

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

LGBT merupakan singkatan dari lesbian, gay, biseksual, dan transgender; istilah inklusif yang digunakan untuk merujuk pada populasi homoseksual dalam semua bentuknya yang beragam, kepada individu yang memiliki preferensi homoseksual dan heteroseksual, dan kepada individu yang memiliki identitas gender berbeda dari peran gender yang ditentukan secara budaya untuk jenis kelamin individu (APA, 2015). Belum diketahui jumlah populasi LGBT di Indonesia. Informasi yang diperoleh dari Kemenkes menunjukkan bahwa terdapat peningkatan jumlah transgender (waria) secara bermakna antara tahun 2002 dan 2009, tetapi tidak terdapat peningkatan bermakna dari tahun 2009 dan 2012. Populasinya tidak ada yang pasti namun mengacu data populasi rawan terdampak HIV jumlah waria diperkirakan mencapai 597 ribu orang, sedangkan lelaki yang seks dengan lelaki (LSL) termasuk biseksual mencapai lebih dari 1 juta orang (Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2015).

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil survei Onhit (2016) (dalam Hasnah & Alang, 2019) menyebutkan bahwa Indonesia memiliki 3% penduduk LGBT. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat sekitar 7,5 juta dari 250 juta penduduk Indonesia merupakan LGBT. Di daerah Makassar telah banyak bermunculan grup dan komunitas yang terbentuk di jejaring sosial dan hal tersebut dianggap ilegal dan berbahaya. Namun, tidak ada yang mengetahui jumlah spesifik persebaran LGBT di Indonesia (Hasnah & Alang, 2019).

Salah satu orientasi seksual yang tergabung dalam LGBT yaitu Lesbian. Orientasi seksual lesbian merupakan salah satu bagian dari homoseksual yang dapat diartikan sebagai suatu kondisi dari individu yang memiliki ketertarikan secara seksual terhadap individu lain dengan jenis kelamin yang sama serta terlibat dalam aktivitas seksual. Istilah lesbian berasal dari kata Lesbos, sebuah pulau di Aegean, tempat penyair Sappho menulis kisah-kisah erotis antara dua wanita. Oleh karena itu, lesbianisme juga disebut sebagai Sapphisme (APA, 2015). Dalam KBBI V, lesbian didefinisikan sebagai perilaku individu wanita yang mencintai atau merasakan rangsangan seksual terhadap wanita lainnya. Lesbian juga dapat diartikan sebagai individu wanita homoseksual (KBBI V, 2018).

Fenomena lesbian merupakan fenomena dalam kehidupan masyarakat yang menggambarkan kondisi hubungan romantik maupun seksual antara dua individu wanita. Konsep identitas lesbian berasal dari diri individu yang dipegang oleh seorang wanita dari waktu ke waktu dan di berbagai situasi sebagai memiliki ikatan seksual, kasih sayang, dan relasional utama dengan wanita lain. Identitas lesbian bisa saja tidak sesuai dengan perilaku individu lesbian pada umumnya, dan variabel yang menyusun konsep tersebut bersifat dinamis dan tidak bergantung pada pengalaman hidup individu. Identifikasi identitas lesbian juga dapat dilakukan oleh individu lain meskipun individu yang bersangkutan tidak mengidentifikasi diri sebagai lesbian padahal melakukan praktik lesbianisme (Brown, 1995).

Pencapaian dan penegasan identitas adalah bagian penting dari perkembangan, terutama untuk individu dewasa awal (Arnett, 2006; Beyers & Seiffge-Krenke, 2010). Individu LGBT dewasa awal melintasi berbagai kelompok identitas dalam masyarakat dalam hal ras, etnis, kelas, tradisi kepercayaan, kebangsaan, bahasa, status kemampuan, dan sebagainya. Individu dewasa awal mengidentifikasi kepribadian dan karakter sebagai aspek penting dari diri. Bagi individu dewasa awal, hal tersebut adalah cara untuk memulai diskusi tentang hal yang individu anggap sebagai diri sendiri, dan untuk membantu individu lain memahami identitas individu tersebut sebagai LGBT. Kemampuan mengekspresikan diri, termasuk kepribadian dan individualitas individu, merupakan aspek penting dari identitas dan mencerminkan kualitas dan sifat pribadi (Wagaman, 2016).

Lesbian atau individu homoseksual menghadapi kesulitan dalam menyatakan identitas di masyarakat akibat penolakan terhadap perbedaan budaya. Hal ini dapat memicu kecenderungan untuk mengalami depresi. Beck (1985) menjelaskan bahwa adanya penolakan terhadap perilaku individu dapat menyebabkan individu memiliki penghargaan diri rendah dan mengembangkan konsep diri negatif yang akan mengarah pada depresi (Beck & Alford, 2009). Individu yang memiliki orientasi seksual homoseksual tidak berarti secara otomatis memiliki isu kesehatan mental. Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hunt & Fish (2008), individu lesbian memiliki risiko lebih tinggi terhadap pikiran bunuh diri dan perilaku membahayakan diri sendiri dibandingkan individu dengan orientasi seksual lainnya (Hunt & Fish, 2008).

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh King, et al. (2008) menunjukkan bahwa individu LGB (lesbian, gay, dan biseksual) memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap perilaku bunuh diri, gangguan mental, serta penyalahgunaan dan ketergantungan substansi dibandingkan dengan individu heteroseksual. Hasil dari penelitian meta-

analisis tersebut menunjukkan bahwa risiko percobaan bunuh diri meningkat dua kali lipat pada pria dan wanita, serta empat kali lipat pada pria gay dan biseksual sepanjang hidup. Demikian pula, depresi, kecemasan, serta penyalahgunaan alkohol dan substansi ditemukan setidaknya 1,5 kali lebih umum di kalangan individu LGB (King, et al., 2008). Selain itu, adanya keinginan dari dalam diri individu untuk mengekspresikan identitasnya sebagai homoseksual tetapi mendapat penolakan dari masyarakat juga berdampak pada individu seolah harus menjalani kehidupan ganda yang sangat menegangkan dan penuh kehati-hatian sebab orientasi seksual individu berbeda dari orientasi seksual masyarakat pada umumnya.

Individu dewasa awal usia 20-40 tahun umumnya sudah yakin dengan identitas dirinya dan cenderung berani untuk mengekspresikannya (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Perilaku mengungkapkan informasi diri individu terkait orientasi seksualnya disebut sebagai *coming-out* (Galink, 2013). *Coming-out* merupakan kependekan dari istilah "*coming-out of the closet*" yang mengarah pada *self-disclosure* individu LGBTQ+ terkait orientasi seksual dan identitas gender individu. *Coming-out* melibatkan pengungkapan orientasi seksual kepada diri individu, keluarga, teman, kolega, dan komunitas lain yang lebih luas. Apabila individu LGBTQ+ tidak ingin dianggap sebagai heteroseksual, individu perlu untuk melakukan *coming-out* (Sauntson, 2015).

Coming-out dapat dikatakan sebagai peristiwa paling signifikan dalam kehidupan individu lesbian. Tidak seperti individu dari kelompok orientasi seksual lain, individu lesbian merupakan kelompok minoritas "tersembunyi" karena orientasi seksual tersebut bukan merupakan karakteristik yang nampak. *Coming-out* sebagai lesbian merupakan hal yang sulit tetapi dianggap lebih mudah dari pada tidak melakukan *coming-out* sama sekali. Meskipun lesbianisme dianggap lebih dari sekadar individu wanita yang berhubungan seksual dengan individu wanita lain, tetapi komponen terpenting dalam *coming-out* sebagai lesbian adalah ekspresi seksual individu (Morris, 2008).

Coming-out memungkinkan individu untuk berkembang menjadi individu yang utuh, memungkinkan pemberdayaan yang lebih besar, dan memudahkan individu untuk mengembangkan citra diri yang positif. *Coming-out* juga membebaskan individu dari rasa takut "ketahuan". Oleh sebab itu, proses *coming-out* sangat penting bagi individu lesbian dewasa awal (Gross, 2001).

Peneliti melakukan wawancara awal dengan subjek N pada bulan Maret 2023. Dari hasil wawancara tersebut, subjek menyatakan bahwa *coming-out* merupakan hal yang penting, tetapi hanya kepada lingkungan terdekat seperti keluarga dan sahabat, agar

pihak-pihak tersebut mengetahui kondisi subjek yang sebenarnya. Pernyataan ini sejalan dengan teori Gross (2001) mengenai pentingnya *coming-out* bagi individu lesbian.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Berger (1990) (dalam Bonet, Wells & Parsons, 2007), menunjukkan bahwa *coming-out* memberikan dampak positif pada individu meskipun prosesnya cukup penuh stres dan penolakan. Namun, pada akhirnya individu akan memperoleh manfaat dari *coming-out* tersebut, terutama dalam perkembangan identitas seksual. *Coming-out* juga menandakan adanya transisi dalam hidup individu yang mengisyaratkan perjuangan dalam ranah emosi, kekuatan pribadi, dan pertumbuhan pribadi. Individu lesbian yang cukup terbuka terkait orientasi seksualnya cenderung mengalami lebih sedikit stres (Bonet, Wells, & Parsons, 2007).

Sejalan dengan hal tersebut, proses pembentukan identitas lesbian dan *coming-out* saling berkaitan erat, karena *coming-out* sering kali menjadi langkah lanjutan setelah individu mengidentifikasi dirinya sebagai lesbian. Berdasarkan teori pembentukan identitas homoseksual oleh Cass (1979), individu lesbian melalui beberapa tahapan dalam memahami dan menerima orientasi seksual. Proses ini dimulai dari tahap kebingungan identitas, di mana individu mulai mempertanyakan orientasi seksualnya, hingga tahap sintesis identitas, di mana individu merasa nyaman dengan identitas lesbian individu dan dapat mengintegrasikannya ke dalam berbagai aspek kehidupan. *Coming-out*, yang melibatkan pengungkapan orientasi seksual kepada orang lain, biasanya terjadi setelah individu mencapai tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi pada tahap akhir pembentukan identitas ini (Cass, 1979).

Dalam hal ini, teori Vaughan (2009) mengembangkan model tahapan proses *coming-out*, yang mencakup lima tahap penting: pengakuan diri, pengakuan sosial, kebingungan identitas, penerimaan, dan integrasi. Pada tahap pertama, individu mulai mengakui orientasi seksual kepada diri sendiri, meskipun sering kali dibarengi dengan perasaan bingung dan takut akan stigma sosial. Pada tahap kedua, individu mulai mengakui orientasi seksual kepada orang lain, yang sering kali melibatkan teman-teman atau anggota keluarga yang lebih dekat. Tahap kebingungan identitas adalah saat individu merasa terombang-ambing dalam memahami bagaimana orientasi seksual tersebut berhubungan dengan identitas pribadi secara keseluruhan. Pada tahap penerimaan, individu dapat menerima identitas lesbian dan merasa lebih nyaman dengan diri sendiri. Terakhir, tahap integrasi melibatkan individu yang menggabungkan identitas seksual tersebut dengan kehidupan sehari-hari, merasa bebas untuk mengungkapkan siapa dirinya tanpa rasa takut atau malu. Proses ini tidak selalu linier dan dapat berulang,

tergantung pada pengalaman dan dukungan sosial yang diterima oleh individu (Vaughan, 2009).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rosario, Schrimshaw, dan Hunter (2011), ditemukan bahwa individu yang telah mencapai tahap lanjut dalam pembentukan identitas cenderung lebih percaya diri dan merasa siap untuk melakukan *coming-out*. Hal ini disebabkan oleh pemahaman yang lebih mendalam tentang identitas pribadi dan kemampuan untuk mengatasi stigma yang mungkin muncul. Proses *coming-out* sendiri menjadi bagian penting dari afirmasi identitas, karena memungkinkan individu lesbian untuk hidup secara lebih otentik dan mengurangi tekanan psikologis akibat menyembunyikan orientasi seksual. Namun, proses ini tidak selalu mudah, terutama jika individu masih berada pada tahap awal pembentukan identitas atau menghadapi lingkungan sosial yang kurang mendukung (Rosario, Schrimshaw, & Hunter, 2011).

Proses *coming-out* bagi individu lesbian berpengaruh besar terhadap kesehatan mental, baik secara positif maupun negatif. Penelitian oleh Pachankis, Cochran, & Mays (2015) menunjukkan bahwa *coming-out* dapat mengurangi kecemasan dan stres, serta membantu individu merasa lebih menerima diri sendiri. Ketika individu lesbian berbicara terbuka tentang orientasi seksualnya kepada keluarga atau teman dekat, hal ini seringkali memberikan perasaan lebih bebas dan otentik, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental (Pachankis, Cochran, & Mays, 2015). Namun, jika *coming-out* dilakukan di lingkungan yang tidak mendukung, maka dapat timbul dampak negatif, seperti depresi, kecemasan, dan bahkan keinginan untuk bunuh diri (Bostwick, Boyd, Hughes, & McCabe, 2014). Oleh karena itu, sangat penting bagi individu lesbian untuk mempertimbangkan dengan bijak kepada siapa proses *coming-out* dilakukan dan di mana hal tersebut terjadi, mengingat kondisi sosial dan budaya yang memengaruhi penerimaan terhadap individu tersebut.

Tantangan dalam proses *coming-out* juga berkaitan dengan tingkat penerimaan diri yang dicapai selama pembentukan identitas. Individu yang belum sepenuhnya menerima identitas lesbian mungkin merasa sulit untuk mengungkapkannya kepada orang lain, terutama di lingkungan yang tidak menerima keberadaan komunitas LGBTQ+. Dalam konteks ini, teori Cass (1979) menekankan pentingnya dukungan sosial dan lingkungan yang aman untuk membantu individu lesbian melalui tahap-tahap pembentukan identitas hingga akhirnya merasa siap untuk melakukan *coming-out*. Penelitian oleh D'Augelli, Grossman, & Starks (2006) juga menunjukkan bahwa dukungan dari teman dan keluarga sangat penting dalam membantu individu lesbian menghadapi tantangan yang muncul dalam proses ini (D'Augelli, Grossman, & Starks, 2006).

Selain itu, proses pembentukan identitas lesbian dan *coming-out* memiliki implikasi besar terhadap kesehatan mental. Individu yang berhasil menyelesaikan proses pembentukan identitas dan melakukan *coming-out* dengan sukses umumnya cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan individu yang masih mengalami konflik identitas. Pachankis, Cochran, & Mays (2015) menyatakan bahwa *coming-out* dapat mengurangi stres akibat tekanan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama jika dilakukan setelah individu mencapai penerimaan penuh terhadap identitas lesbian individu. Penelitian lain oleh Meyer (2003) juga mendukung bahwa proses *coming-out* yang dilakukan dalam lingkungan yang mendukung dapat mengurangi dampak negatif dari *minority stress* yang sering dialami oleh individu LGBTQ+. Dengan demikian, pembentukan identitas lesbian dan *coming-out* adalah dua proses yang saling melengkapi dan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup individu lesbian (Meyer, 2003).

Di sisi lain, proses *coming-out* di negara seperti Indonesia, yang memiliki norma sosial konservatif dan tidak melegalkan hak-hak LGBT, dapat menjadi lebih rumit dan berisiko. Individu lesbian yang berada di negara-negara dengan pandangan negatif terhadap LGBT berisiko menghadapi penolakan dari keluarga atau masyarakat, bahkan menjadi korban kekerasan. Penolakan tersebut dapat memperburuk kondisi kesehatan mental dan memaksa individu untuk menyembunyikan identitas demi menjaga keamanan pribadi.

Gross (2001) menjelaskan bahwa meskipun *coming-out* dapat memiliki efek positif, seperti meningkatkan visibilitas dan mengurangi stigma, di negara dengan pandangan yang tidak mendukung LGBT, hal ini justru dapat meningkatkan tekanan mental dan memperburuk kondisi psikologis individu (Gross, 2001). Penelitian oleh Herek (2009) juga menunjukkan bahwa stigma sosial yang tinggi terhadap individu LGBT dapat memengaruhi keputusan individu untuk melakukan *coming-out*, serta berkontribusi pada masalah kesehatan mental yang individu alami (Herek, 2009). Karena itu, penting untuk mempertimbangkan faktor keselamatan dan dukungan sosial yang tersedia sebelum memutuskan untuk keluar dari ketidakjelasan.

Meskipun menghadapi berbagai tantangan, proses *coming-out* dapat memberikan dampak tertentu, terutama jika dilakukan dalam lingkungan yang mendukung. Penelitian D'Augelli, Grossman, & Starks (2006) mengungkapkan bahwa dukungan dari keluarga dan teman memainkan peran penting dalam proses ini. Ketika individu lesbian merasa diterima, individu tersebut cenderung menunjukkan kondisi kesehatan mental yang lebih stabil dengan gejala depresi atau kecemasan yang lebih rendah. Namun, proses *coming-*

out tetap menghadirkan risiko dan tantangan, terutama di negara-negara yang masih memiliki pandangan negatif terhadap komunitas LGBT.

Well-being individu lesbian sering kali terhambat oleh tantangan yang dihadapi dalam proses *coming-out*, terutama di masyarakat yang memiliki norma sosial, budaya, dan agama yang kuat seperti di Indonesia. *Coming-out* merupakan proses yang kompleks karena individu harus menghadapi kemungkinan penolakan sosial, diskriminasi, serta tekanan psikologis yang dapat berdampak pada kesehatan mental individu lesbian (Herek, 2009). Menurut teori minoritas stress yang dikemukakan oleh Meyer (2003), individu LGBT mengalami tekanan psikologis tambahan akibat stigma sosial yang individu lesbian hadapi, yang pada akhirnya dapat mengganggu kesejahteraan psikologis individu lesbian. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *coming-out* dianggap sebagai langkah menuju diri autentik, risiko yang menyertainya dapat membuat individu lesbian mengalami stres berkepanjangan yang berpengaruh terhadap kesejahteraan individu lesbian.

Tekanan sosial dan ketakutan akan penolakan dari keluarga serta lingkungan sekitar menjadi faktor utama yang menghambat *Well-being* individu lesbian. Studi yang dilakukan oleh D'Augelli, Grossman, & Starks (2006) menemukan bahwa individu lesbian yang mengalami penolakan dari keluarga cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan individu lesbian yang mendapatkan dukungan. Penolakan ini tidak hanya menyebabkan gangguan kesehatan mental tetapi juga meningkatkan risiko isolasi sosial, yang berkontribusi pada penurunan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam konteks masyarakat yang berpegang teguh pada nilai-nilai budaya dan agama yang konservatif, individu lesbian mungkin merasa terpaksa untuk menyembunyikan identitas individu lesbian, yang pada gilirannya dapat menyebabkan konflik internal dan perasaan rendah diri yang berkelanjutan (Beck & Alford, 2009).

Norma sosial yang berlaku di Indonesia juga memperparah kondisi individu lesbian, bahkan setelah individu lesbian melakukan *coming-out*. Studi yang dilakukan oleh Yusuf & Wicaksono (2018) menunjukkan bahwa individu yang menyimpang dari norma sosial mayoritas cenderung menghadapi tekanan lebih besar dalam kehidupan sosial dan spiritual individu lesbian. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Subekti (2021) menunjukkan bahwa agama memainkan peran utama dalam membentuk sikap masyarakat terhadap individu LGBT di Indonesia. Mayoritas ajaran agama yang dianut masyarakat menentang homoseksualitas, yang membuat individu lesbian yang *coming-out* sering kali dianggap sebagai pelanggar norma moral dan agama. Kondisi ini

memperburuk kesejahteraan individu lesbian karena individu lesbian tidak hanya menghadapi tekanan sosial, tetapi juga krisis spiritual akibat pertentangan antara identitas diri dan ajaran agama yang berlaku.

Dukungan sosial merupakan faktor penting dalam meningkatkan *Well-being* individu lesbian, namun dalam konteks Indonesia, hal ini sulit didapatkan karena nilai budaya dan agama yang mendominasi. Studi yang dilakukan oleh Nugroho & Prasetyo (2019) menunjukkan bahwa individu lesbian yang tinggal di lingkungan konservatif mengalami kesulitan dalam menemukan dukungan sosial, yang semakin memperburuk kondisi psikologis individu lesbian.

Berdasarkan uraian di atas, proses pembentukan identitas lesbian dan *coming-out* adalah dua aspek yang saling terkait dalam perjalanan pemahaman dan penerimaan diri individu lesbian terhadap orientasi seksual individu hingga mencapai *Well-being* yang menyeluruh. Berdasarkan teori Vaughan (2009) dan Cass (1979), individu lesbian melalui tahapan-tahapan yang melibatkan kebingungan, penerimaan diri, dan integrasi identitas. Proses ini memungkinkan individu untuk memahami diri dengan lebih baik, meskipun tidak jarang menemui tantangan, terutama dalam lingkungan sosial yang kurang mendukung atau menghadapi norma yang bertentangan.

Penelitian mengenai eksplorasi *Well-being* lesbian yang melakukan *coming-out* lesbian penting untuk dilakukan karena memberikan wawasan tentang dinamika psikologis dan sosial yang dihadapi individu dalam menyatakan orientasi seksual. Penelitian ini juga dapat membantu memahami bagaimana individu melalui tahap-tahap pembentukan identitas, serta faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan individu untuk mengungkapkan orientasi seksual kepada orang lain. Penelitian yang mendalam terkait dengan proses ini dapat memberikan pemahaman lebih tentang tekanan yang dialami individu dalam konteks sosial yang beragam, sehingga dapat dirancang pendekatan yang lebih baik untuk mendukung individu lesbian dalam menghadapi tantangan psikologis dan sosial sepanjang perjalanan identitas individu agar mencapai *Well-being* yang holistik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana *Well-being* individu lesbian dewasa awal di Kota Makassar yang melakukan *coming-out*.

1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Coming-out sering dianggap sebagai langkah penting bagi individu lesbian dewasa awal untuk mencapai diri yang autentik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *coming-out* dapat meningkatkan harga diri, memberdayakan individu, dan membantu individu lesbian membangun identitas yang lebih positif (Gross, 2001; Vaughan, 2009). Namun, dalam konteks sosial, budaya, dan agama di Indonesia yang tidak mendukung LGBT, individu lesbian tentu menghadapi hambatan yang menghalangi pencapaian *Well-being* individu lesbian, bahkan setelah *coming-out*. Norma sosial yang konservatif, penolakan keluarga, serta tekanan agama dapat menciptakan tekanan psikologis yang terus berlanjut, menjadikan *Well-being* individu lesbian sulit untuk dicapai sepenuhnya.

Penelitian mengenai *Well-being* individu lesbian yang telah *coming-out* di Kota Makassar masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada manfaat *coming-out* tanpa mempertimbangkan bagaimana norma sosial dan budaya tetap menjadi penghambat utama *Well-being*. Oleh karena itu, penelitian ini unik karena menyoroti bahwa meskipun individu lesbian telah *coming-out*, individu lesbian tetap mengalami kesulitan dalam mencapai *Well-being* akibat norma sosial yang berlaku. Dengan mengeksplorasi pengalaman individu lesbian dalam konteks sosial dan budaya yang menolak LGBT, penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai *Well-being* yang ditinjau dari dinamika psikologis dan sosial yang dihadapi oleh individu lesbian di Kota Makassar.

1.4 Maksud, Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Maksud Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengeksplorasi *Well-being* individu lesbian dewasa awal di Kota Makassar yang melakukan *coming-out*.

1.4.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi *Well-being* individu lesbian dewasa awal di Kota Makassar yang melakukan *coming-out* sehingga dapat mengidentifikasi dan memahami proses psikologis yang terjadi dalam diri individu lesbian terkait pencapaian *Well-being* secara menyeluruh.

1.4.3 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam memahami dinamika *Well-being* individu lesbian yang telah melakukan *coming-out* di lingkungan sosial yang tidak

mendukung LGBT. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya kajian mengenai teori minoritas stress serta memberikan wawasan baru dalam studi gender dan psikologi klinis di Indonesia.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai kompleksitas *Well-being* individu lesbian setelah *coming-out*. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang membahas isu serupa di Indonesia.

2. Bagi Psikolog

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi psikolog dalam memahami tantangan psikologis yang dihadapi individu lesbian setelah *coming-out*. Dengan demikian, psikolog dapat menyusun intervensi atau strategi yang lebih efektif dalam mendampingi individu lesbian agar mampu kembali ke fitrah-Nya sebagai seorang perempuan, sehingga individu lesbian dapat mencapai *Well-being* yang menyeluruh dalam kehidupan sosial dan psikologis individu lesbian.

3. Bagi individu lesbian

Penelitian ini diharapkan mampu mendorong individu lesbian untuk melakukan refleksi mendalam terhadap orientasi seksualnya, sehingga individu lesbian dapat mempertimbangkan kembali fitrah diri sebagai perempuan dalam rangka mencapai *Well-being* yang lebih menyeluruh dan selaras dengan norma sosial, budaya, serta nilai-nilai yang dianut dalam masyarakat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Well-being*

Well-being merupakan kondisi individu merasa bahagia, sehat secara fisik, dan memiliki hubungan sosial yang positif dan memuaskan (APA, 2015). Secara umum, *Well-being* dapat diartikan sebagai konsep yang mencakup kondisi saat individu tidak hanya merasakan kebahagiaan dan kepuasan, tetapi juga mampu mengelola stres, tumbuh secara pribadi dan menjalani kehidupan yang seimbang. Diener (1984) mengemukakan bahwa *subjective Well-being* (SWB) merupakan evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan individu, yang mencakup keseimbangan antara pengalaman emosi positif dan negatif serta kepuasan hidup secara keseluruhan (Diener, 1984). Di sisi lain, pendekatan *Psychological Well-being* (PWB) yang dikemukakan oleh Ryff & Keyes (1995) menekankan bahwa kesejahteraan tidak hanya berkaitan dengan perasaan bahagia, melainkan juga dengan berbagai aspek seperti *self-acceptance*, *personal growth*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *positive relations with others* (Ryff & Keyes, The Structure of Psychological Well-being Revisited, 1995).

Lebih jauh lagi, Seligman (2011) melalui model PERMA menjelaskan bahwa *Well-being* dapat ditingkatkan melalui lima elemen kunci, yaitu *positive emotions*, *engagement*, *relationships*, *meaning*, dan *accomplishment* (PERMA), yang bersama-sama mencerminkan kehidupan yang bermakna dan seimbang (Seligman, 2011). Selain itu, kesejahteraan spiritual, yang berkaitan dengan pencarian makna hidup dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar, juga merupakan dimensi penting dalam *Well-being*. Berdasarkan **Maslow (1968)**, kesejahteraan spiritual terhubung dengan aktualisasi diri, yaitu tahap tertinggi dalam hierarki kebutuhan manusia, di mana individu merasa terhubung dengan tujuan hidup yang lebih besar dan merasakan makna yang mendalam dalam hidup. Kesejahteraan spiritual ini juga mencakup pencarian dan pemahaman terhadap nilai-nilai yang lebih tinggi yang memberikan arah dan kedamaian batin bagi individu (Maslow, 1968). Berdasarkan berbagai definisi dan teori tersebut, dapat dipahami bahwa *Well-being* merupakan proses dinamis yang melibatkan interaksi antara faktor internal dan eksternal, serta mencerminkan kemampuan individu untuk mencapai potensi optimalnya di berbagai aspek kehidupan.

2.1.1 Subjective Well-being

Subjective Well-being (SWB) adalah konsep yang merujuk pada evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupan individu. Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999) mendefinisikan SWB sebagai keseimbangan antara perasaan positif, negatif, serta tingkat kepuasan hidup yang dirasakan individu. SWB mengukur kualitas hidup berdasarkan persepsi pribadi, dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup menjadi peran utama dalam penilaian SWB. Konsep SWB lebih dari sekadar perasaan bahagia sebab SWB juga melibatkan penilaian terhadap berbagai aspek kehidupan yang dirasakan individu, seperti pencapaian, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional. Sebagai contoh, individu dengan SWB yang tinggi cenderung merasakan lebih banyak emosi positif daripada negatif dan memiliki penilaian yang lebih baik terhadap kualitas hidup secara keseluruhan (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Selain itu, Lucas, Diener, & Suh (1996) menekankan bahwa SWB tidak hanya terkait dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup, tetapi juga melibatkan evaluasi terhadap kualitas hidup yang lebih luas, termasuk pengalaman sehari-hari dan perasaan subjektif yang dialami individu. Oleh karena itu, SWB mencakup tiga dimensi utama, yaitu pengalaman emosional positif, negatif, serta evaluasi kognitif tentang kepuasan hidup. Dengan demikian, SWB dapat dipahami sebagai ukuran yang menyeluruh dari cara individu merasa tentang kehidupan individu, baik dalam hal emosi yang dialami maupun penilaian kognitif terhadap kehidupan secara keseluruhan (Lucas, Diener, & Suh, 1996).

2.1.1.1 Dimensi Subjective Well-being

Subjective Well-being (SWB) mencakup penilaian individu terhadap kehidupan individu melalui tiga komponen utama, yaitu pengalaman emosional positif (*positive affect*), pengalaman emosional negatif (*negative affect*), dan evaluasi kognitif terhadap kehidupan individu. Sebagai suatu konsep yang luas, dimensi tersebut saling berhubungan untuk membentuk gambaran menyeluruh mengenai kesejahteraan individu. Setiap dimensi tersebut berkontribusi terhadap perspektif subjektif individu mengenai kualitas hidup individu. Berikut penjelasan setiap dimensi:

1. Dimensi Emosi Positif (*Positive Affect*)

Emosi positif merujuk pada perasaan yang menyenangkan dan membangkitkan semangat, seperti kebahagiaan, kegembiraan, rasa syukur, dan kepuasan. Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999) mengungkapkan bahwa emosi positif adalah salah satu komponen kunci dalam menentukan tingkat SWB individu. Individu yang sering merasakan perasaan positif cenderung merasa lebih puas dengan hidup individu dan memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi. Hal tersebut terkait dengan

kemampuan individu untuk menikmati hidup dan merasa senang terhadap pengalaman sehari-hari.

Sebagai contoh, perasaan positif seperti rasa cinta, antusiasme, dan keberhasilan dalam mencapai tujuan dapat memperkaya kualitas hidup dan berkontribusi pada kesejahteraan yang lebih besar (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Selain itu, **Fredrickson (2001)** dalam teorinya tentang *broaden-and-build* juga menunjukkan bahwa emosi positif memperluas pandangan individu, memungkinkan untuk mengembangkan keterampilan dan hubungan yang lebih kuat, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Fredrickson, 2001).

2. Dimensi Emosi Negatif (*Negative Affect*)

Sementara emosi positif meningkatkan SWB, **emosi negatif** merupakan dimensi yang menunjukkan sisi gelap dari kesejahteraan subjektif. Emosi negatif mencakup perasaan tidak menyenangkan seperti kecemasan, kesedihan, marah, atau stres. Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999) menyatakan bahwa tingginya tingkat emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari dapat merusak SWB individu. Individu yang lebih sering merasakan emosi negatif mungkin merasa lebih tidak puas dengan hidup individu dan mengalami gangguan dalam keseimbangan emosional. Oleh karena itu, pengurangan emosi negatif dan kemampuan untuk mengelola perasaan seperti kecemasan atau depresi menjadi penting untuk meningkatkan SWB secara keseluruhan (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). **Watson & Calrk (1988)** juga menekankan bahwa emosi negatif yang kronis, seperti kecemasan dan depresi, dapat berpengaruh negatif terhadap kualitas hidup individu, dan lebih lanjut merusak kesejahteraan psikologis individu (Watson & Clark, 1984).

3. Dimensi Kepuasan Hidup

Dimensi ketiga dari SWB adalah **kepuasan hidup**, yang mengacu pada evaluasi kognitif individu terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999) menjelaskan bahwa kepuasan hidup mencakup penilaian tentang sejauh mana individu merasa puas dengan berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, hubungan, kesehatan, dan pencapaian pribadi. Berbeda dengan emosi positif dan negatif yang bersifat lebih spontan dan terkait dengan perasaan harian, kepuasan hidup lebih berfokus pada penilaian objektif dan reflektif terhadap kehidupan secara keseluruhan. Individu yang merasa puas dengan kehidupan biasanya lebih optimis, merasa lebih sehat secara psikologis, dan memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi. Sebagai tambahan, **Diener & Lucas (1999) (dalam**

Kahneman, Diener, & Schwartz, 1999) juga menunjukkan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mencocokkan harapan dan kenyataan hidup, serta oleh pencapaian tujuan hidup yang dianggap penting (Kahneman, Diener, & Schwartz, 1999).

2.1.2 Psychological Well-being

Psychological Well-being (PWB) merupakan konsep kesejahteraan yang lebih luas, yang mencakup aspek psikologis yang lebih dalam, seperti hubungan pribadi, pertumbuhan diri, dan pemenuhan potensi hidup. PWB mengacu pada kualitas kehidupan psikologis individu yang melibatkan pengembangan diri, pencapaian tujuan hidup, dan rasa kontrol terhadap kehidupan individu. Ryff (1989) mengemukakan bahwa PWB terdiri dari enam dimensi utama yang saling terkait, yang secara kolektif mencerminkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Berbagai dimensi tersebut mencakup penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan hubungan positif dengan individu lain. PWB menekankan pentingnya individu untuk merasa terlibat dan berkembang dalam hidup, tidak sekadar merasa bahagia atau puas secara emosional, tetapi juga memiliki rasa kontrol dan makna dalam kehidupan (Ryff, 1989).

2.1.2.1 Dimensi Psychological Well-being

1. Penerimaan Diri (Self-Acceptance)

Penerimaan diri merupakan dimensi pertama dari PWB yang mengacu pada penerimaan individu terhadap segala aspek dari diri individu sendiri, baik yang positif maupun negatif. Ryff (1989) menjelaskan bahwa penerimaan diri melibatkan rasa puas dengan diri sendiri, pemahaman terhadap kekuatan dan kelemahan pribadi, serta penerimaan terhadap berbagai aspek yang tidak dapat diubah dalam diri individu. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung merasa nyaman dengan diri sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh kritik eksternal. Hal tersebut memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan dengan rasa percaya diri yang lebih besar (Ryff, 1989). Selain itu, Tafarodi & Swann (1995) mengemukakan bahwa penerimaan diri yang positif juga berkaitan dengan peningkatan harga diri dan perasaan bahagia secara keseluruhan (Tafarodi & Swann, 1995).

2. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Dimensi ini merujuk pada upaya individu untuk terus berkembang dan memperbaiki diri, baik dalam aspek pribadi maupun profesional. Ryff (1989) menyatakan bahwa dimensi pertumbuhan pribadi mencakup keinginan untuk belajar, eksplorasi diri, dan pencapaian potensi yang belum tergalai. Individu yang memiliki tingkat pertumbuhan pribadi yang tinggi akan merasa terdorong untuk mengeksplorasi kehidupan lebih dalam, mencapai tujuan hidup, dan merasa semakin berkembang seiring berjalannya waktu (Ryff, 1989). Schmutte & Ryff (1997) menambahkan bahwa individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang signifikan cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan lebih mampu mengatasi tantangan hidup (Schmutte & Ryff, 1997).

3. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi adalah dimensi yang mengacu pada kemampuan individu untuk membuat keputusan secara independen dan mengelola kehidupan individu dengan cara yang dianggap tepat. **Ryff (1989)** mengemukakan bahwa otonomi mencakup kemampuan untuk menilai situasi secara objektif, bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi, dan tidak terlalu bergantung pada orang lain atau norma sosial. Individu yang memiliki otonomi yang kuat cenderung lebih mandiri, percaya diri, dan tidak terpengaruh oleh tekanan eksternal (Ryff, 1989). **Deci & Ryan (2000)** juga menekankan pentingnya otonomi sebagai faktor utama dalam mencapai kesejahteraan psikologis, sebab individu yang merasa memiliki kontrol atas hidup cenderung lebih puas dan lebih bahagia (Deci & Ryan, 2000).

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan merujuk pada kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengelola tantangan yang ada di lingkungan. **Ryff (1989)** menjelaskan bahwa dimensi ini mencakup keterampilan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan, mengatasi stres, dan memanfaatkan peluang untuk meraih tujuan. Individu yang memiliki tingkat penguasaan lingkungan yang tinggi merasa lebih mampu mengelola hidup dan memiliki rasa kontrol yang lebih besar terhadap kondisi lingkungan (Ryff, 1989). **Schmutte & Ryff (1997)** menemukan bahwa individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik merasa lebih sukses dalam kehidupan dan lebih mampu meraih tujuan (Schmutte & Ryff, 1997).

5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Tujuan hidup merujuk pada rasa makna dan arah dalam hidup individu. **Ryff (1989)** mengemukakan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas

merasa lebih terarah, memiliki motivasi, dan merasa bahwa hidup memiliki makna. Dimensi ini mencakup pencarian dan pencapaian tujuan yang dianggap penting oleh individu, yang memberikan rasa kepuasan dan makna dalam kehidupan (Ryff, 1989). **Frankl (2006)** dalam teorinya tentang logoterapi menambahkan bahwa pencarian makna hidup adalah elemen penting dalam kesejahteraan psikologis, karena individu yang merasa bahwa hidup memiliki tujuan yang jelas cenderung lebih tahan terhadap kesulitan dan lebih bahagia (Frankl, 2006).

6. Hubungan Positif dengan Individu Lain (*Positive Relations with Others*)

Hubungan positif dengan orang lain adalah dimensi yang mencakup kualitas hubungan interpersonal individu. **Ryff (1989)** menjelaskan bahwa individu yang memiliki hubungan yang baik dengan orang lain cenderung lebih bahagia dan merasa lebih puas dengan hidup individu. Dimensi ini mencakup kemampuan untuk menciptakan hubungan yang mendalam dan saling mendukung dengan keluarga, teman, pasangan, dan komunitas (Ryff, 1989). **Harlow (1958)** dalam penelitiannya menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif sangat penting untuk kesejahteraan psikologis, karena interaksi yang positif dapat meningkatkan rasa keterikatan dan kebahagiaan individu (Harlow, 1958).

2.1.3 *Holistic Well-being*

Holistic Well-being merupakan pendekatan kesejahteraan yang mencakup berbagai aspek kehidupan individu secara menyeluruh, termasuk fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Dodge et al., 2012). Pendekatan ini menekankan keseimbangan antara berbagai dimensi kehidupan agar individu dapat mencapai kondisi optimal dalam menjalani kehidupannya (Keyes, 2002). Salah satu teori yang mendukung konsep ini adalah pendekatan hierarki kebutuhan oleh Maslow (1943), yang menyatakan bahwa kesejahteraan individu dapat tercapai melalui pemenuhan kebutuhan dasar hingga aktualisasi diri, yang mencakup aspek fisik, sosial, psikologis, dan spiritual. Konsep ini berkembang dari berbagai teori kesejahteraan yang menekankan bahwa kebahagiaan dan kesehatan seseorang tidak hanya bergantung pada satu faktor, tetapi merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor yang membentuk kehidupan individu (Seligman, 2011). Maslow (1968) menambahkan bahwa kesejahteraan holistik melibatkan pertumbuhan dan perkembangan individu menuju realisasi diri, di mana seseorang tidak hanya merasa puas dengan kehidupan individu tetapi juga memiliki makna dan tujuan hidup yang jelas.

2.1.3.1 Dimensi *Holistic Well-being*

Pendekatan *holistic Well-being* terdiri dari beberapa dimensi utama yang saling berhubungan dan berkontribusi terhadap kesejahteraan individu secara menyeluruh (Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012). Setiap dimensi berperan dalam membentuk keseimbangan hidup individu, yang memungkinkan individu untuk mencapai potensi optimal. Dimensi ini mencakup kesejahteraan fisik, emosional, sosial, dan spiritual, yang masing-masing memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan holistik. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai setiap dimensi:

1. Kesejahteraan Fisik

Kesejahteraan fisik berkaitan dengan kondisi kesehatan tubuh, pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang cukup, serta kebiasaan tidur yang baik (World Health Organization, 2006). Berdasarkan Maslow (1943), pemenuhan kebutuhan fisiologis seperti makanan, air, dan tempat tinggal merupakan dasar bagi kesejahteraan individu secara keseluruhan. Ketika kebutuhan ini terpenuhi, individu lebih mampu untuk fokus pada aspek kesejahteraan lainnya. Selain itu, kondisi fisik yang prima juga berkontribusi terhadap peningkatan energi, produktivitas, dan kualitas hidup seseorang (Huppert, 2009).

2. Kesejahteraan Emosional/Psikologis

Dimensi ini mencakup kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang sehat (Ryff & Keyes, 1995). Emosi positif yang stabil serta kemampuan mengatasi stres dan tantangan hidup menjadi indikator utama kesejahteraan psikologis (Diener, 1984). Maslow (1968) menekankan pentingnya self-actualization sebagai puncak kesejahteraan psikologis, di mana individu mencapai pemahaman mendalam tentang diri individu dan hidup sesuai dengan nilai serta tujuan individu. Individu dengan kesejahteraan emosional yang baik cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi serta lebih resilien terhadap tekanan hidup (Fredrickson, 2001).

3. Kesejahteraan Sosial

Kesejahteraan sosial merujuk pada kualitas hubungan individu dengan orang lain serta keterlibatan dalam komunitas (Keyes, 1998). Hubungan sosial yang positif memberikan dukungan emosional, meningkatkan rasa memiliki, serta memperkuat identitas diri (Baumeister & Leary, 1995). Dalam teori Maslow (1943), kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki merupakan tahap penting dalam perkembangan individu, yang mencerminkan bahwa manusia secara alami membutuhkan hubungan sosial yang sehat untuk mencapai kesejahteraan holistik. Selain itu, dukungan sosial yang

baik juga dapat membantu individu dalam mengelola stres dan meningkatkan ketahanan psikologis individu (Cohen & Wills, 1985).

4. Kesejahteraan Spiritual

Kesejahteraan spiritual berkaitan dengan pencarian makna, tujuan hidup, serta hubungan individu dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya, baik melalui agama, filosofi, atau praktik spiritual lainnya (Pargament, 1997). Maslow (1968) menambahkan bahwa aktualisasi diri mencakup pencapaian spiritual yang memungkinkan individu untuk mengalami perasaan transendensi dan keterhubungan dengan dunia di sekitarnya. Kesejahteraan spiritual juga dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan emosional dan sosial, karena individu yang memiliki makna hidup yang jelas cenderung lebih resilien dalam menghadapi tantangan hidup (Wong, 2010). Selain itu, keterlibatan dalam praktik spiritual atau religius telah terbukti meningkatkan ketenangan batin serta mengurangi tingkat kecemasan dan stres (Koenig, 2012).

Keempat dimensi holistic *Well-being* yaitu fisik, emosional, sosial, dan spiritual saling berinteraksi dalam membentuk kesejahteraan individu secara menyeluruh. Kesejahteraan fisik yang baik, seperti kesehatan tubuh dan energi yang cukup, memungkinkan individu untuk lebih stabil secara emosional dan lebih aktif dalam interaksi sosial (Huppert, 2009). Sebaliknya, ketidakseimbangan dalam satu dimensi dapat berdampak negatif pada dimensi lainnya. Misalnya, stres emosional yang berkepanjangan dapat menurunkan imunitas tubuh dan meningkatkan risiko penyakit fisik (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Selain itu, hubungan sosial yang positif dapat menjadi sumber dukungan emosional yang memperkuat kesejahteraan psikologis dan bahkan meningkatkan kesehatan fisik melalui pengurangan stres dan peningkatan hormon kebahagiaan (Cohen & Wills, 1985).

Di sisi lain, kesejahteraan spiritual memberikan individu makna dan tujuan hidup yang dapat membantu individu menghadapi tantangan emosional dan memperkuat hubungan sosial yang lebih bermakna (Pargament, 1997). Berdasarkan Maslow (1968), individu yang telah memenuhi kebutuhan dasar fisik dan sosialnya akan lebih mudah mencapai aktualisasi diri dan kesejahteraan spiritual, sehingga dapat hidup dengan lebih seimbang dan bermakna. Dengan demikian, keempat dimensi ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain, melainkan saling berinteraksi dalam membentuk kesejahteraan individu yang holistik. Upaya untuk meningkatkan *Well-being* harus mempertimbangkan keseimbangan di antara semua aspek ini agar individu dapat mencapai kualitas hidup yang optimal dan berkelanjutan (Ryff & Singer, 1998)

2.1.3.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi *Holistic Well-being*

Holistic Well-being dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Faktor-faktor ini berperan dalam membentuk kesejahteraan individu dan menentukan cara individu merespons tantangan serta peluang dalam hidup. Interaksi antara faktor internal dan eksternal dapat menciptakan kondisi yang mendukung atau menghambat tercapainya kesejahteraan holistik. Berikut penjelasan lebih rinci mengenai setiap faktor:

1. Faktor Internal

Faktor internal meliputi kondisi kesehatan fisik, tingkat kecerdasan emosional, serta kapasitas individu untuk beradaptasi dengan perubahan (Ryff & Singer, 1998). Individu yang memiliki kontrol diri yang baik serta kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih mampu mencapai kesejahteraan holistik (Seligman, 2011). Selain itu, aspek seperti kepribadian dan pola pikir juga berperan dalam membentuk kesejahteraan seseorang, di mana individu yang memiliki mindset positif cenderung lebih bahagia dan mampu mengatasi tantangan dengan lebih baik (Dweck, 2006). Maslow (1943) menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dan aktualisasi diri sangat penting dalam menentukan tingkat kesejahteraan individu.

2. Faktor Sosial

Lingkungan sosial, dukungan keluarga, serta keterlibatan dalam komunitas memiliki dampak besar terhadap *holistic Well-being* (Baumeister & Leary, 1995). Hubungan sosial yang positif dapat meningkatkan rasa aman, meningkatkan kebahagiaan, serta membantu individu dalam mengatasi stres (Keyes, 1998). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan lebih tahan terhadap stresor kehidupan (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010). Maslow (1943) menekankan bahwa kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki merupakan fondasi utama dalam pembentukan kesejahteraan sosial.

3. Faktor Budaya dan Lingkungan

Faktor budaya berperan dalam membentuk cara individu memaknai dan mengejar kesejahteraan, termasuk bagaimana individu lesbian menyeimbangkan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual dalam kehidupan individu lesbian (Diener, Oishi, & Lucas, 2010). Dalam budaya kolektif, kesejahteraan sering dikaitkan dengan keharmonisan sosial dan tanggung jawab terhadap keluarga serta komunitas, sedangkan dalam budaya individualis, kesejahteraan lebih berfokus pada pencapaian pribadi dan kebebasan individu (Kitayama & Markus, 2000). Selain itu, nilai-nilai

budaya juga mempengaruhi ekspresi emosi serta cara individu mengelola stres, di mana beberapa budaya menekankan pengendalian diri dan ketahanan, sementara budaya lain lebih menekankan ekspresi emosional secara terbuka sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis (Mesquita & Walker, 2003).

2.2 Lesbian

Individu wanita dengan orientasi seksual homoseksual disebut sebagai lesbian. Orientasi seksual lesbian merupakan salah satu bagian dari homoseksual yang dapat diartikan sebagai suatu kondisi dari individu yang memiliki ketertarikan secara seksual terhadap individu lain dengan jenis kelamin yang sama serta terlibat dalam aktivitas seksual. Istilah lesbian berasal dari kata Lesbos, sebuah pulau di Aegean, tempat penyair Sappho menulis kisah-kisah erotis antara dua wanita. Lesbian merupakan perilaku atau orientasi seksual yang terjadi antara dua wanita. Oleh karena itu, lesbianisme juga disebut sebagai Sapphisme (APA, 2015).

Dalam KBBI V, lesbian didefinisikan sebagai perilaku individu wanita yang mencintai atau merasakan rangsangan seksual terhadap wanita lainnya. Lesbian juga dapat diartikan sebagai individu wanita homoseksual (KBBI V, 2018). Fenomena lesbian merupakan fenomena dalam kehidupan masyarakat yang menggambarkan kondisi hubungan romantis maupun seksual antara dua individu wanita.

Konsep identitas lesbian berasal dari diri sendiri yang dipegang oleh seorang wanita dari waktu ke waktu dan di berbagai situasi sebagai memiliki ikatan seksual, kasih sayang, dan relasional utama dengan wanita lain. Identitas lesbian bisa saja tidak sesuai dengan perilaku individu lesbian pada umumnya, dan variabel yang menyusun konsep tersebut bersifat dinamis dan tidak bergantung pada pengalaman hidup individu. Identifikasi identitas lesbian juga dapat dilakukan oleh individu lain meskipun individu yang bersangkutan tidak mengidentifikasi diri sebagai lesbian padahal melakukan praktik lesbianisme (Brown, 1995). Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa lesbian merupakan individu wanita yang memiliki ketertarikan terhadap sesama jenis, baik dari segi romantis maupun seksual.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil survei Onhit (2016) (dalam Hasnah & Alang, 2019) menyebutkan bahwa Indonesia memiliki 3% penduduk LGBT. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat sekitar 7,5 juta dari 250 juta penduduk Indonesia merupakan LGBT (Hasnah & Alang, 2019). Di daerah Makassar telah banyak bermunculan grup dan komunitas yang terbentuk di jejaring sosial dan hal tersebut

dianggap ilegal dan berbahaya. Namun, tidak ada yang mengetahui jumlah spesifik persebaran LGBT di Indonesia dan belum diketahui secara pasti jumlah lesbian yang ada. Menurut PKBI Makassar, hal tersebut disebabkan karena belum pernah dilakukan pendataan sebab kaum lesbian tidak menimbulkan penyakit menular HIV/AIDS (Sari & Ahmad, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh melalui Kompasiana.com pada tahun 2016 lebih lanjut menjelaskan bahwa keberadaan individu homoseksual kerap mendapat perlakuan diskriminasi dari masyarakat, seperti dihina bahkan menjadi objek kekerasan (Dinsyafuri, 2016). Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa adanya penolakan bahkan kebencian terhadap kaum homoseksual semakin meningkat. Adanya penolakan tersebut berkemungkinan menyebabkan dampak negatif dalam diri individu, salah satunya yaitu meningkatnya tendensi depresi. Beck (1985) menjelaskan bahwa adanya penolakan terhadap perilaku individu dapat menyebabkan individu memiliki penghargaan diri rendah dan mengembangkan konsep diri negatif yang akan mengarah pada depresi (Beck & Alford, 2009).

Individu yang memiliki orientasi seksual homoseksual tidak berarti secara otomatis memiliki isu kesehatan mental. Namun, individu homoseksual cenderung lebih rentan memiliki isu pada kesehatan mental. Individu homoseksual memiliki tendensi lebih tinggi untuk memiliki perilaku *suicidal* dan *self-harm* dibandingkan individu heteroseksual. Selain itu, individu homoseksual juga **1.5x** lebih mudah untuk mengalami depresi dan gangguan kecemasan dibandingkan individu heteroseksual. Lebih spesifiknya, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hunt & Fish (2008), individu lesbian memiliki risiko lebih tinggi terhadap pikiran bunuh diri dan perilaku membahayakan diri sendiri dibandingkan individu dengan orientasi seksual lainnya (Hunt & Fish, 2008).

2.1.1 Jenis-jenis Lesbian

Tidak semua individu lesbian dapat diidentifikasi dengan mudah. Umumnya, beberapa karakteristik individu lesbian dapat memberikan asumsi bahwa individu tersebut merupakan seorang lesbian. Individu lesbian terbagi menjadi beberapa jenis berdasarkan penampilan atau peran individu dalam hubungan romantis. Jenis-jenis tersebut yaitu *butch*, *femme* dan *andro*. Berikut penjelasan mengenai jenis-jenis lesbian (Agustina, 2005):

1. *Butch*

Butch merupakan individu lesbian yang berpenampilan maskulin, memiliki potongan rambut seperti laki-laki dan memiliki preferensi pakaian selayaknya laki-laki. *Butch* memiliki karakteristik agresif, aktif dan melindungi. Umumnya, individu lesbian *butch*

memiliki peran yang lebih dominan dalam hubungan romantik maupun seksual. Individu lesbian *butch* umumnya tertarik dan berpasangan dengan individu lesbian *femme*.

2. *Femme*

Individu lesbian *femme* merupakan kebalikan dari *butch*. *Femme* memiliki penampilan gaya rambut dan preferensi pakaian yang feminin, selayaknya individu wanita heteroseksual pada umumnya. Dalam hubungan romantik maupun seksual, *femme* digambarkan sebagai individu yang pasif.

3. *Androgyne*

Individu lesbian *androgyne* atau yang sering disebut *andro* merupakan perpaduan dari *butch* dan *femme*. Artinya, *andro* memiliki karakteristik lebih feminin dari pada *butch*, tetapi lebih maskulin dari *femme*. *Andro* bersifat lebih fleksibel karena dapat berpenampilan seperti *butch* tetapi tidak kehilangan sisi feminin, tidak risih berdandan atau menggunakan riasan wajah, menata rambut dengan gaya yang feminin, dan sebagainya.

2.1.2 Tahap Pembentukan Identitas Lesbian (*Stage Models*)

Model ini menjelaskan bahwa perkembangan identitas lesbian individu tersusun atas beberapa tahap. *Stage models* terdiri dari elemen-elemen seperti memperhatikan ketertarikan individu terhadap sesama jenis, mengeksekusi ketertarikan tersebut melalui perasaan ambivalen, pemberian makna terhadap perasaan tersebut, kemudian mengaitkan hubungan perasaan tersebut dengan identitas kelompok homoseksual. Model ini juga menjelaskan bahwa perkembangan identitas lesbian ditafsirkan sebagai proses pembelajaran mengidentifikasi dan menamai diri seksual individu kemudian memosisikan diri dalam berbagai konteks sosial terkait orientasi seksual individu. Artinya, individu lesbian membutuhkan proses identifikasi diri, pemaknaan terhadap identifikasi diri, lalu mengomunikasikan identitas tersebut pada individu lain. Oleh sebab itu, *stage models* juga disebut sebagai proses *coming-out*. Menurut **Cass (1979)**, terdapat 6 tahap perkembangan identitas lesbian individu, yaitu:

a. *Stage 1 (Identity confusion)*

Tahap pertama yaitu *identity confusion*. Individu mulai memiliki kesadaran terhadap homoseksualitas dalam diri individu bahwa hal tersebut relevan dengan diri atau perilaku individu, baik dalam konteks pikiran, emosional, atau respons fisiologis. Individu menjumpai informasi diri yang mengarah ke homoseksual dan melabeli hal tersebut sebagai perilaku homoseksual. Apabila individu semakin jelas mendefinisikan perilaku individu sebagai homoseksual, ketidaksesuaian dalam diri

individu semakin meningkat. Hal tersebut mengakibatkan individu mengalami kebingungan dan mulai mempertanyakan identitas seksual individu.

Terdapat beberapa cara yang individu lakukan untuk mengatasi kebingungan tersebut berdasarkan persepsi individu terhadap homoseksual itu sendiri. Apabila individu memiliki persepsi bahwa menjadi individu homoseksual adalah hal yang wajar, individu akan mengatasi kebingungan dengan cara mempertanyakan identitas heteroseksual individu dan mencari informasi lebih lanjut mengenai homoseksualitas (membaca buku, berkonsultasi dengan profesional, dll). Apabila individu memiliki persepsi bahwa menjadi individu homoseksual adalah hal yang wajar tetapi individu tidak senang akan hal tersebut, individu akan mengatasi kebingungan dengan cara berupaya untuk mengembalikan elemen intrapersonal (persepsi individu terhadap beberapa karakteristik diri sendiri, persepsi individu terhadap perilaku individu yang dihasilkan dari karakteristik tersebut dan persepsi individu terkait opini individu lain terhadap karakteristik tersebut) individu ke kondisi sebelumnya. Hal tersebut dilakukan oleh individu dengan cara menghentikan perilaku homoseksual, memberi batasan terhadap penerimaan informasi homoseksual, atau menolak *self-portrait* sebagai individu homoseksual. Apabila individu memiliki persepsi bahwa menjadi individu homoseksual merupakan hal yang salah dan individu tidak senang akan hal itu, individu akan berupaya untuk membentuk persepsi baru terkait perilaku homoseksual dengan cara merekonstruksi ulang secara kognitif terkait perilaku atau asal usul persepsi homoseksual yang timbul dalam diri individu dan berkomitmen pada identitas heteroseksual.

b. Stage 2 (*Identity comparison*)

Tahap kedua yaitu *identity comparison*. Apabila pada tahap pertama tidak terjadi *identity foreclosure* (menolak seluruh asumsi identitas homoseksual dalam diri individu), individu akan melangkah ke tahap kedua. Individu mengalami ketidaksesuaian antara persepsi diri sebagai individu homoseksual dan seksualitas diri individu lain (heteroseksual). Hal tersebut mengakibatkan timbulnya perasaan terasing dengan teman sebaya individu dan berkurangnya *sense of belonging*.

Semakin meningkatnya penerimaan individu terhadap kemungkinan homoseksualitas dalam diri individu berakibat pada meningkatnya ketidaksesuaian antara persepsi individu terhadap karakteristik diri individu dan persepsi individu terhadap perilaku yang timbul dari karakteristik tersebut. Namun, pada tahap ini individu mampu untuk mengatakan "saya mungkin saja homoseksual". Hal tersebut menandakan bahwa kebingungan individu pada tahap sebelumnya sudah berkurang.

Tahap kedua ini menandakan komitmen pertama individu sebagai individu homoseksual meski komitmen tersebut masih bersifat tentatif.

Tantangan yang individu hadapi pada tahap ini yaitu keterasingan dari lingkup sosial yang semakin meningkat. Individu semakin menyadari perbedaan antara persepsi individu terkait perilaku individu dan persepsi individu lain terkait perilaku individu. Hal tersebut membuat individu merasa semakin terasing dari masyarakat karena semakin kuatnya persepsi individu bahwa diri individu berbeda. Individu juga mulai menyadari bahwa pedoman perilaku, cita-cita dan ekspektasi yang menyertai identitas heteroseksual individu sudah tidak relevan. Hal tersebut membuat individu harus berupaya untuk mencari makna baru dalam hidup.

Terdapat beberapa cara yang dapat individu lakukan untuk mengurangi perasaan terasing dari masyarakat. Individu dapat menghindari kondisi atau situasi yang mengharuskan individu berpasangan dengan lawan jenis, mengontrol informasi pribadi yang individu tunjukkan, senantiasa menunjukkan perilaku yang mencerminkan heteroseksual atau aseksual, atau mengadopsi sikap yang menunjukkan penolakan terhadap homoseksual. Hal tersebut dapat membuat individu untuk mengurangi perasaan terasing meskipun perasaan tersebut tidak sepenuhnya hilang.

c. Stage 3 (*Identity tolerance*)

Tahap ketiga yaitu *identity tolerance*. Pada tahap ini, komitmen individu terhadap *self-image* sebagai individu homoseksual semakin meningkat. Individu mulai menyadari bahwa kebutuhan sosial, emosional dan seksual sebagai individu homoseksual berakibat pada meningkatnya keterasingan diri dari kelompok individu heteroseksual dan membuat individu mulai aktif untuk mencari individu homoseksual lain. Hal tersebut dipersepsikan oleh individu sebagai suatu hal yang harus dilakukan.

Individu memiliki persepsi bahwa individu homoseksual lain dapat menerima perilaku dan *self-image* homoseksual individu. Hal tersebut membuat individu menyadari bahwa ternyata, terdapat kelompok yang mampu menerima diri individu secara positif. Namun, secara bersamaan juga membuat individu semakin merasa terasing dari kelompok heteroseksual tetapi tidak lagi memperlakukan hal tersebut. Kemampuan sosialisasi dan *self-esteem* individu sangat berpengaruh pada tahap ini. Apabila individu memiliki kemampuan sosialisasi dan *self-esteem* yang tinggi, individu mampu menjalani tahap ini dengan baik dan memperoleh respons positif dari individu homoseksual lain. Begitu pula sebaliknya.

Namun, apabila setelah individu memperoleh respons positif dari individu homoseksual lain tetapi menjadi tidak senang dengan *self-image* sebagai homoseksual, individu akan melakukan evaluasi ulang terhadap identitas individu. Hal tersebut membuat komitmen individu terhadap identitas homoseksual berkurang dan berkemungkinan untuk menimbulkan kebencian diri. Jika individu mampu melewati tantangan dalam tahap ketiga, maka individu akan semakin berkomitmen dengan *self-image* homoseksual dan membuat individu mampu menolerir perilaku homoseksual dan mengakui bahwa diri individu adalah homoseksual. Namun, apabila individu menekan seluruh perilaku homoseksual, *identity foreclosure* akan terjadi.

d. Stage 4 (*Identity acceptance*)

Tahap selanjutnya adalah *identity acceptance*. Setelah melewati tahap sebelumnya, individu tidak sekedar menolerir identitas homoseksual tetapi mulai menerima identitas tersebut. Individu mulai menormalisasi identitas homoseksual dan interaksi dengan individu homoseksual lain semakin intens. Hal tersebut membuat individu semakin berkomitmen dengan identitas homoseksual dan lebih memilih untuk menjalin relasi dengan individu homoseksual dari pada individu heteroseksual.

Terdapat dua filosofi yang dapat individu internalisasi pada tahap ini. Filosofi pertama yaitu legitimasi penuh terhadap homoseksualitas. Artinya, homoseksualitas dipandang valid dan individu tidak ragu untuk menampakkannya di publik. Filosofi kedua yaitu legitimasi parsial terhadap homoseksualitas. Artinya, homoseksualitas tetap dipandang valid tapi tidak ditampakkannya di publik. Apabila individu menginternalisasi filosofi legitimasi penuh, individu akan mengalami konflik batin sebab adanya stigma dan tuntutan sosial. Namun apabila individu menginternalisasi filosofi legitimasi parsial, individu akan lebih mudah untuk menghadapi tantangan yang ada di sosial. Hal tersebut membuat individu menjadi lebih fleksibel dan tidak memunculkan ketegangan dalam diri individu.

e. Stage 5 (*Identity pride*)

Tahap kelima yaitu *identity pride*. Individu memasuki tahap 5 dengan membawa pemahaman terkait ketidaksesuaian yang ada antara persepsi individu terhadap *self-concept* homoseksual yang *acceptable* dan penolakan masyarakat terhadap persepsi dan *self-concept* tersebut. Akibatnya, individu mendevaluasi makna dan pentingnya individu heteroseksual dan mengevaluasi kembali makna dan pentingnya individu homoseksual. Hal tersebut individu lakukan untuk meringankan beban individu terkait persepsi individu heteroseksual dalam memandang individu sebagai homoseksual

dan lebih fokus pada persepsi individu homoseksual dalam memandang identitas homoseksual individu.

Devaluasi terhadap individu heteroseksual menyebabkan individu menolak nilai-nilai yang berkaitan dengan heteroseksual seperti pernikahan dan struktur peran gender/sex. Nilai-nilai tersebut individu persepsikan sebagai bentuk dukungan terhadap inferioritas homoseksual. Individu juga tidak hanya menerima identitas homoseksual, tetapi pada tahap ini, individu juga lebih memilih identitas homoseksual dibandingkan dengan identitas heteroseksual. Ketidaksesuaian yang muncul pada tahap-tahap sebelumnya juga sudah sangat berkurang. Namun, ketidaksesuaian yang individu rasakan pada tahap ini menimbulkan dorongan pada individu untuk mengungkapkan identitas individu. Dorongan tersebut merupakan bentuk individu memiliki *pride* terhadap identitas homoseksual individu.

f. Stage 6 (*Identity synthesis*)

Tahap keenam yaitu *identity synthesis*. Identitas homoseksual individu semakin terintegrasi ke dalam aspek diri yang lain dan menyatu dengan diri individu sebagai satu keseluruhan. Jika pada tahap sebelumnya individu meyakini bahwa individu heteroseksual memandang homoseksualitas secara negatif, maka pada tahap ini individu menyadari bahwa tidak semua individu heteroseksual memiliki persepsi demikian. Hal tersebut membuat individu mulai meningkatkan kepercayaan pada individu heteroseksual lain dan tidak lagi membatasi kontak dengan individu heteroseksual. Hal tersebut juga membuat ketidaksesuaian yang individu alami pada tahap-tahap sebelumnya semakin berkurang secara signifikan.

Individu menerima kemungkinan kesamaan antara diri individu dengan individu heteroseksual dan perbedaan antara diri individu dengan individu homoseksual. Hal tersebut membuat perasaan *pride* yang individu peroleh pada tahap sebelumnya mulai berkurang tetapi masih ada karena individu mulai melihat tidak ada dikotomi yang jelas antara lingkungan heteroseksual dan homoseksual. Pada tahap ini, identitas pribadi dan publik individu dalam konteks orientasi seksual menjadi satu citra diri.

2.3 Coming-out

Individu dewasa awal usia 20-40 tahun umumnya sudah yakin dengan identitas dirinya dan cenderung berani untuk mengekspresikan dirinya (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Perilaku mengungkapkan informasi diri individu terkait orientasi seksualnya disebut sebagai *coming-out* (Galink, 2013). *Coming-out* memungkinkan individu untuk berkembang menjadi individu yang utuh, memungkinkan pemberdayaan yang lebih besar, dan memudahkan individu untuk mengembangkan citra diri yang positif. *Coming-out* juga membebaskan individu dari rasa takut "ketahuan" dan membantu individu menghindari menjalani kehidupan ganda, yang bisa sangat menegangkan dan dipenuhi kehati-hatian. Oleh sebab itu, proses *coming-out* sangat penting bagi individu lesbian dewasa awal (Gross, 2001).

Coming-out merupakan kependekan dari istilah "*coming-out of the closet*" yang mengarah pada *self-disclosure* individu LGBTQ+ terkait orientasi seksual dan identitas gender individu. *Coming-out* melibatkan pengungkapan orientasi seksual kepada diri individu, keluarga, teman, kolega, dan komunitas lain yang lebih luas. Apabila individu LGBTQ+ tidak ingin dianggap sebagai heteroseksual, individu perlu untuk melakukan *coming-out* (Sauntson, 2015).

Coming-out dipandang sebagai tindakan politik untuk meningkatkan visibilitas individu LGBTQ+. *Coming-out* juga dipandang sebagai tindakan yang penting untuk gerakan *homophile* dan front pembebasan homoseksual. Hal tersebut juga merupakan bentuk gerakan kepedulian untuk mendorong *awareness* di antara individu LGBTQ+ yang mempersepsikan diri sebagai kelompok minoritas yang berbeda. Oleh karena itu, *coming-out* merupakan tindakan yang kuat karena menyiratkan bahwa individu yang memiliki orientasi seksual berbeda tidak malu dengan orientasi seksual individu dan bersedia serta senang untuk mengakuinya di depan umum (Gross, 2001).

Coming-out dapat dikatakan sebagai peristiwa paling signifikan dalam kehidupan individu lesbian. Tidak seperti individu dari kelompok orientasi seksual lain, individu lesbian merupakan kelompok minoritas "tersembunyi" karena orientasi seksual tersebut bukan merupakan karakteristik yang nampak. *Coming-out* sebagai lesbian merupakan hal yang sulit tetapi dianggap lebih mudah dari pada tidak melakukan *coming-out* sama sekali. Meskipun lesbianisme dianggap lebih dari sekadar individu wanita yang berhubungan seksual dengan individu wanita lain, tetapi komponen terpenting dalam *coming-out* sebagai lesbian adalah ekspresi seksual individu (Morris, 2008).

2.2.1 Dimensi *Coming-out*

Coming-out merupakan pengalaman kompleks karena merupakan proses multidimensi. Hal tersebut menandakan bahwa makna dari *coming-out* merupakan proses seumur hidup dan keputusan untuk melakukan *coming-out* berbeda-beda tiap kali individu menemui individu baru. Terdapat 4 dimensi *coming-out* menurut **Morris (2008)**, yaitu:

a. ***Sexual Identity Formation***

Pembentukan identitas seksual lesbian berbeda-beda pada berbagai periode sejarah. Individu perlu untuk mengembangkan identitas lesbian karena dalam masyarakat, heteroseksualitas dianggap normative dan kebanyakan individu dibesarkan sebagai heteroseksual. Sebagian besar aspek pembentukan identitas seksual melibatkan proses internal. Kesadaran individu terhadap seksualitas mendahului banyak komponen *coming-out* lainnya.

Garnets & Kimmel (1993) (dalam Morris, 2008) menjelaskan tahap pembentukan identitas lesbian berdasarkan usia individu. Ketika individu berusia 14-16 tahun, individu mengembangkan kesadaran awal akan perasaan romantik-erotik terhadap sesama jenis. Individu mulai terlibat dalam pengalaman seksual pada usia 20-22 tahun. Kemudian individu mulai mengidentifikasi diri sebagai lesbian pada usia 21-23 dan memiliki hubungan seksual sesama jenis pada usia 20-24 tahun. Terakhir, perkembangan identitas positif lesbian terjadi pada usia 24-29 tahun. Pembentukan identitas seksual merupakan proses yang bersifat internal pada setiap individu lesbian tetapi juga tertanam dalam konteks sosio-historis. Oleh karena itu, pembentukan identitas seksual adalah dimensi *coming-out* yang meliputi perasaan “berbeda” sebab individu mempertanyakan keteroseksualitas dan merasa tertarik secara seksual kepada wanita—tidak peduli kapan hal tersebut terjadi dalam kehidupan individu dan terlepas dari urutannya (Morris, 2008).

b. ***Disclosure of Sexual Orientation to Others***

Salah satu elemen dari proses *coming-out* yaitu pengungkapan identitas lesbian individu kepada orang lain. Sebagai kaum minoritas yang tersembunyi, individu lesbian perlu mengungkapkan orientasi seksual individu sebab masyarakat pada umumnya akan berasumsi bahwa individu merupakan individu heteroseksual. Setiap kali individu bertemu dengan orang baru, individu harus memutuskan untuk mengungkapkan lesbianism individu atau tidak. Oleh karena

itu, individu lesbian terlibat secara terus-menerus dalam tugas berisiko dari lingkungan individu.

Aspek ini seringkali disebut sebagai *outness*. Adanya dorongan dalam diri individu untuk *coming-out* kadang kala bertujuan untuk menemukan hubungan seksual dengan individu lesbian lain. Keinginan untuk divalidasi sebagai lesbian juga dapat mendorong individu untuk melakukan *coming-out*. Namun, adakalanya individu memutuskan untuk tidak melakukan *coming-out* karena takut akan reaksi individu lain yang akan menolak individu dalam bentuk kekerasan, kehilangan prestise atau timbulnya *social disapproval*. Kadang kala individu berpikir bahwa mengungkapkan orientasi seksual lesbian individu melanggar aturan sosial yang ada.

c. *Sexual Expression or Behavior*

Aspek lain dari *coming-out* adalah ekspresi dan perilaku seksual individu. Salah satu penanda penting dalam proses *coming-out* individu adalah pengalaman seksual dan hubungan lesbian pertama individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hogan, Fox & Kirchner (1977) (dalam Morris, 2008) menunjukkan bahwa pengalaman seksual pertama individu lesbian dengan individu lesbian lainnya terjadi pada saat individu berusia 20-22 tahun. Namun, pengalaman seksual individu dapat terjadi sebelum, setelah atau bersamaan dengan identifikasi diri individu sebagai lesbian.

d. *Lesbian Consciousness*

Lesbian consciousness adalah dimensi yang penting meskipun mungkin kurang esensial dari proses *coming-out*. Individu hidup dalam konteks sosial dan oleh karena itu cara individu memahami diri sendiri dalam hubungan individu dengan masyarakat atau salah satu subkulturnya adalah yang terpenting. Salah satu subkultur tersebut adalah komunitas lesbian. Kesadaran lesbian sebagai dimensi dari proses *coming-out* mungkin lebih tidak berbentuk dan lebih sulit untuk didefinisikan daripada ekspresi seksual. Namun, hal tersebut adalah dimensi yang terdiri dari partisipasi dalam komunitas lesbian dan sikap feminis. Identifikasi individu sebagai seorang feminis merupakan representasi dari tingkat kesadaran lesbian individu.

2.2.2 Proses *Coming-out*

Coming-out digambarkan sebagai suatu proses yang kondusif untuk pertumbuhan pribadi individu. Proses melakukan *coming-out* bukan merupakan hal yang mudah karena dibutuhkan rangkaian yang panjang serta dinamika dalam diri individu sehingga

pada akhirnya individu mampu melakukan *coming-out*. *Coming-out* merupakan suatu rangkaian tahapan yang terdiri dari 5 tahap. Menurut **Vaughan (2009)**, kelima tahap tersebut yaitu:

a. Awareness

Tahap ini dimulai dari perasaan berbeda dari teman sebaya dalam diri individu. Individu mulai merasakan ketertarikan seksual terhadap individu lain dengan jenis kelamin yang sama dan merasa berbeda dari norma gender tradisional yang mengatur individu untuk berpasangan dengan lawan jenis. Tahap ini merupakan proses yang sangat membingungkan bagi individu karena individu perlu untuk melakukan penyesuaian diri terhadap norma dan nilai-nilai sosial yang ada dalam masyarakat. Umumnya, individu akan memikirkan dan mempersiapkan kemungkinan untuk menjadi lesbian untuk mengatasi kebingungan yang individu alami.

b. Exploration

Tahap ini merupakan proses individu menyadari bahwa terdapat hal yang berbeda dalam diri individu bila dibandingkan dengan individu lain yaitu adanya ketertarikan seksual dengan sesama jenis. Kesadaran tersebut membuat individu membentuk toleransi dan keterbukaan dalam diri individu terhadap seksualitas yang berbeda. Individu mulai melakukan penyelidikan terhadap orientasi seksual tersebut dan mencari lingkungan yang mendukung identitas seksual individu. Hal tersebut mencakup keikutsertaan individu dalam organisasi lesbian. Perbedaan yang individu rasakan terhadap diri individu dengan individu lainnya diatasi dengan cara individu menyimpulkan bahwa individu merupakan bagian dari komunitas lesbian dan mengadopsi identitas seksual sebagai seorang lesbian serta berkomitmen pada suatu kelompok atau komunitas.

c. Acceptance

Pada tahap ini, individu menolak identitas lama individu yaitu heteroseksual dan menginternalisasikan identitas lesbian sebagai identitas seksual individu. Hal tersebut menandakan adanya penerimaan dalam diri individu terhadap identitas lesbian. Penerimaan tersebut diimplementasikan dalam bentuk kontak sosial yang lebih luas dan semakin intens dengan individu lesbian lain. Individu juga mulai mengejar kesempatan untuk terlibat dalam hubungan romantik atau seksual dengan individu lesbian lain. Resolusi dari tahap ini muncul pada saat individu dapat mengapresiasi diri individu sepenuhnya sebagai seorang lesbian.

d. *Commitment*

Pada tahap ini, individu semakin mendalami peran individu dalam suatu kelompok atau komunitas lesbian. Hal tersebut membuat individu menjadi aktivis untuk memperjuangkan hak bagi individu lesbian lain serta berupaya mengubah *stereotype* negatif terkait lesbian dalam masyarakat. Artinya, individu mengembangkan komitmen dalam diri sebagai individu lesbian. Komitmen tersebut individu implementasikan melalui penerimaan penuh dan *unconditional* terhadap identitas individu sebagai lesbian. Resolusi dari tahap ini adalah kenyamanan yang tercipta dalam diri individu yang diartikan sebagai perasaan bangga terhadap identitas lesbian individu.

e. *Integration*

Pada tahap ini, individu memusatkan upaya untuk mencapai kesesuaian maksimal dan keterbukaan antara pribadi individu sebagai lesbian kepada lingkungan individu. Individu telah mampu untuk membuat keputusan terkait individu yang dapat dipercaya untuk memberikan dukungan dan penguatan bagi identitas seksual individu sebagai lesbian. Pada tahap ini, individu telah siap untuk mengungkapkan identitas seksual individu kepada siapapun terutama kepada orang terdekat individu yang dapat individu percaya.

2.2.3 Dampak *Coming-out*

Ketika individu melakukan *coming-out*, terdapat *outcome* yang akan individu peroleh. Vaughan (2009) mengemukakan bahwa setidaknya terdapat 5 manfaat yang individu peroleh setelah melakukan *coming-out*. Kelima manfaat tersebut yaitu:

a. *Honesty/authenticity*

Setelah individu melakukan *coming-out*, individu memperoleh peluang untuk jujur terhadap diri sendiri sebab tidak ada yang perlu individu sembunyikan lagi terkait orientasi seksual individu. Hal tersebut memberikan individu keuntungan dalam mengembangkan diri autentik. *Coming-out* juga membebaskan individu dari rasa takut "ketahuan" dan membantu individu menghindari menjalani kehidupan ganda, yang bisa sangat menegangkan dan dipenuhi kehati-hatian.

b. *Positive identity*

Individu memperoleh peningkatan dalam aspek *self-knowledge* setelah melakukan *coming-out* karena dengan melakukan *coming-out*, individu memperoleh perspektif baru terkait diri individu. Hal tersebut membuat individu dapat lebih memahami diri individu sehingga dapat meningkatkan kualitas diri dan berakhir pada meningkatnya *self-esteem* individu.

c. *Mental health growth*

Setelah melakukan *coming-out*, umumnya individu memperoleh peningkatan kemampuan mengatasi masalah. Hal tersebut membuat individu dapat mengurangi stres karena mengalami peningkatan resiliensi diri. Individu akan mengalami lebih sedikit simtom depresi atau kecemasan sehingga individu dapat meningkatkan kualitas hidup.

d. *Interpersonal growth*

Coming-out dapat meningkatkan hubungan interpersonal individu karena adanya peningkatan komunikasi individu. Hal tersebut membuat individu dapat membangun relasi yang *meaningful* sehingga individu mampu untuk membentuk relasi yang didasari *honesty* dan *openness*.

e. *Advocacy growth*

Individu mengalami peningkatan komitmen terhadap advokasi dan peningkatan advokasi sebagai bentuk respons pada pengalaman traumatik individu.

Selain dampak positif, *coming-out* juga dapat memberikan dampak negatif bagi individu utamanya apabila individu mengalami penolakan setelah melakukan *coming-out*. Penolakan yang dialami individu diimplementasikan dalam bentuk kekerasan atau diskriminasi. Kekerasan atau diskriminasi yang dialami oleh individu LGBT umumnya terkait kesempatan kerja, tempat tinggal, pendidikan, kesehatan, dan kesejahteraan.

Adanya penolakan tersebut berkemungkinan menyebabkan dampak negatif dalam diri individu, salah satunya yaitu meningkatnya tendensi depresi. Beck (1985) menjelaskan bahwa adanya penolakan terhadap perilaku individu dapat menyebabkan individu memiliki penghargaan diri rendah dan mengembangkan konsep diri negatif yang akan mengarah pada depresi (Beck & Alford, 2009). Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh King, et al. (2008) menunjukkan bahwa individu LGB (lesbian, gay, dan biseksual) memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap perilaku bunuh diri, gangguan mental, serta penyalahgunaan dan ketergantungan substansi dibandingkan dengan individu heteroseksual.

Hasil dari penelitian meta-analisis tersebut menunjukkan bahwa risiko percobaan bunuh diri meningkat dua kali lipat pada pria dan wanita, serta empat kali lipat pada pria gay dan biseksual sepanjang hidup. Demikian pula, depresi, kecemasan, serta penyalahgunaan alkohol dan substansi ditemukan setidaknya **1.5x** lebih umum di kalangan individu LGB (King, et al., 2008). Selain itu, adanya keinginan dari dalam diri individu untuk mengekspresikan identitasnya sebagai homoseksual tetapi mendapat

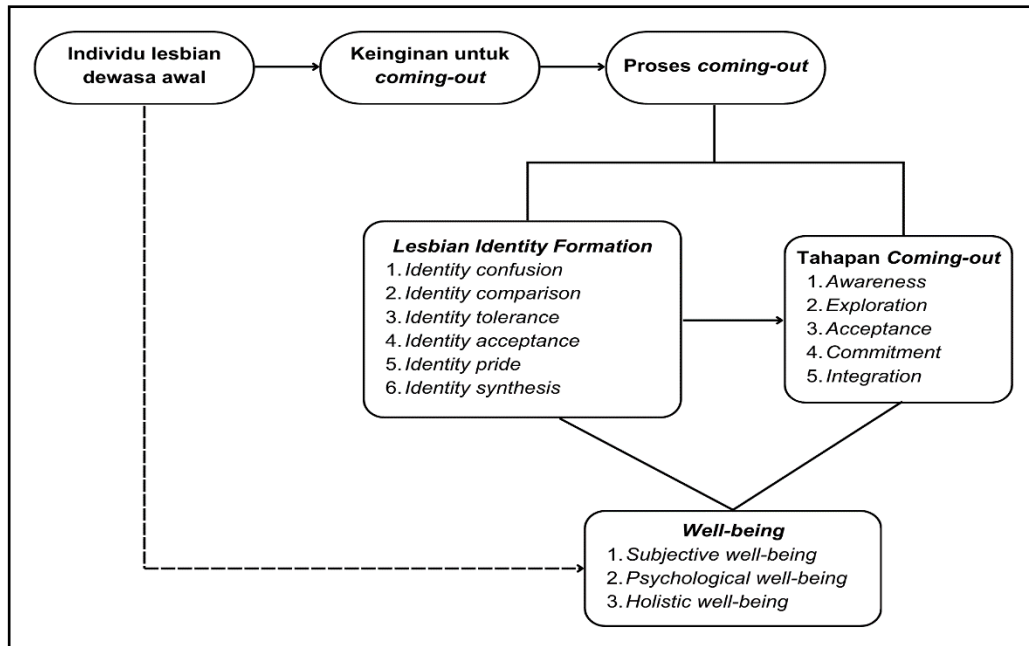
penolakan dari masyarakat juga berdampak pada individu seolah harus menjalani kehidupan ganda yang sangat menegangkan dan penuh kehati-hatian sebab orientasi seksual individu berbeda dari orientasi seksual masyarakat pada umumnya.

Peningkatan stres yang dialami oleh individu sebab kurangnya dukungan dari lingkungan juga dapat menurunkan *self-esteem*. Hal tersebut meningkatkan risiko terjadinya isu kesehatan mental seperti depresi. Buzzella, Beals dan Peplau (2003) lebih lanjut menjelaskan bahwa terjadinya faktor risiko tersebut menyebabkan wanita lesbian mungkin mengalami depresi minor hingga mayor. Demikian pula, rasa takut akan menjadi korban perlakuan tidak adil dari lingkungan mengakibatkan individu tidak dapat mengungkapkan dan mengekspresikan identitas gender maupun orientasi seksualnya (Buzzella, Beals, & Peplau, 2003). Hal tersebut mengurangi kesempatan individu untuk memperoleh dukungan yang sesuai.

Namun, terlepas dari *outcome* individu dalam melakukan *coming-out* dan tekanan yang diperoleh karena penolakan dari lingkungan, proses *coming-out* akan memberikan dampak positif pada diri individu. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Berger (1990) (dalam Bonet, Wells & Parsons, 2007) menunjukkan bahwa *coming-out* memberikan dampak positif pada individu meskipun prosesnya cukup *stressful* dan penuh penolakan, sebab pada akhirnya individu akan memperoleh manfaat dari *coming-out* tersebut terhadap perkembangan dirinya khususnya dalam perkembangan identitas seksual. *Coming-out* juga menandakan adanya transisi dalam hidup individu yang mengisyaratkan perjuangan individu dalam ranah *emotions/feelings*, *personal strength* dan *personal growth*. Individu lesbian yang cukup terbuka terkait orientasi seksualnya juga cenderung mengalami lebih sedikit stress (Bonet, Wells, & Parsons, 2007).

2.3 Kerangka Konseptual

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konseptual



Berdasarkan Gambar 2.1, kerangka konseptual penelitian ini menunjukkan bahwa individu lesbian dewasa awal yang ingin *coming-out* perlu terlebih dahulu mengidentifikasi diri sebagai lesbian. Proses tersebut, yang dikenal sebagai pembentukan identitas lesbian, menjadi landasan penting untuk mendukung keberhasilan tahapan *coming-out*. Pembentukan identitas lesbian terdiri dari enam tahap yang membantu individu memahami dan menerima diri sebelum melangkah ke proses berikutnya. Tahapan pertama adalah *identity confusion*, yaitu saat individu mulai merasa bingung tentang orientasi seksual individu. Kesadaran akan ketertarikan emosional atau seksual terhadap sesama jenis sering kali memicu kecemasan, terutama karena bertentangan dengan norma sosial yang heteroseksual. Kebingungan tersebut sering diperburuk oleh stigma masyarakat, membuat individu cenderung menolak atau merasa tertekan terhadap perasaan tersebut.

Setelah kebingungan, individu memasuki *identity comparison*, yaitu tahap membandingkan diri dengan orang lain. Pada tahap ini, individu menyadari bahwa dirinya berbeda dari mayoritas heteroseksual dan mulai mempertimbangkan kemungkinan bahwa individu adalah lesbian. Namun, rasa keterasingan sering muncul, terutama jika tidak ada dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Hal tersebut mempertegas pentingnya pemahaman diri yang lebih mendalam untuk melangkah lebih jauh. Selanjutnya, pada

identity tolerance, individu mulai menolerir identitas seksualnya dan mencari dukungan dari teman, komunitas, atau sumber informasi lain. Dukungan ini membantu individu mengurangi rasa terisolasi dan mulai menerima bahwa orientasi seksualnya adalah bagian dari dirinya. Tahap ini juga membuka jalan bagi individu untuk melangkah ke penerimaan yang lebih penuh.

Pada *identity acceptance*, individu mulai menerima identitas seksualnya sebagai lesbian dan merasa lebih nyaman dengan dirinya. Dukungan dari lingkungan aman semakin memperkuat rasa percaya diri individu untuk mengekspresikan identitasnya secara terbuka. Tahap ini menjadi langkah krusial sebelum individu mencapai kebanggaan terhadap diri individu. Tahap *identity pride* ditandai dengan kebanggaan terhadap identitas seksual dan keberanian mengekspresikannya secara lebih terbuka. Individu mulai menunjukkan solidaritas dengan komunitas LGBT dan menantang norma sosial yang diskriminatif. Namun, konflik dengan pihak yang tidak mendukung mungkin muncul, sehingga diperlukan keyakinan yang kuat untuk mempertahankan ekspresi dirinya.

Akhirnya, pada *identity synthesis*, individu berhasil mengintegrasikan identitas seksualnya dengan aspek lain dalam hidupnya. Identitas ini menjadi bagian yang alami dari kehidupan sehari-hari tanpa menimbulkan konflik internal. Tahap ini memungkinkan individu menjalani hidup secara autentik dan utuh, membangun dasar yang kokoh untuk proses coming-out. Setelah pembentukan identitas selesai, individu dapat melanjutkan ke proses coming-out. Tahap pertama adalah *awareness*, di mana individu menyadari orientasi seksual individu dan merasakan kebutuhan untuk membagikan identitas tersebut kepada orang lain. Kesadaran ini diikuti oleh *exploration*, yaitu eksplorasi cara coming-out yang sesuai dengan situasi sosial dan mempertimbangkan dampaknya.

Pada tahap *acceptance*, individu merasa lebih nyaman dengan identitasnya dan mulai terbuka kepada orang-orang yang mendukung. Dukungan eksternal ini memperkuat keyakinan individu untuk hidup lebih terbuka. Selanjutnya, pada *commitment*, individu berkomitmen untuk menjalani hidup yang sesuai dengan identitas seksualnya, terlepas dari risiko atau tantangan yang dihadapi. Tahap terakhir adalah *integration*, di mana identitas seksual individu terintegrasi penuh dalam kehidupannya. Pada tahap ini, individu tidak lagi merasakan konflik antara identitas seksual dan peran sosial individu, memungkinkan individu menjalani kehidupan yang autentik. Proses ini menjadi puncak dari perjalanan coming-out yang bermakna dan penuh penerimaan.

Oleh karena itu, pembentukan identitas lesbian menjadi fondasi utama dalam mendukung keberhasilan proses coming-out. Setiap tahap menyediakan dukungan

psikologis dan emosional yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan dengan lebih percaya diri. Dengan integrasi identitas yang utuh, individu dapat menjalani kehidupan secara autentik dan selaras dengan identitasnya. Selain itu, penelitian ini menyoroti bagaimana proses pembentukan identitas lesbian dan tahapan coming-out berhubungan erat dengan *well-being* individu. *Well-being* dalam konteks ini mencakup *well-being* subjektif, *well-being* psikologis, dan *well-being* holistik. Ketika identitas seksual tidak sepenuhnya terintegrasi dalam kehidupan individu, *well-being* yang utuh sulit dicapai. Konflik internal yang muncul serta keterbatasan dalam mengekspresikan diri dapat berdampak pada ketidakseimbangan psikologis dan sosial, yang pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan.