas janda yang mengalami duka, stigma janda, dan kesulitan ekonomi.



2.1 Tabel Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti	Judul Artikel	Masalah dan Tujuan	Konsep/Teori	Jenis Penelitian, Metode, Teknik Pengumpulan Data	Kesimpulan Penelitian
1.	Richardson (2016)	<i>The surviving sisters club: Examining social support and posttraumatic growth among FDNY 9/11 widows</i>	Meneliti hubungan antara dukungan sosial dengan pertumbuhan pascatrauma melalui <i>self-disclosure</i> pada janda cerai mati.	Dukungan sosial, status janda, dan pertumbuhan pascatrauma	Mixed method, analisis isi kuantitatif dan kualitatif, kuesioner	Janda cerai mati memperoleh dukungan sosial dari sesama janda karena sama-sama mengalami dan memahami perasaan sesama. Melalui <i>self-disclosure</i> , mereka berbagi cerita dengan sesama janda dan memperoleh dukungan tersebut.
2.	Mayer et al. (2022)	<i>Social Reactions after Disclosing Suicide Loss among Women: A Qualitative Study</i>	Meneliti reaksi sosial dan dampak dari <i>self-disclosure</i> perempuan terkait kehilangan karena bunuh diri.	Dukungan sosial, <i>self-disclosure</i>	Kualitatif, wawancara	Setelah melakukan <i>self-disclosure</i> , partisipan memperoleh dukungan sosial dari orang dengan pengalaman yang sama. Lebih banyak dampak negatif saat melakukan <i>self-disclosure</i> dengan orang yang tidak pernah mengalami.
3.	Huisman & Lemke (2022)	<i>I Am This Widow: Social Support in Friendship After the Loss of a Spouse in Mid-Life</i>	Meneliti bagaimana janda cerai mati memperoleh dukungan sosial dari sesama janda melalui komunikasi interpersonal yang suportif.	Dukungan sosial, komunikasi interpersonal	Kualitatif, wawancara	Setelah kehilangan pasangan, janda cerai mati memperoleh dukungan sosial melalui komunikasi interpersonal yang suportif dengan rekannya. Terdapat empati dan <i>self-disclosure</i> yang timbal balik dalam komunikasi interpersonal tersebut.
4.	Wilson-Menzfeld et al. (2024)	<i>Military Widows' Experiences of Social Isolation, Loneliness and Unmet Social Needs</i>	Meneliti pengalaman isolasi sosial, kesepian, dan kebutuhan sosial janda cerai mati.	Stigma janda, dukungan sosial	Mixed method, survey, kuesioner, wawancara	Dukungan sosial dari komunitas berisi janda senasib sangat berharga bagi janda cerai mati yang terkena stigma.
5.	Hilliker (2016)	<i>Who am I now? Experiences of widowed baby boomers attending grief support groups</i>	Mengidentifikasi apakah komunitas dukungan untuk janda cerai mati efektif dalam memenuhi kebutuhan para janda.	Interaksi simbolik, dukungan sosial	Kualitatif, tematik, wawancara	Dukungan sosial dari komunitas dukungan dianggap sebagai tempat aman bagi para janda. Identitas diri hilang dan kesulitan beradaptasi ketika menjadi janda.
6.	Yonanda et al. (2022)	<i>Personal Growth in Women After Husband's Death</i>	Meneliti proses perkembangan pascatrauma para janda cerai mati melalui <i>self-disclosure</i> dengan keluarga, teman, anak, dan Tuhan.	<i>Self-disclosure</i> , <i>post-traumatic growth</i>	Kualitatif, fenomenologi, wawancara	<i>Self-disclosure</i> , bercerita tentang kehilangan dan emosi, merupakan langkah awal dalam proses PTG: refleksi mendalam dan pengelolaan emosi, yang mengarah pada relasi baru, penemuan kekuatan diri, dan apresiasi hidup.

7.	Bartone et al. (2019)	<i>Peer Support Services for Bereaved Survivors: A Systematic Review</i>	Meneliti keuntungan dari layanan dukungan sebaya bagi janda yang mengalami kehilangan mendadak melalui <i>self-disclosure</i> .	<i>Self-disclosure</i> , dukungan sosial	Kualitatif, studi literatur	Melalui <i>self-disclosure</i> yang positif, janda akan memperoleh harapan baru dalam hidup. <i>Self-disclosure</i> terkait pengalaman yang sama sering dilakukan untuk memberikan dan memperoleh dukungan sosial dalam <i>online grief support</i> .
8.	Wilder (2016)	<i>Communication Practices and Advice in Later-Life Widowhood: "We Just Talked about What It Is like to Not Have Your Buddy"</i>	Meneliti bagaimana interaksi sosial dengan orang-orang di jaringan sosial janda memengaruhi pengalaman berduka mereka.	Komunikasi interpersonal, dukungan sosial	Kualitatif interpretif, wawancara	Komunikasi interpersonal yang mencakup berbagi pengalaman yang sama dengan rekan janda, dapat menciptakan dukungan yang suportif untuk sesama.
9.	Arfika & Aprilia (2024)	Peran dukungan sosial dan spiritualitas terhadap kebahagiaan lansia yang berstatus janda	Mengetahui dan memahami peran dukungan sosial dan spiritualitas dalam menciptakan kebahagiaan pada lansia yang berstatus janda, melalui interaksi sosial dan pengungkapan diri kepada Tuhan	Dukungan sosial, spiritualitas	Kualitatif, studi kasus, wawancara, observasi	Dukungan sosial yang diperoleh melalui komunikasi dan interaksi sosial dengan orang-orang di sekitar para janda, membuat komunitas, menciptakan lingkaran pertemanan, dan berdoa bersama sangat berperan penting dalam menciptakan kebahagiaan bagi lansia yang berstatus janda.
10.	Surkan et al. (2015)	<i>Non-disclosure of widowhood in Nepal: Implications for women and their children</i>	Meneliti alasan dan dampak negatif dari <i>self-disclosure</i> janda cerai mati	<i>Self-disclosure</i> , stigma janda	Kualitatif, wawancara, FGD	Dampak negatif dari <i>self-disclosure</i> terkait status janda adalah dipandang rendah dan menerima pelecehan seksual karena stigma yang melekat pada diri janda.

2.2 Landasan Teori/Konsep

2.2.1 *Social Penetration Theory*

Social Penetration Theory atau Teori Penetrasi Sosial adalah teori yang ditemukan oleh Irwin Altman dan Dalmas Taylor dalam (West & Turner, 2018, p.170). Penetrasi sosial diartikan sebagai sebuah proses pengikatan hubungan antarindividu dari komunikasi yang dangkal ke komunikasi yang lebih intim. Menurut Irwin dan Dalmas dalam (West & Turner, 2018, p.171), keintiman tidak hanya dilihat dari keintiman fisik, namun juga dimensi lainnya seperti intelektual dan emosional, serta sejauh mana orang-orang berbagi aktivitas. Dengan demikian, proses penetrasi sosial juga melibatkan komunikasi verbal, nonverbal, dan konteks.

Tingkat keintiman dalam hubungan antarindividu sangat bervariasi, tergantung pada jenis relasi yang terjalin. Hal ini dijelaskan oleh Irwin dan Dalmas dalam (West & Turner, 2018, p.171) terkait hubungan dalam penetrasi sosial. Pasangan suami-istri, atasan-karyawan, hingga pertemanan, melibatkan tingkat keintiman yang berbeda. Setiap hubungan tersebut melewati suatu jalur atau lintasan untuk menjadi intim atau dekat.

Dalam Teori Penetrasi Sosial, terdapat beberapa asumsi yang dapat ditarik, yakni sebagai berikut:

- *Relationships progress from nonintimate to intimate*
Komunikasi relasional antarindividu dimulai dari level dangkal dan bergerak menuju ke level yang lebih intim. Contohnya pada pertemuan pertama, orang akan membicarakan hal-hal trivial, seperti kegiatan sehari-hari, namun percakapan tersebut memberikan akses bagi seseorang untuk menilai orang lain dan memberi kesempatan untuk mengembangkan hubungan menjadi lebih dekat. Meskipun demikian, tidak semua hubungan berada pada tingkat tidak intim atau intim karena terdapat hubungan yang

berada di antara tingkatan tersebut. Contohnya hubungan antara rekan kerja yang hanya dekat dalam konteks pekerjaan.

- *Relational development is generally systematic and predictable*

Asumsi ini menekankan bahwa perkembangan suatu hubungan dapat diprediksi dengan mudah, meskipun suatu hubungan bersifat dinamis. Meskipun jalannya suatu hubungan tidak selalu mudah diprediksi, proses penetrasi sosial mengikuti pola yang terorganisir.

- *Relational development includes depenetration and dissolution*

Asumsi ini menegaskan bahwa dalam perkembangan hubungan, terdapat fase depenetrasi dan disolusi. Komunikasi mampu membuat hubungan meningkat menjadi lebih intim, namun juga dapat menghancurkan hubungan kembali menjadi tidak intim. Hal ini dapat terjadi apabila terjadi konflik dalam komunikasi. Namun, hubungan yang mengalami depenetrasi tidak berarti hubungan tersebut berakhir.

- *Self-disclosure is at the core of relationship development*

Asumsi ini mengaggaskan bahwa pengungkapan diri merupakan inti dari perkembangan hubungan. Melalui pengungkapan diri, hubungan yang awalnya jauh dapat berkembang menjadi dekat. Pengungkapan diri membuat orang saling mengenal dan memahami satu sama lain dalam hubungan. Pengungkapan diri juga membantu dalam menciptakan hubungan baik antara 2 orang.

Berkaitan dengan pengungkapan diri, diri manusia dianalogikan sebagai struktur lapisan bawang. Lapisan-lapisan bawang menggambarkan aspek kepribadian seseorang. Lapisan

terluar merepresentasikan citra publik seseorang yang dapat dilihat dan diketahui secara langsung. Dalam pengungkapan diri, lapisan dari citra publik itu akan terungkap ketika seseorang mengungkapkan hal baru tentang dirinya yang tidak dapat dilihat dengan mata. Setelah pengungkapan dan lapisan pertama terbuka, akan ada pengungkapan diri yang bersifat resiprokal dari lawan bicara. Ini merupakan komponen utama dalam Teori Penetrasi Sosial (West & Turner, 2018, p.175).

Melalui analogi ini, penetrasi dapat dilihat dari dua dimensi, yakni luas dan dalam. Luas mengacu pada jumlah topik yang dibahas dalam suatu hubungan. Waktu luas mengacu pada jumlah waktu yang dihabiskan oleh orang yang terlibat dalam hubungan relasional untuk berkomunikasi tentang topik tersebut. Kemudian, dalam mengacu pada tingkat keintiman yang mendorong terjadinya diskusi terkait suatu topik. Pada tahap awal, hubungan digambarkan sebagai sempit dan dangkal. Ketika suatu hubungan mulai bergerak ke level yang lebih intim, akan ada lebih banyak topik yang dibahas sehingga menjadi lebih luas dan beberapa topik dibicarakan karena kedalaman hubungan (West & Turner, 2018, p.176).

Beberapa kesimpulan dapat ditarik mengenai luas dan kedalaman dalam pengungkapan diri. Pertama, perubahan di lapisan pusat bawang lebih berdampak daripada di lapisan luar. Kedua, semakin dalam pengungkapan, maka semakin besar hubungan menjadi lebih rentan. Respon orang lain sangat mempengaruhi kerentanan hubungan. Oleh sebab itu, penting bagi seseorang untuk menjadi bijaksana dalam mengungkapkan diri. Pada umumnya pengungkapan diri mampu meningkatkan hubungan dari dangkal menjadi intim, namun apabila pengungkapan terlalu berlebihan, maka hubungan dapat berakhir (West & Turner, 2018, p.176).

Terakhir, terdapat tahapan yang harus seseorang lalui dalam proses penetrasi sosial. Meskipun demikian, tidak semua hubungan

akan melalui tahapan tersebut. Berikut adalah tahapan dalam proses penetrasi sosial (West & Turner, 2018, p.179):

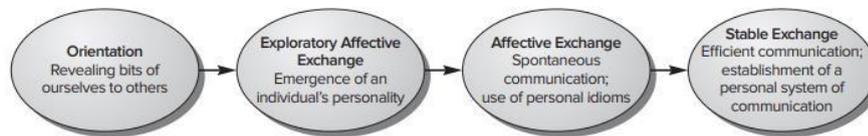


Figure 10.2 Stages of Social Penetration

Gambar 2.1 Tahapan Proses Penetrasi Sosial
Sumber: West & Turner (2018)

- *Orientation*
Pada tahap orientasi, interaksi terjadi di tingkat publik. Orang hanya mengungkapkan sedikit mengenai diri mereka, yakni terkait aspek yang terdapat pada permukaan orang. Biasanya, pada tahap orientasi orang cenderung berhati-hati dalam bertindak dan berucap agar tidak memberikan kesan negatif bagi orang lain. Kedua belah pihak cenderung menghindari konflik dengan tidak mengkritik dan bersikap ramah serta sopan agar memperoleh kesempatan untuk menilai sesama.
- *Exploratory Affective Exchange*
Pada tahap ini, kedua belah pihak mulai mengungkapkan diri dan mengenal kepribadian satu sama lain. Sedikit demi sedikit kehidupan pribadi mereka mulai diungkapkan menjadi lebih publik. Dalam tahap ini, komunikasi verbal dan nonverbal juga terjadi. Kedua belah pihak merasa lebih santai dan tidak sewaspadanya sebelumnya dalam mengucapkan sesuatu sehingga juga melibatkan lebih banyak sentuhan dan ekspresi wajah yang beragam.
- *Affective Exchange*
Pada tahap ini, hubungan sudah bergerak menjadi lebih intim seperti hubungan persahabatan dan pasangan. Dalam tahap ini, interaksi lebih bebas dan santai yang melibatkan komunikasi secara spontan, membuat keputusan yang cepat dengan sedikit perhatian kepada hubungan. Kedua belah pihak mampu memahami komunikasi

nonverbal dari sesama dan muncul idiom pribadi untuk menunjukkan keintiman hubungan. Selain itu, dalam tahap ini, terdapat konflik dalam hubungan, namun tidak mengancam hubungan tersebut. Dengan demikian, hambatan untuk mencapai hubungan yang intim dapat diatasi dalam tahap ini.

- *Stable Exchange*

Dalam tahap terakhir ini, pasangan telah mencapai tingkat keintiman dan spontanitas yang tinggi dalam komunikasi mereka. Pasangan dalam tahap ini sudah sangat mengenal satu sama lain hingga mampu memahami perilaku dan makna komunikasi nonverbal yang diberikan. Dalam tahap ini, kesalahpahaman sangat sedikit sehingga konflik tidak mudah terjadi. Selain itu, pasangan memiliki keintiman yang sangat dalam karena terjadi pengungkapan diri sepenuhnya kepada sesama.

Melalui Teori Penetrasi Sosial, diketahui bahwa *self-disclosure* atau pengungkapan diri merupakan elemen utama yang membantu dalam membuat hubungan manusia berkembang. Sama halnya dengan mengupas bawang, hubungan manusia menjadi semakin erat dengan adanya *self-disclosure* yang menentukan sejauh apa hubungan manusia dapat berkembang dari komunikasi yang dangkal menjadi lebih intim. *Self-disclosure* dilakukan oleh manusia dengan membagikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain seiring hubungan yang semakin dekat dan dipenuhi oleh kepercayaan. Dengan demikian, *self-disclosure* ini dilakukan dalam komunikasi interpersonal antarindividu.

Teori Penetrasi Sosial digunakan sebagai alat bantu konseptual untuk memahami bagaimana makna dibentuk oleh para partisipan dalam konteks sosial. Teori ini digunakan bukan untuk menguji kebenaran objektif, tapi untuk memahami proses interpersonal pengungkapan diri yang dialami oleh para janda cerai mati yang tergabung dalam komunitas Save Janda. Dalam

paradigma konstruktivisme, teori membantu dalam memperdalam interpretasi atas pengalaman subjektif, bukan untuk menggeneralisasi.

2.2.2 Efektivitas Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan proses pengiriman pesan oleh komunikator dan penerimaan pesan oleh 2 komunikan atau lebih yang menghasilkan suatu efek atau umpan balik (DeVito, 2022, p.22). Menurut DeVito, terdapat 5 dimensi komunikasi interpersonal yang menentukan keefektifan suatu komunikasi, yakni keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan.

a. Keterbukaan

Sikap seseorang yang menunjukkan penerimaan terhadap masukan atau saran dan sebaliknya suka memberikan informasi-informasi yang bermanfaat kepada orang lain.

b. Empati

Keterampilan seseorang untuk dapat mengerti yang sedang dirasakan/dialami oleh orang lain, yang dipikirkan orang lain, dan dapat memandang suatu masalah dari perspektif orang lain. Empati dapat dikomunikasikan melalui pesan verbal maupun non-verbal.

c. Dukungan

Terjadi ketika kedua belah pihak yang terlibat dalam komunikasi memberi dukungan untuk melaksanakan komunikasi tersebut.

d. Sikap positif

Pihak yang terlibat dalam komunikasi antarpribadi harus memiliki sikap positif terhadap sesama tanpa adanya prasangka buruk atau kecurigaan.

e. Kesetaraan

Adanya pengakuan dari kedua belah pihak yang memiliki kepentingan masing-masing untuk saling menghargai dan menekankan kesadaran.

Efektivitas komunikasi interpersonal sangat penting bagi para janda karena membantu mereka dalam menciptakan hubungan saling mendukung dan terbuka. Dengan komunikasi yang efektif, para janda dapat mengungkapkan diri dengan baik, membentuk kepercayaan, dan memperoleh dukungan sosial yang dibutuhkan. Dukungan sosial tersebut bisa berupa saran, solusi, maupun rasa empati yang ditunjukkan.

2.2.3 *Self-disclosure*

Self-disclosure atau pengungkapan diri merupakan kegiatan mengomunikasikan informasi terkait diri sendiri kepada orang lain. Informasi tersebut tidak hanya terbatas pada informasi tentang diri sendiri yang pada umumnya dirahasiakan, namun juga informasi yang akan seseorang bagikan kepada siapapun melalui media, seperti komentar terhadap unggahan tertentu, *tweet* singkat tentang preferensi diri, dan apa yang orang ungkap melalui unggahan foto di media sosial. Pengungkapan diri ini dapat melibatkan informasi terkait (1) nilai, kepercayaan, dan keinginan; (2) perilaku; atau (3) kualitas atau karakteristik diri. Pengungkapan diri dapat dimulai dari informasi yang tidak penting secara relatif hingga informasi yang sangat pribadi (DeVito, 2022, p.237).

Pengungkapan diri dapat dilakukan dalam bentuk terencana maupun ketidaksengajaan. Seseorang dapat melakukan pengungkapan diri secara nonverbal seperti menggunakan cincin pernikahan, baju dengan slogan yang menunjukkan kepedulian terhadap isu politik dan sosial, dan sebagainya. Pengungkapan diri juga dapat melibatkan reaksi diri terhadap perasaan yang sedang dialami seseorang. Oleh sebab itu, pengungkapan diri harus

melibatkan lebih dari satu orang dan bukan merupakan komunikasi intrapersonal. Untuk memenuhi syarat pengungkapan diri, informasi yang dibagikan harus ditangkap dan dipahami oleh orang lain (DeVito, 2022, p.237).

Selain komunikasi interpersonal, *self-disclosure* juga dapat dilakukan dalam kelompok kecil, pidato publik, dan *talkshow* di TV. Pengungkapan diri juga dapat dilakukan secara daring, tidak hanya secara tatap muka. Pada faktanya, penelitian menemukan bahwa pengungkapan diri secara timbal balik terjadi lebih cepat dan pada level yang lebih tinggi ketika dilakukan secara daring dibandingkan tatap muka (DeVito, 2022, p.237).

Terlepas dari saluran yang digunakan saat melakukan pengungkapan diri, orang yang melakukan pengungkapan diri akan membuat batasan-batasan terkait informasi yang akan dan tidak akan diungkapkan dan kepada siapa informasi tersebut akan diungkapkan. Ketika pengungkapan dilakukan, biasanya terdapat batasan terkait kepada siapa informasi tersebut boleh diungkapkan. Dengan demikian, dalam pengungkapan diri, terdapat batasan-batasan yang tidak dapat dilanggar untuk menjaga hubungan baik dengan sesama (DeVito, 2022, p.237).

Seseorang pada umumnya melakukan pengungkapan diri karena berbagai alasan. Alasan tersebut antara lain adalah untuk mengekspresikan perasaan atau mengakui kesalahan. Seseorang juga melakukan pengungkapan untuk membantu orang lain, seperti untuk menunjukkan bagaimana diri sendiri menghadapi duka setelah suami meninggal. Pengungkapan diri ini dapat menjadi alat untuk mengembangkan hubungan, mempertahankan atau memperbaiki hubungan, dan bahkan dijadikan sebuah strategi untuk mengakhiri suatu hubungan (DeVito, 2022, p. 238).

Pengungkapan diri ini dapat menjadi sebuah pesan tunggal seperti ketika seseorang memberitahu orang asing tentang masalah

hidupnya dan kemudian tidak akan berjumpa lagi dengan orang asing tersebut. Namun, pengungkapan diri juga dapat dipersepsikan sebagai proses yang berkembang. Artinya, pengungkapan diri dilakukan antara orang-orang dalam periode hubungan tertentu. Dengan demikian, seseorang dapat menghargai bagaimana pengungkapan diri itu berubah dari level intimasi yang rendah menjadi tinggi seiring dengan perubahan dalam hubungan menjadi lebih dekat. Informasi yang diungkapkan juga berbeda tergantung dengan hubungan yang dimiliki dengan orang lain (DeVito, 2022, p.238).

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi apakah seseorang akan mengungkapkan diri, apa yang diungkapkan, dan kepada siapa mereka akan mengungkapkan (DeVito, 2022, p.238-239). Beberapa faktor tersebut adalah sebagai berikut:

- *You* (diri), dalam hal ini, seseorang yang lebih pandai bersosialisasi dan memiliki kepribadian ekstrovert akan lebih banyak melakukan pengungkapan diri dibandingkan dengan orang yang cenderung pendiam. Orang yang cemas saat berbicara di depan umum akan cenderung melakukan pengungkapan diri yang minim dibandingkan dengan orang yang suka berkomunikasi. Orang yang memiliki kompetensi diri dan harga diri yang tinggi akan melakukan pengungkapan diri yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang sebaliknya.
- *Your culture* (budaya), dalam hal ini, orang dari negara yang berbeda memiliki budaya yang berbeda yang mempengaruhi pengungkapan diri seseorang.
- *Your gender* (gender), dalam hal ini, penelitian menunjukkan bahwa perempuan melakukan pengungkapan diri lebih banyak dari laki-laki, terutama dalam konteks hubungan romantis. Namun, saat pertemuan-pertemuan pertama, laki-laki akan lebih banyak mengungkapkan diri secara romantis dibandingkan perempuan.

- *Your listeners* (pendengar), dalam hal ini, seseorang mengungkapkan diri berdasarkan dukungan yang akan mereka peroleh dari orang lain. Dengan demikian seseorang akan melakukan pengungkapan diri kepada orang yang mereka suka, percaya, dan cinta. Seseorang juga akan menyukai orang yang menjadi pendengar dari pengungkapan diri mereka. Selain itu, seseorang akan cenderung mengungkapkan diri kepada orang dengan usia yang dekat dengannya. Kemudian, seseorang akan mengungkapkan diri ketika orang lain telah mengungkapkan diri terkait hal yang cukup pribadi tentang mereka.
- *Your topic* (topik), dalam hal ini, seseorang akan cenderung melakukan pengungkapan diri terkait informasi yang tidak bersifat pribadi dan negatif.
- *Your media* (saluran), dalam hal ini, media yang digunakan saat melakukan pengungkapan diri akan memengaruhi pengungkapan diri seseorang. Orang-orang memiliki preferensi yang berbeda dalam konteks media, ada yang lebih suka melakukan pengungkapan diri secara tatap muka, ada yang lebih memilih menggunakan media sosial.

Kemudian, terdapat keuntungan dan kerugian yang diperoleh seseorang saat melakukan pengungkapan diri (DeVito, 2022, p.239-241). Saat memutuskan untuk mengungkapkan diri, kedua hal tersebut perlu dipertimbangkan. Berikut adalah beberapa keuntungan yang diperoleh dalam pengungkapan diri:

- *Increases self-knowledge*
Pengungkapan diri membuat seseorang lebih memahami dirinya sendiri. Melalui pengungkapan diri, seseorang memperoleh perspektif baru mengenai dirinya dan memahami perilaku diri. Pengungkapan diri memungkinkan seseorang untuk menyadari hal-hal yang mereka sembunyikan sebelumnya. Dengan demikian, penerimaan

diri menjadi lebih mudah ketika seseorang mengungkapkan diri, terutama ketika memperoleh respon positif dari orang lain. Dengan adanya dukungan dari orang lain, seseorang mampu memperoleh konsep diri positif karena merasa kualitas dan nilai yang mereka miliki dihargai oleh orang lain.

- *Increases communication effectiveness*

Pengungkapan diri merupakan kunci dari efektivitas hubungan karena mampu meningkatkan kedekatan hubungan. Ketika orang mengungkapkan diri, masalah psikologis cenderung berkurang apabila terjadi di hubungan yang saling mendukung dan tidak abusif.

- *Prevents misconceptions*

Berkaitan dengan meningkatnya komunikasi dan efektivitas hubungan yang telah dijelaskan sebelumnya, seseorang akan memikirkan hal-hal dan memiliki prasangka yang lebih buruk dari rahasia yang ada ketika tidak terjadi pengungkapan diri. Biasanya, teman atau pasangan akan mencaritahu rahasia tersebut secara tersembunyi. Oleh sebab itu, penting untuk melakukan pengungkapan diri agar mencegah hilangnya kepercayaan dan prasangka buruk dari orang terdekat.

- *Improves physiological health*

Seseorang yang sering mengungkapkan diri akan lebih kuat dalam menghadapi penyakit. Contohnya ketika berduka atas kematian sosok terdekat, orang yang memendam dan memilih untuk diam cenderung mudah sakit.

- *Increases liking and perceived attractiveness*

Penelitian mengungkap bahwa orang yang cenderung mengungkapkan perasaan dan intimasi akan lebih disukai dan lebih menarik daripada orang yang tidak melakukan

pengungkapan tersebut. Pengungkapan perasaan sangat berkontribusi dalam perasaan saling suka.

Kerugian dari pengungkapan diri muncul karena adanya tendensi untuk melakukan pengungkapan diri yang berlebihan dengan anggapan bahwa ungkapan tersebut akan disimpan oleh orang lain. Kerugian tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

- *Personal risks*
Ketika seseorang mengungkapkan beberapa aspek kehidupan dalam dirinya yang berbeda dari nilai-nilai dari orang lain, orang tersebut dapat menghadapi risiko pribadi seperti dijauhi, dilabeli hal-hal negatif dalam masyarakat, dan sanksi-sanksi lainnya.
- *Relational risks*
Dalam hubungan yang dekat dan lama sekalipun, pengungkapan diri dapat memberikan ancaman bagi hubungan tersebut seperti hilangnya kepercayaan, penurunan daya tarik timbal balik, dan ikatan lainnya yang mengikat hubungan tersebut. Pengungkapan diri tentang hal-hal negatif mampu menciptakan efek negatif tersebut.
- *Professional risks*
Pengungkapan diri yang tidak relevan dalam dunia kerja dapat menimbulkan risiko seperti pemotongan gaji, dijauhi, dikucilkan, dan risiko organisasi lainnya.
Kemudian, DeVito (2022, p. 241-242) juga memberikan panduan dalam melakukan pengungkapan diri, sebagai berikut:
 - *Disclose out of appropriate motivation*
Pengungkapan diri harus termotivasi oleh perhatian terhadap hubungan, orang lain yang terlibat, dan diri sendiri. Jangan mengungkapkan hal-hal yang dapat menyakiti pendengar.
 - *Disclose in the appropriate context*

Sebelum melakukan pengungkapan diri, orang harus menanyakan kepada pendengar apakah pengungkapan terkait suatu topik, pas di saat dan tempat tersebut, serta apakah pengungkapan tentang topik tersebut pantas diungkapkan dalam hubungan dengan si pendengar.

- *Disclose gradually*

Saat proses pengungkapan diri, berikan kesempatan bagi orang lain untuk mengungkapkan diri juga. Jika orang lain tidak mengungkapkan diri secara timbal balik, maka konteks pengungkapan diri harus dievaluasi. Pengungkapan diri secara bertahap juga memudahkan dalam melihat reaksi pendengar. Hal ini dapat memudahkan orang untuk berhenti mengungkapkan diri apabila respon orang lain tidak sesuai dengan harapan atau keinginan.

- *Disclose without imposing burdens on yourself or others*

Sebelum mengungkapkan diri, potensi masalah yang mungkin akan dihadapi setelah pengungkapan, harus dipertimbangkan dengan baik.

Selain memberikan panduan untuk mengungkapkan diri, DeVito (2022) juga memberikan panduan untuk menahan tekanan untuk mengungkapkan diri. Berikut adalah panduannya:

- *Don't be pushed*

Jangan mengungkapkan diri, apabila tidak ingin. Jangan terpaksa untuk melakukannya hanya karena orang lain melakukannya atau karena diminta oleh orang lain.

- *Be assertive in your refusal to disclose*

Tolak dengan tegas dengan berkata “aku tidak ingin membicarakan itu sekarang” atau “ini bukan saat yang tepat untuk membahas topik seperti itu.”

- *Delay a decision*

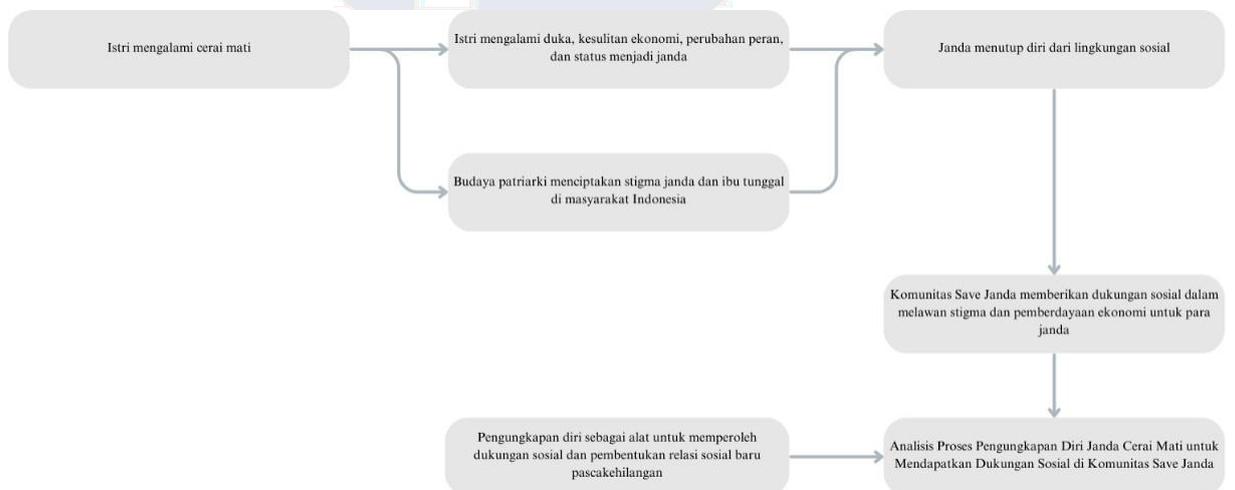
Apabila tidak ingin menolak secara langsung, tapi tetap tidak ingin melakukan pengungkapan diri, tunda keputusan itu.

- *Be indirect and move to another topic*

Hindari pertanyaan dan alihkan ke topik lain secara sopan. Kebanyakan orang akan memahami keengganan dan memahami penolakan itu.

Self-disclosure yang tepat akan membantu janda untuk memperoleh dukungan sosial (Richardson, 2016). Dengan melakukan *self-disclosure*, para janda juga dapat mengangkat sedikit beban emosional. Selain itu, *self-disclosure* juga berperan dalam mempererat hubungan dengan sesama anggota komunitas karena membangun kepercayaan dan meningkatkan keintiman hubungan.

2.3 Alur Penelitian



Gambar 2. 2 Alur Penelitian