

Eksplorasi Persoalan yang dihadapi Lelaki Dewasa Awal dengan Orientasi Seksual Gay dan Strategi Coping untuk mengatasinya

The Problems of Gay Young Adults and Their Coping Strategies: An Exploratory Study

Pradanawan Febiansyah Nugraha

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: pradanawan.19186@mhs.unesa.ac.id

Nurchayati

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: nurchayati@unesa.ac.id

Abstrak

Dengan menggunakan pendekatan studi kasus, penelitian psikologi kualitatif ini mengeksplorasi persoalan para lelaki gay dewasa awal dan strategi coping mereka dalam mengatasinya. Data penelitian dijarah melalui wawancara dengan sejumlah responden, yakni tiga pria muda yang mengidentifikasi diri sebagai gay. Analisis tematik atas data menyingkapkan bahwa ketiga lelaki gay dewasa awal ini menghadapi berbagai problem, yaitu diskriminasi, stigmatisasi, kesulitan membangun hubungan interpersonal, dan konflik agama. Guna menanggulangi problem tersebut, mereka mengerahkan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa para lelaki gay dewasa awal perlu menggunakan strategi coping yang efektif untuk mengatasi kompleksitas tantangan hidup mereka.

Kata Kunci: lelaki dewasa awal; gay; *problem-focused coping*; *emotion-focused coping*

Abstract

Using the case-study approach, this qualitative psychological research explores the problems of gay young adults and how they cope with them. Data for this study was collected through interviews with three young gay men. A thematic analysis of the resulting data revealed that these gay young adults wrestled with several problems, including discrimination, stigmatization, difficulty forming interpersonal relationships, and religious conflicts. To cope with the problems, they used emotion-focused and problem-solving strategies. This study concludes that effective coping strategies go a long way toward helping gay young adults to overcome life-challenges.

Keywords: young adults; gay young adults; life-challenges; *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*

Article History

Submitted : 26-06-2023

Final Revised : 27-06-2023

Accepted : 27-06-2023



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Menjadi seorang individu dewasa awal sudah merupakan tantangan tersendiri bagi sebagian orang. Pada tahap ini, individu harus menghadapi tantangan tugas perkembangan baru. Menurut Havighurst (dalam Lazzara, 2020) beberapa tugas-tugas perkembangan yang harus dihadapi oleh individu dewasa awal, adalah mencapai kemandirian, membangun identitas, membangun stabilitas emosional, mempunyai karier, menemukan hubungan, menjadi bagian dari sebuah kelompok atau komunitas, membangun rumah tangga dan keluarga, menjadi orang tua dan mendidik anak, menikah dan belajar menjadi orang tua. Banyaknya tugas-tugas perkembangan tersebut sudah merupakan stresor tersendiri bagi para individu dewasa awal pada umumnya. Tantangan yang dihadapi oleh individu menjadi lebih berat ketika ia memiliki orientasi seksual berbeda. Para individu dengan orientasi seksual berbeda dituntut untuk bertahan menghadapi beragam tantangan di dalam masyarakatnya, salah satunya adalah stigma dan diskriminasi.

Diskriminasi dan stigma terhadap kelompok masyarakat dengan orientasi seksual LGBTQIA+ (*Lesbian, gay, bisexual, transgender, queer/questioning, intersex, asexual and other terms*) bukan lagi menjadi hal yang asing, terutama pada masyarakat yang kental dengan budaya ketimurannya seperti Indonesia. Diskriminasi dan stigma terhadap kelompok masyarakat minoritas dengan orientasi seksual LGBTQIA+ ini ditampakkan secara terang-terangan ataupun diam-diam, dan hal ini mengakibatkan tekanan psikologis bagi yang mengalami perlakuan tersebut.

Berbagai kalangan di Indonesia, mulai dari pejabat pemerintah, politikus, pemuka agama, dan media, membuat pernyataan pers yang sifatnya merendahkan kelompok LGBTQIA+. Mereka mengasosiasikan kelompok dan aktivis LGBTQIA+ dengan perilaku amoral, abnormal, ancaman terhadap budaya dan identitas bangsa bahkan perang proksi oleh negaranegara Barat kepada Indonesia (Wijaya, 2021).

Para politisi dan pemimpin keagamaan mengeksploitasi LGBTQIA+ dengan menggiring opini publik bahwa hal ini mengancam nilai-nilai tradisional dan nasional bangsa (Altman & Symons, 2016; Wijaya, 2020). Kampanye anti-LGBTQIA+ tidak hanya menjadi kosakata sehari-hari masyarakat Indonesia, namun kampanye ini juga turut memperparah kebencian masyarakat terhadap kelompok ini (Wijaya, 2020). Pada tahun 2016, misalnya, Menteri Pendidikan Tinggi, Muhammad Nasir, menyatakan bahwa LGBTQIA+ harus dilarang dari lingkungan perguruan tinggi (Knight, 2016; Sanders, 2020; Wijianto & Wahid, 2022).

Pada tahun 2017, 973 orang menjadi korban stigma, diskriminasi dan kekerasan berdasarkan orientasi seksual, identitas dan ekspresi-ekspresi gender minoritas. Korban-korban ini tersebar di berbagai daerah yang berbeda di Indonesia dengan berbagai jenis stigma, diskriminasi dan kekerasan yang berbeda pula. Korban-korban tersebut meliputi kelompok *transgender*, yaitu sebanyak 715 orang, diikuti oleh kelompok *gay* yang berjumlah 225 orang dan kelompok lesbian dengan total 29 orang. Empat korban lainnya dikategorikan sebagai *outlier* (Zakiah, 2018). Individu dengan orientasi seksual LGBTQIA+ sering kali merasa tertekan dan rentan untuk mengalami tekanan psikologis serta emosional dikarenakan kurangnya penerimaan masyarakat akan orientasi seksual mereka.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh sekelompok ilmuwan di *Georgia State University* menyatakan bahwa orang dewasa dengan orientasi seksual minoritas memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami gangguan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis akibat dari diskriminasi yang diterima sepanjang hidupnya dibandingkan dengan orang dewasa dengan orientasi heteroseksual (Institute of Medicine (U.S.), 2011; Seelman dkk., 2017). *Population-based survey* yang dilakukan di Massachusetts, Amerika Serikat mengindikasikan bahwa terdapat risiko yang lebih besar akan ketegangan, kecemasan, penyakit asma, keterbatasan melakukan aktivitas sehari-hari dan viktimisasi seumur hidup yang dialami oleh individu lesbian, *gay* dan biseksual (LGB) dewasa dibandingkan rekan heteroseksualnya (Conron dkk., 2010; Seelman dkk., 2017).

Pada survei yang sama, ditemukan bahwa lelaki *gay* lebih memungkinkan dirinya menjadi seorang perokok dan mengalami kekerasan seksual dibandingkan dengan lelaki heteroseksual sebaya; lesbian lebih berisiko lebih besar untuk mengalami obesitas dan masalah kardiovaskular dibandingkan dengan perempuan heteroseksual sebaya; dan, para biseksual cenderung mengalami kesenjangan akan ketersediaan layanan kesehatan dan dukungan sosial yang dapat berakibat pada munculnya ideasi bunuh diri, meminum minuman keras dan merokok secara berlebihan, dilaporkan dengan kondisi kesehatan yang buruk dan menunjukkan risiko lebih tinggi untuk terkena penyakit kardiovaskular dibandingkan dengan individu heteroseksual sebaya (Conron dkk., 2010; Seelman dkk., 2017). Kesenjangan-kesenjangan tersebut berkemungkinan besar untuk memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap kehidupan para individu LGB dewasa. Hal ini akan terus berlangsung sepanjang hayatnya dikarenakan diskriminasi dan tindak kekerasan yang dialami oleh individu terkait (Fredriksen-Goldsen, 2011; Seelman dkk., 2017).

Studi menyebutkan adanya viktimisasi, depresi, dan pemikiran untuk bunuh diri diantara individu LGB dewasa di Malaysia. Studi mengenai dampak dari viktimisasi pada individu yang mengidentifikasi dirinya sebagai bagian dari kelompok dengan orientasi seksual minoritas cenderung lebih rentan untuk menjadi target viktimisasi yang dapat berakibat pada terganggunya kesejahteraan psikologis individu LGBT, dibandingkan dengan rekan heteroseksual mereka (Bender & Lauritsen, 2021). Sebuah artikel *systematic review* dan *meta-analysis* yang membahas tentang prevalensi akan dampak dari viktimisasi pada para pemuda yang berorientasi seksual LGBTQIA+ berusia 12—25 tahun dengan pengalaman *self-harm* dan pemikiran untuk bunuh diri, tertulis bahwa pemuda LGBTQIA+ memiliki potensi lebih besar untuk melakukan *self-harm* dan bunuh diri dibandingkan dengan rekan mereka yang heteroseksual dan cisgender (Marshall dkk., 2011; Williams dkk., 2021).

Dalam menghadapi berbagai persoalan yang dijumpai sehari-hari terkhususnya masalah yang berkaitan erat dengan orientasi seksual, diperlukan strategi *coping* yang tepat dikalangan LGBTQIA+. Seperti yang dikemukakan oleh Lazarus (1984) dimana terdapat dua jenis *coping*, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Lazarus juga menyampaikan bahwa setiap individu memiliki cara masing-masing dalam menghadapi permasalahan. Hal ini dijelaskan pula bahwa *coping* yang baik adalah *coping* yang memberikan peningkatan hasil dalam menghadapi stresor (*improved outcomes*) dikenal juga dengan sebutan *coping* adaptif,

dan sebaliknya (maladaptif) (Lazarus, 1984a). Strategi *coping* yang adaptif dinilai dapat meminimalisir dampak buruk dari stigma dan diskriminasi (Huynh & Lee, 2022) Berdasar pendekatan awal yang dilakukan peneliti dengan responden Adam (*pseudonym*), diketahui bahwa dirinya pernah mengalami secara langsung ancaman pembunuhan (*death threat*) baik di dalam kehidupan nyata dan juga di sosial media miliknya. Adam merupakan individu yang sangat vokal menyuarakan hak-hak para LGBTQIA+ di media sosialnya. Responden kedua, Antonio (*pseudonym*), tidak terlalu vokal terhadap orientasi seksualnya. Antonio mengaku bahwa dirinya hanya membicarakan mengenai orientasi seksualnya dengan orang-orang terdekatnya saja. Dirinya mengaku tidak berani terlalu vokal dikarenakan ia berada di dalam lingkungan yang religius dan konservatif. Hal ini sangat mengkhawatirkan bagi dirinya jika sampai ada orang yang berasal dari lingkungan tempat tinggalnya tahu bahwa dia adalah seorang *gay*. Responden yang ketiga adalah Timothy (*pseudonym*). Timothy memiliki permasalahan yang sama dengan Antonio, di mana dirinya lahir dan besar dalam lingkungan yang religius dan konservatif.

Beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai permasalahan akan kelompok minoritas ini berfokus pada permasalahan lapangan pekerjaan, kekerasan dan masalah kesehatan, menyatakan bahwa para individu dengan orientasi seksual Lesbian, Gay, Bisexual, dan Transgender (LGBT) ataupun *gender nonconforming* mendapati perlakuan yang kurang mengenakan di tempat kerja atau bahkan tidak dapat diterima bekerja. Selain itu mereka juga rawan mendapati kekerasan berupa kekerasan fisik, psikologis, dan seksual. Tak lupa juga pengecualian atas individu LGBT dalam masyarakat mengakibatkan mereka mengalami kesulitan untuk mengakses layanan kesehatan (Badgett dkk., 2017).

Penelitian lain juga membahas mengenai gerakan kampanye LGBT yang ada di Indonesia, dalam artikel ini berfokus pada upaya-upaya politik yang dilakukan oleh komunitas LGBT di Indonesia dalam rangka memperjuangkan hak-hak mereka. Selain itu, artikel ini juga membahas mengenai tantangan dalam mengakses fasilitas kesehatan masyarakat seperti Puskesmas (pusat kesehatan masyarakat) dimana terdapat fasilitator kesehatan yang *judgmental* terhadap individu ketika ingin mengakses informasi yang berkaitan dengan kesehatan seksual dan reproduksi, dikarenakan mereka berasumsi bahwa ketika seseorang ingin mendapatkan informasi berkaitan dengan bidang tersebut maka individu terkait harus sudah menikah atau berencana untuk melakukannya. Hal ini menjadi lebih runyam lagi pada individu LGBT dikarenakan mereka harus membuka identitas diri agar mendapatkan akses atas fasilitas ini (Ridwan & Wu, 2018). Terdapat pula penelitian studi kasus yang membahas mengenai individu LGBT di kalangan mahasiswa Indonesia yang berfokus pada alasan mereka menjadi *gay* dan dampak negatif dari *gaya* hidup homoseksual terhadap berbagai penyakit menular seksual salah satunya adalah HIV/AIDS (Fatgehipon dkk., 2019).

Dari beberapa penelitian terdahulu tersebut, belum ada yang studi yang membahas mengenai bagaimana individu dengan orientasi seksual LGBTQIA+ dapat bertahan dan menghadapi permasalahan yang ada. Berdasarkan kondisi di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji persoalan yang dihadapi oleh para lelaki dewasa awal dengan orientasi seksual *gay* dan strategi *coping* yang dikerahkan untuk mengatasinya.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pertanyaan penelitian yang diajukan. Dengan proses yang fleksibel dan berulang, peneliti dapat mengumpulkan dan menganalisis data secara mendalam. Penelitian kualitatif seringkali mengutamakan kualitas daripada kuantitas dengan fokus pada ukuran sampel yang kecil. Peneliti juga terlibat secara aktif dalam konteks penelitian untuk mendapatkan perspektif yang lebih komprehensif dari narasumber penelitian. Pendekatan kualitatif ini memberikan kesempatan bagi ide dan tema baru untuk muncul selama penelitian, menghasilkan pengetahuan yang mendalam dan kontekstual.

Pendekatan

Salah satu pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus. Dalam pendekatan ini, peneliti melakukan penyelidikan yang intensif dan terperinci terhadap satu kasus atau beberapa kasus dalam konteks yang terbatas. Metode ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang kaya dan komprehensif tentang masalah penelitian yang diteliti. Melalui pendekatan studi kasus, peneliti dapat menginvestigasi fenomena dalam setting alaminya dan memberikan deskripsi yang mendalam untuk mendukung pembentukan teori dan penyelidikan informasi (Creswell & Creswell, 2018).

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang dipilih pada penelitian ini yaitu menggunakan wawancara semi terstruktur bersifat *indepth interview*. *Indepth interview* biasanya mengikuti format semi terstruktur, di mana peneliti menyiapkan serangkaian pertanyaan atau topik terbuka untuk diskusi, tetapi juga fleksibel untuk menjelajahi tema-tema baru yang muncul selama wawancara dilakukan (Flick, 2018). Wawancara dilakukan antara tanggal 17 Maret 2023 hingga 20 April 2023 wawancara dengan tiap responden dilakukan secara berulang.

Analisis data

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik. Metode ini membantu peneliti untuk mengidentifikasi dan memahami pola serta tema yang ada dalam data kualitatif seperti transkrip wawancara atau catatan observasi. Dengan menggunakan analisis tematik, peneliti dapat mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang topik penelitian dengan menemukan makna dan signifikansi dalam data tersebut (Braun & Clarke, 2022).

Uji Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, *member checking* merupakan proses penting untuk memvalidasi data dan temuan. Ini dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada partisipan untuk meninjau dan memberikan umpan balik tentang interpretasi yang dilakukan oleh peneliti. Tujuan dari *member checking* adalah untuk memastikan kepercayaan dan kredibilitas data kualitatif yang dikumpulkan.

Hasil

Diskriminasi

Hasil wawancara dengan Adams, Antonio, dan Timothy mengungkapkan pengalaman mereka sebagai individu gay yang menghadapi diskriminasi berdasarkan orientasi seksual. Meskipun latar belakang dan situasi mereka berbeda, mereka memiliki pengalaman yang sama terkait diskriminasi ini. Masing-masing individu memberikan perspektif unik tentang cara mereka menghadapi dan menjalani kehidupan dalam masyarakat yang sering kali tidak menerima keberagaman orientasi seksual. Adams, misalnya, menceritakan pengalaman buruknya mengalami serangan fisik yang disebut "*gay bashing*", bahkan sampai harus dirawat di rumah sakit. Selain itu, Adams juga menghadapi cacian, hinaan, kata-kata kasar, dan pelecehan seksual terkait orientasi seksualnya.

I used to! girl um discrimination yeah, a lot of discrimination is like verbal physical like a lot. Like verbal as in [...] like the F-word a lot of slurs [...] I got gay bash once in Jakarta. I got into hospital. [Pernah dulu! um bok! ya, banyak banget sih diskriminasi, ya lisan ya fisik, banyak lah pokoknya. Kayak lisan nih contohnya, gunain kata hinaan gay kayak F-word, banyak lah pokok hinaan kek gitu [...] pernah jadi korban serangan gegara gue gay pas lagi di Jakarta. Terus masuk rumah sakit] (Adams, 20 April 2023).

Kendati mengalami perlakuan diskriminatif yang berbeda, tetapi pengalaman menghadapi perlakuan negatif akibat orientasi seksual *gay* sama-sama mereka rasakan.

Antonio, misalnya, mengalami perundungan verbal yang berakar dari minatnya dalam fashion dan kecenderungan bermain dengan teman-teman perempuan pada masa kecilnya. Antonio mengungkapkan bahwa dirinya seringkali diberi label queer sebagai bentuk hinaan terhadap perilaku dan minatnya tersebut (Antonio, 11 April 2023).

... dressing up about fashion and I think because of that. My classmates in school. They like to bully me with the queer slurs. [Suka banget dandan gaya fashion dan kayaknya karena itu deh. Temen-temen sekelas di sekolah suka ngebully gue pake ejekan-ejekan queer gitu] (Antonio, 11 April 2023)

Hal yang tidak jauh berbeda mengenai diskriminasi ini juga terjadi pada sosok Timothy. Sebelum Timothy menyadari tentang identitas seksualnya, ia mengaku merasakan perlakuan diskriminatif yang bersifat menghakimi dirinya. Misalnya, ketidaksukaannya bergaul dengan anak laki-laki sebaya dianggap aneh oleh kelompok laki-laki sebayanya, yang kemudian menjadi dasar bagi mereka untuk menilai dan memperlakukannya dengan cara yang mereka inginkan.

I guess before, I knew I was gay. I guess there was like some remarks or some actions that people do to me that I thought was discriminatory. Like, for example, I didn't like hanging out with some boys. [...] And they thought that was really

weird [...] So they kind of judge me in a way they wanted to judge. [Sebelum gue ngeh kalau gue *gay*. Kayaknya ada komentar-komentar atau tindakan-tindakan dari orang-orang ke gue yang menurut gue itu diskriminatif. Misalnya, gue gak suka nongkrong sama beberapa cowok [...] Dan mereka ngerasa itu aneh banget [...] Jadi mereka pada menghakimi gue dengan cara yang mereka mau gitu deh] (Timothy, 16 April 2023)

Dengan memandang pengalaman Adam, Antonio, dan Timothy, keberagaman cerita mereka muncul, namun ada benang merah yang menyatukan itu semua—setiap perjalanan mereka dihantui oleh stigma dan diskriminasi terkait orientasi seksual mereka.

Stigma

Menyinggung isu stigma, tak dapat dipungkiri bahwa hal tersebut kerap terjalin erat dalam narasi kehidupan para individu *gay*. Hal ini bukanlah fenomena baru, melainkan realitas yang telah lama mereka hadapi dan terus menjadi bagian dari perjalanan hidup mereka. Adanya stigma terkait orientasi seksual mereka bukan hanya mempengaruhi hubungan mereka dengan lingkungan sosial, namun juga merasuk ke dalam diri mereka, mempengaruhi pandangan terhadap diri sendiri, dan mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Mulai dari individu *gay* merupakan seorang yang cabul hingga menjadi pembawa penyakit menular seksual.

They think that queer people are more perverted than straight people. [Mereka pikir kalo orang *queer* lebih cabul daripada orang heteroseksual] (Antonio, 11 April 2023).

Sejalan dengan itu, jika kita berbicara tentang kesehatan, salah satu stigma yang sering terlontar di masyarakat adalah pandangan yang menghubungkan individu *gay* dengan gangguan mental, serta label mereka sebagai 'pembawa' penyakit menular seksual, seperti HIV/AIDS.

I think one of the most prevalent stigma about gay people is the disease. They carry like HIV/AIDS, but it's a misconception. Because STDs, they don't really care if you like women or men. They just, they attack everyone. [Menurut gue, salah satu stigma paling umum tentang orang *gay* adalah penyakit. Mereka dianggap membawa penyakit seperti HIV/AIDS, tapi itu adalah kesalahpahaman. Karena penyakit menular seksual, mereka tidak peduli apakah kamu suka cowok atau cewek. Mereka menyerang siapa aja] (Timothy, 16 April 2023)

Coming-out

Membuka identitas sebagai individu *gay* atau yang dikenal sebagai *coming-out*, merupakan suatu proses yang seringkali dipenuhi dengan tantangan yang signifikan mulai dari mendapat ujaran kebencian bahkan hingga kehilangan teman, namun tak jarang hal ini sudah menjadi sebuah realitas yang harus dihadapi oleh individu dalam komunitas ini. Seperti yang diungkapkan oleh Adam akan bagaimana dia memulai perjalanannya untuk membuka identitas

aslinya ke publik melalui media sosial miliknya, dirinya mengaku mendapatkan banyak ujaran kebencian hingga ancaman kematian oleh karenanya.

I've got a lot of hate as well like oh my god like yeah saying the F-word a lot of slurs yeah like go die [...] Rejection from [...] a lot of even from my friends well no not friends, acquaintances for people who I used to call friends yeah. [Gue juga banyak mendapat kebencian, seperti, ya Tuhan, banyak banget yang menggunakan kata-kata kasar seperti F-word, banyak hinaan, ya kayak 'mati aja lo!' gitu [...]] Penolakan dari banyak orang, bahkan dari temanteman, atau sebenarnya bukan teman sih, lebih tepatnya kenalan dari orang-orang yang dulu gue sebut teman] (Adams, 20 April 2023)

Dibandingkan dengan Adams, proses *coming-out* Timothy dapat dikatakan sebagai sebuah insiden yang tidak disengaja. Dimulai dari rasa curiga orang tua Timothy karena kedekatannya dengan seorang teman laki-laki yang ternyata adalah pasangannya. Kecurigaan ini berakhir dengan pengetahuan oleh orang tua Timothy, yang terjadi ketika mereka menanyakan secara langsung kepada pasangan Timothy dan dia tidak mampu mengelak, dan berujung pada keterpaksaan untuk mengungkapkan identitas aslinya.

it's an accident because I didn't tell them someone else told them on, on behalf of me. And it was actually my boyfriend. [Itu kejadian nggak sengaja sih, gegara gue nggak ngasih tahu mereka, tapi ada orang lain yang ngasih tahu mereka atas nama gue. Dan ternyata itu pacar gue sendiri] (Timothy, 16 April 2023)

Penolakan keluarga

Ide mengenai orientasi seksual yang berbeda mungkin bukan hal baru, namun lingkungan budaya Indonesia yang kuat kaitannya dengan nilai-nilai agama—yang sebagian besar melarang orientasi seksual selain heteroseksual—membuat konsep ini tampak asing dan minim dipahami oleh masyarakat. Ketidakakraban masyarakat terhadap konsep ini menghambat penerimaannya, yang sering kali menjadi faktor penghalang dalam proses *coming-out*, contohnya berupa penolakan dari keluarga. Seperti yang dialami oleh Adams dimana dia mengalami penolakan dari keluarganya.

Yeah, from my mom yes from my dad yes [...] rejection a lot from family members. [Ya, dari ibu gue iya, dari ayah gue juga iya [...]] penolakan banyak dari anggota keluarga] (Adams, 20 April 2023)

Pengalaman Timothy juga mencerminkan kenyataan yang sama. Meski proses *coming-out* yang dilaluinya bukanlah hasil dari sebuah keputusan yang matang, melainkan kejadian yang tidak disengaja, Timothy pun tak luput dari kenyataan pahit tersebut.

Because, well, they were asking my boyfriend about our relationship. And my boyfriend just couldn't lie to them. So he was honest with them. And their response

was very negative. [Karena, mereka bertanya sama pacar gue soal hubungan kita. Dan pacar gue nggak bisa berbohong kepada mereka. Jadi dia jujur dengan mereka. Dan respons mereka sangat negatif] (Timothy, 16 April 2023)

Kesulitan dalam membentuk hubungan dengan orang lain

Pembicaraan tentang kultur kencan dan hubungan queer yang *toxic*, sering menjadi bahan liputan media massa, ternyata memiliki basis realitas yang kuat. Ini tidak hanya sekedar mitos atau stereotip belaka, melainkan masalah nyata yang muncul dalam banyak interaksi dan hubungan antara individu *queer*. Perilaku yang tidak sehat dan destruktif dalam konteks kencan dan hubungan pada umumnya seringkali diperparah oleh stigma dan diskriminasi dari masyarakat kita, menciptakan lingkungan yang sulit dan menantang bagi individu *queer* untuk mencari dan menjaga hubungan yang sehat dan memuaskan. Hal ini dikonfirmasi oleh ketiga responden penelitian ini, Adams menjelaskan lebih jauh mengenai persoalan ini.

In the world of queer community, I guess they think it's a lot harder not because we have to do extra work for example just by saying are they gay? You know is he gay? is she lesbian? just by discovering that that's another extra work that we have to do as queer individuals that are straight counterparts don't even have to think about because [...] being straight is the default setting. [Di dunia komunitas queer, kayaknya mereka berpikir itu jauh lebih sulit, bukan hanya karena kita harus melakukan pekerjaan ekstra, misalnya dengan sekedar bertanya, 'Apakah mereka gay? Tahu nggak, dia itu gay? Dia itu lesbian?' Hanya dengan mencari tahu itu, itu adalah pekerjaan tambahan yang harus kita lakukan sebagai individu *queer* yang rekan-rekan heteroseksual kita bahkan nggak perlu memikirkannya karena [...] menjadi heteroseksual adalah *settingan* pabrik] (Adams, 20 April 2023).

Pernyataan akan hal ini diperkuat dari pernyataan Antonio yang mengeksplorasi sisi lain dari dunia kencan *gay*. Berdasarkan pengalamannya, ketika berusaha menjalin hubungan romantis dengan individu *gay* lainnya, ia menemukan bahwa sering kali hubungan tersebut cenderung difokuskan pada pemuasan nafsu semata. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam konteks kencan dan hubungan queer, yang mungkin menambah beban emosional dan psikologis bagi individu seperti Antonio.

Because the culture of the queer community, they only like the "having fun" part of dating instead of having a committed relationship, which is what I want. And, I think the committed relationship will require you to go publicly with the relationship. Maybe they feel uncomfortable with that. So, they only like the "fun part" [Karena budaya di dalam komunitas *queer*, mereka hanya menyukai bagian 'bersenang-senang' dari berkencan daripada memiliki hubungan yang serius, yang sebenarnya saya inginkan. Dan, menurut saya, hubungan yang serius akan membutuhkan keberanian untuk menjalin hubungan secara terbuka. Mungkin

mereka merasa tidak nyaman dengan hal itu. Jadi, mereka hanya menyukai 'bagian seru'-nya saja] (Antonio, 11 April 2023)

Pengalaman yang serupa juga diungkapkan oleh Timothy mengenai budaya berpacaran dalam komunitas *gay*. Menariknya, stigma sosial dan kurangnya pemahaman masyarakat terhadap orientasi seksual mereka seringkali mendorong banyak individu *gay* untuk memilih tetap berada dalam 'kloset'.

They see men as, as like objects of pleasure, but they don't want relationship if that makes sense. [...] because also some, some gay people that I know, they don't really value friendship. Because they disappear a lot. [Mereka melihat pria sebagai objek kesenangan, tapi mereka nggak mau hubungan, ngerti nggak sih [...]] karena juga beberapa orang gay yang gue kenal, mereka nggak benar-benar menghargai persahabatan. Karena mereka sering menghilang] (Timothy, 16 April 2023).

Pembicaraan tentang kultur kencan dan hubungan queer yang *toxic* dalam media mencerminkan masalah nyata yang dihadapi dalam interaksi dan hubungan individu *queer*. Stigma dan diskriminasi masyarakat menciptakan lingkungan yang sulit bagi individu *queer* untuk mencari dan menjaga hubungan yang sehat dan memuaskan.

Konflik religius

Sebagai bagian dari masyarakat Indonesia yang memiliki Pancasila sebagai ideologi dasar, beragama dan percaya kepada Tuhan yang Maha Esa menjadi semacam kewajiban. Akan tetapi, paradoks muncul ketika heteroseksualitas menjadi satu-satunya orientasi seksual yang diterima sebagai norma, sementara keberagaman orientasi seksual lainnya dianggap menyimpang (Hollier dkk., 2022; Roni, 2023). Hal ini menimbulkan tantangan unik bagi individu dengan orientasi seksual *gay* dalam masyarakat tersebut, mencari justifikasi atas identitas seksual mereka menjadi tantangan yang berat. Seperti pengakuan dari Adams

I have to went through self-doubt depression anxiety especially having to pretend to a lot of people that hey I'm still religious when in fact that I do still I I did struggle with you know aligning my sexuality and gender identity with my religion. [Gue harus melalui keraguan diri, depresi, dan kecemasan terutama saat harus berpura-pura di depan banyak orang bahwa, hei, gue masih religius padahal sebenarnya gue juga mengalami perjuangan dalam menyelaraskan seksualitas dan identitas gender gue dengan agama gue] (Adams, 20 April 2023)

I don't think so. But I think because of my orientation, I think the religion is wrong. So I decided not to follow it anymore. [Iya sih, menurut gue karena orientasi gue, gue pikir agama itu salah. Jadi, gue memutuskan untuk nggak mengikutinya lagi] (Antonio, 11 April 2023)

It kind of made me, you know, like back to what I said, it made me feel like a stranger, but it's from a religious perspective, like even from my faith, I'm not

accepted. So even from other people, I'm not accepted. So, there's like the religious trauma that I felt. [Ini membuat gue merasa seperti orang asing, seperti yang gue bilang sebelumnya. Ini datang dari perspektif agama, bahkan dari keyakinan gue sendiri, gue tidak diterima. Jadi, bahkan dari orang lain, gue tidak diterima. Jadi, ada trauma agama yang gue rasakan] (Timothy, 16 April 2023)

Dari seluruh pernyataan yang menggambarkan tantangan dan permasalahan yang dialami oleh ketiga responden dalam penelitian ini, terdapat benang merah yang mencuat sebagai penutup persoalan ini. Baik secara eksplisit maupun implisit, ketiganya mengakui bahwa mereka, pada akhirnya, memilih untuk menjadi agnostik.

Now I don't really associate myself with any religion you can say that maybe I'm agnostic yeah, but I do take what I can get from several religions that is that are good for me and I leave it what's not yeah it's just as simple as that. [Sekarang gue nggak terikat dengan agama tertentu, bisa dibilang gue agnostik ya, tapi gue mengambil yang baik dari beberapa agama yang cocok untuk gue dan meninggalkan apa yang nggak cocok. Ya, se-simple itu aja] (Adams, 20 April 2023)

No. I'm agnostic [Nggak. Aku agnostic] (Antonio, 11 April 2023)

It's actually made me less of a believer. So, I'm not, I'm not religious now. [Sebenarnya membuat gue kurang menjadi seorang yang beriman. Jadi sekarang, gue nggak, gue nggak religius lagi] (Timothy, 16 April 2023).

Individu dengan orientasi seksual *gay* menghadapi tantangan dalam menyelaraskan identitas seksual mereka dengan agama. Beban tersebut mencakup keraguan diri, depresi, dan kecemasan, serta rasa asing dan trauma agama. Sebagai respons, beberapa individu, termasuk ketiga responden dalam penelitian ini, memilih menjadi agnostik, mengambil nilai-nilai yang baik dari berbagai agama tanpa mengikuti agama tertentu.

Dampak Stigma terhadap Individu Gay

Di samping persoalan yang muncul sebagai akibat stigma yang diterima oleh individu *gay*, dampak signifikan stigma ini merambah berbagai aspek kehidupan mereka (Mavhandu-Mudzusi, 2017). Dampak-dampak tersebut mencakup gangguan kesehatan mental, munculnya keraguan yang mendalam, hingga pengaruh terhadap keputusan individu untuk mencari pertolongan profesional dalam menangani beban psikologis yang mereka alami (Egbert dkk., 2021; Puckett dkk., 2020). Realitas ini, tanpa terkecuali, juga dirasakan oleh Adams, Antonio, dan Timothy.

The stigma that I have on my mental health I guess it's much more like I said like I experienced a lot of mental health issues back when I was like growing up [...] Clouded a lot of my decisions in a lot of things and it kind of made me not being

able to see my own ability in which that resulted in me having a lot of self-doubt. [Stigma yang saya alami terkait dengan kesehatan mental saya, kayaknya lebih banyak seperti yang saya bilang, saya mengalami banyak masalah kesehatan mental saat saya sedang tumbuh dewasa [...]. Itu banyak mempengaruhi keputusan-keputusan saya dalam banyak hal dan membuat saya tidak bisa melihat kemampuan saya sendiri, yang mengakibatkan saya memiliki banyak keraguan diri] (Adams, 20 April 2023)

There's a perception that gay people are weaker, if that makes sense. And they don't really do things that other men do. And that kind of stigma makes me think that I'm weak. [Ada persepsi bahwa orang gay lebih lemah, jika itu masuk akal. Mereka tidak benar-benar melakukan hal-hal yang dilakukan oleh pria lain. Dan jenis stigma seperti itu membuat saya merasa lemah] (Timothy, 16 April 2023).

It makes me more... Become more introverted person [...] maybe I don't feel comfortable to talk about it with local with Indonesian because of their view about it. [Itu membuat saya menjadi lebih introvert. Mungkin saya tidak merasa nyaman untuk membicarakannya dengan orang lokal atau orang Indonesia karena pandangan mereka tentang hal tersebut] (Antonio, 11 April 2023).

Dapat disimpulkan bahwa stigma terhadap individu *gay* memiliki dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Mereka mengalami gangguan kesehatan mental, keraguan diri yang mendalam, serta hambatan dalam mencari bantuan profesional.

Strategi *coping* yang dilakukan oleh Individu *gay*

Problem-focused coping

Mempersiapkan diri di masa depan untuk dapat tinggal di luar negeri (*Goal-setting*)

Masing-masing responden menunjukkan kecenderungan untuk melakukan '*goal-setting*' atau penentuan tujuan sebagai bagian dari strategi *coping* mereka, yang utamanya diarahkan pada aspirasi merantau ke negara-negara Barat. Fokus pada tujuan ini memungkinkan mereka untuk melihat melebihi rintangan sekarang dan merencanakan untuk masa depan dalam lingkungan yang lebih inklusif dan menerima diri mereka seutuhnya.

Adams menunjukkan sikap penolakan terhadap identitas sebagai warga negara Indonesia, seperti yang dapat terlihat dari interaksinya melalui pesan. Meskipun ia berada di Indonesia, ia mempertahankan nomor teleponnya yang bukan dari Indonesia dan tidak memiliki rencana untuk mengubahnya. Sikap ini mencerminkan keinginannya untuk memisahkan diri dari identitas kebangsaannya dan berpotensi mencari identitas baru dalam lingkungan yang lebih inklusif dan menerima orientasi seksualnya (Adams, 17 April 2023).

Antonio, muncul sebagai individu yang proaktif dan berorientasi masa depan. Ia memanfaatkan waktu luangnya untuk berlatih bahasa Italia dengan penutur asli melalui Omegle, menunjukkan dedikasi dan kemauannya untuk mengasah keterampilan berbahasa. Ini

mencerminkan sikapnya yang berorientasi pada solusi dan adaptif terhadap tantangan yang dihadapinya sebagai individu *gay* (Antonio, 11 April 2023).

Timothy menunjukkan sikap yang berorientasi tujuan dan ambisius. Dengan mengejar studi di bidang neurolinguistik, ia menunjukkan ketertarikannya pada pengetahuan yang mendalam dan spesifik. Meskipun ia berfokus pada UK dan Kanada, keterbukaannya untuk pilihan lain menunjukkan fleksibilitas dan kemampuannya untuk beradaptasi. Keinginannya untuk belajar di luar negeri juga menunjukkan aspirasinya untuk merantau ke lingkungan yang mungkin lebih menerima dan inklusif, memperjelas strategi penyesuaian yang berfokus pada masa depan (Timothy, 6 April 2023).

Secara keseluruhan, responden dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan untuk mengadopsi strategi coping yang berfokus pada penentuan tujuan, adaptabilitas, dan aspirasi masa depan. Hal ini mencerminkan upaya para individu untuk menemukan lingkungan yang lebih menerima dan inklusif bagi orientasi seksual mereka.

***Coming-out* sebagai salah satu usaha untuk meringankan beban mental individu**

Proses *coming-out*, atau mengungkapkan orientasi seksual mereka kepada orang lain, juga digunakan oleh para responden sebagai cara untuk meringankan beban mental. Sebagai tindakan proaktif, *coming-out* memungkinkan mereka untuk menjalani hidup sebagai diri mereka yang sebenarnya, mengurangi stres dari harus menyembunyikan atau menyangkal identitas mereka (Juhari dkk., 2022).

I'm really glad that I came out [Gue senang banget pas gue coming out, sih] (Adams, 20 April 2023).

In fact, I've always felt relieved when I come out to someone, to anyone who really came out. [Sebenarnya gue selalu ngerasa lega pas gue coming out ke seseorang, ke siapa aja yang bener-bener tahu] (Antonio, 11 April 2023).

I felt that I was like very relieving. I thought some burdens on my back were finally lifted. [Gue ngerasa banget kayak lega banget, gitu deh. Gue pikir beban-beban di punggung gue akhirnya terangkat] (Timothy, 16 April 2023).

Melalui proses *coming-out*, para responden berhasil mengatasi beban psikologis terkait orientasi seksual. Keputusan berani ini memungkinkan mereka hidup secara autentik, mengurangi stres dari penyembunyian identitas. Langkah ini menjadi terobosan penting dalam menangani tekanan psikologis akibat stigma dan diskriminasi. Adams, Antonio, dan Timothy mengungkapkan kelelahan saat beban mereka terangkat melalui *coming-out*. Dukungan masyarakat merupakan faktor penting dalam mendukung pembebasan diri individu dalam perjalanan mereka.

Mencari validasi dan penerimaan akan identitas seksual dari berbagai agama yang ada di Indonesia (*Information Seeking*)

Adams, menerapkan strategi *coping* 'pencarian informasi', terutama dalam usahanya mencari validasi dan penerimaan orientasi seksualnya melalui penjelajahan berbagai ajaran agama di Indonesia. Dia mencari pemahaman dan perspektif yang lebih luas, berupaya menemukan ruang dalam kerangka agama yang mempertemukan identitas seksualnya dengan spiritualitas.

like I said I have a lot of whys in my life and one of them are why our religions are not accepted to a lot of sexualities right and gender identities and I used to try so hard in learning a lot of religions whatever that may be after trying to seek validation from those Seperti yang gue bilang, gue punya banyak pertanyaan dalam hidup gue dan salah satunya adalah kenapa agama-agama kita nggak menerima banyak orientasi seksual dan identitas gender. Dulu, gue berusaha keras belajar banyak agama, apa pun itu, setelah mencoba mencari validasi dari mereka-mereka (Adams, 20 April 2023)

Dalam mengatasi tantangan terkait orientasi seksual, strategi coping yang diterapkan adalah pencarian informasi. Mereka mencari pemahaman dan perspektif yang lebih luas, termasuk melalui penjelajahan berbagai ajaran agama dengan harapan menemukan ruang yang mempertemukan identitas seksual dengan spiritualitas. Proses ini memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi dan memahami lebih baik bagaimana identitas seksual dapat diterima dalam berbagai konteks.

Mengedukasi diri sebagai senjata untuk melawan diskriminasi (*Taking action*)

Mengedukasi diri muncul sebagai strategi *coping* yang efektif, digunakan sebagai alat pertahanan melawan diskriminasi. Proses ini, juga diklasifikasikan sebagai bentuk pengambilan tindakan, lebih memperkuat individu, memperkuat ketahanan dan mendorong dialog yang lebih berpengetahuan tentang orientasi seksual di lingkungan sosial mereka. Seperti yang dikatakan oleh Adams.

if we want to battle that discrimination that battle of cultures you have to fight culture with another culture, right? [...] A lot of people who are imbuing those hate speeches to other people are those who don't get enough education and access to uh the information and [...] with the fact that humans are just having humans have natural fear to what's unknown for them. [Kalo kita pengen melawan diskriminasi, pertarungan antar budaya, kita harus melawan budaya dengan budaya lain, kan? [...]] Banyak orang yang menyebarkan ujaran kebencian ke orang lain adalah mereka yang nggak mendapatkan pendidikan dan akses yang cukup ke informasi dan [...] dengan fakta bahwa manusia punya ketakutan alami terhadap hal-hal yang tidak diketahui bagi mereka] (Adams, 20 April 2023)

Dengan demikian, edukasi diri penting dalam melawan diskriminasi dan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif terhadap orientasi seksual. Menggali informasi dan menghadapi prasangka membantu mengatasi sikap diskriminatif.

Emotion-focused coping

Tidak mempedulikan omongan orang lain (*Denial*)

Dalam menghadapi berbagai pendapat dan penilaian masyarakat, Adams menggunakan strategi yang tegas tanpa penyesalan dengan bersikap acuh tak acuh sebagai mekanisme bertahannya.

My coping mechanism in my coping idea is to just not give a fuck. [...] not give any responses which is again back to the root of not giving the fuck right [mekanisme coping dan pemikiran gue adalah dengan cuek saja... gak peduli dan gak memberikan respons, yang kembali lagi ke dasar dari sikap cuek] (Adams, 20 April 2023)

Bersikap acuh tak acuh terbukti menjadi strategi *coping* yang efektif bagi salah satu responden untuk mengatasi persoalan yang dihadapi karena orientasi seksualnya.

Mendapatkan *support* dari orang lain (*Receiving social support*)

Dalam menghadapi berbagai tantangan, mendapatkan dukungan dari lingkungan menjadi salah satu mekanisme *coping* yang lazim di antara responden, dan hal ini terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu terkait. Adams menyatakan bahwa dirinya mendapatkan banyak dukungan dari orang lain, Antonio merasakan hal yang sama, menemukan rasa aman dalam persahabatan dengan sesama teman *queer*, sementara Timothy meraih rasa percaya diri dari lingkaran sosial yang menghargai dirinya apa adanya.

I got a lot of support from other people [Saya mendapatkan banyak dukungan dari orang lain] (Adams, 20 April 2023)

However, I find my fellow queer friends helpful [Bagaimanapun aku merasa kalau teman-teman queer saya sangat membantu] (Antonio, 11 April 2023)

How I dealt that is usually I, I just hang out with people that like me. [...] So, I need like circles for me to just forget about what they said about me and just hang out with people that actually made me more confident in [Saya biasanya hanya bergaul dengan orang-orang yang menyukai saya [...] membuat saya lebih percaya diri] (Timothy, 16 April 2023)

Dukungan dari lingkungan membantu responden dalam menghadapi tantangan. Adams, Antonio, dan Timothy merasakan manfaat mendapatkan dukungan sosial. Teman-teman *queer*, persahabatan, dan lingkaran sosial yang menghargai mereka menjadi sumber dukungan yang meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Ketergantungan akan dukungan sosial dari orang lain (*Seeking social support*)

Pada titik tertentu, ketergantungan terhadap dukungan sosial dari orang lain menjadi tak terelakkan. Seperti yang diungkapkan oleh Adams.

of course, I need my friends of course I need my family uh of course I need someone to talk to [tentu saja, saya butuh teman-teman saya. Tentu saja, saya butuh keluarga saya. Tentu saja, saya butuh seseorang untuk diajak bicara] (Adams, 20 April 2023)

Penerimaan atas keadaan diri (*Acceptance*)

Penerimaan atas realitas diri seringkali menjadi langkah penting dalam proses *coping*. Timothy dan Antonio berbagi pengalamannya.

I just want to be me now. And even if they ask now, I guess I would be honest about that, because now I'm going to, I'm an adult now. I'm not a kid anymore. [Saya hanya ingin menjadi diri saya sekarang. Dan bahkan jika mereka bertanya sekarang, saya rasa saya akan jujur tentang hal itu, karena sekarang saya sudah dewasa. Saya bukan anak-anak lagi] (Timothy, 16 April 2023)

I didn't do anything actually. I just goes on with that. [Saya tidak melakukan apa-apa sebenarnya. Saya hanya menerimanya sedemikian]. (Antonio, 11 April 2023)

Penerimaan terhadap diri sendiri menjadi langkah penting dalam coping. Timothy dan Antonio mengungkapkan pentingnya menjadi diri sendiri tanpa menyembunyikan identitas mereka.

Memutuskan untuk menjadi seorang agnostik (*Cognitive Reappraisal*)

Mengidentifikasi diri sebagai agnostik telah menjadi bentuk penyesuaian kognitif untuk beberapa responden. Dalam hal ini, Adams mengungkapkan, memilih elemen-elemen tertentu dari berbagai ajaran agama yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai dirinya, sementara mengabaikan aspek lain yang kurang beresonansi.

[...] now I don't really associate myself with any religion you can say that maybe I'm agnostic yeah but I do take what I can get from several religions that is that are good for me and I leave it what's not yeah it's just as simple as that [sekarang aku nggak benar-benar mengasosiasikan diri dengan agama apapun, aku ambil hal-hal yang baik buatku dari beberapa kepercayaan yang ada dan meninggalkan yang nggak baik gitu aja sih, yah bisa dibilang mungkin gue agnostik] (Adams, 20 April 2023).

Mengalihkan pikiran negatif dengan kegiatan lain (*Distraction*)

Mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dengan meresepkan diri pada aktivitas lain telah menjadi strategi penyesuaian diri yang diungkapkan oleh Antonio menunjukkan

bagaimana belajar suatu hal yang baru dapat berfungsi sebagai alat untuk mengelola dan meminimalkan persoalan dan kecemasan yang dirasakan.

I do this specifically learning language to cope about my hopelessness in romantic love life relationship. But I realized that maybe learning new language could distract my focus on something else [Saya melakukan ini khususnya belajar bahasa untuk mengatasi putus asa saya dalam hubungan percintaan. Tapi saya menyadari bahwa mungkin belajar bahasa baru bisa mengalihkan fokus saya pada sesuatu yang lain] (Antonio, 11 April 2023)

Menyembunyikan identitas asli ketika bersosialisasi (*Distraction*)

Memilih untuk menyembunyikan identitas asli saat bersosialisasi menjadi salah satu metode yang diambil oleh Timothy untuk menghindari konflik dan stres yang mungkin timbul. Dia menggambarkan hal ini sebagai kecenderungan untuk menjalani "kehidupan ganda". Strategi ini dapat diartikan sebagai upaya adaptif untuk meredam dan membatasi pengeksposan diri pada situasi yang mungkin tidak menguntungkan atau berada diluar kendali individu, sembari mempertahankan interaksi sosial yang dinilai berarti oleh individu (Timothy, 16 April 2023).

Pembahasan

Individu yang mengidentifikasi diri sebagai *gay* menghadapi berbagai tantangan yang kompleks dalam kehidupan sehari-hari mereka, mulai dari diskriminasi dan stigma yang menyertai identitas seksual mereka, kesulitan dalam membina hubungan interpersonal, konflik agama, hingga penolakan dari keluarga. Dari berbagai permasalahan yang ada di atas, diskriminasi dan stigma merupakan salah satu yang paling prevalen keberadaannya.

Dilaporkan bahwa semakin besar eksposur yang diterima individu akan diskriminasi dan stigma, maka semakin besar pula kemungkinan untuk mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan (Juhari dkk., 2022; Poštuvan dkk., 2019; Puckett dkk., 2020). Usia dewasa awal, yang juga dikenal sebagai fase ketidakstabilan, merupakan fase pembentukan identitas dan eksplorasi identitas seseorang di dunia (Santrock, 2018). Tahap ini sarat dengan perubahan dan tantangan, yang apabila dihubungkan dengan diskriminasi yang dialami individu *gay* maka dapat menambahkan kompleksitas situasi ini yang efeknya dapat menjadi lebih parah (Medina & Mahowald, 2023; Parmenter dkk., 2021). Masing-masing tantangan ini berpotensi menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka dan dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Dalam fase perkembangan ini, dorongan alami untuk menjalin hubungan interpersonal, baik dalam konteks romantis maupun platonik, umum terjadi pada individu dewasa awal. Namun, individu yang mengidentifikasi diri sebagai *gay* kerap kali menghadapi tantangan tambahan yang menjadikan proses tersebut tampak sulit bahkan dinilai mustahil, terutama di negara-negara yang kurang menerima dan terbuka terhadap konsep LGBTQIA+. Hal ini diperparah dengan adanya kultur kencan toksik yang berasal dari komunitas ini di mana mereka

hanya ingin melakukan hubungan seksual saja tanpa ingin menjalin hubungan yang tulus. Hal ini menjadi salah satu faktor penyumbang rasa kesepian pada para laki-laki *gay* dewasa (Gorczynski & Fasoli, 2022).

Menghadapi konflik antara identitas diri dan ajaran agama mungkin memicu mereka untuk mempertimbangkan posisi mereka dalam beragama. Sebagai hasilnya, beberapa mungkin memilih untuk menjauhkan diri dari agama, menjadi kurang religius, atau bahkan memilih untuk menjadi agnostik sebagai cara untuk menyesuaikan diri dengan keadaan ini (Woodell & Schwadel, 2020).

Menghadapi realitas yang tak jarang pahit menjadi bagian dari pengalaman hidup individu *gay*, khususnya bagi mereka yang berasal dari lingkungan yang belum menerima dan memahami konsep LGBTQIA+. Kekurangan informasi dan pendidikan mengenai topik ini dapat berujung pada perilaku diskriminatif, yang berkisar dari pengucilan hingga penolakan terbuka terhadap eksistensi komunitas LGBTQIA+ (Greenwood, 2020). Sering kali, individu *gay* harus menghadapi keengganan dan ketidaksiapan masyarakat untuk mengakui dan menerima identitas mereka.

Implikasi dari stigma yang dihadapi oleh individu *gay* sering kali termanifestasi dalam bentuk gangguan kesehatan mental yang beragam. Stigma dan diskriminasi ini, baik yang berbentuk eksplisit maupun implisit, menciptakan suasana ketidakamanan dan ketidakpercayaan yang memicu keengganan para individu tersebut untuk mencari bantuan profesional (Chaiton dkk., 2023). Bahkan pada beberapa kasus, individu merasa lebih aman untuk menahan dan memendam rasa sakit mereka sendiri daripada berisiko mendapatkan penolakan atau perlakuan negatif lainnya dari profesional kesehatan.

Selain itu, stigma struktural dalam masyarakat—norma-norma dan keyakinan yang tertanam dalam struktur sosial dan budaya kita—menambah lapisan kompleksitas pada permasalahan ini. Stigma struktural ini, yang mengakar kuat dalam masyarakat, menempatkan individu *gay* dalam posisi yang tidak menguntungkan, menghalangi mereka untuk mendapatkan dukungan dan bantuan yang sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan mental mereka (Qualter dkk., 2022).

Untuk menghadapi serangkaian tantangan dan masalah yang muncul, individu *gay* mengandalkan berbagai strategi *coping* atau adaptasi. Strategi-strategi ini dapat beragam, mencerminkan individualitas dan kompleksitas dari pengalaman mereka masing-masing. Ada individu yang lebih memilih pendekatan *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang bertujuan untuk mengurangi atau mengelola emosi negatif yang timbul dari permasalahan. Pendekatan ini dapat melibatkan berbagai tindakan, mulai dari mencari dukungan emosional dari teman atau komunitas, hingga melakukan aktivitas yang dapat membantu mereka merasa lebih baik, seperti mendengarkan musik atau melakukan hobi.

Di sisi lain, ada juga individu yang lebih memilih pendekatan *problem-focused coping*, yaitu strategi yang berfokus pada penyelesaian atau perubahan situasi yang menjadi sumber permasalahan. Ini bisa meliputi tindakan seperti berusaha untuk mendidik diri sendiri dan orang

lain tentang isu LGBTQIA+, mencari solusi hukum untuk diskriminasi, atau mempertimbangkan untuk pindah ke lingkungan yang lebih inklusif dan penerima (Alessi dkk., 2018).

Dalam menghadapi tantangan yang kompleks, komunitas LGBTQIA+ di Indonesia membutuhkan strategi yang adaptif dan fleksibel. Mengacu pada Lazarus dan Folkman (1984), strategi *coping* yang adaptif bukan hanya berfokus dalam pemecahan masalah saja, melainkan bagaimana individu dapat meregulasi emosinya terhadap dampak dari stresor yang berada di luar kendali mereka. Oleh karena itu, bukan berarti komunitas ini harus berhenti berjuang, melainkan mempertimbangkan alternatif lain, yaitu memfokuskan diri pada *emotion-focused coping*. Strategi ini berupaya meredam emosi negatif dan meminimalisir timbulnya stresor baru, seiring dengan memperjuangkan hak-hak mereka sebagai manusia seutuhnya. Strategi ini bukanlah bentuk berserah pada keadaan, melainkan sebagai perspektif alternatif yang mendukung kesejahteraan emosional para individu LGBTQIA+ dalam menghadapi berbagai persoalan yang muncul. Adanya adaptasi dan fleksibilitas dalam strategi *coping* tidak hanya membantu individu dalam menghadapi tekanan, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan komunitas secara keseluruhan.

Simpulan

Pada penelitian ini, ditemukan berbagai tantangan yang dihadapi oleh lelaki dewasa awal dengan orientasi seksual *gay*. Diskriminasi dan stigma yang melekat pada identitas mereka seringkali memunculkan berbagai permasalahan, mulai dari kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal hingga konflik agama. Dalam banyak kasus, dampak paling signifikan dari stigma ini adalah gangguan terhadap kesehatan mental, yang diperparah oleh keengganan mereka untuk mencari bantuan profesional akibat stigma struktural yang berakar di masyarakat.

Untuk mengatasi berbagai tantangan ini, individu *gay* mengandalkan berbagai strategi *coping*. Beberapa individu memilih pendekatan *emotion-focused coping*, mencari dukungan emosional dari teman atau komunitas dan melakukan aktivitas yang membantu mereka merasa lebih baik. Sementara itu, individu lainnya memilih pendekatan *problem-focused coping*, berupaya mengubah atau menyelesaikan situasi yang menjadi sumber permasalahan mereka. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa meski individu *gay* dewasa awal menghadapi berbagai tantangan yang kompleks, mereka tetap mampu mengembangkan dan menerapkan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi tantangan tersebut.

Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya mendukung individu *gay* dalam mengakses sumber daya yang mereka butuhkan untuk menghadapi stigma dan diskriminasi, termasuk akses ke layanan kesehatan mental yang ramah LGBTQIA+. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menjelajahi lebih dalam strategi *coping* apa saja yang paling efektif dan bagaimana mereka dapat didukung dalam penerapannya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penting untuk merujuk pada strategi *coping* yang lebih berfokus pada emosi, seperti yang disarankan oleh Lazarus dan Folkman. Individu gay perlu meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana meredam dan mengatur emosi yang ditimbulkan oleh stresor, seperti diskriminasi dan stigma, agar dapat menjaga keseimbangan mental dan emosional mereka.

Daftar Pustaka

- Alessi, E. J., Kahn, S., Woolner, L., & Der Horn, R. (2018). Traumatic stress among sexual and gender minority refugees from the Middle East, North Africa, and Asia who fled to the European Union. *Journal of Traumatic Stress, 31*(6), 805–815. <https://doi.org/10.1002/jts.22346>
- Altman, D., & Symons, J. (2016). *Queer wars: The new global polarization over gay rights*. Polity Press.
- Badgett, M. V. L., Hasenbush, A., & Luhur, W. E. (2017). *LGBT exclusion in Indonesia and Its Economic Effects*. The William Institute.
- Bender, A. K., & Lauritsen, J. L. (2021). Violent victimization among lesbian, gay, and bisexual populations in the United States: Findings from the National Crime Victimization Survey, 2017–2018. *American Journal of Public Health, 111*(2), 318–326. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.306017>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE.
- Chaiton, M., Thorburn, R., Sutton, M., & Feng, P. (2023). LGBTQ2S+ Youth perspectives on mental healthcare provider bias, standards of care, and accountability. *Youth, 3*(1), 93–106. <https://doi.org/10.3390/youth3010006>
- Conron, K. J., Mimiaga, M. J., & Landers, S. J. (2010). A population-based study of sexual orientation identity and gender differences in adult health. *American Journal of Public Health, 100*(10), 1953–1960. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.174169>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (Fifth edition). SAGE.
- Egbert, A., Nash, P., Brennan-Ing, M., & Karpiak, S. (2021). Stigma impacts health disparities and inequities in LGBTQ and people of color aging with HIV. *Innovation in Aging, 5*(1), 220–220. <https://doi.org/10.1093/geroni/igab046.848>
- Fatgehipon, A., Azizah, F., & Bin Tahir, S. (2019). LGBT Among students: A case study at several universities in Indonesia. *International Journal of Scientific & technology research, 8*(10), 2162-2166. <http://www.ijstr.org/final-print/oct2019/Lgbt-Among-Students-A-Case-Study-At-Several-Universities-In-Indonesia.pdf>

- Flick, U. (Ed.). (2018). *The Sage handbook of qualitative data collection*. Sage Reference.
- Fredriksen-Goldsen, K. I. (2011). Resilience and disparities among lesbian, gay, bisexual, and transgender older adults. *Public Policy & Aging Report*, 21(3), 3–7. <https://doi.org/10.1093/ppar/21.3.3>
- Gorczyński, P., & Fasoli, F. (2022). Loneliness in sexual minority and heterosexual individuals: A comparative meta-analysis. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 26(2), 112–129. <https://doi.org/10.1080/19359705.2021.1957742>
- Greenwood, S. (2020, Juni 25). The global divide on homosexuality persists. *Pew Research Center's Global Attitudes Project*. <https://www.pewresearch.org/global/2020/06/25/global-divide-on-homosexuality-persists/>
- Hollier, J., Clifton, S., & Smith-Merry, J. (2022). Mechanisms of religious trauma amongst queer people in Australia's evangelical churches. *Clinical Social Work Journal*, 50(3), 275–285. <https://doi.org/10.1007/s10615-022-00839-x>
- Huynh, K. D., & Lee, D. L. (2022). Emotion-focused coping strategies as mediators of the discrimination–mental health association among LGB POC. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*. <https://doi.org/10.1037/SGD0000562>
- Institute of Medicine (U.S.) (Ed.). (2011). *The health of lesbian, gay, bisexual, and transgender people: Building a foundation for better understanding*. National Academies Press.
- Juhari, J. A., Gill, J. S., & Francis, B. (2022). Coping strategies and mental disorders among the LGBT+ community in malaysia. *Healthcare*, 10(10), 1-16. <https://doi.org/10.3390/healthcare10101885>
- Knight, K. (2016). “Permainan politik ini menghancurkan hidup kami.” *Human Rights Watch*. <https://www.hrw.org/id/report/2016/08/10/292433>
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Pub.
- Lazzara, J. (2020). *Intro to lifespan development*. <https://open.maricopa.edu/devpsych/chapter/chapter-1-intro-to-lifespan-development/>
- Marshall, M. P., Dietz, L. J., Friedman, M. S., Stall, R., Smith, H. A., McGinley, J., Thoma, B. C., Murray, P. J., D'Augelli, A. R., & Brent, D. A. (2011). Suicidality and depression disparities between sexual minority and heterosexual youth: A meta-analytic review. *Journal of Adolescent Health*, 49(2), 115–123. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.02.005>
- Mavhandu-Mudzusi, A. H. (2017). Impact of stigma and discrimination on sexual wellbeing of LGBTI students in a South African rural university. *South African Journal of Higher Education*, 31(4). <https://doi.org/10.20853/31-4-894>
- Medina, C., & Mahowald, L. (2023, Januari 12). Discrimination and Barriers to Well-Being: The State of the LGBTQI+ Community in 2022. *Center for American*

- Progress*. <https://www.americanprogress.org/article/discrimination-and-barriers-to-well-being-the-state-of-the-lgbtqi-community-in-2022/>
- Parmenter, J. G., Galliher, R. V., & Maughan, A. D. A. (2021). LGBTQ+ emerging adults perceptions of discrimination and exclusion within the LGBTQ+ community. *Psychology & Sexuality*, 12(4), 289–304. <https://doi.org/10.1080/19419899.2020.1716056>
- Poštuvan, V., Podlogar, T., Zadavec Šedivy, N., & De Leo, D. (2019). Suicidal behaviour among sexual-minority youth: A review of the role of acceptance and support. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(3), 190–198. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30400-0](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30400-0)
- Puckett, J. A., Maroney, M. R., Wadsworth, L. P., Mustanski, B., & Newcomb, M. E. (2020). Coping with discrimination: The insidious effects of gender minority stigma on depression and anxiety in transgender individuals. *Journal of Clinical Psychology*, 76(1), 176–194. <https://doi.org/10.1002/jclp.22865>
- Qualter, P., Victor, C., Barreto, M., Demetrovics, Z., & Reinhardt, M. (2022). 3.O. Workshop: Structural stigma shapes LGBTQ+ mental health and well-being across countries. *European Journal of Public Health*, 32(Supplement_3), ckac129.192. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac129.192>
- Ridwan, R., & Wu, J. (2018). ‘Being young and LGBT, what could b’e worse?’ Analysis of youth LGBT activism in Indonesia: Challenges and ways forward. *Gender & Development*, 26(1), 121–138. <https://doi.org/10.1080/13552074.2018.1429103>
- Roni, R. (2023). LGBT and Religious Negotiations: A case study of youth interfaith forum on sexuality (Yifos). *Al-Albab*, 11(2), 161–176. <https://doi.org/10.24260/alalbab.v11i2.1540>
- Roulston, K., & Choi, M. (2018). Qualitative interviews. Dalam *The SAGE handbook of qualitative data collection* (hlm. 708). Sage Reference.
- Sanders, D. (2020). Sex and gender diversity in Southeast Asia. *Journal of Southeast Asian Human Rights*, 4(2), 357–357. <https://doi.org/10.19184/jseahr.v4i2.17281>
- Seelman, K. L., Lewinson, T., Engleman, L., Maley, O. R., & Allen, A. (2017). Coping strategies used by LGB Older Adults in Facing and Anticipating Health challenges: A narrative analysis. *Journal of gay & lesbian social services*, 29(3), 300–300. <https://doi.org/10.1080/10538720.2017.1310644>
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). *The development of coping: Stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and adolescence*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-41740-0>
- Sulistiyawan, A. Y., & Utami, T. R. (2021). Medical, human rights and legal analysis of the existence of Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender in Indonesia. *Medico-Legal Update*, 1(21), 16–19. <https://doi.org/10.37506/mlu.v21i1.2270>

- VandenBos, G. R., & American Psychological Association (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology* (Second Edition). American Psychological Association.
- Wijaya, H. Y. (2020). Conservative Islamic forces, global LGBT rights, and anticipatory homophobia in Indonesia. Dalam *Public discourses about homosexuality and religion in Europe and beyond* (hlm. 325–348). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-56326-4_15
- Wijaya, H. Y. (2021). Privacy, porn, and gay sex parties: The carceral Governance of homosexuality in Indonesia. *Laws*, 10(4), 87–87. <https://doi.org/10.3390/laws10040087>
- Wijianto, A., & Wahid, F. K. (2022). Negotiating islamic hegemony: A case study of muslim LGBT in East Java, Indonesia. *Humaniora*, 13(2), 119–126. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v13i2.7631>
- Williams, A. J., Jones, C., Arcelus, J., Townsend, E., Lazaridou, A., & Michail, M. (2021). A systematic review and meta-analysis of victimisation and mental health prevalence among LGBTQ+ young people with experiences of self-harm and suicide. *PLOS ONE*, 16(1), e0245268–e0245268. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245268>
- Woodell, B., & Schwadel, P. (2020). Changes in religiosity among lesbian, gay, and bisexual emerging adults. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 59(2), 379–396. <https://doi.org/10.1111/jssr.12653>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th edition). Sage.
- Zakiah, N. R. (2018). *Seri Monitor dan Dokumentasi 2018: Bahaya Akut, Persekusi LGBT*.