

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai proses pengungkapan diri (*self-disclosure*) janda cerai mati dalam memperoleh dukungan sosial di komunitas Save Janda, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Faktor utama yang memengaruhi pengungkapan diri partisipan meliputi karakteristik pendengar, kesamaan gender dan status, nilai budaya & stigma sosial, sifat diri, sensitivitas topik pembicaraan, durasi menjanda, serta preferensi terhadap media komunikasi. Di antara faktor-faktor tersebut, karakteristik pendengar terbukti menjadi aspek paling dominan yang mendorong keberanian untuk mengungkapkan diri.
- 2) Proses pengungkapan diri janda cerai mati menunjukkan bahwa hubungan dengan anggota lain bergerak dari tidak intim menjadi intim seiring dengan pengungkapan diri dari paling dangkal ke paling luas dan dalam. Pada proses ini, ditemukan bahwa hanya partisipan F.W. dan M yang melakukan pengungkapan diri secara penuh terkait kehidupannya sebagai janda karena kepercayaan, keamanan, dan kenyamanan yang terbentuk setelah mengenal kepribadian anggota komunitas. Tiga partisipan lainnya, yakni S, J, dan Suka sudah mengungkapkan diri terkait hal pribadi yang berkaitan dengan perasaan kesepian mereka sebagai janda, namun belum sepenuhnya. Meskipun demikian, mereka semua sudah merasakan kenyamanan untuk membicarakan topik yang luas, bahkan di luar status janda mereka dan memiliki hubungan yang lebih dekat dengan anggota lain dibandingkan saat pertama kali masuk ke komunitas. Melalui pengungkapan diri tersebut, para partisipan memperoleh dukungan sosial yang mencakup dukungan emosional, informasi, dan material. Bentuk dukungan ini membantu partisipan menghadapi kesulitan dan perasaan duka maupun trauma selama menjanda. Selain memperkuat ketahanan psikologis, pengungkapan diri

juga mendorong terjadinya pertumbuhan pribadi, meningkatkan rasa percaya diri, serta pemahaman terkait potensi diri. Para partisipan juga dapat membentuk relasi yang sehat dan suportif dengan sesama janda di komunitas. Meskipun demikian, pengungkapan diri juga mengandung risiko emosional dan relasional, seperti penyesalan apabila mengungkapkan hal yang terlalu dalam dan salah menilai orang, sehingga partisipan S dan J cenderung lebih hati-hati dalam mengungkapkan diri. M dan F.W. juga pernah mengalami depenetrasi dalam hubungan karena pengungkapan diri ke orang yang salah. Efektivitas komunikasi terjadi dalam komunikasi interpersonal dengan anggota lain, khususnya pada dimensi keterbukaan, dukungan, dan empati. Komunikasi terjadi dengan timbal balik, saling mendukung, dan saling menghargai atau mendengarkan sesama.

Dengan demikian, pengungkapan diri terbukti sebagai proses interpersonal yang strategis bagi janda cerai mati dalam memperoleh dukungan sosial, membangun relasi emosional, serta memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi tekanan budaya, sosial, dan psikologis. Hal ini dilandasi oleh keterbukaan dan kepercayaan terhadap anggota komunitas yang senasib dan saling *support*. Namun, terkadang terdapat risiko yang dapat dialami karena pengungkapan diri yang berlebih ke orang yang tidak tepat.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

Partisipan yang dipilih untuk penelitian ini tidak dibatasi etnisnya dan hanya terbatas pada janda cerai mati yang terdapat dalam komunitas Save Janda. Penelitian selanjutnya dapat memberikan batasan etnis agar hasil yang diperoleh dapat menjadi lebih spesifik dan dapat menggambarkan proses pengungkapan diri yang khas pada kelompok etnis tersebut.

5.2.2 Saran Praktis

Saran peneliti untuk para janda cerai mati agar dapat memberanikan diri untuk mengungkapkan diri ke orang ataupun komunitas yang tepat. Hal ini

akan membantu para janda cerai mati untuk memperoleh dukungan sosial yang dibutuhkan untuk proses penyembuhan diri dari duka maupun trauma yang dialami sebagai janda. Selain itu, saran untuk komunitas Save Janda agar dapat mempertahankan citranya sebagai wadah yang aman, efektif, dan suportif bagi para janda untuk memperoleh dukungan sosial. Komunitas juga disarankan untuk memperbanyak pertemuan antarjanda di daerah yang strategis dan mengadakan berbagai acara yang melibatkan usaha para janda di komunitas untuk membantu perekonomian mereka.

5.2.3 Saran Sosial

Saran untuk masyarakat adalah untuk mengubah sudut pandang negatif terhadap janda menjadi lebih inklusif, adil, dan humanis. Masyarakat diharapkan untuk tidak melanggengkan stigma negatif yang melekat pada diri seorang janda dan memberikan dukungan yang seharusnya kepada mereka. Dukungan positif dari lingkungan sosial yang baik akan mempermudah para janda untuk menjalani hidupnya sebagai orangtua tunggal sekaligus figur yang mandiri pasca kehilangan pasangan.

