

## *Psychological Well-Being pada Gay yang Menjalani Proses Coming Out*

### *Psychological Well-Being On Gay Doing Coming Out Process*

Krisna Eka Dewanti, Istar Yuliadi, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebalas Maret

#### ABSTRAK

Homoseksual adalah salah satu orientasi seksual ketika seorang individu mempunyai rasa tertarik secara erotik dengan individu yang memiliki jenis kelamin sama dengan dirinya. Seseorang yang sadar dengan preferensi homoseksualnya, selanjutnya akan mempertimbangkan untuk membuka diri atau tetap menutupi orientasi seksualnya kepada lingkungan sekitar, proses ini yang kemudian dikenal dengan sebutan proses *coming out*.

Proses *coming out* bukan merupakan proses yang sifatnya linier namun bertahap, berlangsung selama individu itu hidup, dilalui dengan cara yang unik dan berbeda pada setiap individu. Perjalanan ini nantinya memberikan dampak yang berbeda, sehingga mempengaruhi cara individu dalam menilai diri dan kehidupannya. Gambaran diri dan kehidupan dapat dilihat dari dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan diri. Keenam dimensi tersebut dikenal dengan nama *psychological well-being*.

*Psychological well-being* adalah perasaan sejahtera yang dirasakan individu melalui proses evaluasi. Kondisi *psychological well-being* masing-masing individu dapat berbeda walaupun menghadapi situasi yang sama. Untuk melihat gambaran *psychological well-being*, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan wawancara mendalam menggunakan teori *coming out* dari Coleman dan teori *psychological well-being* dari Ryff. Subjek dalam penelitian ini adalah gay yang telah menjalani proses *coming out*.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat kondisi *psychological well-being* yang berbeda pada kedua subjek. Perbedaan dapat dilihat dari dimensi-dimensi *psychological well-being* yang secara tidak langsung dipengaruhi oleh proses *coming out*, khususnya pada dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain. Kedua subjek menjalani proses *coming out* yang berbeda, mendapatkan dampak yang berbeda dari lingkungan, sehingga evaluasi yang dilakukan terhadap diri dan kehidupannya akan berbeda pula.

**Kata kunci:** *gay, homoseksual, coming out, psychological well-being.*

---

#### PENDAHULUAN

---

Hingga kini keberadaan kaum homoseksual, khususnya *gay* masih menjadi suatu fenomena kontroversial yang tidak ada habisnya diperbincangkan oleh banyak kalangan. Berbagai pandangan mengenai homoseksualitas telah muncul sejak zaman Yunani kuno hingga saat ini, namun secara umum dapat disimpulkan bahwa

homoseksualitas masih banyak dikecam daripada diterima sebagai suatu alternatif preferensi seksual selain heteroseksual di masyarakat. Homoseksual merupakan suatu istilah dari tiga klasifikasi utama orientasi seksual manusia disamping heteroseksual dan biseksual, yaitu ketika seorang individu mempunyai rasa tertarik secara perasaan dengan individu yang berjenis kelamin sama, dengan atau tanpa hubungan fisik (Oetomo,

1991). Seorang individu memiliki orientasi homoseksual, dalam hal ini *gay*, dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut adalah peran ibu yang terlalu dominan dalam tumbuh kembang anak atau lebih dikenal dengan istilah oedipus kompleks (Freud dalam Mills, 1990), diwariskan melalui keturunan (Hummer dalam Sprigg & Dailey, 2004) serta lingkungan dan pengalaman yang tidak menyenangkan dengan lawan jenis (Nevid dkk., 2009).

Di masyarakat modern, homoseksualitas khususnya *gay* lebih dianggap sebagai gaya hidup urban (Oetomo, 1997). Menurut Ridho Triawan, pengurus LSM Arus Pelangi, sebuah yayasan yang menaungi *lesbian*, *gay*, waria, dan transgender, setidaknya 5000 *gay* dan *lesbian* hidup di Jakarta. Secara kalkulasi, Boyke Dian Nugraha mencatat frekuensi kaum *gay* yang murni adalah satu dari sepuluh pria. Dede Oetomo memperkirakan, secara nasional jumlahnya mencapai sekitar 1% dari total penduduk Indonesia (Nuh, 2010).

Keberadaan kaum homoseksual di dalam berinteraksi atau bersosialisasi dengan lingkungan senantiasa dihadapkan pada hukum, norma, nilai, aturan tertulis maupun tidak tertulis, serta pandangan yang berlaku di masyarakat sehingga menutup kesempatan bagi kaum homoseksual untuk berkarya, bekerja, bersekolah atau pun kesempatan untuk mendapat pelayanan kesehatan yang sama dengan yang lain. Situasi tersebut

berpotensi menghasilkan reaksi dan perlakuan bermacam-macam dari lingkungan di sekelilingnya. Perasaan takut terhadap sikap tidak menyenangkan yang akan diterima membuat individu *gay* tidak menyatakan secara pribadi dan terbuka tentang identitas dirinya kepada lingkungan dan masyarakat, sehingga kebanyakan dari mereka tetap menjaga kerahasiaan eksistensi mereka (Kornblum dalam Rahardjo, 2007). Ini menjadi pertimbangan seorang individu untuk menutup atau membuka identitas seksualnya kepada orang lain, proses pengungkapan identitas ini kemudian disebut sebagai proses *coming out*.

*Coming out* adalah suatu bentuk pengakuan pada diri sendiri dan orang lain bahwa dirinya adalah seorang homoseksual, tidak ada lagi perasaan ragu dan malu untuk membuka orientasi seksualnya yang berbeda dengan individu pada umumnya (Kelly, 2004). Salah satu teori *coming out* yang dikemukakan oleh Coleman (1982) menyatakan, individu akan menjalani lima tahapan, yaitu *pre-coming out*, *coming out*, *exploration*, *first relationship*, dan *integration*. Proses *coming out* adalah proses bertahap dan terus-menerus, dilalui dengan cara yang unik dan berbeda pada setiap individu, apa yang akan dilalui tidak terpaku pada teori tahapan *coming out* yang disusun oleh para ahli (Savin-Williams dalam Hegna, 2007).

Keputusan seorang individu *gay* untuk

mengungkapkan identitas homoseksualnya merupakan keputusan psikologis yang sangat penting, artinya individu tersebut siap menghadapi tantangan dan menerima konsekuensi positif ataupun negatif yang berdampak pada dirinya. Untuk individu yang memutuskan untuk *coming out, coming out* kepada keluarga, khususnya orang tua, merupakan tantangan yang besar (Savin-William dalam Heatherington & Lavner, 2008).

Konsekuensi positif ataupun negatif yang akan diterimanya nanti secara tidak langsung akan mempengaruhi kondisi dirinya. Ketika lingkungan memberikan respon yang positif, individu tersebut terbebas dari tekanan dan mudah untuk merasakan bahagia. Sedangkan ketika lingkungan memberikan respon negatif, individu akan mendapatkan tekanan terkait ketidaksesuaian antara kenyataan dan perasaan yang dialami dengan tuntutan dan harapan yang telah melekat pada diri seorang laki-laki. Berbagai konsekuensi dan ketidaksesuaian ini membuat konflik batin tersendiri bagi yang mengalaminya, bila terus berlanjut akan mempengaruhi *psychological well-being* individu tersebut.

*Psychological well-being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi negatif, seperti ketidakpuasan hidup, kecemasan dan sebagainya hingga ke kondisi mental positif, seperti realisasi potensi atau

aktualisasi diri. Ryff dan Keyes (1995) menyatakan setiap individu akan memberikan penilaian yang berbeda-beda karena dipengaruhi oleh bagaimana individu mempersepsikan dan memaknai kualitas hidupnya melewati proses perbandingan sosial. Pemaknaan dan pengevaluasian diri seorang individu dapat dilihat dari enam aspek berikut, autonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan diri (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan penerimaan diri (*self acceptance*).

Seorang individu dikatakan memiliki skor *psychological well-being* yang tinggi ketika seorang individu mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain, mengatur hidupnya sendiri tanpa campur tangan orang lain atau mandiri, bertahan menghadapi tekanan sosial, mampu menguasai, mengontrol, mengatur lingkungannya agar sesuai dengan kondisinya, memiliki tujuan, arah dan cita-cita yang ingin dicapai dalam hidupnya karena merasa dirinya bermakna, serta memiliki kemampuan untuk mengembangkan dan menggunakan potensi yang ada dalam dirinya.

Gary Taylor (dalam Hegna, 2007) menyatakan bahwa proses *coming out* pada *gay* memungkinkan adanya dampak negatif pada *psychological well being* dan tingkah

lakunya. Kretzner dkk (2009) melihat keterlibatan individu *gay* dalam komunitas GLB (*gay, lesbian, biseksual*) dapat mempengaruhi skor *psychological well being* individu tersebut. Semakin sering individu *gay* terlibat aktif dalam komunitas, semakin tinggi pula skor *psychological well being* individu tersebut.

Beberapa temuan yang peneliti dapatkan di lapangan mengenai alasan individu *gay* masih ragu untuk menjalani proses *coming out*, antara lain: (1) kekhawatiran adanya penolakan dari keluarga, khususnya orang tua; (2) ketakutan akan diberhentikan dari pekerjaannya saat ini; (3) serta ketakutan akan dikucilkan dari teman, sahabat, dan masyarakat sekitar karena *gay* masih belum diterima secara utuh di Indonesia. Selain itu, walaupun individu *gay* sudah berhasil menjalani keseluruhan tahapan dalam proses *coming out* dan bergabung ke dalam komunitas, ternyata individu tersebut masih menyimpan rasa takut karena adanya norma agama yang berlaku serta pandangan masyarakat yang tidak menyenangkan mengenai homoseksualitas. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara empiris untuk melihat gambaran nyata bagaimana kondisi *psychological well-being* pada *gay* yang menjalani proses *coming out*.

---

## DASAR TEORI

---

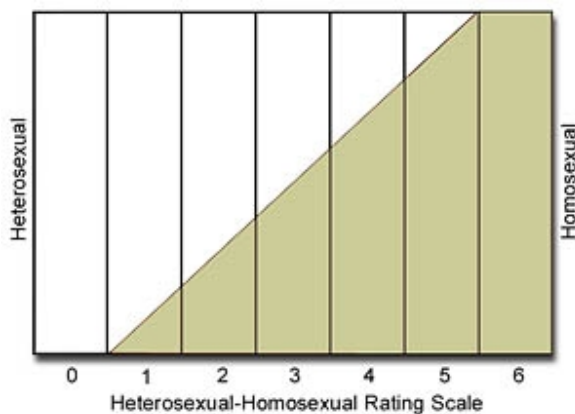
### *Psychological Well-Being*

*Psychological well-being* menggambarkan idiosinkrasi antara faktor-faktor biologis, genetik, dan karakteristik kepribadian yang berinteraksi dengan pengalaman individu serta konteks sosial-historikal yang mempengaruhi bagaimana individu melihat potensi dirinya. *Psychological well-being* berkaitan dengan perasaan sejahtera (*well-being*) dan bahagia sifatnya subjektif bagi tiap individu (Ryff & Keyes, 1995). Pandangan subjektif ini didapat dari evaluasi individu terhadap diri dan kehidupan yang dijalani, yang didasarkan pada sejauh mana individu mampu merealisasikan potensi-potensi dalam dirinya untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.

Ryff (1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996; Schmutte & Ryff, 1997) merumuskan *psychological well-being* ke dalam enam dimensi, yaitu: penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Keenam dimensi tersebut menggambarkan tantangan-tantangan yang harus dihadapi untuk dapat berfungsi secara positif.

## Homoseksual

Homoseksualitas mengacu pada rasa tertarik secara perasaan (kasih sayang, hubungan emosional) dan/atau secara erotik, baik secara dominan (lebih menonjol) maupun eksklusif (semata-mata) terhadap orang-orang yang berjenis kelamin sama, dengan atau tanpa hubungan fisik (Oetomo, 1991). Hyde (1990) mendefinisikan homoseksual sebagai salah satu bentuk orientasi seksual, saat individu memiliki ketertarikan secara seksual dan juga memiliki potensi untuk mencintai individu lain yang satu jenis kelamin dengan dirinya.



Gambar 1. *Heterosexual-Homosexual Rating Scale*

Penjelasan:

- 0 Eksklusif heteroseksual
- 1 Didominasi heteroseksual, sekali-sekali homoseksual
- 2 Didominasi heteroseksual, tetapi lebih dari sekali homoseksual
- 3 Seimbang antara heteroseksual dan homoseksual
- 4 Didominasi homoseksual, tetapi lebih dari sekali heteroseksual
- 5 Didominasi homoseksual, sekali-sekali heteroseksual
- 6 Eksklusif homoseksual

Beberapa peneliti berpendapat orientasi seksual dipengaruhi oleh faktor-faktor biologis, psikologis dan pengaruh lingkungan yang saling berkontribusi (Braumrind dan Patterson, dalam Papalia dkk., 2009).

Berdasarkan pandangan psikoanalisis menurut Freud (dalam Mills, 1990) homoseksual disebabkan oleh gagalnya individu dalam menyelesaikan konflik oedipus kompleks atau elektra kompleks pada masa falik. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hummer (dalam Sprigg & Dailey, 2004) serta Bailey dan Pillard (dalam Sprigg & Dailey, 2004) memperlihatkan homoseksual dapat diturunkan melalui keturunan. Selain itu, *reinforcement* dapat membuat seseorang menjadi homoseksual. Bila individu pernah terlibat aktivitas homoseksual dan menghubungkan aktivitas tersebut dengan kenikmatan seksual, dan pengalaman seksual dengan lawan jenis memberikan pengalaman yang tidak menyenangkan, maka orientasi homoseksual dapat berkembang (Nevid, Fichner-Rathus, & Rathus, 2009).

## Coming Out

*Coming out* adalah proses individu untuk mengaku pada dirinya dan orang lain bahwa dirinya adalah seorang *gay*, *lesbian* atau *biseksual* (Kelly, 2004). Kaplan dan Saddock (1997) melihat *coming out* sebagai keadaan ketika individu secara terbuka, tidak lagi menutupi orientasi seksualnya sebagai homoseksual kepada orang lain. Nevid (2009) menilai *coming out* bukan berarti individu memberitahu semua orang mengenai orientasi seksualnya sebagai homoseksual, namun lebih kepada tidak adanya kekhawatiran ketika orang lain mengetahui orientasi seksual yang ia miliki.

*Coming out* merupakan singkatan dari kalimat *coming out of the closet*. *Coming out* merupakan proses yang bercabang dua; *coming out* pada diri sendiri (mengakui orientasi seksual seseorang) dan *coming out* kepada orang lain (menyatakan orientasi seksualnya kepada masyarakat luas).

Salah satu teori *coming out* dikemukakan oleh Coleman (1982) yang menilai ada lima tahapan yang akan dilalui oleh individu homoseksual saat melakukan *coming out*, yaitu; *pre-coming out*, *coming out*, *exploration*, *first relationship*, dan *integration*.

Savin-William (dalam Hegna, 2007) menilai tiap-tiap individu homoseksual memiliki perjalanan *coming out* tersendiri, artinya apa yang mereka lalui tidak selalu terpaku atau sama persis seperti teori tahapan-tahapan *coming out* yang ada. Tidak semua individu berhasil melewati semua tahapan, ada yang terhenti pada satu tahapan dan tidak dapat berlanjut ke tahapan selanjutnya.

---

## METODE PENELITIAN

---

Jenis penelitian ini adalah penelitian fenomenologis. Fokus dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran nyata *psychological well-being* pada gay yang melakukan proses *coming out*. Tempat penelitian di Jakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah gay yang telah menjalani proses *coming out*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 2 orang. Pengambilan subjek dengan metode

*purposive sampling*, lalu dilanjutkan dengan metode *snowball* (bola salju).

Pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara, observasi, dan lembar riwayat hidup. Analisis data dengan pengorganisasian data wawancara, koding, analisis data berdasarkan teori tiap subjek, dan analisis banding kedua subjek.

---

## HASIL- HASIL

---

Wawancara dengan kedua subjek dilakukan di tempat-tempat yang telah ditetapkan kedua subjek, dengan tujuan memberikan rasa nyaman selama proses wawancara berlangsung. Wawancara diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Subjek I

a. Gambaran observasi

Subjek (T) memiliki postur tubuh kecil dengan tinggi sekitar 160 cm dan berat badan 60 kg. Berkulit putih, bermata sipit, berlesung pipi, berhidung mancung serta memiliki rambut dengan gaya rambut mengarah ke atas.

b. Riwayat hidup

Subjek merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara, satu-satunya anak lelaki dalam keluarga. Lahir di Toboali, Bangka Belitung, 29 tahun yang lalu. Hidup bersama ibu dan ayahnya hingga lulus SMA, lalu memutuskan untuk pindah ke Jakarta bersama kakak pertamanya. Tidak memiliki riwayat penyakit yang serius. Saat ini subjek

berkerja di salah satu bank swasta di kawasan Setiabudi, Jakarta.

c. Hasil wawancara

Subjek bercerita lebih memiliki banyak teman perempuan dibandingkan teman laki-laki saat sekolah. Subjek mengaku mulai memperhatikan laki-laki dari filem-filem yang ditontonnya dan kegiatan mandi bersama teman-teman kecilnya di tempat terbuka. Subjek merasa senang memperhatikan laki-laki yang berbadan besar. Tidak ada rasa penyangkalan yang dirasakan subjek mengenai perbedaan dirinya.

Subjek mulai mengenal homoseksual ketika SMA dari artikel sebuah majalah remaja namun tidak mencari informasi terkait lebih lanjut. Subjek memutuskan untuk hidup sebagai homoseksual ketika dirinya lulus dari bangku kuliah dengan masuk ke dalam forum *online* khusus *gay* dan bergabung dengan komunitas yang menanggung LGBT. Identitasnya sebagai homoseksual tidak membuat dirinya berubah, subjek terlihat mampu mengatur kehidupan dan jalinan pertemanan, meskipun demikian subjek merasa lebih merasa nyaman dalam lingkungan homogen. Pasangan laki-laki pertama dikenalnya melalui media *online* dan hubungan terjalin selama tiga tahun dengan komunikasi jarak jauh.

Subjek melihat identitas homoseksual adalah bagian terpenting dalam dirinya, hidup sebagai homoseksual dan mati sebagai homoseksual. Identitasnya sebagai homoseksual menjadi salah satu tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya, yaitu tinggal bersama pasangan hidup meskipun tidak terikat pernikahan.

2. Subjek II

a. Gambaran observasi

Subjek (BP) memiliki postur tidak terlalu besar, memiliki tinggi sekitar 172 cm dan berat sekitar 70 kg, berkulit putih, bermata sipit dan berkacamata, berhidung mancung, serta memiliki rambut hitam agak panjang.

b. Riwayat hidup

Subjek merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara, kedua kakak laki-laki. Lahir dan tinggal di Jakarta 24 tahun yang lalu. Subjek tinggal bersama kedua orang tua hingga sekarang. Riwayat kesehatan subjek kurang begitu baik sejak kecil, subjek pernah mengidap asma dan saat ini sedang menjalani pengobatan epilepsi.

c. Hasil wawancara

Subjek menyadari ketertarikannya pada laki-laki bermula dari menonton filem dewasa bersama kedua kakaknya ketika baru memasuki bangku sekolah. Tidak ada rasa penyangkalan dalam diri subjek, baginya saat itu ada suatu hal

yang wajar bila dirinya mulai memperhatikan laki-laki.

Subjek mulai mengenal homoseksualitas berawal dari isu homoseksual di salah satu koran ibukota yang dibacanya, kemudian subjek mengidentifikasi dirinya sebagai homoseksual. Subjek merasa nyaman dengan identitas dirinya.

Subjek memutuskan untuk lebih dalam mengenal homoseksualitas dengan aktif dan bergabung dengan komunitas LGBT, selain itu subjek mulai membangun hubungan romantis dengan salah satu laki-laki yang dikenalnya dari media *online*. Identitasnya sebagai homoseksual tidak membuat subjek menarik diri dari pergaulan, melainkan subjek semakin menampilkan dirinya di lingkungan masyarakat.

Identitas homoseksual merupakan salah satu bagian terpenting dalam dirinya, sehingga subjek menjadikannya tujuan hidup yang ingin dicapainya kelak, seperti keinginan subjek untuk mengedukasi individu-individu homoseksual yang masih dalam tahap penyangkalan.

---

## PEMBAHASAN

---

Kedua subjek menjalani proses *coming out* dengan cara yang berbeda, ini dikarenakan sifatnya yang linier sehingga masing-masing

subjek akan menjalani proses ini disesuaikan dengan kondisi dirinya.

Subjek I memasuki tahapan *pre-coming out* dengan mulai memperhatikan laki-laki dalam filem yang ditontonnya, pengalaman mandi bersama teman-teman kecilnya semakin memperjelas ketertarikannya dengan laki-laki. Subjek II memperlihatkan ketertarikannya dengan laki-laki berawal dari video dewasa yang ditontonnya bersama kakak laki-lakinya ketika kecil, subjek membayangkan wanita dalam video tersebut adalah dirinya. Kedua subjek mengaku sadar akan rasa berbedanya ini namun belum bisa menjelaskan apa yang dirasakan. Sesuai dengan pernyataan Coleman (1982), pada tahap ini individu mulai merasakan sesuatu yang berbeda pada dirinya namun belum bisa menjelaskan dan mengakui perasaan ini.

Di awal-awal masa perkuliahan, subjek I mulai mencari informasi mengenai homoseksualitas. Penyangkalan mulai dirasakan subjek ketika teman-teman kuliah mencurigai tingkah lakunya yang sedikit feminine, akibatnya subjek sempat menarik diri dari pergaulan. Selulusnya dari kuliah, subjek memutuskan untuk mengakui dan menerima preferensi homoseksualnya. Berbeda dengan subjek II, homoseksualitas telah dikenalnya ketika masih di sekolah dasar. Tidak ada rasa penyangkalan dalam diri subjek, dirinya merasa nyaman dengan rasa berbedanya. Subjek tidak ragu untuk



menampilkan sisi feminine dalam dirinya. Proses yang dialami kedua subjek adalah bagian dari tahapan *coming out*, tahap individu memulai *self acceptance* terhadap orientasi homoseksualnya (Coleman, 1982).

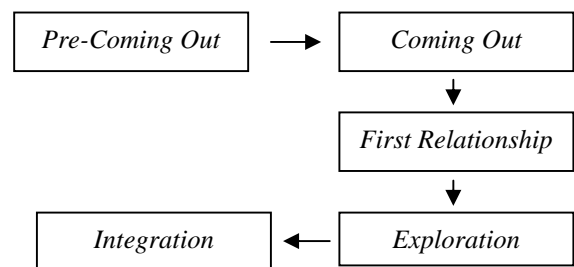
Tahap selanjutnya yang dialami subjek I adalah tahap *first relationship*, yaitu subjek mulai membangun hubungan romansa dengan individu yang memiliki orientasi seksual yang sama dengan dirinya. Hubungan romansa pertama subjek dengan laki-laki yang dikenalnya dari situs pertemanan *online*, hubungan berjalan lama namun berakhir di tengah jalan. Setelah hubungan romansa tersebut berakhir, subjek I memutuskan untuk masuk ke dalam dunia homoseksual lebih jauh dengan aktif di dalam forum *gay online*. Pada proses ini subjek memasuki tahap *exploration* dimana subjek mulai berkenalan dan menjalin hubungan yang hangat dengan individu lain dengan orientasi homoseksual.

Subjek II memasuki tahapan *exploration* ketika dirinya masih duduk di bangku menengah atas, perkenalan pertamanya dengan individu homoseksual terjalin melalui situs pertemanan. Kemudian subjek mencoba untuk bergabung ke dalam forum dan komunitas LGBT. Hubungan romansa pertama pada tahapan *first relationship* dijalaninya dengan *gay* pertama yang dikenalnya dari situs pertemanan, hubungan tersebut tidak berjalan lama.

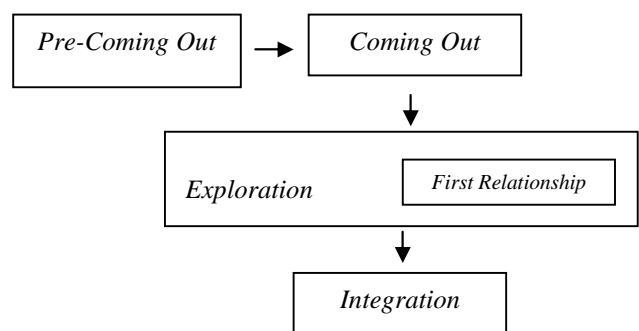
Sesuai dengan pernyataan dari Coleman

(1982), pada tahap *first relationship* hubungan romansa yang dibangun tidak akan berjalan lama, ketika hubungan pertama berakhir, individu akan melihatnya sebagai sesuatu yang traumatis dan pahit, ini akan membuat individu tersebut terjun ke dalam lingkungan homogen lebih jauh, contohnya pada subjek I. Sedangkan pada tahap *exploration*, individu dituntut mengembangkan kemampuan interpersonalnya untuk membangun hubungan yang hangat dengan individu gay lainnya.

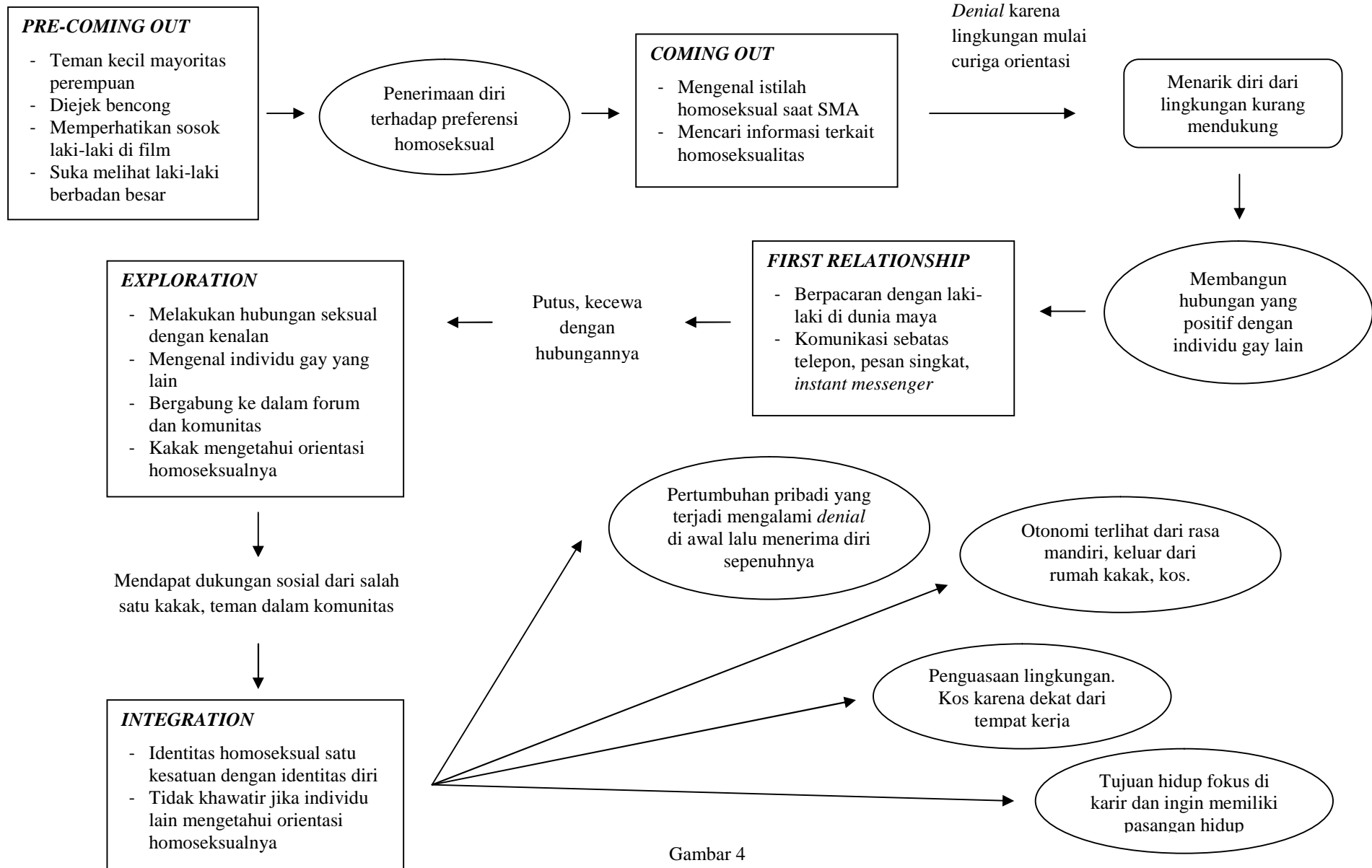
Di tahap terakhir yaitu tahap *exploration*, kedua subjek melihat identitas homoseksualnya bukan lagi bagian terpisah dari dirinya melainkan satu kesatuan yang utuh dan bersifat penting. Sesuai penjelasan Grace (dalam Coleman, 1982) tahap ini adalah tahap memperjelas diri, akan muncul perasaan baru mengenai dirinya, konsep diri dan jaringan sosial baru.



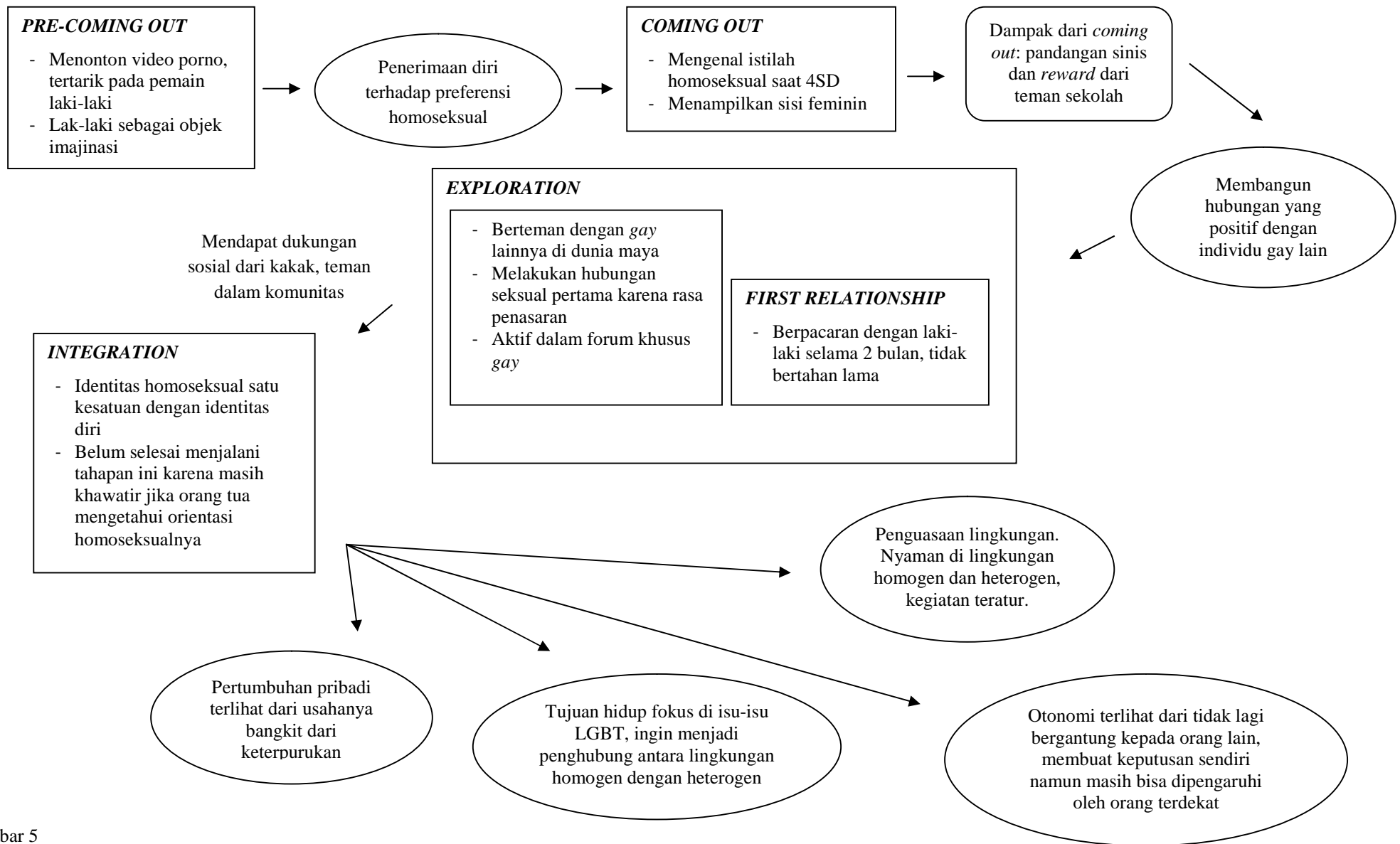
Gambar 2. Proses *coming out* subjek I



Gambar 3. Proses *coming out* subjek II



Gambar 4  
Dinamika Proses *Coming Out* dengan *PWB* Subjek I



Gambar 5  
Dinamika Proses *Coming Out* dengan PWB Subjek II

Berdasarkan analisis pada *psychological well-being*, kedua subjek menampilkan keenam aspek dengan cara yang sedikit berbeda. Pada aspek penerimaan diri, subjek I dan subjek II mampu menerima keseluruhan aspek positif dan negatif dalam dirinya. Subjek I merasa beruntung karena bisa membuka identitas homoseksualnya tanpa harus merasa takut, dan subjek II merasa dirinya unik karena memiliki orientasi homoseksual.

Dari segi hubungan positif, subjek I mampu menjalin hubungan pertemanan dengan siapa saja namun lebih memilih individu dengan orientasi homoseksual sebagai sahabat terdekatnya, tempat untuk bercerita. Sedangkan subjek II, subjek mampu memiliki hubungan yang hangat dengan semua orang tanpa memandang orientasi yang dimiliki. Jika individu tersebut mampu memahaminya, subjek tidak akan ragu untuk menceritakan rahasia pribadinya.

Dalam konsep otonomi, subjek I memperlihatkan kemandiriannya dengan tidak lagi hidup bergantung kepada kakak laki-lakinya, subjek memilih untuk menyewa sebuah kamar tidak jauh dari tempat kerjanya. Sedangkan subjek II menunjukkannya dengan tidak bergantung dengan orang lain ketika akan melakukan sesuatu. Hal ini berlaku pula pada cara menyelesaikan masalah, subjek berusaha untuk menyelesaikan masalahnya sendiri walaupun sesekali meminta pendapat dari orang terdekat.

Dari segi penguasaan lingkungan, subjek I kurang terampil dalam menguasai lingkungan sekitarnya, subjek cenderung berhati-hati menjalin pertemanan. Subjek juga memilih untuk menghindari lingkungan yang tidak bisa menerima kehadirannya sebagai homoseksual. Lain halnya dengan subjek II, subjek memperlihatkan keterampilannya dengan mampu menempatkan diri di lingkungan manapun, subjek mampu membangun hubungan yang hangat dengan individu homoseksual maupun heteroseksual.

Dalam dimensi tujuan hidup kedua subjek menjadikan identitas homoseksualnya sebagai tujuan hidup yang ingin dicapai. Subjek I menginginkan membentuk keluarga kecil dengan pasangan homoseksualnya. Sedangkan subjek II ingin lebih mengabdikan dirinya di dunia homoseksual, menjadikan dirinya sebagai jembatan penghubung antara lingkungan homogeny dengan lingkungan heterogen.

Pada dimensi pertumbuhan diri, subjek I memperlihatkannya pada perjalanan dirinya menuju *coming out*. Penyangkalan yang dirasakan di masa kuliah hingga penerimaan dirinya terhadap identitas homoseksualnya. Sedangkan subjek II memperlihatkannya pertumbuhannya dirinya pada cara dirinya mengatur kegiatan sehari-hari dan kemampuannya dalam resiliensi.

Dinamika keterkaitan proses *coming out* dengan *psychological well-being* pada kedua

subjek terlihat pada hampir semua dimensi. Penerimaan diri terlihat memiliki peranan paling besar pada proses *coming out*, dalam hal ini penerimaan terhadap orientasi homoseksual. Langkah pertama seorang individu untuk menjalani proses *coming out* adalah menerima orientasi seksualnya. Lalu hubungan yang positif dengan orang lain, kepada siapa nantinya individu tersebut akan memberitahukan identitas homoseksualnya. Disini akan terlihat bagaimana individu menampilkan keterampilannya dalam menguasai lingkungannya.

---

## PENUTUP

---

### Kesimpulan

1. Kedua subjek memiliki *psychological well-being* yang berbeda pada tiap-tiap dimensinya. Kedua subjek menampilkan fungsi dengan caranya masing-masing. Terlihat bahwa dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain yang memiliki keterkaitan secara langsung dengan tingkat keterbukaan subjek mengenai orientasi seksual.
2. Proses *coming out* dijalani kedua subjek dengan cara dan tahapan yang berbeda, disesuaikan dengan kondisi dirinya saat itu, seperti lingkungan dimana individu tersebut tinggal.

### Saran

1. Untuk subjek penelitian  
Individu *gay* yang telah membuka diri kepada lingkungan sekitar disarankan lebih mengeksplorasi potensi yang dimiliki dan mengembangkan ketrampilan interpersonal agar mampu menciptakan hubungan yang hangat dengan siapapun.
2. Untuk keluarga  
Untuk keluarga yang mempunyai kerabat dengan orientasi homoseksual disarankan tidak memberikan perlakuan yang berbeda, menghargai keputusannya, serta memberikan dukungan moriil.
3. Untuk masyarakat sekitar  
Bagi masyarakat yang di lingkungannya terdapat individu homoseksual disarankan untuk memahami perbedaan yang ada sehingga lebih mampu menerima keberadaan individu *gay* dalam lingkungannya, serta tidak memberikan perlakuan yang berbeda.
4. Untuk peneliti lain  
Untuk peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan bahan acuan dalam penelitian selanjutnya. Penulis menyarankan untuk meningkatkan kualitas penelitian dengan memperbanyak jumlah subjek

penelitian dengan karakteristik yang bervariasi, menambah instrumen alat pengumpul data, serta mencermati variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi.

---

#### DAFTAR PUSTAKA

---

- Coleman, E. 1982. Developmental Stages of the Coming Out Process. *Journal of Homosexuality*, 7, 31-43.
- Heatherington, L., & Lavner, J.A. 2008. Coming to Terms With Coming Out: Review and Recommendations for Family System-Focused Research. *Journal of Family Psychology*. 22, 3, 329-343.
- Hegna, K. 2007. Coming Out, Coming Into What? Identification and Risks in The 'Coming Out' Story of Norwegian Late Adolescent Gay Men. *Sexualities*, 10, 582.
- Hyde, S.H. 1990. *Understanding Human Sexuality (4th Edition)*. Boston: McGraw-Hill.
- Kelly, G.F. 2004. *Sexuality Today: The Human Perspective (7th Edition)*. Boston: McGraw-Hill.
- Kertzner, R.M., Meyer, I.H., Frost, D.M., & Stirratt, M.J. 2009. Social Psychological Well-Being in Lesbians, Gay Men, and Bisexuals: The Effects of Race, Gender, Age, and Sexual Identity. *American Journal of Orthopsychiatry*.
- Mills, J.K. 1990. The Psychoanalytic Perspective of Adolescent Homosexuality: A Review. *Journal of Adolescent*, 25, 100. 913-922.
- Nevid, J.S., Fichner-Rathus, L., & Rathus, S.A. 2009. *Human Sexuality in a World of Diversity (7th Edition)*. Boston: Allyn & Bacon.
- Nuh, M. 2010. *Dibalik Fenomena Kongres di Surabaya*. Dari <http://www.eramuslim.com/berita/analisa/di-balik-keberanian-kongres-gay-di-surabaya.html>. Diakses pada tanggal 10 Maret 2012.
- Oetomo, D. 1991. *Homoseksualitas di Indonesia*. Jakarta: Prisma.
- Papalia, D.E., Olds, S.E., & Feldman, R.D. 2009. *Human Development (11th Edition)*. Boston: McGraw-Hill.
- Rahardjo, W. 2007. Homophobia dan Penolakan Masyarakat Serta Hubungannya dengan Bicultural Identity pada Covert Homoseksual. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12, 194-202.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Saddock, B.J., Kaplan, H.I., (1997). *Sinopsis Psikiatri (Edisi Ketujuh)*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Schmutte, P.S., & Ryff, C.D. (1997). Personality and Well Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 3, 549-559.
- Sprigg, P., & Dailey, T. (2004). *Getting It Straight: What The Research Shows About Homosexuality*. Washington: Family Research Council.