

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORITIS

2.1 Penelitian Terdahulu

Untuk memperkuat pelaksanaan penelitian ini, peneliti mengacu pada enam (6) studi terdahulu yang dijadikan sebagai dasar konseptual sekaligus sumber rujukan empiris yang memiliki relevansi tinggi. Pemilihan penelitian-penelitian terdahulu dilakukan secara terencana dan sistematis dengan mempertimbangkan kesesuaian dalam hal konteks, metode penelitian, landasan teori, konsep, serta pendekatan analisis yang digunakan oleh peneliti. Oleh karena itu, setiap penelitian yang dijadikan acuan berperan tidak hanya sebagai penguat argumen teoritis, tetapi juga sebagai bahan pembanding sekaligus fondasi dalam penyusunan kerangka analisis yang akan diterapkan pada penelitian ini.

Dasar utama pemilihan keenam penelitian tersebut berlandaskan pada prinsip relevansi akademik, yaitu keterkaitan antara fokus permasalahan yang dikaji dalam penelitian-penelitian terdahulu dengan topik utama yang menjadi perhatian dalam penelitian ini. Keterkaitan tersebut tampak melalui kesamaan isu yang dibahas. Selain itu, keseragaman pendekatan metodologis baik dalam bentuk penelitian kualitatif maupun kuantitatif menjadi pertimbangan penting karena memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis komparatif secara lebih mendalam terhadap temuan-temuan sebelumnya.

Penelitian terdahulu yang disajikan ini berfungsi sebagai peta literatur untuk mengidentifikasi isu, teori, dan metodologi yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Keenam jurnal ilmiah ini berpusat pada tema komunikasi interpersonal dalam berbagai konteks, yang memungkinkan peneliti untuk menemukan celah (*research gap*) dan menentukan posisi studi ini. Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk melengkapi dan memperkaya pemahaman tentang pembukaan diri seseorang.

Penelitian pertama dilakukan oleh Low, Bolong, dan Waheed (2022) dengan judul *10-Year Systematic Literature Review of Social Penetration in Online Communication*. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi relevansi dan penerapan Teori Penetrasi Sosial dalam komunikasi *online* selama periode sepuluh tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan media digital telah mengubah proses penetrasi sosial yang semula dipahami berlangsung secara bertahap menjadi lebih dinamis dan tidak selalu mengikuti pola yang linear. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan konsep komunikasi interpersonal dan keterbukaan diri sebagai fokus utama pembahasan. Namun, penelitian tersebut berfokus pada konteks komunikasi secara digital secara umum, berbeda dengan penelitian ini yang mengkaji keterbukaan diri pada individu yang kehilangan pasangan hidup akibat kematian dan proses pembukaan diri kembali dalam hubungan interpersonal pasca-kehilangan (Low et al., 2022).

Penelitian kedua dilakukan oleh Natalie Pennington (2021) melalui artikel berjudul *Extending Social Penetration Theory to Facebook*. Penelitian ini menguji relevansi tahapan Teori Penetrasi Sosial dan konsep depenetrasi dalam interaksi pertemanan di *Facebook*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk melalui media sosial tetap memperlihatkan tahapan penetrasi sosial dan proses depenetrasi sebagaimana dijelaskan dalam teori Altman dan Taylor. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan karena sama-sama menggunakan Teori Penetrasi Sosial sebagai landasan analisis. Perbedaannya terletak pada konteks hubungan yang diteliti. Pennington meneliti hubungan pertemanan di media sosial, sedangkan penelitian ini mengkaji hubungan interpersonal dan keterbukaan diri individu yang mengalami kehilangan pasangan hidup akibat kematian (Pennington, 2021).

Penelitian ketiga dilakukan oleh Avis, Stroebe, dan Schut (2021) dengan judul *Stages of Grief Portrayed on the Internet: A Systematic Analysis and Critical Appraisal*. Penelitian ini mengkaji bagaimana konsep *Five Stages of Grief* yang dikembangkan oleh Kübler-Ross direpresentasikan dalam berbagai situs internet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar situs masih menggambarkan

proses berduka secara linier, sehingga berpotensi menimbulkan kesalahpahaman pada individu yang sedang mengalami kehilangan. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian mengenai pengalaman berduka akibat kehilangan orang yang dicintai. Akan tetapi, penelitian Avis et al. berfokus pada representasi konseptual model berduka dalam media internet, sedangkan penelitian ini mengkaji pengalaman nyata individu yang kehilangan pasangan hidup serta bagaimana proses berduka tersebut memengaruhi keterbukaan diri dan hubungan interpersonal mereka. Penelitian ini juga memperluas kajian sebelumnya dengan menghubungkan konsep *Five Stages of Grief* dengan *Social Penetration Theory* (Avis et al., 2021).

Penelitian keempat dilakukan oleh Yizfretty Deslya Sarosija (2024) dengan judul *The Relationship of Self-Disclosure to Relationship Satisfaction in Early Young Adults in Long Distance Relationships*. Penelitian ini meneliti hubungan antara tingkat keterbukaan diri dengan kepuasan hubungan pada individu dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keterbukaan diri yang dilakukan individu kepada pasangannya, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hubungan yang dirasakan. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan konsep self-disclosure dalam hubungan romantis. Namun, penelitian Sarosija berfokus pada hubungan jarak jauh yang masih berlangsung, sedangkan penelitian ini mengkaji keterbukaan diri setelah individu mengalami kehilangan pasangan hidup dan berupaya membangun hubungan interpersonal yang baru (Sarosija, 2024).

Penelitian kelima dilakukan oleh Adelia Septiani Restanti Tania dan Nurudin (2021) dengan judul *Self-Disclosure Komunikasi Antar Pribadi Pasangan Jarak Jauh Dalam Mempertahankan Hubungan Saat Physical Distancing Era Pandemic Covid-19*. Penelitian ini membahas dinamika pengungkapan diri pasangan jarak jauh selama masa pembatasan sosial akibat pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan diri menjadi faktor penting dalam mempertahankan kualitas hubungan, terutama melalui pemanfaatan media

komunikasi digital. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap self-disclosure sebagai bagian dari komunikasi interpersonal. Namun demikian, subjek penelitian tersebut adalah pasangan yang masih mempertahankan hubungan romantis jarak jauh, sedangkan penelitian ini berfokus pada individu yang kehilangan pasangan hidup akibat kematian dan proses mereka dalam membuka diri kembali setelah mengalami kehilangan. (Tania & Nurudin, 2021)

Penelitian keenam dilakukan oleh Wałęcka-Matyja dan Dębska (2023) melalui artikel *Interpersonal Relationships and Communications in Romantic Relationships vs Digitization of Life*. Penelitian ini mengkaji dinamika komunikasi interpersonal dalam hubungan romantis di era digitalisasi kehidupan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi digital memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan komunikasi tatap muka, seperti sifat asinkron, permanen, dan hiperpersonal, namun memiliki keterbatasan dalam menyampaikan ekspresi nonverbal. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada pembahasannya mengenai komunikasi interpersonal dalam hubungan romantis. Akan tetapi, penelitian tersebut menggunakan pendekatan kajian literatur dan menitikberatkan pada dampak digitalisasi terhadap hubungan romantis, sedangkan penelitian ini menggunakan metode studi kasus untuk memahami proses keterbukaan diri individu yang kehilangan pasangan hidup melalui perspektif *Social Penetration Theory dan Five Stages of Grief* (Wałęcka. & Matyjaa, 2023).

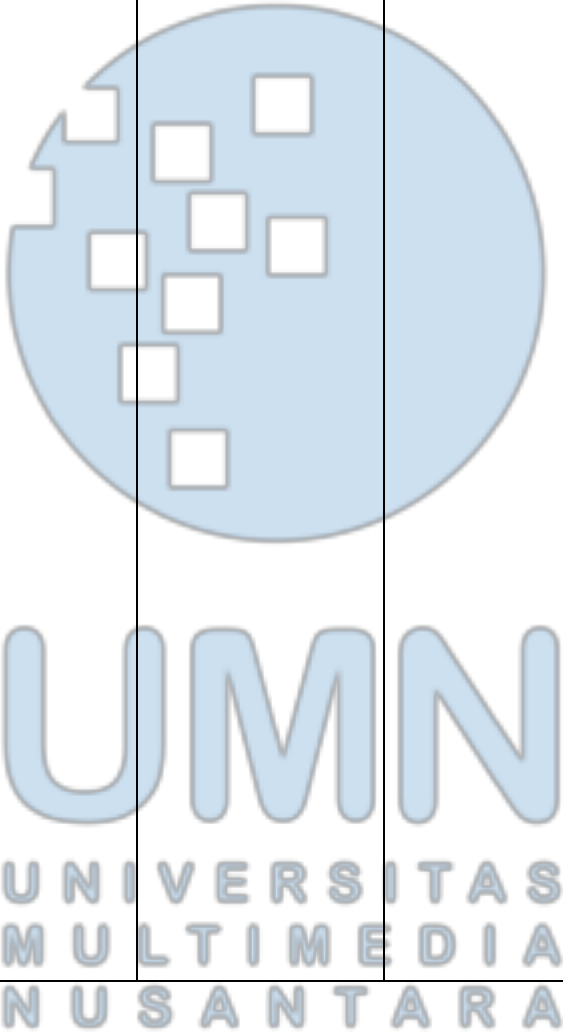
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

Tabel Penelitian Terdahulu

No	Item	Jurnal 1	Jurnal 2	Jurnal 3	Jurnal 4	Jurnal 5	Jurnal 6
1.	Judul Artikel Ilmiah	<i>10-year Systematic Literature Review of Social Penetration in Online Communication.</i>	<i>Extending Social Penetration Theory to Facebook.</i>	<i>Stages of Grief Portrayed on the Internet: A Systematic Analysis and Critical Appraisal</i>	<i>The Relationship of Self-Disclosure to Relationship Satisfaction in Early Young Adults in Long Distance Relationships</i>	<i>Self Disclosure Komunikasi Antar Pribadi Pasangan Jarak Jauh Dalam Mempertahankan Hubungan Saat Physical</i>	<i>Interpersonal Relationships and Communications in Romantic Relationships vs Digitization of Life</i>

						<i>Distancing</i> Era Pandemic Covid-19.	
2	Nama Lengkap Peneliti, Tahun Terbit, dan Penerbit	Sarah May Poh Low, Jusang Bolong, Moniza Waheed & Julia Wirza (2022). Published by Human Resource Management Academic Research Society (HRMARS)	Natalie Pennington (2021). <i>The Journal of Social Media in Society</i>	Kate Anne Avis, Margaret Stroebe & Henk Schut (2021). Published by Frontiers in Psychology	Yizfretty Deslya Sarosija (2024). <i>G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling</i>	Adelia Septiani Restanti Tania & Nurudin (2021). <i>Jurnal Komuniti.</i>	Katarzyna Kamila Wałęcka-Matyja & Julitta Dębska (2023). Quarterly Journal Fides et Ratio.
3	Fokus Penelitian	Mengevaluasi relevansi dan	Menguji relevansi	Memeriksa bagaimana	Mengukur signifikansi	Mengetahui dinamika	menelaah secara teoretis

		<p>penerapan Teori Penetrasi Sosial (SPT) dalam konteks komunikasi <i>online</i> (media sosial dan situs kencan) selama 10 tahun terakhir (2012-2022).</p>	<p>tahapan Teori Penetrasi Sosial (SPT) dan proses <i>depenetration</i> dalam pertemanan di <i>Facebook</i>.</p>	<p>model lima tahap berduka (<i>grief</i>) dari Kübler-Ross digambarkan di internet, tingkat popularitasnya, kritiknya, serta dampak dukungannya terhadap individu yang berduka.</p>	<p>hubungan keterbukaan diri dengan kepuasan hubungan pada orang dewasa muda yang menjalani LDR.</p>	<p>pengungkapan diri pasangan jarak jauh selama penjarakan fisik masa pandemi COVID-19.</p>	<p>aspek-aspek psikologis dari komunikasi interpersonal dalam hubungan romantis di era digitalisasi kehidupan. Secara spesifik, artikel ini membedah dinamika, ancaman, dan peluang komunikasi digital (<i>online</i>) dan</p>
--	--	--	--	--	--	---	--

					<p>komunikasi tradisional (<i>offline</i>) pada tiga tahapan hubungan romantis: pembentukan hubungan baru di internet, keberlangsungan hubungan di realitas digital, dan proses berakhirnya hubungan romantis.</p>
--	--	--	---	--	--

4	Teori	<i>Social Penetration Theory</i> (Teori Penetrasi Sosial) oleh Altman & Taylor (1973).	<i>Social Penetration Theory</i> (SPT) & Konsep <i>Depenetration</i> .	<i>Five Stages Model of Grief</i> (Model Lima Tahap Berduka/DABD A) oleh Kübler-Ross (1969).	Teori Pengungkapan Diri (<i>Self-Disclosure Scale</i>) & Kepuasan Hubungan.	Teori Pengungkapan Diri (<i>Self-Disclosure</i>).	Three Basic Interpersonal Communication Models.
5	Metode Penelitian	Kualitatif, <i>Systematic Literature Review</i> (SLR) yang mematuhi protokol ROSES serta menggunakan analisis tematik (<i>thematic</i>	Kualitatif & Kuantitatif (<i>Mixed Methods</i> : Survei Mandiri & Analisis Isi Konten).	<i>Systematic Narrative Review</i> menggunakan mesin pencari Google untuk menganalisis isi (<i>content analysis</i>) situs web berbahasa	Kualitatif, -	Kualitatif Deskriptif	Kualitatif Kajian Literatur.

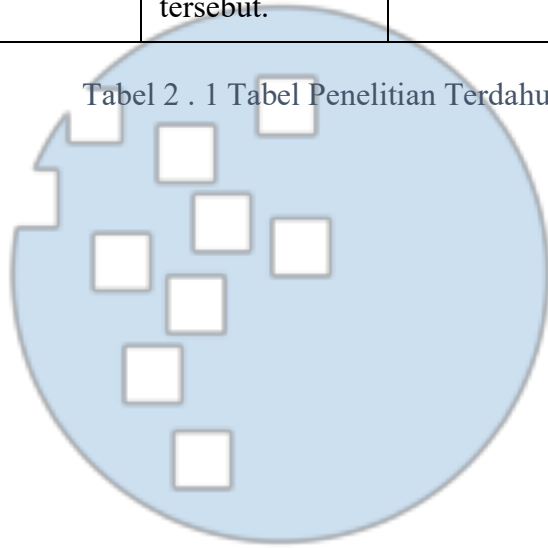
		<i>analysis</i>).		Inggris dan Belanda.			
6	Persamaan dengan penelitian yang dilakukan	Menggunakan komunikasi interpersonal dan keterbukaan diri (<i>self-disclosure</i>) sebagai elemen utama penelitian.	Memanfaatkan Teori Penetrasi Sosial sebagai pisau analisis utama proses pengungkapan informasi personal.	Memiliki kesamaan fokus pada objek penelitian (<i>grieff</i> berduka) akibat ditinggal meninggal dunia oleh orang terdekat (<i>bereavement</i>).	Meneliti dinamika keterbukaan diri (<i>self-disclosure</i>) dalam konteks ikatan hubungan romantis.	Memiliki kesamaan dalam mengkaji dinamika <i>self-disclosure</i> di tengah situasi keterbatasan fisik.	Mengangkat variabel komunikasi interpersonal dalam konteks hubungan romantis.
7	Perbedaan dengan penelitian	Jurnal ini membahas keterbukaan secara umum di	Fokus interaksinya terbatas pada pertemanan	Jurnal ini meneliti representasi model berduka	Menggunakan fenomena LDR sebagai topik dan isu	Subjeknya adalah pasangan LDR aktif	Menggunakan metode kajian literatur dan konsep Three

	yang dilakukan	platform digital, sementara penelitian ini spesifik pada keterbukaan diri pasca-trauma kehilangan pasangan.	<i>Facebook</i>	pada konten situs web di internet, sedangkan penelitian Anda berfokus pada komunikasi interpersonal dan dinamika keterbukaan diri (<i>self-opening</i>) dari individu yang bersangkutan.	permasalahan.	karena pandemi, Sedangkan penelitian ini subjeknya individu yang kehilangan pasangan karena ditinggal meninggal dunia.	Basic Interpersonal Communication Models. Sedangkan penelitian ini menggunakan metode studi kasus dan Teori Penetrasi Sosial.
8	Hasil Penelitian	Mengidentifikasi bahwa komunikasi <i>online</i> mengubah	Halaman pertemanan <i>Facebook</i> valid menggambarkan	Menunjukkan bahwa banyak situs web masih mendukung	Menunjukkan semakin tinggi keterbukaan diri, kepuasan	Pengungkapan diri daring masa LDR bisa lebih	Komunikasi <i>online</i> bersifat asinkron, permanen,

		<p>sifat kaku teori penetrasi sosial menjadi lebih dinamis dan acak.</p>	<p>n tahapan penetrasi sosial, serta menjelaskan proses mundurnya hubungan (<i>depenetration</i>).</p>	<p>model lima tahap berduka secara tidak kritis. Penggambaran yang kaku dan tanpa kritik ini dinilai menyesatkan dan berpotensi membahayakan psikologis orang yang berduka karena merasa cara berduka mereka "salah" jika tidak melewati tahapan</p>	<p>hubungan LDR makin meningkat</p>	<p>luas, dengan memprioritaskan kecocokan waktu, topik, serta karakter pasangan.</p>	<p>hiper-personal, namun miskin ekspresi non-verbal.</p>
--	--	--	--	--	-------------------------------------	--	--

				tersebut.			
--	--	--	--	-----------	--	--	--

Tabel 2 . 1 Tabel Penelitian Terdahulu



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

2.2 Teori Penetrasi Sosial

Teori Penetrasi Sosial merupakan teori komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh Irwin Altman dan Dalmas Taylor. Teori ini menjelaskan bahwa hubungan interpersonal berkembang secara bertahap dari hubungan yang bersifat umum menuju hubungan yang lebih dekat dan intim melalui proses keterbukaan diri (Wrench et al., 2020).

Teori ini menggambarkan kepribadian manusia seperti lapisan bawang (*onion analogy*). Lapisan terluar menggambarkan informasi umum yang mudah diketahui orang lain, sedangkan lapisan terdalam berisi informasi pribadi yang hanya disampaikan kepada individu tertentu yang telah dipercaya. Oleh karena itu, semakin dalam keterbukaan diri yang dilakukan seseorang, maka semakin dekat pula hubungan interpersonal yang terbentuk (Wrench et al., 2020).

Dalam Teori Penetrasi Sosial, terdapat dua dimensi utama, yaitu *breadth* dan *depth*. *Breadth* mengacu pada keluasan topik yang dibicarakan dalam komunikasi interpersonal, sedangkan *depth* merujuk pada tingkat kedalaman informasi pribadi yang diungkapkan kepada orang lain. Kedua dimensi tersebut menentukan tingkat kedekatan hubungan interpersonal yang terbentuk. Teori ini dipilih dalam penelitian ini karena memiliki konsep utama yang sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu keterbukaan diri. (Wrench et al., 2020).

Teori Penetrasi Sosial menjelaskan salah satu model tahapan komunikasi interpersonal. Tahapan tersebut meliputi Orientasi (*Orientation Stage*), Afektif Penjajakan (*Exploratory Affective Exchange Stage*), Afektif (*Affective Exchange Stage*), Stabil (*Stable Stage*), dan Depenetrasi (*Depenetration Stage*) (Wrench et al., 2020).

1. Tahap Orientasi (Orientation Stage)

Tahap Orientasi merupakan fase awal dari proses pembukaan diri yang berfungsi sebagai pintu masuk bagi terbentuknya hubungan interpersonal.

Pada tahap ini, komunikasi antara individu masih bersifat ringan, formal, dan berhati-hati. Teori ini menjelaskan bahwa pembicaraan yang muncul biasanya seputar hal-hal umum dan tidak bersifat pribadi, seperti kondisi cuaca, pekerjaan, atau topik populer sehari-hari. Individu cenderung menjaga jarak emosional dan berusaha membangun kesan pertama yang positif tanpa harus menyingkap informasi yang terlalu dalam tentang dirinya (Wrench et al., 2020).

Secara sosial, tahap ini menjadi proses pengenalan di mana kedua pihak berusaha menilai kenyamanan dan kesesuaian dalam berinteraksi. Bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan nada suara memiliki peran penting karena pada titik ini individu belum banyak mengandalkan komunikasi yang bersifat emosional. Teori ini menekankan bahwa interaksi di tahap orientasi umumnya mengikuti norma kesopanan dan aturan budaya tentang cara berbicara dengan orang baru. Artinya, pembicaraan bersifat normatif dan cenderung aman, karena individu masih menilai apakah lawan bicaranya dapat dipercaya untuk membangun hubungan yang lebih akrab di masa depan (Wrench et al., 2020).

Dari sisi psikologis, Orientation Stage juga berfungsi sebagai cara bagi individu untuk melindungi dirinya dari potensi penolakan atau rasa tidak nyaman. Dalam analogi “lapisan bawang” dari teori Social Penetration, tahap ini menggambarkan lapisan paling luar dari kepribadian seseorang. Informasi yang dibagikan masih bersifat publik dan tidak berisiko tinggi secara emosional. Dengan kata lain, keterbukaan di tahap ini membantu seseorang membangun rasa aman sekaligus menguji respon sosial dari orang lain sebelum membuka diri lebih dalam (Wrench et al., 2020).

Dalam kehidupan sehari-hari, tahap ini tampak pada interaksi sederhana seperti pengenalan antara rekan kerja baru, percakapan ringan dengan tetangga, atau dialog singkat dengan seseorang yang baru dikenal. Meskipun tampak sepele, tahap ini menjadi dasar penting dalam membangun rasa

nyaman yang dapat berlanjut pada komunikasi yang lebih intim di tahap berikutnya (Wrench et al., 2020).

Bagi individu yang sedang beradaptasi setelah kehilangan pasangan hidup, Orientation Stage memiliki makna khusus. Fase ini menjadi awal dari upaya untuk kembali berinteraksi dengan lingkungan sosial setelah mengalami duka mendalam. Percakapan ringan dengan orang-orang di sekitar membantu mereka berlatih membuka diri secara perlahan, tanpa harus langsung membicarakan hal-hal pribadi atau emosional. Dengan demikian, tahap orientasi tidak hanya menjadi proses komunikasi awal, tetapi juga sarana pemulihan diri, tempat individu belajar untuk kembali percaya pada interaksi sosial dan membangun rasa nyaman yang hilang akibat kehilangan pasangan (Wrench et al., 2020).

Dengan memahami pentingnya tahap ini, dapat disimpulkan bahwa Orientation Stage merupakan landasan awal dari proses keterbukaan diri. Melalui percakapan sederhana yang dibangun atas dasar kehati-hatian, empati, dan rasa saling menghargai, individu menyiapkan diri untuk melangkah ke tahap berikutnya, di mana keterbukaan akan menjadi lebih dalam dan bermakna (Wrench et al., 2020).

2. Tahap Afektif Penjajakan (*Exploratory Affective Exchange Stage*)

Tahap afektif penjajakan merupakan fase di mana individu mulai menunjukkan keterbukaan diri yang lebih luas dan bersifat pribadi dibandingkan tahap sebelumnya. Pada fase ini, seseorang mulai mengekspresikan perasaan, pandangan, serta sikap terhadap berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari. Wrench et al. menjelaskan bahwa topik pembicaraan dalam tahap ini tidak lagi terbatas pada hal-hal umum, melainkan sudah menyentuh ranah emosi dan preferensi personal, seperti kesukaan, ketidaksukaan, minat, dan pendapat mengenai isu-isu ringan. Dengan kata lain, komunikasi pada tahap ini mulai memperlihatkan kepribadian dan nilai-

nilai individu yang lebih autentik (Wrench et al., 2020).

Interaksi pada tahap afektif penjajakan biasanya diwarnai dengan kehangatan dan rasa akrab yang mulai terbentuk antara kedua pihak. Individu tidak lagi berfokus pada kesan pertama, tetapi mulai membangun hubungan yang lebih jujur dan spontan. Pada fase ini, tingkat kepercayaan sudah mulai meningkat, meskipun keterbukaan diri yang diberikan belum mencapai tingkat yang sangat mendalam. Komunikasi yang terjalin lebih emosional dan reflektif, namun masih dilakukan dengan kehati-hatian. Wrench et al menekankan bahwa individu pada tahap ini sudah mulai berbagi informasi pribadi, tetapi masih mempertimbangkan sejauh mana informasi tersebut aman untuk diungkapkan (Wrench et al., 2020).

Secara psikologis, tahap ini menunjukkan mulai tumbuhnya rasa percaya dan rasa nyaman dalam hubungan interpersonal. Individu telah merasa cukup aman untuk memperlihatkan sisi emosional dirinya tanpa takut akan penolakan. Namun, proses keterbukaan tetap dijaga agar tidak melewati batas privasi. Fase ini sering kali menjadi momen transisi dari hubungan yang masih bersifat sosial menuju kedekatan emosional yang lebih personal. Oleh karena itu, komunikasi dalam tahap afektif penjajakan dapat dilihat sebagai upaya membangun koneksi emosional yang sehat dan berkelanjutan (Wrench et al., 2020).

Dalam kehidupan sehari-hari, tahap ini tampak dalam hubungan pertemanan yang mulai dekat, rekan kerja yang sudah sering berinteraksi, atau hubungan romantis yang baru berkembang. Individu mulai berbicara tentang hal-hal yang lebih personal seperti pengalaman lucu, pandangan tentang kehidupan, atau aktivitas yang disukai sehingga interaksi terasa lebih hangat dan akrab. Tahap ini juga dapat menjadi ruang bagi seseorang untuk menguji sejauh mana lawan bicara dapat dipercaya dan memahami dirinya (Wrench et al., 2020).

Bagi individu yang sedang berproses setelah kehilangan pasangan,

Exploratory Affective Stage menjadi tanda penting dalam pemulihan emosional. Pada fase ini, mereka mulai berani membuka diri terhadap lingkungan sosial melalui percakapan ringan yang melibatkan emosi positif, seperti berbagi minat baru atau kegiatan yang disukai. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu telah mulai mengatasi kesedihan dan membangun kembali rasa percaya pada hubungan sosial. Proses komunikasi di tahap ini membantu individu bertransisi dari penutupan diri menuju keterbukaan emosional yang sehat ((Wrench et al., 2020).

Dengan demikian, Exploratory Affective Stage dapat dipahami sebagai langkah penting dalam perkembangan keterbukaan diri. Tahap ini menjadi jembatan antara interaksi yang masih bersifat permukaan dengan hubungan yang lebih dalam secara emosional. Melalui komunikasi yang terbuka, jujur, dan penuh empati, individu belajar memahami dirinya sekaligus membuka ruang bagi orang lain untuk mengenalnya secara lebih autentik (Wrench et al., 2020).

3. Tahap Afektif (*Affective Exchange Stage*)

Tahap Afektif merupakan fase di mana keterbukaan diri (*self-disclosure*) mulai mencapai tingkat kedalaman emosional yang lebih kuat dibandingkan tahap-tahap sebelumnya. Pada fase ini, seseorang tidak hanya membicarakan hal-hal umum atau kesukaan pribadi, tetapi mulai berbagi pengalaman hidup yang lebih bermakna dan perasaan yang lebih sensitif. Wrench et al, menjelaskan bahwa pada tahap ini, individu telah memiliki rasa percaya yang cukup besar terhadap lawan bicara sehingga berani mengekspresikan sisi emosional dan pribadi yang selama ini disembunyikan. Bentuk keterbukaan yang muncul bisa berupa cerita tentang masa lalu, pengalaman menyakitkan, kekhawatiran, atau harapan yang bersifat pribadi.

Tahap ini menjadi penting karena menunjukkan bahwa hubungan antarindividu sudah berada pada tingkat keintiman emosional yang tinggi. Individu merasa aman untuk menunjukkan siapa dirinya secara lebih jujur

tanpa takut dihakimi atau ditolak. Komunikasi di tahap ini bersifat dua arah dan saling mendukung kedua pihak saling berbagi pengalaman dan menanggapi dengan empati. Wrench et al, menegaskan bahwa keterbukaan yang terjadi dalam Affective Stage memperkuat rasa kedekatan dan memperdalam hubungan karena didasarkan pada kepercayaan dan saling pengertian (Wrench et al., 2020).

Secara psikologis, Affective Stage menggambarkan proses penerimaan dan keberanian untuk menampilkan kerentanan diri. Seseorang yang sudah sampai pada tahap ini biasanya telah mencapai kestabilan emosional tertentu, sehingga mampu mengelola perasaan pribadi dengan lebih terbuka dan sehat. Dalam konteks ini, self-disclosure bukan hanya keterbukaan kedekatan, tetapi juga alat untuk menguatkan hubungan dan memperoleh dukungan emosional. Individu merasa didengar, dipahami, dan dihargai, sehingga komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai pertukaran informasi, tetapi juga sebagai proses penyembuhan emosional (Wrench et al., 2020).

Dalam kehidupan sehari-hari, Affective Stage dapat ditemukan pada hubungan yang sudah akrab, seperti persahabatan yang dekat, hubungan romantis yang stabil, atau ikatan keluarga yang saling percaya. Percakapan yang terjadi pada tahap ini sering kali mencakup topik yang mendalam, seperti pengalaman hidup, masalah pribadi, atau perasaan terhadap orang lain. Bentuk komunikasi ini menunjukkan bahwa kedua pihak telah melampaui batas formalitas sosial dan berada dalam hubungan yang didasari rasa empati dan penerimaan (Wrench et al., 2020).

Bagi seseorang yang sedang berproses setelah kehilangan pasangan, tahap Afektif memiliki peranan penting dalam pemulihan diri. Setelah melalui fase menutup diri dan mulai mampu kembali berinteraksi secara sosial, individu pada tahap ini mulai berani membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan perasaan kehilangan, kenangan masa lalu, atau bahkan pandangan terhadap kehidupan setelah duka. Proses ini menjadi bentuk emotional release yang

membantu individu mengatasi rasa sedih dan membangun kembali keseimbangan emosional. Melalui keterbukaan tersebut, seseorang belajar menerima peristiwa kehilangan sebagai bagian dari perjalanan hidupnya (Wrench et al., 2020).

Dengan demikian, tahap afektif merupakan tahap penting dalam perkembangan hubungan interpersonal dan pemulihan emosional. Keterbukaan diri yang mendalam memungkinkan individu tidak hanya mempererat hubungan sosial, tetapi juga menemukan makna baru dalam pengalaman hidupnya. Dalam konteks pemulihan pascakehilangan pasangan, tahap ini menjadi bukti bahwa seseorang mulai siap untuk kembali membuka hati, menerima dukungan, dan membangun koneksi emosional yang sehat dengan orang lain (Wrench et al., 2020)

4. Tahap stabil (*Stable Stage*)

Tahap stabil merupakan fase di mana hubungan interpersonal mencapai tingkat kedekatan emosional dan kepercayaan yang paling tinggi. (Wrench et al., 2020) menjelaskan bahwa pada tahap ini, individu telah membangun ikatan emosional yang kuat dan stabil, ditandai dengan keterbukaan diri yang sangat mendalam serta adanya pertukaran informasi pribadi yang penuh kejujuran. Komunikasi pada tahap ini berlangsung secara alami, terbuka, dan penuh rasa aman, karena masing-masing pihak sudah memahami karakter, kebutuhan, serta batasan emosional satu sama lain (Wrench et al., 2020)

Dalam *Stable Stage*, pembukaan diri tidak lagi dilakukan dengan rasa ragu atau takut akan penilaian. Individu merasa bebas mengekspresikan dirinya, baik dalam bentuk verbal maupun nonverbal, karena adanya keyakinan bahwa lawan bicara akan menerima dan menghargai apa pun yang disampaikan. Kepercayaan (*trust*) yang tinggi menjadi fondasi utama dalam tahap ini, sehingga hubungan bersifat saling mendukung, terbuka, dan penuh empati. Wrench et al, menegaskan bahwa hubungan pada tahap ini menunjukkan keseimbangan yang sehat antara kedekatan emosional dan kemandirian pribadi. Artinya, keterbukaan yang terjadi bukan karena

ketergantungan emosional, melainkan karena adanya keinginan tulus untuk saling memahami dan berbagi (Wrench et al., 2020).

Dari sisi psikologis, Stable Stage mencerminkan kondisi di mana kedua pihak telah mencapai rasa aman emosional. Individu tidak lagi merasa perlu menyembunyikan sisi-sisi pribadinya karena yakin bahwa kejujuran tidak akan mengancam hubungan. Dalam konteks ini, komunikasi berperan penting sebagai alat pemelihara keintiman. Interaksi yang terjadi pada tahap ini umumnya melibatkan percakapan mendalam mengenai nilai hidup, tujuan jangka panjang, dan dukungan emosional terhadap peristiwa penting dalam kehidupan masing-masing. Keterbukaan di tahap ini sering kali menjadi bentuk saling penguatan, di mana kedua individu tumbuh bersama melalui proses komunikasi yang jujur dan suportif (Wrench et al., 2020).

Dalam kehidupan nyata, Stable Stage umumnya terjadi pada hubungan yang telah terjalin lama dan memiliki dasar kepercayaan yang kuat, seperti hubungan pernikahan yang harmonis, persahabatan yang solid, atau kemitraan profesional yang saling menghargai. Komunikasi di tahap ini tidak lagi dipenuhi oleh pencarian identitas atau kecanggungan, tetapi lebih menekankan pada pemeliharaan hubungan. Konflik yang muncul pun biasanya dapat diselesaikan dengan cara terbuka dan konstruktif, karena masing-masing pihak memiliki kemampuan untuk memahami dan menerima perbedaan tanpa merusak kedekatan yang telah dibangun (Wrench et al., 2020).

Jika dikaitkan dengan konteks penelitian tentang individu yang kehilangan pasangan hidup, tahap stabil dapat diinterpretasikan sebagai bentuk ideal dari hubungan emosional yang telah matang dan sehat. Dalam hubungan yang stabil, keterbukaan diri yang mendalam dan saling percaya memungkinkan individu merasakan dukungan emosional yang sangat kuat dari pasangannya. Namun, ketika kehilangan terjadi, hilangnya figur yang menjadi sumber kepercayaan dan kenyamanan tersebut dapat meninggalkan kekosongan

emosional yang besar. Oleh karena itu, memahami karakteristik Stable Stage juga penting untuk memahami dampak psikologis dari kehilangan pasangan. Individu yang pernah mencapai tahap ini biasanya merasakan duka yang lebih dalam, tetapi juga memiliki bekal emosional yang cukup kuat untuk memulai proses penyembuhan karena telah mengalami bentuk keterhubungan yang sehat (Wrench et al., 2020).

Selain itu, bagi individu yang sedang berusaha membuka diri kembali setelah kehilangan, memahami prinsip-prinsip dalam Stable Stage dapat menjadi pedoman dalam membangun hubungan baru yang lebih sehat. Dengan menanamkan nilai-nilai seperti kejujuran, empati, dan rasa saling percaya, seseorang dapat kembali mencapai kestabilan emosional dalam interaksi sosial maupun hubungan romantis di masa depan. Dalam konteks ini, Stable Stage bukan hanya menggambarkan puncak kedekatan dalam hubungan interpersonal, tetapi juga menjadi simbol kedewasaan emosional dan kemampuan seseorang untuk menciptakan hubungan yang penuh makna (Wrench et al., 2020).

Dengan demikian, Stable Stage merupakan tahap penting dalam konsep self-disclosure karena menggambarkan kondisi ideal dari hubungan interpersonal yang terbuka, seimbang, dan saling mempercayai. Tahap ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri yang sehat tidak hanya memperkuat hubungan, tetapi juga membantu individu mencapai stabilitas emosional yang berkelanjutan. Dalam kehidupan sosial dan psikologis, Stable Stage menjadi cerminan dari komunikasi yang matang, empatik, dan berorientasi pada keberlanjutan hubungan yang positif. (Wrench et al., 2020).

Dalam penelitian ini, tahapan-tahapan penetrasi sosial akan digunakan sebagai alat analisis kualitatif untuk mengamati di mana subjek penelitian menempatkan self-disclosure mereka pasca-kehilangan. Keberhasilan individu untuk maju dari satu tahap ke tahap berikutnya akan menjadi indikator kunci dari pemulihan psikologis dan pembentukan kembali ikatan

interpersonal yang sehat. Kegagalan untuk berpindah dari tahap peninjauan ke tahap afektif dapat dikaitkan dengan pengalaman reaksi sosial negatif atau kekurangan kepercayaan terhadap mitra komunikasi (Wrench et al., 2020).

5. Tahap Depenetrasi (*Depenetration Stage*)

Tahap depenetrasi merupakan fase dalam proses komunikasi pembukaan diri ketika hubungan interpersonal mengalami penurunan kualitas akibat adanya konflik yang signifikan atau perubahan kondisi relasional. Pada tahap ini, tingkat keterbukaan diri individu mulai berkurang, baik dari segi kedalaman (*depth*) maupun keluasan (*breadth*) informasi pribadi yang dibagikan. Individu cenderung menarik diri secara emosional dan membatasi informasi yang sebelumnya disampaikan secara terbuka kepada pihak lain. Komunikasi yang terjadi menjadi lebih kaku, formal, dan bersifat defensif, di mana individu berusaha melindungi diri dari potensi luka emosional atau ketidaknyamanan psikologis.

Depenetrasi dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti menurunnya rasa percaya, konflik yang berlangsung secara berulang tanpa penyelesaian yang konstruktif, pengalaman pengkhianatan, maupun perubahan signifikan dalam kondisi kehidupan individu. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat mengganggu stabilitas hubungan dan memengaruhi kesiapan individu untuk terus membuka diri. Dalam Teori Penetrasi Sosial, depenetrasi dipahami sebagai proses yang berlawanan dengan penetrasi sosial, di mana lapisan-lapisan diri yang sebelumnya terbuka secara bertahap kembali ditutup sebagai bentuk mekanisme perlindungan diri.

Apabila tahap depenetrasi tidak dikelola melalui komunikasi interpersonal yang efektif, empatik, dan suportif, hubungan berpotensi mengalami kemunduran lebih lanjut hingga berakhir. Dalam konteks penelitian ini, pemahaman terhadap tahap depenetrasi menjadi penting untuk menjelaskan dinamika komunikasi interpersonal pada individu yang pernah mengalami kehilangan pasangan. Pengalaman kehilangan dan trauma emosional dapat

menyebabkan individu lebih berhati-hati dalam membuka diri, serta memiliki kecenderungan untuk menarik diri kembali apabila muncul ketakutan akan kehilangan atau kekecewaan yang serupa dalam hubungan romantis baru. Oleh karena itu, tahap depenetrasi memberikan kerangka konseptual yang relevan untuk memahami hambatan komunikasi dan keterbukaan diri dalam proses membangun relasi pascakehilangan pasangan.

2.3 Landasan Konsep

2.3.1 Konsep *Five Stages of Grief*

Konsep *Five Stages Of Grief* menjelaskan bahwa pengalaman kehilangan merupakan proses emosional yang kompleks, dinamis, dan sangat individual. Dalam konteks kehilangan pasangan, individu tidak hanya mengalami perasaan sedih, tetapi juga mengalami perubahan mendalam dalam cara mereka memaknai hubungan, diri sendiri, serta lingkungan sosial di sekitarnya. Proses ini tidak berlangsung secara linier, melainkan dapat bergerak maju dan mundur tergantung pada kondisi psikologis, dukungan sosial, serta makna yang dilekatkan individu terhadap kehilangan tersebut (Kübler-Ross & Kessler, 2005).

Pada fase awal setelah kehilangan, individu sering kali berada dalam kondisi psikologis yang ditandai dengan penolakan terhadap realitas yang terjadi pada mereka. Dalam kondisi ini, individu cenderung merasa bahwa peristiwa kehilangan belum sepenuhnya nyata (mimpi/khayalan). Pikiran yang muncul sering kali berupa kebingungan, keterkejutan, dan ketidakpercayaan terhadap situasi yang sedang dialami. Penolakan ini berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri sementara agar individu tidak langsung terbebani oleh intensitas emosi yang terlalu berat. Dalam konteks komunikasi interpersonal, kondisi ini sering kali membuat individu menarik diri dari lingkungan sosial, membatasi percakapan, dan menghindari topik yang berkaitan dengan kehilangan. Interaksi sosial menjadi sangat terbatas karena individu belum siap untuk mengakui realitas emosional yang sedang dihadapi (Kübler-Ross &

Kessler, 2005).

Seiring waktu, ketika realitas kehilangan mulai sulit untuk diabaikan, muncul reaksi emosional lain yang lebih intens, yaitu kemarahan. Kemarahan ini tidak selalu diarahkan kepada satu objek tertentu, melainkan dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kemarahan kepada diri sendiri, orang lain, keadaan, atau bahkan kepada situasi kehidupan secara umum. Emosi ini muncul sebagai bentuk protes terhadap kenyataan yang dianggap tidak adil atau menyakitkan. Dalam hubungan interpersonal, kemarahan dapat memengaruhi cara individu berkomunikasi, seperti munculnya sikap defensif, penolakan terhadap dukungan orang lain, atau bahkan konflik dengan lingkungan sosial. Pada tahap ini, individu mulai menunjukkan bahwa mereka sedang berjuang secara emosional untuk memahami kehilangan yang terjadi, meskipun belum mampu menerima sepenuhnya (Kübler-Ross & Kessler, 2005).

Setelah fase kemarahan mulai mereda, individu memasuki kondisi di mana mereka mulai mencoba mencari makna dari kehilangan tersebut. Pada tahap ini, muncul berbagai pikiran reflektif yang berkaitan dengan penyesalan, harapan, atau bahkan keinginan untuk mengubah keadaan yang telah terjadi. Individu sering kali membayangkan “apa yang akan terjadi jika” atau “seandainya saya melakukan sesuatu yang berbeda”. Proses ini mencerminkan upaya kognitif dan emosional untuk mengembalikan kontrol terhadap situasi yang sebenarnya sudah tidak dapat diubah. Dalam komunikasi interpersonal, tahap ini sering ditandai dengan meningkatnya refleksi diri dan munculnya percakapan internal maupun eksternal yang bersifat mencari pemahaman atau makna dari peristiwa kehilangan. Individu mungkin mulai terbuka dalam percakapan tertentu, tetapi masih disertai dengan ketidakpastian emosional yang tinggi (Kübler-Ross & Kessler, 2005).

Ketika proses pencarian makna tersebut tidak memberikan solusi atau perubahan terhadap kenyataan, individu mulai memasuki fase yang lebih dalam secara emosional, yaitu kesedihan yang mendalam. Pada kondisi ini, individu

mulai benar-benar menyadari bahwa kehilangan tersebut bersifat permanen dan tidak dapat diubah. Kesadaran ini sering kali diikuti oleh perasaan hampa, kehilangan energi emosional, serta penurunan minat terhadap aktivitas sosial. Individu dapat mengalami penarikan diri dari lingkungan sekitar dan lebih banyak menghabiskan waktu dalam kesendirian. Dalam konteks komunikasi interpersonal, fase ini ditandai dengan menurunnya intensitas interaksi sosial serta berkurangnya kemampuan individu untuk membuka diri kepada orang lain. Dukungan sosial menjadi sangat penting pada tahap ini, meskipun tidak selalu mudah diterima oleh individu yang sedang berduka (Kübler-Ross & Kessler, 2005).

Seiring berjalannya waktu dan dengan adanya dukungan sosial maupun proses internalisasi pengalaman, individu perlahan mulai mencapai kondisi penerimaan. Penerimaan bukan berarti individu sudah tidak merasakan kesedihan, melainkan menunjukkan bahwa individu mulai mampu berdamai dengan kenyataan kehilangan yang terjadi. Pada tahap ini, individu mulai beradaptasi dengan kehidupan baru tanpa kehadiran pasangan, serta mulai membangun kembali struktur kehidupan sosial dan emosionalnya. Dalam komunikasi interpersonal, tahap ini ditandai dengan meningkatnya kemampuan individu untuk kembali berinteraksi dengan lingkungan sosial, membangun hubungan baru, serta mulai membuka diri terhadap orang lain. Proses keterbukaan diri pada tahap ini menjadi lebih stabil karena individu telah memiliki kesiapan emosional yang lebih baik (Kübler-Ross & Kessler, 2005).

Meskipun model lima tahap berduka ini sering dijelaskan secara berurutan, dalam praktiknya proses tersebut tidak selalu terjadi secara linear. Individu dapat mengalami beberapa tahap secara bersamaan, kembali ke tahap sebelumnya, atau bahkan melewati tahap tertentu secara tidak berurutan. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman berduka bersifat sangat personal dan dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk karakter individu, hubungan dengan pasangan yang hilang, serta dukungan sosial yang tersedia. Oleh karena itu, lima tahap berduka lebih tepat dipahami sebagai kerangka konseptual untuk memahami dinamika

emosional, bukan sebagai urutan baku yang harus dilalui secara sistematis oleh setiap individu (Kübler-Ross & Kessler, 2005).

Dalam konteks komunikasi interpersonal, keseluruhan proses ini memiliki dampak yang signifikan terhadap cara individu membangun dan memelihara hubungan dengan orang lain. Perubahan emosi yang terjadi selama proses berduka memengaruhi tingkat keterbukaan diri, kualitas interaksi sosial, serta kemampuan individu dalam membangun kembali hubungan interpersonal. Pada akhirnya, proses berduka tidak hanya berkaitan dengan kehilangan, tetapi juga berkaitan dengan proses transformasi diri yang memungkinkan individu untuk membangun kembali makna hidup dan hubungan sosialnya secara bertahap (Kübler-Ross & Kessler, 2005).

2.3.2 Konsep *Self-Disclosure*

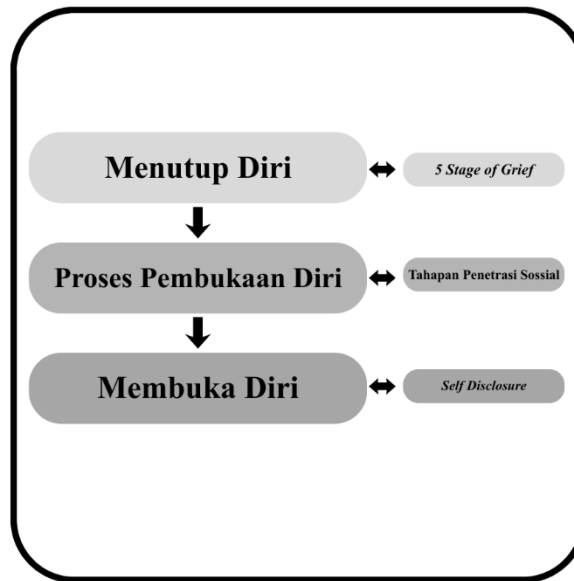
Konsep *Self-Disclosure* menjelaskan bagaimana individu mengelola, mengungkapkan, dan membagikan informasi pribadi kepada orang lain dalam konteks hubungan sosial. *self-disclosure* didefinisikan sebagai interaksi antara dua individu atau lebih di mana salah satu pihak secara sengaja mengungkapkan sesuatu yang bersifat pribadi atau rahasia kepada pihak lain. Pengungkapan diri ini bukan sekadar penyampaian informasi, tetapi juga merupakan tindakan sosial yang sarat dengan makna, karena melibatkan pertimbangan emosional, relasional, serta kognitif dari kedua pihak yang berinteraksi (Catona & Greene, 2015).

Dalam konteks komunikasi interpersonal, keterbukaan diri atau *self-disclosure* merupakan elemen kunci yang berperan dalam membangun, memelihara, bahkan mengakhiri suatu hubungan. Melalui konsep ini, individu dapat menyampaikan informasi pribadi secara sadar kepada orang lain sebagai bentuk autentisitas diri dan upaya memperkuat kepercayaan antarpribadi. Dengan membuka diri, seseorang tidak hanya berbagi pengalaman atau perasaan, tetapi juga menciptakan peluang untuk memperdalam keintiman emosional dan

memperkuat ikatan relasional. Self-disclosure yang dilakukan secara tepat mampu meningkatkan kelekatan, mengurangi stres, dan menumbuhkan rasa dukungan sosial dalam hubungan interpersonal. (Wrench & Thweatt, 2024).

Catona dan Greene menjelaskan bahwa keterbukaan diri bersifat transaksional, di mana peran pengungkap dan penerima dapat bergantian dalam interaksi. Keduanya saling mempengaruhi secara dinamis dalam proses komunikasi yang melibatkan aspek verbal dan nonverbal. Secara verbal, keterbukaan diri dapat diwujudkan melalui pernyataan seperti “saya merasa” atau “saya berpikir”, sedangkan secara nonverbal dapat terlihat melalui ekspresi wajah, kontak mata, gestur tubuh, atau simbol-simbol pribadi seperti cincin, pakaian, atau benda bermakna lainnya yang mencerminkan identitas seseorang yang disembunyikan. Bentuk keterbukaan yang muncul bisa berupa cerita tentang masa lalu, pengalaman menyakitkan, kekhawatiran, atau harapan yang bersifat pribadi (Catona & Greene, 2015).

2.4 Kerangka Pemikiran



Gambar 2 . 1 Kerangka Penelitian

Sumber: Olahan Peneliti

Kerangka pemikiran penelitian ini berangkat dari keterkaitan antara pengalaman kehilangan pasangan, proses dimulainya keterbukaan diri (*self-disclosure*). konsep *self-disclosure* dan *Social Penetration Theory* menjadi dasar untuk memahami mekanisme keterbukaan diri dalam penelitian ini. Teori tersebut menjelaskan bahwa hubungan interpersonal berkembang melalui proses bertahap, di mana individu secara perlahan mengungkapkan informasi pribadi dari hal yang bersifat umum hingga hal yang paling pribadi. Menurut Masaviru, *self-disclosure* merupakan inti dari pembentukan hubungan yang sehat dan intim. Proses ini memungkinkan individu membangun rasa percaya dan kedekatan emosional melalui pertukaran informasi yang jujur dan timbal balik. Dalam *Social Penetration Theory* yang diperkenalkan Altman dan Taylor, hubungan interpersonal dianalogikan seperti proses mengupas lapisan bawang, di mana setiap lapisan mencerminkan kedalaman hubungan yang meningkat seiring berkembangnya keterbukaan. Meski demikian, proses keterbukaan ini tidak selalu berjalan linier. Ketika individu mengalami respon negatif atau kehilangan rasa aman, keterbukaan

bisa berhenti atau bahkan mundur ke tahap sebelumnya (*de-penetration* yang tidak diinginkan). (Masaviru, 2016).

Tahapan pembukaan diri menjadi bagian penting dalam kerangka ini. Berdasarkan pandangan buku *Interpersonal Communication: Context and Connection* dan Masaviru (2016), proses pembukaan diri berkembang melalui empat tahap utama, yaitu orientasi, eksplorasi afektif, pertukaran afektif, dan pertukaran stabil. Pada tahap orientasi, individu biasanya melakukan percakapan ringan yang bersifat sosial. Ketika kepercayaan mulai terbentuk, individu memasuki tahap peninjauan, di mana ia mulai membagikan pengalaman pribadi secara terbatas. Tahap berikutnya, yaitu afektif, ditandai dengan komunikasi yang lebih emosional dan keterbukaan terhadap perasaan mendalam seperti kehilangan atau kesedihan. Tahap akhir, pertukaran stabil, menunjukkan kondisi di mana individu telah mencapai keseimbangan emosional dan mampu membangun keintiman interpersonal yang baru (Wrench & Thweatt, 2024; Masaviru, 2016).

Dalam konteks individu yang mengalami duka, perjalanan dari sikap tertutup menuju keterbukaan kembali menunjukkan adanya perubahan dalam pola komunikasi dan pemaknaan diri. Berdasarkan prinsip *Communication Privacy Management Theory* yang juga dikaji oleh Masaviru, setiap individu memiliki batas privasi yang menentukan seberapa jauh informasi pribadi dapat dibagikan. Ketika rasa percaya meningkat, batas tersebut menjadi lebih terbuka dan memungkinkan terjadinya komunikasi yang lebih jujur dan suportif. Dengan demikian, proses keterbukaan diri sangat bergantung pada dukungan sosial, kepercayaan, dan kesiapan emosional individu untuk berinteraksi kembali dengan lingkungannya (Masaviru, 2016).

Secara keseluruhan, kerangka pemikiran ini menggambarkan bahwa proses pemulihan setelah kehilangan pasangan tidak berlangsung secara instan. Perubahan dari menutup diri menuju keterbukaan diri terjadi secara bertahap melalui mekanisme komunikasi interpersonal yang berperan dalam menyalurkan emosi, memperoleh dukungan, dan membangun kembali hubungan sosial. Keterbukaan

diri (*self-disclosure*) menjadi indikator penting keberhasilan adaptasi emosional dan sosial, karena melaluinya individu dapat mengintegrasikan pengalaman kehilangan ke dalam identitas diri serta membangun hubungan yang lebih sehat di masa depan (Wrench & Thweatt, 2024; Masaviru, 2016).

Kerangka pemikiran penelitian ini berangkat dari fenomena individu yang mengalami kehilangan pasangan dan menunjukkan kecenderungan untuk menutup diri dari lingkungan sosialnya. Kondisi menutup diri tersebut dapat dipahami melalui konsep *Five Stages of Grief* yang dikemukakan oleh Elisabeth Kübler-Ross. Konsep ini menjelaskan bahwa individu yang mengalami kehilangan akan melalui lima tahapan respons emosional, yaitu *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression*, dan *acceptance*. Pada tahap-tahap awal, khususnya *denial*, *anger*, dan *depression*, individu cenderung membatasi interaksi sosial, menghindari pembicaraan mengenai pengalaman kehilangan, serta menutup diri dari lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses berduka memiliki pengaruh terhadap pola komunikasi interpersonal individu (Kübler-Ross & Kessler, 2005).

Seiring berjalannya proses berduka, individu mulai mengalami perubahan dalam cara memandang dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Perubahan ini ditandai dengan munculnya keinginan untuk kembali berinteraksi dan membangun hubungan sosial. Dalam penelitian ini, fase tersebut dipahami sebagai proses pembukaan diri, yaitu tahap transisi dari kondisi menutup diri menuju keterbukaan yang lebih besar terhadap lingkungan sosial. Proses ini tidak terjadi secara instan, melainkan berlangsung secara bertahap sesuai dengan kesiapan emosional individu dalam menghadapi kehilangan yang dialaminya. Untuk menjelaskan mekanisme proses pembukaan diri tersebut, penelitian ini menggunakan *Social Penetration Theory* yang dikembangkan oleh Irwin Altman dan Dalmas Taylor. Teori ini menjelaskan bahwa hubungan interpersonal berkembang melalui tahapan penetrasi sosial yang berlangsung secara bertahap, mulai dari komunikasi yang bersifat dangkal hingga komunikasi yang lebih mendalam dan personal. Hubungan interpersonal dianalogikan seperti proses mengupas lapisan bawang, di mana setiap lapisan yang terbuka menunjukkan semakin dalamnya informasi pribadi yang

dibagikan kepada orang lain. Dalam konteks individu yang mengalami kehilangan pasangan, tahapan penetrasi sosial membantu menjelaskan bagaimana seseorang mulai membangun kembali hubungan interpersonal setelah sebelumnya memilih untuk menarik diri dari lingkungan sosial (Masaviru, 2016; Wrench et al., 2020).

Berdasarkan *Social Penetration Theory*, proses pembukaan diri berlangsung melalui beberapa tahapan, yaitu orientasi, eksplorasi afektif, pertukaran afektif, dan pertukaran stabil. Pada tahap orientasi, individu mulai melakukan interaksi sosial yang bersifat umum dan terbatas. Selanjutnya, pada tahap eksplorasi afektif, individu mulai membagikan pengalaman pribadi secara lebih terbuka kepada orang-orang yang dipercaya. Tahap pertukaran afektif ditandai dengan keterbukaan mengenai emosi, perasaan kehilangan, serta pengalaman pribadi yang lebih mendalam. Sementara itu, tahap stabil menunjukkan adanya hubungan yang lebih intim, saling percaya, dan mampu menerima pengalaman kehilangan sebagai bagian dari kehidupan. Namun konflik yang terjadi pada fase stabil juga dapat mengakibatkan riak depenetrasi yang menjadi tahap tambahan berupa penarikan diri (Wrench et al., 2020).

Hasil akhir dari proses tersebut adalah terbentuknya *self-disclosure* atau keterbukaan diri. *Self-disclosure* merupakan proses pengungkapan informasi pribadi, pikiran, perasaan, dan pengalaman kepada orang lain yang dilakukan secara sadar untuk membangun kepercayaan dan kedekatan interpersonal. Dalam konteks penelitian ini, *self-disclosure* dipandang sebagai bentuk keberhasilan individu dalam melewati proses pembukaan diri setelah mengalami kehilangan pasangan. Melalui *self-disclosure*, individu tidak hanya mampu mengungkapkan pengalaman dukanya kepada orang lain, tetapi juga memperoleh dukungan emosional yang membantu proses adaptasi dan pemulihan (Catona & Greene, 2015).

Secara keseluruhan, kerangka pemikiran ini menggambarkan bahwa pengalaman kehilangan pasangan dapat menyebabkan individu berada pada kondisi menutup diri yang dipengaruhi oleh tahapan dalam *Five Stages of Grief*. Seiring perkembangan proses berduka, individu mulai memasuki proses pembukaan diri

yang dijelaskan melalui Teori Penetrasi Sosial. Proses tersebut kemudian mengarahkan individu pada kondisi membuka diri, yang diwujudkan melalui self-disclosure sebagai bentuk keterbukaan diri dalam komunikasi interpersonal. Dengan demikian, penelitian ini memandang bahwa perubahan dari menutup diri menuju keterbukaan diri merupakan proses komunikasi interpersonal yang berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh dinamika emosional akibat kehilangan pasangan.