

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Setiap individu dapat mengalami kehilangan pasangan karena kematian, pengalaman seperti ini kerap kali menjadi salah satu bentuk kehilangan paling traumatis dalam kehidupan manusia. Kematian pasangan tidak hanya menghilangkan figur berbagi rasa kasih sayang dan dukungan, tetapi juga meninggalkan kekosongan yang dalam, memicu kesedihan berkepanjangan, bahkan menimbulkan perasaan isolasi. Individu yang ditinggalkan kerap mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan kehidupan baru, di mana interaksi sehari-hari, rutinitas emosional, hingga sistem dukungan utama yang selama ini melekat tiba-tiba hilang (Yonanda et al., 2022).

Kondisi kehilangan pasangan karena kematian atau yang dapat dikatakan sebagai cerai mati, dapat dikatakan jumlahnya cukup besar di Indonesia. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), status cerai mati merupakan salah satu kategori perkawinan yang dicatat dalam sensus kependudukan. Pada tahun 2024, angka cerai mati di Indonesia mencapai 6,17%. Angka tersebut tidak bisa dianggap kecil, mengingat Indonesia memiliki jumlah penduduk lebih dari 270 juta jiwa. Berdasarkan data diatas, maka terdapat jutaan orang di Indonesia telah berhadapan langsung dengan realitas ditinggal meningga dunia oleh pasangan (Databoks, 2024).

Fenomena pernikahan kembali setelah kehilangan pasangan di Indonesia cenderung relatif rendah, dan kondisi ini dipengaruhi oleh rangkaian faktor struktural, budaya, dan psikososial. Studi demografi dan analisis transisi status pernikahan menunjukkan bahwa peluang berpindah dari status janda/duda cerai mati ke *remarriage* lebih kecil dibandingkan transisi dari status perceraian ke pernikahan kembali, menunjukkan adanya hambatan khusus bagi mereka yang berstatus cerai mati. Penelitian kualitatif lokal menemukan bahwa stigma sosial terhadap janda dan duda masih kuat. Stigma ini mengkonstruksi narasi negatif yang

mempengaruhi persepsi masyarakat terhadap moralitas, kehormatan, dan peran gender janda, sehingga membatasi ruang sosial dan emosional bagi mereka untuk memulai kembali hubungan romantis baru. Keadaan ini semakin memperkecil kemungkinan *remarriage* dan berimplikasi pada isolasi sosial yang berkepanjangan. Dengan demikian, rendahnya angka pernikahan pasca cerai mati harus dilihat bukan sekadar sebagai pilihan individu, melainkan sebagai hasil interaksi antara struktur demografis, norma budaya, stigma sosial, dan proses psikososial berkabung yang kompleks (Ananta et al., 2024; Hermanto et al., 2025).

Kondisi kehilangan pasangan karena kematian membawa implikasi yang sangat mendalam terhadap pola komunikasi interpersonal individu yang ditinggalkan. Kehilangan pasangan bukan hanya sebuah pengalaman emosional yang traumatis, tetapi juga mempengaruhi cara seseorang membangun, memelihara, atau bahkan membatasi interaksinya. Dalam banyak kasus, individu yang sedang berduka cenderung mengalami perubahan signifikan pada perilaku komunikasi. Mereka lebih sering menunjukkan kecenderungan menutup diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengurangi intensitas keterbukaan emosional. Hal ini dapat dipahami karena proses berduka biasanya disertai rasa kehilangan yang intens, perasaan tidak berdaya, hingga ketakutan akan penilaian sosial ketika mereka mencoba membicarakan pengalaman personalnya (Ananta et al., 2024; Hermanto et al., 2025; Mahira et al., 2025).

Kondisi kehilangan pasangan karena kematian berdampak langsung pada pola komunikasi interpersonal. Kehilangan pasangan akibat kematian sering membuat individu menutup diri, mengurangi interaksi sosial, serta mengalami hambatan dalam mengungkapkan perasaan. Proses berkabung yang dialami bisa mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berbagi cerita, mengekspresikan rasa sakit, atau membangun relasi baru. Sedangkan pada teorinya komunikasi interpersonal merupakan mekanisme penting untuk menyalurkan emosi dan mengurangi beban psikologis. Pada komunikasi interpersonal terjadi suatu proses bertukar informasi dan perasaan antara individu melalui interaksi verbal dan non-verbal (Devito, 2019; Kartikasari et al., n.d.).

Dalam konteks membuka diri setelah ditinggal meninggal dunia pasangan, Teori Penetrasi Sosial menjadi sangat relevan dengan menjelaskan bahwa keterbukaan diri berlangsung secara bertahap, dari informasi yang bersifat dangkal menuju informasi yang lebih personal dan emosional. Pada individu yang kehilangan pasangan karena kematian, proses ini sering kali mengalami gangguan. Rasa trauma, ketakutan akan penolakan, serta kerentanan emosional dapat menghambat keterbukaan diri (Wrench & Thweatt, 2024).

Fenomena ini penting diteliti karena pembukaan diri setelah kehilangan pasangan akibat kematian bukan hanya sekedar proses komunikasi, tetapi juga bagian dari perjalanan pemulihan psikologis. Individu yang mampu membuka diri kembali berpotensi menemukan dukungan sosial yang kuat, membangun kembali identitas diri, serta melanjutkan kehidupan dengan lebih sehat secara emosional. Sebaliknya, kegagalan dalam melakukan keterbukaan diri dapat memperpanjang kesedihan, meningkatkan risiko depresi, serta menghambat hubungan sosial di masa depan.

Pada komunikasi interpersonal, Teori Penetrasi Sosial dipandang sebagai mekanisme utama dalam pembangunan keintiman antarindividu. Teori ini menggambarkan keterbukaan diri sebagai proses berlapis yang bergerak dari percakapan permukaan menuju pengungkapan informasi yang semakin pribadi dimulai dari tahap orientasi seperti percakapan ringan, dilanjutkan dengan pertukaran afektif eksploratif, pertukaran afektif yang lebih dalam, hingga tahap pertukaran stabil yang mencerminkan keterbukaan emosional yang konsisten. Namun, kondisi traumatis kehilangan pasangan akibat kematian sering mengganggu alur penetrasi sosial tersebut; emosi intens, rasa rentan, dan kekhawatiran atas penilaian sosial dapat menyebabkan regresi depenetrasi atau penarikan diri total, sehingga proses pengungkapan diri berhenti atau berjalan mundur. Temuan empiris terbaru juga menyoroti bahwa media dan saluran komunikasi yang dipilih serta norma dan stigma juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi apakah individu dapat kembali melanjutkan proses penetrasi sosial setelah mengalami trauma. Oleh karena itu, pemahaman tentang tahapan penetrasi

sosial menjadi krusial ketika merancang intervensi komunikasi dan dukungan sosial bagi individu yang mengalami kehilangan pasangan(Wrench & Thweatt, 2024).

Meski demikian, kajian tentang membuka diri dalam konteks kehilangan pasangan karena kematian masih relatif jarang di bidang ilmu komunikasi, khususnya di Indonesia. Sebagian besar penelitian lebih menekankan pada hubungan romantis, perpisahan karena perceraian, atau fenomena hubungan tanpa komitmen pada generasi muda. Padahal, kehilangan akibat kematian menghadirkan dinamika yang berbeda dan lebih kompleks karena sifatnya yang permanen dan emosional.

Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada bagaimana individu yang kehilangan pasangan karena kematian menjalani tahapan pembukaan diri dalam komunikasi interpersonal melalui tahapan penetrasi sosial. Penelitian ini tidak hanya berupaya mendeskripsikan proses membuka diri kembali, tetapi juga mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi, komunikasi interpersonal yang mendukung proses emotional healing. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai keterbukaan diri pascakehilangan, sekaligus memberikan kontribusi pada pengembangan teori komunikasi interpersonal serta praktik pendampingan psikososial bagi individu yang berduka.

Meskipun keterbukaan diri merupakan mekanisme penting dalam pemulihan emosional dan sosial, tidak semua individu mampu melakukannya secara efektif. Proses pembukaan diri pasca kehilangan pasangan sering kali dihadapkan pada berbagai hambatan yang bersifat psikologis, sosial, maupun budaya. Dalam konteks psikologis, pengalaman kehilangan pasangan akibat kematian dapat memunculkan trauma mendalam yang disertai rasa cemas, takut, dan tidak berdaya. Kondisi emosional yang belum stabil membuat individu sulit mengartikulasikan perasaannya kepada orang lain, karena setiap percakapan tentang kehilangan berpotensi membuka kembali luka batin yang belum sembuh. Ketika emosi duka belum terkelola dengan baik, keterbukaan justru dapat menimbulkan kecemasan

baru, sehingga individu lebih memilih diam sebagai bentuk perlindungan diri (Wrench & Thweatt, 2024).

Selain hambatan psikologis, faktor sosial juga berperan besar dalam membatasi keterbukaan diri. Dalam masyarakat Indonesia, norma sosial dan budaya cenderung mengatur ekspresi emosi. Situasi ini selaras dengan konsep *Communication Privacy Management Theory* yang menjelaskan, di mana individu menegosiasikan batas antara privasi dan keterbukaan berdasarkan konteks sosial. Dalam kondisi penuh stigma, individu akan mempersempit batas keterbukaan untuk menghindari risiko sosial, walaupun hal tersebut justru memperpanjang kesepian dan menghambat proses (Masaviru, 2016; Salsabila & Budhi, 2024).

Faktor-faktor seperti stigma dan keterbatasan dukungan sosial memperlemah keberanian untuk membuka diri atau membangun hubungan interpersonal baru. Hambatan komunikasi semacam ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga mempersempit akses terhadap dukungan sosial yang seharusnya membantu proses adaptasi terhadap kehilangan. Dengan demikian, hambatan-hambatan dalam pembukaan diri bukan hanya berasal dari dalam diri individu, melainkan juga merupakan refleksi dari sistem sosial dan budaya yang membentuk pola komunikasi dalam menghadapi duka (Ananta et al., 2024; Masaviru, 2016; Salsabila & Budhi, 2024)

Komunikasi dalam membuka diri diperlukan karena pada kodratnya manusia adalah makhluk sosial (*homo socius*), yang keberadaannya senantiasa bergantung pada interaksi dan komunikasi dengan individu lain. Dalam perspektif sosiologis dan psikologis, komunikasi tidak sekadar menjadi sarana pertukaran informasi, melainkan juga instrumen fundamental dalam membentuk, mempertahankan, dan mengembangkan relasi sosial. Sejak awal kehidupannya, manusia telah terlibat dalam jaringan hubungan sosial yang beragam, mulai dari lingkup keluarga sebagai lingkungan primer, hingga ke ranah relasi sekunder seperti pertemanan, komunitas, serta hubungan romantis (Wrench et al., 2020).

Setiap bentuk relasi sosial tersebut menuntut adanya proses komunikasi yang

efektif, karena komunikasi berfungsi sebagai medium untuk menegosiasikan makna, menumbuhkan rasa saling percaya, serta memperkuat ikatan emosional antarindividu. Tanpa komunikasi, eksistensi sosial manusia akan mengalami disfungsi, sebab kebutuhan dasar seperti penerimaan sosial, afeksi, dan dukungan emosional hanya dapat terpenuhi melalui interaksi interpersonal yang berkelanjutan. Dengan demikian, manusia dapat dikatakan tidak mungkin hidup secara utuh tanpa berkomunikasi, karena melalui proses komunikasi, individu membangun identitas diri, memperoleh rasa memiliki, dan membentuk makna keberadaannya di dalam masyarakat (Wrench et al., 2020).

Terdapat berbagai jenis hubungan interpersonal, seperti hubungan keluarga, hubungan pertemanan, hubungan profesional atau pekerjaan, hubungan sosial dalam komunitas, serta hubungan romantis. Setiap jenis hubungan memiliki karakteristik, tujuan, dan tingkat kedekatan yang berbeda-beda. Hubungan keluarga umumnya didasarkan pada ikatan darah atau perkawinan, hubungan pertemanan berkembang melalui kesamaan minat dan pengalaman, sedangkan hubungan profesional berorientasi pada pencapaian tujuan tertentu dalam lingkungan kerja (Baron et al., 2018).

Di antara berbagai bentuk hubungan tersebut, hubungan romantis merupakan salah satu bentuk hubungan interpersonal yang memiliki tingkat kedekatan emosional paling mendalam antar dua individu. Hubungan romantis adalah hubungan yang dibangun atas dasar ketertarikan emosional. Hubungan ini ditandai oleh adanya perasaan yang menyertai cinta, pikiran yang menyertai cinta, dan aksi yang menyertai cinta (Nabilla & Widyastuti, 2022).

Karakteristik utama hubungan romantis meliputi keintiman, hasrat (*passion*), dan komitmen (*commitment*). Keintiman tercermin melalui kedekatan emosional dan rasa saling terhubung, sementara hasrat berkaitan dengan ketertarikan terkait keinginan atau kebutuhan yang terarah pada ranah romansa, dan komitmen menunjukkan kesediaan individu untuk menjaga cinta dalam jangka panjang. Selain itu, hubungan romantis juga ditandai dengan adanya keterbukaan diri yang tinggi

antar kedua belah pihak (Nabilla & Widyastuti, 2022).

Kehadiran pasangan dalam hubungan romantis tidak hanya memenuhi kebutuhan biologis, tetapi juga memberikan rasa aman, kenyamanan, dukungan sosial, dan dukungan emosional. Pasangan sering kali menjadi sumber utama tempat individu berbagi pengalaman, mencari bantuan saat menghadapi masalah, serta memperoleh validasi atas perasaan dan pikirannya. Oleh karena itu, pasangan kerap dianggap sebagai figur signifikan yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan kestabilan emosional seseorang (Baron et al., 2018).

Komunikasi dalam membuka diri kembali untuk hubungan romantis baru menjadi hal yang sangat penting untuk diteliti, melihat banyak sumber yang menyatakan minimnya tingkat pernikahan kembali setelah kematian pasangan. Beberapa penelitian terdahulu menyatakan pentingnya eksistensi pasangan pada kontinuitas dan stabilitas psikologis seseorang, dan proses membuka diri menjadi pokok utama solusinya. Dengan melakukan komunikasi interpersonal dalam membuka diri, individu dengan status cerai mati dapat menemukan kembali pola komunikasi kasualnya dan memulihkan kondisi emosionalnya (Ananta et al., 2024; Hermanto et al., 2025; Baron et al., 2018)

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini berangkat dari dinamika kehidupan interpersonal yang dialami individu yang ditinggalkan oleh pasangan karena kematian. Kehilangan pasangan bukan hanya pengalaman emosional yang penuh duka, tetapi juga menciptakan perubahan besar dalam identitas, peran sosial, serta pola komunikasi sehari-hari. Dalam banyak kasus, individu yang berduka cenderung menarik diri, menutup akses komunikasi dengan orang lain, dan mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan terdalamnya. Fenomena ini diperkuat oleh norma budaya dan stigma sosial yang melekat pada status janda atau duda, sehingga membatasi ruang aman bagi mereka untuk melakukan pembukaan diri dalam relasi interpersonal (Yonanda et al., 2022).

Permasalahan utama yang muncul adalah bagaimana proses pembukaan diri

pasca kehilangan pasangan berlangsung. Hambatan untuk membuka diri dapat menimbulkan konsekuensi serius, seperti meningkatnya risiko depresi, rasa kesepian, hingga isolasi sosial. Padahal, keterbukaan diri merupakan salah satu elemen penting dalam pemulihan emosional karena memungkinkan individu untuk membangun kembali dukungan sosial yang sehat. Namun, kenyataannya banyak individu berduka yang terjebak dalam dilema. Pada satu sisi mereka memiliki kebutuhan untuk berbagi pengalaman emosional, tetapi di sisi lain merasa takut akan stigma, penolakan, atau penilaian negatif dari lingkungannya.

Kondisi ini memunculkan pertanyaan mendasar mengenai tahapan keterbukaan diri yang dialami individu setelah kehilangan pasangan karena kematian. Bagaimana mereka melewati proses transisi dari penarikan diri menuju keterbukaan kembali? Faktor internal seperti resiliensi, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan penerimaan lingkungan, diduga berperan signifikan dalam mempercepat atau menghambat tahapan pembukaan diri individu tersebut.

Untuk memahami fenomena ini, penelitian ini menggunakan Teori Penetrasi Sosial. Teori ini memandang keterbukaan diri sebagai proses bertahap, dimulai dari percakapan dangkal menuju keterbukaan emosional yang lebih dalam. Namun, pada konteks kehilangan pasangan, proses ini sering kali tidak berjalan linear, melainkan mengalami hambatan bahkan regresi menuju tahap penutupan diri depenetrasi. Dengan kerangka ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman lebih komprehensif mengenai bagaimana individu yang mengalami duka mendalam menavigasi kembali hubungan interpersonalnya, serta bagaimana strategi komunikasi berperan dalam proses pemulihan psikologis dan sosial mereka (Wrench et al., 2020).

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, pertanyaan penelitian yang dapat dirumuskan adalah:

1. Bagaimana tahapan membuka diri yang dialami individu setelah kehilangan pasangan karena kematian?

2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi proses keterbukaan diri individu dalam membangun kembali komunikasi interpersonal hubungan romantis setelah kehilangan pasangan karena kematian?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pernyataan penelitian yang ada, tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui penerapan tahapan membuka diri yang dialami individu setelah kehilangan pasangan karena kematian pada kehidupan nyata.
2. Mengetahui faktor yang memengaruhi komunikasi interpersonal dalam membuka diri kembali romantis setelah kehilangan pasangan karena kematian.

1.5 Kegunaan Penelitian

1.5.1 Kegunaan Akademis

Secara akademis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan kajian ilmu komunikasi, khususnya pada ranah komunikasi interpersonal yang berfokus pada dinamika pembukaan diri dalam konteks kehilangan pasangan akibat kematian. Studi ini tidak hanya menambah pemahaman teoritis mengenai bagaimana proses keterbukaan diri terbentuk dan berkembang dalam situasi emosional yang kompleks, tetapi juga memperluas perspektif ilmiah tentang bagaimana komunikasi berfungsi sebagai mekanisme adaptif bagi individu yang sedang berduka. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memperkaya literatur komunikasi interpersonal dengan menyoroti interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan kultural yang mempengaruhi kemampuan individu untuk membuka diri kembali setelah mengalami kehilangan mendalam.

Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi landasan teoritis bagi pengembangan model konseptual mengenai keterbukaan diri dalam konteks trauma emosional. Dengan memadukan kerangka Teori Penetrasi Sosial dan Konsep *Self-Disclosure*, hasil penelitian ini diharapkan dapat

memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana proses komunikasi dapat memediasi perjalanan emosional seseorang dari kondisi tertutup menuju keterbukaan kembali. Secara lebih luas, penelitian ini juga berpotensi memberikan arah baru bagi pengembangan teori komunikasi interpersonal yang lebih sensitif terhadap konteks budaya dan pengalaman emosional individu di masyarakat Indonesia.

Di sisi lain, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan penting bagi akademisi, praktisi, maupun peneliti selanjutnya yang berminat menelaah keterkaitan antara komunikasi, duka, dan pemulihan psikososial. Hasil kajian ini dapat dijadikan pijakan untuk penelitian lanjutan yang mengeksplorasi strategi komunikasi efektif bagi individu yang mengalami kehilangan, baik dalam bentuk pendampingan psikososial, intervensi konseling, maupun program berbasis komunitas. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya berkontribusi pada pengayaan teori komunikasi interpersonal, tetapi juga memberikan manfaat praktis dalam upaya memahami serta mendukung proses penyembuhan emosional melalui komunikasi yang empatik dan terbuka.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat nyata bagi para konselor, psikolog, terapis, dan praktisi komunikasi dalam memahami secara lebih mendalam pola keterbukaan diri individu yang kehilangan pasangan karena kematian. Pengetahuan yang dihasilkan dari penelitian ini dapat menjadi pijakan penting dalam merancang bentuk pendampingan dan strategi komunikasi yang mampu menyesuaikan diri dengan kondisi emosional individu yang sedang berduka. Melalui pemahaman tentang bagaimana seseorang mengelola perasaan, membatasi atau membuka ruang privasi, serta mengekspresikan pengalaman kehilangan, para praktisi dapat merancang pendekatan yang lebih empatik, suportif, dan berorientasi pada pemulihan psikososial.

Penelitian ini juga dapat menjadi dasar dalam pengembangan metode konseling dan terapi berbasis komunikasi interpersonal yang menekankan pentingnya proses keterbukaan diri sebagai bagian dari penyembuhan psikologis. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi keterbukaan, baik yang bersifat internal seperti kesiapan emosional maupun yang bersifat eksternal seperti dukungan lingkungan, para konselor dan psikolog dapat menciptakan suasana komunikasi yang aman dan penuh penerimaan. Lingkungan yang demikian memungkinkan individu berduka untuk lebih mudah menyalurkan perasaan, mengurangi tekanan batin, serta mempercepat proses penyesuaian diri terhadap kehidupan setelah kehilangan.

Selain itu, bagi praktisi komunikasi dan pekerja sosial, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam mengembangkan program atau intervensi yang memfasilitasi proses komunikasi yang lebih efektif antara individu berduka dan lingkungan sekitarnya. Pemahaman terhadap dinamika keterbukaan diri dalam konteks duka dapat membantu membangun interaksi yang lebih manusiawi dan sensitif terhadap nilai-nilai budaya serta latar sosial masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya bermanfaat dalam ranah akademik, tetapi juga mampu memberikan dampak praktis berupa peningkatan kualitas pendampingan psikososial, penguatan dukungan emosional, serta terciptanya proses komunikasi yang membantu individu berduka untuk pulih, beradaptasi, dan kembali membangun relasi sosial yang sehat.

1.5.3 Kegunaan Sosial

Secara sosial, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami serta membantu proses adaptasi individu yang mengalami pengalaman kehilangan pasangan hidup melalui kematian. Fenomena *cerai mati* sering kali menimbulkan konsekuensi psikososial yang mendalam, di mana individu tidak hanya berhadapan dengan kesedihan emosional akibat kehilangan figur signifikan, tetapi juga

dengan tantangan sosial berupa kecenderungan menarik diri dari lingkungan dan menghindari keterlibatan interpersonal. Kecenderungan untuk menutup diri (*self-concealment*) tersebut umumnya berakar pada trauma emosional yang belum terselesaikan, rasa kehilangan makna diri, maupun tekanan sosial-budaya yang secara implisit menempatkan status janda atau duda sebagai posisi yang rentan terhadap stigma, penilaian negatif, atau ekspektasi sosial tertentu.

Dalam konteks ini, penelitian mengenai keterbukaan diri (*self-disclosure*) pasca ditinggal mati pasangan menjadi penting, karena perilaku komunikasi tersebut berperan sebagai salah satu indikator utama dalam proses pemulihan sosial dan emosional seseorang. Individu yang mampu mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman traumatisnya secara terbuka cenderung memiliki kapasitas yang lebih baik untuk menata kembali keseimbangan psikologisnya serta membangun hubungan sosial yang lebih sehat. Berdasarkan perspektif *Social Penetration Theory* (Altman & Taylor, 1973), proses keterbukaan diri tidak terjadi secara instan, melainkan melalui tahapan bertahap yang melibatkan dimensi kedalaman (*depth*) dan keluasan (*breadth*) dalam komunikasi interpersonal. Dengan demikian, pemahaman mengenai dinamika *self-disclosure* pascakehilangan pasangan dapat menjadi kunci dalam membantu individu melewati fase-fase kompleks dari kesedihan menuju penerimaan dan pemulihan diri (Jason S. Wrench & Thweatt, 2024).

Lebih jauh, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sosial yang bersifat aplikatif dengan mendorong masyarakat untuk menciptakan ruang komunikasi yang lebih aman, empatik, dan suportif bagi para individu yang mengalami duka mendalam. Lingkungan sosial yang memahami pentingnya *self-disclosure* akan lebih mampu mengakomodasi kebutuhan emosional individu yang berduka tanpa menambah beban stigma atau tekanan normatif yang sering kali membatasi ekspresi perasaan mereka. Penciptaan ruang dialog yang

terbuka dan bebas dari penghakiman tidak hanya membantu proses penyembuhan psikologis, tetapi juga memperkuat kohesi sosial, solidaritas, serta rasa kemanusiaan dalam komunitas

1.5.4 Keterbatasan Penelitian

Dalam suatu penelitian, penetapan batasan sangat diperlukan agar pembahasan yang dilakukan tetap terarah, fokus, dan tidak meluas ke luar sasaran kajian. Penelitian ini dibatasi pada:

1. Subjek penelitian adalah individu dewasa yang mengalami cerai mati (kehilangan pasangan karena kematian) dan telah kembali mencoba menjalin hubungan romantis, baik dalam bentuk pernikahan maupun berpacaran.
2. Fokus penelitian adalah komunikasi interpersonal yang berkaitan dengan Proses membuka diri dalam menjalin hubungan baru pasca kehilangan pasangan karena kematian.
3. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melalui wawancara mendalam untuk menggali pengalaman subjek mengenai proses membuka diri kembali.

