

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang tidak dapat bertahan hidup tanpa berinteraksi dengan sesama, sebagaimana dinyatakan Aristoteles bahwa manusia secara alamiah membutuhkan kehidupan sosial dan komunitas untuk mencapai kepenuhan hidupnya (Littlejohn & Foss, 2011). Kebutuhan mendasar ini diwujudkan melalui komunikasi, yaitu proses penyampaian dan penerimaan pesan antara individu dalam rangka menciptakan makna bersama yang menjadi basis dari seluruh interaksi sosial manusia (Wood, 2020). Melalui komunikasi interpersonal, manusia tidak hanya memenuhi kebutuhan informasional, tetapi juga membangun hubungan-hubungan bermakna, mulai dari persahabatan, kemitraan kerja, hingga hubungan romantis yang lebih intim (DeVito, 2016). Salah satu tujuan terpenting dari komunikasi interpersonal adalah kemampuannya dalam membantu individu menemukan pasangan hidup dan membangun fondasi pernikahan yang kuat, karena kualitas komunikasi yang terjalin sejak awal hubungan sangat menentukan arah dan kedalaman relasi selanjutnya (Galvin et al., 2016).

Pernikahan merupakan salah satu hubungan interpersonal paling intim dan kompleks yang dapat dijalani manusia, karena di dalamnya terjalin ikatan emosional, spiritual, hukum, dan sosial yang bersifat jangka panjang dan membentuk identitas seseorang secara menyeluruh (Navarra et al., 2015). Kualitas sebuah pernikahan sangat ditentukan oleh kualitas komunikasi yang dibangun kedua pasangan, di mana komunikasi yang sehat menjadi fondasi bagi terciptanya kepuasan, kebahagiaan, dan stabilitas dalam rumah (Dewi et al., 2013). Komunikasi yang efektif dalam pernikahan berperan membangun kepercayaan (*trust*), keintiman emosional, dan keterbukaan diri di antara pasangan dan menjadi elemen-elemen yang terbukti paling vital dalam mempertahankan hubungan jangka panjang yang memuaskan (Sprecher et al., 2013).

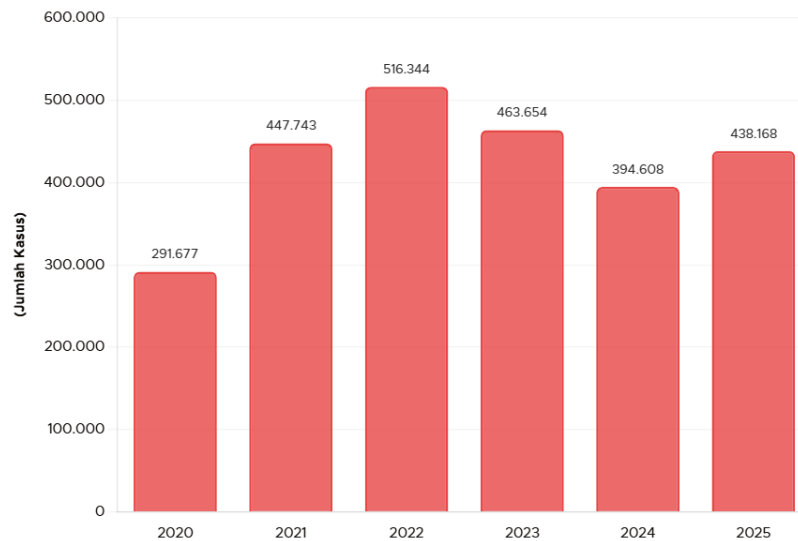
Meskipun komunikasi memegang peranan yang begitu penting, tidak semua pasangan suami istri mampu membangun pola komunikasi yang sehat dan efektif,

mengingat berbagai tekanan kehidupan modern yang membuat interaksi berkualitas antarpasangan semakin sulit dijaga (Navarra et al., 2015). Salah satu hambatan paling umum adalah komunikasi satu arah, di mana hanya satu pihak yang aktif menyampaikan pendapat sementara pihak lain tidak mendapat ruang yang memadai untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya, sehingga terjadi ketidakseimbangan yang memicu konflik berkelanjutan (Weger et al., 2014). Kurangnya keterbukaan diri (*self-disclosure*) di antara pasangan turut menjadi hambatan serius, karena tanpa keterbukaan yang memadai, masing-masing pasangan tidak dapat saling memahami kebutuhan, kekhawatiran, dan harapan satu sama lain secara mendalam dan tulus (Sprecher et al., 2013). Kondisi ini berujung pada konflik yang tidak terselesaikan dan menumpuk dari waktu ke waktu, yang secara perlahan mengikis kepercayaan serta keintiman yang seharusnya menjadi pondasi utama pernikahan (Navarra et al., 2015).

Salah satu konsekuensi paling serius dari buruknya komunikasi dalam pernikahan adalah meningkatnya risiko perselingkuhan, di mana kekosongan emosional akibat komunikasi yang tidak memadai mendorong individu mencari kedekatan dan validasi di luar ikatan pernikahan (Nugraha & Barinong, 2020). Penelitian secara konsisten menemukan bahwa kurangnya komunikasi efektif, minimnya keterbukaan diri, dan kegagalan menyelesaikan konflik merupakan faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya perselingkuhan (Muhajarah, 2017). Di tingkat global, berbagai studi memperkirakan bahwa antara 20 hingga 25 persen orang dewasa yang menikah pernah terlibat dalam perselingkuhan sepanjang pernikahan mereka, dengan angka yang bervariasi bergantung pada definisi yang digunakan apakah mencakup perselingkuhan fisik, emosional, atau digital (Shrestha et al., 2023).

Perkembangan Jumlah Kasus Perceraian di Indonesia

(2020-2025)



Gambar 1. 1 Perkembangan Jumlah Kasus Perceraian di Indonesia

Sumber: GoodStats (2025)

Di Indonesia, data BPS menunjukkan angka perceraian mencapai 438.168 kasus pada 2025, dengan perselingkuhan menjadi salah satu faktor penyebab yang paling signifikan, dan kasus perceraian lebih didominasi oleh cerai gugat dari pihak istri ketimbang cerai talak dari suami. Hal ini mencerminkan keberanian perempuan untuk menempuh penyelesaian hukum saat rumah tangganya bermasalah yang serius. Retaknya ikatan pernikahan ini umumnya disebabkan oleh pertengkaran yang terus-menerus. Selain itu, faktor-faktor lain seperti himpitan ekonomi, hambatan komunikasi, perbedaan pandangan, dan isu tanggung jawab juga berperan besar dalam mendorong pasangan untuk berpisah (GoodStats, 2025).

Perselingkuhan memberikan dampak psikologis yang sangat berat bagi perempuan korbannya, termasuk trauma mendalam yang dapat memenuhi kriteria *Post-Infidelity Stress Disorder* (PISD), gangguan kecemasan, dan depresi yang bersifat jangka panjang serta mengubah cara individu memandang dirinya dan dunia di sekitarnya (Lonergan et al., 2020). Harga diri atau *self-esteem* perempuan korban perselingkuhan mengalami penurunan signifikan karena mereka cenderung menyalahkan diri sendiri, mempertanyakan nilai diri, dan merasa ditolak oleh pasangan yang seharusnya menjadi orang terdekat mereka (White et al., 2024). Perempuan korban juga mengalami *trust issue* yang mendalam, kesulitan

mempercayai orang lain kembali, bahkan setelah memulai hubungan baru, sebagai dampak dari pengkhianatan orang yang selama ini paling dipercaya dalam hidupnya (Kline et al., 2022).

Dalam kondisi traumatis yang dialami perempuan korban perselingkuhan, *self-disclosure* atau keterbukaan diri menjadi salah satu mekanisme komunikasi yang paling penting untuk membantu proses pemulihan, karena membagikan pengalaman traumatis secara verbal terbukti berkontribusi pada pelepasan beban emosional yang terpendam (DeVito, 2016). Menurut Joseph A. DeVito (2016), *self-disclosure* adalah tipe komunikasi di mana informasi tentang diri yang biasanya dirahasiakan disampaikan kepada orang lain, dan proses ini memberikan kesempatan untuk memperoleh dukungan sosial, validasi emosional, serta pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman yang sedang dialami.

Perempuan korban perselingkuhan membutuhkan ruang yang aman untuk mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan emosinya kepada orang yang dipercaya guna memperoleh dukungan sosial yang dapat membantu mereka keluar dari kondisi traumatis dan memulai proses pemulihan (Lingga & Wahyuning, 2024). Penelitian menemukan bahwa *self-disclosure* yang dilakukan dengan tepat kepada pendengar yang empatik berkontribusi secara signifikan terhadap pemulihan psikologis, karena berbagi cerita tentang pengalaman traumatis terbukti mengurangi intensitas gejala kecemasan, depresi, dan stres pasca trauma secara nyata (Fife et al., 2023).

Meskipun *self-disclosure* sangat dibutuhkan dalam proses pemulihan, tidak semua perempuan korban perselingkuhan mampu atau bersedia melakukannya karena berbagai hambatan personal maupun struktural yang melingkupi kehidupan mereka (Dariyo et al., 2019). Rasa malu dan ketakutan akan penghakiman sosial menjadi dua hambatan psikologis yang paling dominan, di mana perempuan korban khawatir bahwa pengungkapan pengalaman mereka akan berujung pada stigma, penilaian negatif, dan bahkan penolakan dari lingkungan yang seharusnya menjadi sumber dukungan (Mustafa, 2023). Ketakutan dianggap gagal mempertahankan rumah tangga juga menjadi beban tersendiri, terutama dalam masyarakat yang menempatkan kesuksesan pernikahan sebagai tolok ukur utama keberhasilan

seorang perempuan, sehingga kegagalan tersebut terasa seperti kekalahan personal yang memalukan (Irma Sakina & Dessy Hasanah Siti, 2017).

Di sisi lain, perkembangan media sosial telah menciptakan fenomena yang menarik untuk dikaji bahwa semakin banyak perempuan yang dengan berani menceritakan pengalaman diselingkuhi secara terbuka melalui platform digital seperti TikTok, X (Twitter), dan Threads dalam format *storytime*, podcast, maupun unggahan panjang yang menjangkau ribuan bahkan jutaan audiens sekaligus (Filimon, 2025). Fenomena ini menciptakan kontradiksi yang sangat menarik yaitu di dunia nyata, perempuan sering kesulitan mengungkapkan pengalaman perselingkuhan akibat berbagai hambatan sosial dan budaya, namun di media sosial justru semakin banyak yang secara terbuka dan vokal menceritakan pengalaman traumatis tersebut kepada publik yang jauh lebih luas (Tiffany et al., 2025). Fenomena *self-disclosure* di media sosial terkait perselingkuhan ini menunjukkan adanya dimensi baru dalam proses keterbukaan diri yang belum sepenuhnya dipahami secara akademis, khususnya dalam konteks Indonesia di mana hambatan sosial-budaya terhadap keterbukaan di dunia nyata masih sangat kuat (Muhajarah, 2017).

Dalam melakukan *self-disclosure* di ruang digital, perempuan korban perselingkuhan pada dasarnya dihadapkan pada sebuah dilema kalkulatif. Sebelum menekan tombol “unggah”, mereka harus mempertimbangkan berbagai risiko berat, mulai dari potensi *victim-blaming*, hancurnya citra keluarga, hingga ancaman legalitas yang berbenturan dengan dorongan psikologis untuk mencari validasi, katarsis, dan keadilan sosial. Dinamika tarik-ulur antara kebutuhan untuk berbagi (*need to share*) dan keharusan untuk melindungi diri (*need to protect*) inilah yang menjadi jantung utama dari *Communication Privacy Management Theory* (CPM) yang digagas oleh Petronio (2002). Dalam perspektif CPM, aib perselingkuhan dipandang sebagai informasi privat yang hak miliknya dipegang oleh korban; sehingga ketika mereka menceritakannya ke TikTok atau X, mereka secara sadar sedang membuka batas privasi (*privacy boundaries*) dan mentransformasi jutaan warganet menjadi pemilik bersama (*co-owners*) atas informasi paling rentan dalam hidup mereka.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji perselingkuhan dan *self-disclosure* dari berbagai sudut pandang, namun masing-masing masih menyisakan celah penelitian yang penting untuk diisi yaitu penelitian tentang penyebab perselingkuhan (Nugraha & Barinong, 2020), dampak psikologis bagi korban (Lonergan et al., 2020) dan proses pemulihan pasangan (Fife et al., 2023) belum secara spesifik mengkaji proses pengelolaan privasi perempuan korban perselingkuhan di Indonesia. Penelitian tentang *self-disclosure* korban perselingkuhan di konteks lokal Indonesia (Dariyo et al., 2019) & (Elsanora Lingga & Nindya Wahyuning, 2024) juga belum mengintegrasikan *Communication Privacy Management Theory* (CPM) sebagai kerangka analitis, sehingga mekanisme bagaimana perempuan Indonesia secara aktif mengelola batas privasi, bernegosiasi tentang kepada siapa dan kapan berbagi, serta bagaimana konteks digital mengubah dinamika tersebut belum tergambarkan secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengintegrasikan *Communication Privacy Management Theory* dari Petronio (2002) dan konsep *self-disclosure* dari DeVito (2016) guna menganalisis secara mendalam bagaimana perempuan Indonesia yang mengalami perselingkuhan dalam pernikahan mengelola privasi dan menavigasi proses keterbukaan diri mereka di tengah tekanan budaya, agama, dan kini juga media sosial.

1.2 Rumusan Masalah

Pernikahan idealnya dilandasi oleh keterbukaan dan kepercayaan, namun maraknya perselingkuhan di Indonesia kerap menimbulkan guncangan traumatik yang berat bagi perempuan korbannya. Dalam kondisi tersebut, keterbukaan diri (*self-disclosure*) menjadi sarana katarsis yang krusial untuk memulihkan kondisi psikologis korban dan memperoleh validasi emosional. Akan tetapi, langkah ini dihadapkan pada represi sosiokultural yang besar, di mana kuatnya budaya patriarki dan tuntutan moral untuk menjaga “aib” keluarga kerap menekan korban agar menanggung penderitaannya sendirian dalam diam. Menariknya, di tengah himpitan struktur sosial tersebut, terdapat perempuan korban perselingkuhan yang justru berhasil mendobrak rasa takut dan sukses melakukan *self-disclosure*, baik

secara privat maupun secara vokal di ranah digital. Fenomena kontradiktif ini mengindikasikan adanya negosiasi batasan privasi yang aktif, sehingga penelitian ini berfokus untuk menggali bagaimana para subjek mengelola batasan privasinya, serta faktor-faktor penentu apa saja yang mendorong keberhasilan mereka dalam melakukan *self-disclosure* di tengah ketatnya norma pernikahan di Indonesia.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pengelolaan privasi yang dilakukan oleh perempuan yang mengalami perselingkuhan dalam pernikahan?
2. Faktor apa saja yang menjadi pertimbangan dalam proses *self-disclosure* seorang perempuan yang mengalami perselingkuhan dalam pernikahan?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui bagaimana batasan privasi yang dilakukan oleh perempuan yang mengalami perselingkuhan dalam pernikahan.
2. Mengetahui faktor apa saja yang menjadi pertimbangan dalam proses *self-disclosure* seorang perempuan yang mengalami perselingkuhan dalam pernikahan.

1.5 Kegunaan Penelitian

1.5.1 Kegunaan Akademis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu komunikasi, khususnya kajian komunikasi interpersonal dan *self-disclosure* dalam konteks hubungan pernikahan di Indonesia. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana penggunaan *Communication Privacy Management Theory* dapat diterapkan dalam konteks sosial budaya Indonesia.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi para perempuan korban perselingkuhan dalam pernikahan yang saat ini sedang berada dalam masa krisis dan membutuhkan dorongan moral untuk melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*). Secara praktis, penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan atau panduan reflektif bagi korban dalam mengelola batasan privasi (*privacy boundary*) mereka secara efektif. Melalui pemahaman terhadap strategi dan pengalaman para subjek yang telah berhasil mendobrak kebungkaman, para korban lainnya diharapkan memperoleh motivasi serta keberanian untuk melakukan *self-disclosure* secara selektif.

1.5.3 Kegunaan Sosial

Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran (*awareness*) serta empati sosial secara luas terhadap kompleksitas beban psikologis dan sosiokultural yang ditanggung oleh perempuan korban perselingkuhan. Kegunaan sosial dari penelitian ini adalah untuk mengedukasi publik agar dapat memutus rantai stigma negatif, penghakiman sepihak, serta kecenderungan penyalahan korban (*victim blaming*) yang selama ini melanggengkan represi terhadap korban atas dalih tuntutan moral untuk menjaga "aib" keluarga. Penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong masyarakat umum untuk bertransformasi menjadi *support system* yang lebih bijak, suportif, dan peka, baik dalam interaksi kehidupan sehari-hari maupun dalam merespons dinamika pengungkapan diri korban di ranah media sosial.

1.6 Batasan Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada analisis proses komunikasi *self-disclosure* dan manajemen privasi pada perempuan (istri) di Indonesia yang mengalami perselingkuhan dalam pernikahan. Fokus utama penelitian terletak pada bagaimana subjek mengelola batas privasi mereka di tengah pertimbangan keluarga, anak, dan nilai agama, sehingga tidak membahas konflik komunikasi di luar konteks pengkhianatan rumah tangga. Selain itu, batasan subjek diarahkan pada perempuan

yang telah melakukan pengungkapan diri, baik secara privat maupun publik melalui media sosial.

