

Gambaran *Self Disclosure* pada Kaum LGBT: *Literature Review*

Ni Ketut Arini¹, David Hizkia Tobing²

Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Udayana

E-mail: niketutarini24@gmail.com¹, davidhizkia@unud.ac.id²

Abstrak. Kaum LGBT menjadi perbincangan hangat di tengah masyarakat, perhatian tersebut memunculkan stigma, stereotip negatif, serta prasangka pada kaum LGBT. Akibatnya, banyak individu dengan LGBT mendapatkan tindakan diskriminasi dan kekerasan oleh masyarakat. Hal ini membuat kaum LGBT menjadi sulit untuk melakukan pengungkapan diri (*self disclosure*) pada lingkungan sekitarnya. Namun, di sisi lain, terdapat juga individu kaum LGBT yang akhirnya memilih untuk melakukan *self disclosure* (pengungkapan diri) bahkan mampu menjalani kehidupan bermasyarakat dengan baik. Artikel ini menggunakan metode *literature review* dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana proses dari *self disclosure* pada kaum LGBT dengan melibatkan analisis terhadap 10 artikel relevan serta menggunakan metode kualitatif dengan responden yaitu individu dalam kelompok minoritas seksual yang telah melakukan *self disclosure*. Hasil penelitian literatur ini menunjukkan terdapat 5 tahapan yang dilalui oleh individu dengan minoritas seksual dalam melakukan *self disclosure*, diantaranya; mengenali orientasi seksual, eksplorasi kelompok LGBT, mengekspresikan identitas seksual, rencana *self disclosure*, dan kemandirian diri. Kesimpulan pada literatur ini adalah kaum LGBT harus mampu menerima kondisi dari seksualitas yang dimiliki untuk membentuk kemandirian diri dalam melakukan *self disclosure*.

Kata Kunci: pengungkapan diri, LGBT, literatur review

Abstract. LGBT people have become a hot topic of conversation in society, and this attention has led to stigma, negative stereotypes and prejudice of LGBT people. As a result, many LGBT individuals are discriminated against and harassed by society. This makes it difficult for LGBT people to self-disclose to their neighbours. However, on the other hand, there are also LGBT individuals who eventually choose to self-disclose and are even able to live a good social life. This article uses the literature study method with the aim of knowing how the process of self-disclosure in LGBT people by analysing 10 relevant articles and using qualitative methods with respondents, namely individuals in sexual minority groups who have made self-disclosure. The results of this literature study show that there are 5 stages that individuals with sexual minority groups go through in making self-disclosure, including; recognising sexual orientation, exploration of LGBT groups, expressing sexual identity, self-disclosure plan, and self-establishment. The conclusion of this literature is that LGBT people must be able to accept the condition of their sexuality to form self-steadiness in self-disclosure.

Keyword : *self disclosure*, LGBT, literature review

Pendahuluan

Isu mengenai LGBT atau Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender memunculkan berbagai respon dari masyarakat dan masih menjadi perdebatan hingga saat ini. Indonesia menduduki peringkat 5 dunia dengan persentase sebanyak 3% dari total jumlah penduduk dilaporkan merupakan kaum LGBT (Hamzah & Maharani, 2021). Pandangan masyarakat tentang kaum LGBT yang penuh dengan zina dan hura-hura membuat kelompok minoritas seksual mendapatkan stigma buruk di lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian terkait sikap masyarakat terhadap LGBT, diperoleh hasil yaitu dari total 104 responden didapatkan 41 orang yang merespon positif dan 63 lainnya memberikan respon negatif terhadap LGBT (Hanum et al., 2022).

Sentimen masyarakat terhadap kaum LGBT membuat individu dalam kelompok tersebut mendapatkan penghakiman berupa diskriminasi. Diskriminasi yang diterima secara berkelanjutan kemudian berkembang menjadi aksi kekerasan oleh masyarakat kepada kaum LGBT. Sebuah buku karya Ariyanto dan Rido Triawan (2008) yang berjudul “Jadi, Kau Tak Merasa Bersalah!?” menceritakan terkait kasus-

kasus kekerasan, teror, hingga penyerangan yang diterima oleh kaum LGBT. Tercatat angka pada kasus kekerasan fisik sebanyak 46,3%, kekerasan psikis sebanyak 79,1%, kekerasan seksual sebanyak 45,1%, kekerasan ekonomi sebanyak 26,3%, dan kekerasan budaya sebanyak 63,3% (Ariyanto, 2008).

Perasaan tidak aman membuat kelompok minoritas seksual lebih memilih untuk bersembunyi, hal tersebut kemudian mempengaruhi proses individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial (Sa'idah & Annajih, 2022). Dalam konteks ini, pengungkapan diri adalah kemampuan yang dimiliki individu sebagai bentuk untuk mengungkapkan informasi pribadinya kepada orang lain dengan tujuan untuk menjalin hubungan yang lebih dekat atau intim (Altman & Taylor, 1973). *Self disclosure* sebagai pengungkapan informasi mengenai diri yang belum banyak diketahui orang lain (Septiani et al., 2019). *Self disclosure* menjadi bagian yang penting bagi individu dengan minoritas seksual untuk membentuk identitas dan dukungan sosial.

Individu kaum LGBT yang berhasil melakukan pengungkapan diri

akan cenderung merasa lebih percaya diri dan menumbuhkan sikap positif sehingga individu dapat mengembangkan penilaian positif terhadap kondisi yang sedang dihadapinya (Saleh, 2024). Berdasarkan penelitian oleh Ekawati dan Syafiq (2014), individu dengan LGBT memiliki alasan tertentu sehingga akhirnya memilih untuk melakukan pengungkapan identitas seksualnya. Kondisi tidak nyaman karena menutupi orientasi seksual serta didukung oleh usia yang semakin dewasa akhirnya membuat individu berani untuk melakukan *self disclosure*. Meskipun pengungkapan diri membawa pengaruh positif seperti perasaan lega, dukungan sosial, dan memandang diri lebih positif, kaum LGBT juga khawatir dengan persepsi risiko dari pengungkapan diri yang akan dilakukannya. Risiko yang dapat muncul seperti serangan fisik maupun mental ketika dilakukan oleh individu yang belum siap (Pramananta et al., 2022). Individu dengan LGBT cenderung masih bingung dengan kondisi seksualnya, apabila dipaksakan dan gagal, maka akan menimbulkan kondisi psikologis yang negatif (Kwak & Kim, 2017). Berbagai macam bentuk risiko tersebut akhirnya membuat kaum

minoritas seksual merasa melakukan *self disclosure* tidaklah mudah, sehingga individu cenderung memilih orang-orang yang dipercayai dan dekat dengan kaum LGBT tersebut untuk melakukan *self disclosure*. Berdasarkan pada hasil penelitian (Rosati et al., 2020) sebanyak 76% mengungkapkan orientasi seksualnya kepada ibu, 59% pada ayah, dan 84% pada saudara kandung.

Demikian *self disclosure* dalam konteks LGBT menjadi dilema antara kebutuhan untuk diterima dan ketakutan akan penolakan. Oleh karena itu, penting untuk diketahui bagaimana proses seorang LGBT akhirnya memilih untuk melakukan *self disclosure* pada lingkungan sosial. Pembuatan *literature review* ini bertujuan untuk mengetahui tahapan-tahapan yang dilewati oleh individu dengan minoritas seksual dalam melakukan *self disclosure* sebagai bentuk penyesuaian diri dengan masyarakat sehingga mampu terbebas dari perasaan isolasi dan akhirnya memulai menjalin relasi sosial dengan lingkungan.

Metode

Artikel ini memaparkan hasil temuan dari literatur mengenai gambaran *self disclosure* pada Kaum LGBT. Pembuatan artikel ini

menggunakan metode *literature review* yang terdiri atas jurnal nasional dan internasional. Pencarian literatur menggunakan *Google Scholar* dan *PubMed* dengan kata kunci “*Self Disclosure* pada Gay/Lesbian/Biseksual/Transgender”, “*Coming out* pada LGBT”, “Tahap pengungkapan diri pada LGBT”.

Setelah dilakukan penelusuran, terdapat 25 jurnal yang sesuai dengan topik yang ingin diteliti. Pemilihan artikel sesuai dengan syarat inklusi diantaranya (1) memaparkan proses *self disclosure* pada LGBT, (2) subjek penelitian adalah bagian dari kelompok minoritas seksual yang telah melakukan *coming out*, (3) Penelitian dilakukan dalam rentang tahun 2015-2024, (6) artikel jurnal dapat diakses secara gratis. Berdasarkan pada kriteria inklusi yang telah ditetapkan maka diperoleh 10 artikel penelitian yang akan digunakan untuk *literature review* ini.

Hasil

Tabel 1. Hasil *Literature Review* Gambaran *Self Disclosure* pada Kaum LGBT

No	Judul jurnal	Tujuan penelitian	Subjek penelitian	Hasil penelitian
1.	Yusmi, H. (2021). Coming Out pada Gay. <i>PSIKOBORNEO : Jurnal Ilmiah Psikologi</i> , 9(1), 214-228.	Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana proses <i>coming out</i> pada Gay di Samarinda	Peneliti menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dan pengumpulan data dengan metode wawancara mendalam kepada 4 subjek gay yang telah <i>coming out</i> .	Dinamika <i>coming out</i> Gay pada penelitian ini melalui 5 tahap utama; <i>awareness</i> , <i>exploration</i> , <i>acceptance</i> , <i>commitment</i> , dan <i>integration</i> .
2.	Adiyati, R., & Dewi, P. A. R. (2019). Self Disclosure Homoseksual di Surabaya dengan Lingkungan Sosialnya. <i>The Commmercium</i> , 1(2), 76-80.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pengungkapan diri kaum homoseksual yang berhasil diterima terutama dalam lingkungan pertemanan yang bukan homoseksual.	Peneliti mengumpulkan data dengan teknik wawancara dan observasi kepada 3 responden homoseksual yang telah melakukan <i>coming out</i> di lingkungannya.	Dinamika <i>self disclosure</i> individu homoseksual pada penelitian ini melalui 3 tahap utama; memunculkan diri sebenarnya, mulai bercerita, dan timbulnya toleransi.

3.	Anggita, K. M., & Lestari, S. B. (2021). Proses Pengungkapan Diri Seorang Gay Untuk Bisa Diterima Dalam Keluarga. <i>Interaksi Online</i> , 9(2), 87-98.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pengungkapan diri dan pertimbangan yang dilakukan pria gay kepada keluarga.	Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam, dengan jumlah informan sebanyak 4 orang laki-laki gay.	Dinamika pengungkapan diri pria Gay pada penelitian ini melalui 4 tahap utama; <i>orientation stage</i> , <i>exploratory affective stage</i> , <i>affective Exchange stage</i> , dan <i>stable Exchange stage</i> .
4.	Oktaviana, E. R., Dwikurnaningsih, Y., & Windrawanto, Y. (2020). Coming Out pada Kaum Lesbian di Semarang. <i>Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application</i> , 9(1).	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses <i>coming out</i> pada kaum lesbian di Semarang	Subjek penelitian ini adalah individu-individu yang sudah mengidentifikasi dirinya sebagai lesbian, berusia 18-22 tahun, berdomisili di Semarang, telah melakukan <i>coming out</i> , dan tergabung dalam komunitas Lesbi di Semarang.	Dinamika <i>coming out</i> lesbian pada penelitian ini melalui 5 tahap utama; <i>awareness</i> , <i>exploration</i> , <i>acceptance</i> , <i>commitment</i> , dan <i>integration</i> .

5.	Novani, B. S. R., Fajarica, S. D., & Waru, T. (2021). Self Disclosure Gay di Kota Mataram. <i>Jurnal Ilmiah Mahasiswa Komunikasi Universitas Mataram</i> , 2(1), 24-33.	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana proses pengungkapan diri kaum gay serta faktor penghambat dan pendukung dalam membuka diri.	Subjek berjumlah 4 orang dengan kategori gay yang sudah <i>coming in</i> dan <i>coming out</i> .	Dinamika <i>coming out</i> individu dengan orientasi seksual Gay pada penelitian ini melalui 3 tahap utama; menyadari orientasi seksual, menunjukkan bahasa atau simbol tertentu, dan <i>self disclosure</i> pada lingkungan terdekat.
6.	Tamara, S. (2016). Self Disclosure Lesbian Kepada Ayah dan Ibu Mengenai Orientasi Seksualnya. <i>Jurnal E-Komunikasi</i> , 4(2).	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui <i>Self Disclosure</i> lesbian kepada ayah dan ibu mengenai orientasi seksualnya.	Dalam penelitian ini, pengumpulan data menggunakan <i>Purposive sampling</i> dengan 2 subjek perempuan lesbian.	Dinamika <i>coming out</i> lesbian pada penelitian ini melalui 4 tahap utama; <i>klise</i> , fakta, opini, dan perasaan, pengungkapan yang didasari pada perasaan-perasaan mendalam.
7.	Anjani, O., & Rakhmad, W. N. (2017). Pengungkapan Diri Gay dengan Teman Laki-laki Heteroseksual tentang Orientasi Seksual. <i>Interaksi Online</i> , 7(4), 24-29.	Penelitian ini bertujuan untuk melihat proses keterbukaan diri pada gay dengan teman laki-laki heteroseksual.	Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, dengan jumlah informan 5 orang laki-laki gay.	Dinamika pengungkapan diri gay pada penelitian ini melalui 3 tahap utama; mengidentifikasi orientasi seksual, mengidentifikasi lingkungan terdekat, dan <i>coming out</i> pada teman heteroseksual.

8. Asmara, K. Y., & Valentina, T. D. (2017). Konsep Diri Gay yang Coming Out. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 277-289.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui serta menggali bagaimana konsep diri pada gay yang melakukan <i>coming out</i> .	Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi pada 3 gay yang <i>coming out</i> .	Dinamika <i>coming out</i> pria dengan homoseksual pada penelitian ini melalui 4 tahap utama; identifikasi diri, mencari relasi sesama gay, timbul perasaan lelah terhadap situasi, dan mempertimbangkan dampak negatif maupun positif setelah <i>coming out</i> .
--	--	--

9. Ocktaviani, L. P., Arifianto, & Mariyati. (2020). Studi Fenomenologi Pengalaman pada Kaum Homoseksual Menuju Coming Out di Kota Semarang. *Digital Library Universitas Widya Husada Semarang*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tahapan dan alasan dari seorang pria homoseksual memilih untuk <i>coming out</i> di Kota Semarang	Pengambilan sampel menggunakan <i>Purposive sampling</i> sebanyak 3 orang homoseksual, dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan catatan lapangan.	Dinamika <i>coming out</i> pria dengan homoseksual pada penelitian ini melalui 6 tahap utama; memiliki alasan (<i>rasionalisasi</i>), <i>awareness</i> dengan membentuk keyakinan, <i>exploration</i> , <i>acceptance</i> , <i>commitment</i> , dan <i>integration</i> .
---	---	--

10. Gattamorta, K., & Rodriguez, N. Q. (2018). Coming Out Experiences of Hispanic Sexual Minority Young Adults in South Florida. *Journal of Homosexuality*, 65(6), 741-765.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui alasan dan konsekuensi yang diterima dari keputusan individu dengan LGBT yang melakukan <i>coming out</i> .	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, sebanyak 20 peserta berusia 18 dan 28 tahun diwawancarai.	Dinamika <i>coming out</i> individu dewasa muda dalam kelompok Hispanic pada penelitian ini terdiri dari 6 tahap utama; mengenali identitas seksual, mencari dukungan sosial, merenungkan rencana <i>coming out</i> , <i>rationalizing</i> , <i>being outed</i> , dan <i>strategizing self disclosure</i> .
---	--	---

Pembahasan

Kaum LGBT di Indonesia dianggap sebagai kelompok marginal yang menyandang label negatif dari masyarakat. Orientasi seksual yang dimiliki oleh individu kaum LGBT dianggap sebagai penyakit sosial karena tidak sesuai dengan norma masyarakat, ajaran agama, dan budaya. Meskipun demikian, banyak kaum LGBT yang mulai terbuka mengenai orientasi seksualnya, baik pada lingkungan terdekat maupun media sosial (Shinthia et al., 2024). Proses *self disclosure* individu kaum minoritas seksual memerlukan waktu yang berbeda-beda tergantung pada kondisi masing-masing. Keputusan untuk melakukan pengungkapan diri ini dipengaruhi oleh

berbagai hal, salah satunya yaitu termotivasi oleh individu lain yang sudah berani melakukan *self disclosure*, kondisi tersebut meyakinkan individu LGBT lain untuk akhirnya melakukan pengungkapan diri. Maraknya kaum LGBT yang melakukan *self disclosure* membuat kelompok mereka menjadi saling mendukung untuk mendapatkan hak yang sama seperti kaum heteroseksual. Kondisi internal individu juga turut membawa pengaruh terhadap proses *self disclosure*, dimana individu yang memiliki kesiapan diri yang matang dan telah menerima kondisi dirinya akan lebih mudah dalam melakukan *self disclosure* (Afriansyah et al., 2025). Pengalaman eksternal dan kondisi internal individu tersebut saling

berinteraksi dan mempengaruhi dalam membentuk proses *self disclosure* pada kaum LGBT. Berdasarkan pada telaah literatur yang telah dilakukan, berikut merupakan tahapan yang dialami oleh LGBT yang akhirnya memutuskan untuk melakukan *self disclosure*.

1) Kesadaran terhadap Orientasi Seksual

Kaum LGBT sebelum akhirnya mampu melakukan pengungkapan diri (*self disclosure*), penting untuk mengidentifikasi serta mengenali ketertarikan seksual yang dimiliki. Berdasarkan temuan dari Yusmi, H (2021); Novani, B. S. R., Fajarica, S. D., & Waru, T (2021); Asmara, K. Y., & Valentina, T. D (2017); Gattamorta, K., & Rodriguez, N. Q (2018) dijelaskan bahwa *self awareness* menjadi tahap awal yang dilewati individu minoritas seksual ketika hendak melakukan *self disclosure*, dijelaskan bahwa sebagian besar responden mengenali orientasi seksual dirinya melalui perasaan tertarik dan nyaman yang timbul secara seksual. *Self awareness* menjadi penting dalam proses keterbukaan diri pada kaum LGBT karena kesadaran terhadap kondisi diri dapat menimbulkan rasa optimis dan aman dalam melakukan pengungkapan diri kepada lingkungan.

Dalam mengidentifikasi orientasi seksual, kaum LGBT cenderung memiliki respon yang beragam. Penelitian dari Oktaviana, E. R., Dwikurnaningsih, Y., & Windrawanto, Y (2020), menjelaskan individu kaum LGBT tidak serta merta bisa langsung menerima keadaannya tetapi cenderung merasa tidak cocok dengan norma masyarakat sehingga bersikap menolak dan menyangkal. Sikap tersebut dapat menimbulkan perasaan cemas bagi individu. Di sisi lain, penelitian dari Anjani, O., & Rakhmad, W. N (2017), menjelaskan sikap individu setelah menyadari kondisi seksualnya, cenderung menerima dan meyakinkan dirinya bahwa ia termasuk ke dalam kelompok minoritas seksual. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi cenderung memiliki *self awareness* yang baik sebab kemampuan dalam mengelola emosi merupakan salah satu komponen dari *self awareness* (Goleman, 2007).

Perbedaan respon yang diberikan oleh individu dalam mengidentifikasi diri dipengaruhi oleh faktor norma sosial, kepercayaan yang dianut, serta lingkungan sekitar (Savin-Williams, 2005). John Mayer menjelaskan bahwa *self awareness* berpengaruh terhadap

kondisi diri individu, individu yang mampu menyadari dan menerima orientasi seksualnya akan dapat lebih puas dengan hidup saat ini serta menekan perasaan negatif seperti depresi dan cemas (Goleman, 2000).

2) Eksplorasi Kelompok LGBT

Perasaan *denial* dan kurangnya *knowledge* mengenai orientasi seksual yang dimiliki oleh kaum LGBT membuat individu memutuskan untuk mengeksplorasi lingkungan yang sekiranya dapat membantu dan menerima kondisinya. Berdasarkan temuan dari Yusmi, H. (2021); Oktaviana, E. R., Dwikurnaningsih, Y., & Windrawanto, Y. (2020); Asmara, K. Y., & Valentina, T. D. (2017); Ocktaviani, L. P., Arifianto, & Mariyati. (2020); Gattamorta, K., & Rodriguez, N. Q. (2018), dipaparkan bahwa individu kaum LGBT mencari dan bergabung pada komunitas LGBT yaitu untuk mencari lingkungan yang dapat memberikan informasi terkait orientasi seksualnya, sehingga dapat dijadikan sebagai tempat untuk belajar memahami dirinya lebih dalam. Selain itu, penelitian oleh Gattamorta, K., & Rodriguez, N. Q. (2018) juga menyatakan bahwa individu yang masih *denial* terhadap kondisi seksualitasnya cenderung membuatnya

memutuskan untuk mulai berinteraksi dengan individu yang senasib dengan dirinya karena dianggap mampu menciptakan rasa aman dan dukungan secara sosial.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Zulkarisya, 2022), dijelaskan bahwa rasa aman memiliki korelasi positif dengan kepercayaan diri. Sejatinya manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup seorang diri, hal ini membuat individu yang masih merasa *denial* akan kondisi seksualitasnya memilih untuk mencari komunitas LGBT karena dengan menjalin hubungan dengan orang-orang yang memiliki kondisi yang sama mampu membangun sebuah keyakinan diri (Setiaji, 2020).

3) Mengekspresikan Identitas Seksual (*Simbokronik*)

Simbokronik komunikasi sebagai istilah yang menyatakan simbol-simbol maupun karakteristik yang melekat pada individu maupun kelompok (Rorong, 2020). Istilah ini dibagi menjadi komunikasi verbal dan nonverbal, temuan dari Adiyati, R., & Dewi, P. A. R. (2019), memunculkan *simbokronik* komunikasi nonverbal yang ditandai dengan munculnya aspek kepribadian dari identitas seksual dengan

menampakkan sisi kefemininan, terlihat dari cara berpenampilan dan gestur tubuh yang *ngondek*. Sedangkan, temuan dari Novani, B. S. R., Fajarica, S. D., & Waru, T. (2021), menampilkan *simbokronik* verbal yang dipresentasikan melalui kata-kata dan bahasa seperti gaya bicara yang lemah lembut dan menggunakan bahasa khusus yang hanya dipahami oleh sesama LGBT yang disebut sebagai tanda atau radar.

Eksistensi diri melalui simbol-simbol tersebut merupakan salah satu cara kaum LGBT untuk mulai mencoba mengembangkan pola komunikasi dengan sesama kelompok minoritas seksual maupun masyarakat. Mengekspresikan diri melalui simbol tertentu kepada orang lain dapat membentuk sebuah komunikasi (Ekawati & Pinasti, 2019). Hal ini dapat menjadi komunikasi yang efektif karena terjalannya hubungan interpersonal yang positif sehingga kaum LGBT dapat melakukan *self disclosure* secara perlahan.

4) Rencana Self Disclosure

Berdasarkan penelitian dari Yusmi, H. (2021); Tamara, S. (2016); Asmara, K. Y., & Valentina, T. D. (2017); Gattamorta, K., & Rodriguez, N. Q. (2018), menyatakan terjalannya

hubungan yang dekat dengan individu LGBT dari komunitas memunculkan motivasi untuk melakukan *self disclosure* sepenuhnya. Selain itu, perasaan terdesak, tidak nyaman, dan lelah karena menutup identitas seksual juga menjadi pemicu munculnya pemikiran tersebut. Keinginan untuk melakukan *self disclosure* membuat individu secara tidak langsung merencanakan untuk melakukan keterbukaan mengenai orientasi seksualnya. Rencana tersebut diawali dengan mencoba mengidentifikasi kelompok yang sekiranya dapat menerima kondisinya.

Penelitian dari Yusmi, H. (2021); Novani, B. S. R., Fajarica, S. D., & Waru, T. (2021); Tamara, S. (2016); Anjani, O., & Rakhmad, W. N. (2017) menjelaskan bahwa individu akan cenderung memilih kelompok pada lingkungan yang terdiri dari orang-orang dekat seperti sahabat maupun orang tua karena dianggap pasti akan menerima apapun kondisinya. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Miranda, 2021), bahwa kelompok yang dekat memberikan rasa aman dan nyaman sehingga individu akan lebih mudah untuk melakukan keterbukaan mengenai hal penting yang sifatnya privasi bahkan

belum diketahui oleh siapapun.

Selanjutnya, (Rizal & Rizal, 2021) pada penelitiannya juga menemukan bahwa kedekatan (*intimacy*) memiliki hubungan yang positif dengan *self disclosure*, artinya semakin dekat hubungan yang dimiliki individu maka semakin yakin pula individu dalam melakukan *self disclosure*.

5) Kemantapan Diri

Kemantapan diri menjadi hal penting dalam melakukan *self disclosure* karena individu dengan orientasi seksual minoritas, meskipun telah terbuka dengan lingkungan terdekat, terdapat kemungkinan untuk mengurungkan niatnya tersebut, bergantung pada respon yang diberikan oleh orang-orang di lingkungannya. Penelitian dari Anggita, K. M., & Lestari, S. B. (2021); Asmara, K. Y., & Valentina, T. D. (2017); Gattamorta, K., & Rodriguez, N. Q. (2018) mengungkapkan bahwa individu yang melakukan *self disclosure* menerima respon yang berbeda-beda, mulai dari respon positif, negatif, bahkan netral. Respon positif cenderung membuat individu mempertahankan sikap keterbukaan yang dilakukan karena merasa diterima dan dihargai sehingga mulai bercerita lebih dalam mengenai orientasi seksual yang

dimiliki. Sedangkan, respon negatif dan netral yang diperoleh individu cenderung membuat kaum LGBT merasa ragu untuk melanjutkan keterbukaan yang sedang diusahakan tersebut.

Pandangan individu terhadap orientasi seksual yang dimiliki mempengaruhi kesiapan diri untuk melakukan *self disclosure*. Penelitian dari Yusmi, H. (2021); Oktaviana, E. R., Dwikurnaningsih, Y., & Windrawanto, Y. (2020); Anjani, O., & Rakhmad, W. N. (2017); Ocktaviani, L. P., Arifianto, & Mariyati. (2020) menyatakan bahwa individu yang sudah mampu menerima kondisi seksualitas dirinya secara utuh akan cenderung lebih merasa siap secara mental dalam melakukan *self disclosure*. Individu tersebut akan cenderung mengabaikan respon-respon negatif yang diterima dari lingkungannya sehingga niat untuk terbuka kepada lingkungan akan lebih stabil. Hal ini sejalan dengan jurnal (Klussman et al., 2022) yang membahas mengenai penerimaan diri bukan sekadar menyukai diri sendiri atau seberapa disukai diri sendiri dimata orang lain melainkan fokus pada kemauan untuk mengakui perasaan dan benar-benar menerima diri apa adanya tanpa

mengubah apapun. Seseorang yang sudah benar-benar mampu menerima diri sendiri, maka dalam melakukan *self disclosure* akan lebih fokus pada menumbuhkan hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar.

Simpulan dan Saran

Individu minoritas seksual yang mampu melakukan *self disclosure* berdasarkan pada hasil kajian literatur ini menunjukkan 5 tahapan yaitu mengenali orientasi seksual, eksplorasi kelompok LGBT, mengekspresikan identitas seksual, rencana *self disclosure*, dan kemantapan diri. Pada tahap awal, individu masih merasa *denial* dan tidak percaya diri dengan kondisi seksualitasnya sehingga sulit untuk berbagi cerita mengenai kondisinya sekalipun kepada orang terdekat. Kemudian, individu mulai mencari informasi serta tergabung dalam kelompok LGBT untuk bisa lebih memahami kondisi seksualitasnya. Melewati beberapa tahapan, akhirnya terjadi proses penerimaan diri pada individu sehingga memunculkan kemantapan diri untuk melakukan *self disclosure*.

Demikian dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* mampu diungkapkan dengan lebih mudah ketika

individu telah melalui 5 tahapan tersebut. Berdasarkan pada analisis literatur yang telah dilakukan maka kaum LGBT dapat menjadikan langkah-langkah tersebut sebagai acuan untuk dapat mulai berinteraksi dengan masyarakat sehingga akhirnya mampu untuk melakukan *self disclosure* pada lingkungan.

Pustaka Acuan

- Adiyati, R., & Dewi, P. A. R. (2019). Self Disclosure Homoseksual di Surabaya dengan Lingkungan Sosialnya. *The Commecium*, 1(2), 76-80.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/Commecium/article/view/26748>
- Anggita, K. M., & Lestari, S. B. (2021). Proses Pengungkapan Diri Seorang Gay Untuk Bisa Diterima Dalam Keluarga. *Interaksi Online*, 9(2), 87-98.
- Afriansyah, R. M., Riyanto, B., & Sihabuddin. (2025). Komunikasi Interpersonal Dalam Membangun Self Disclosure Antar Sesama Gay Di Kota Surakarta Melalui Aplikasi Bumble. *JASIMA: JURNAL KOMUNIKASI KORPORASI DAN MEDIA*, 6(1).
- Anjani, O., & Rakhmad, W. N. (2017). Pengungkapan Diri Gay dengan Teman Laki-laki Heteroseksual tentang Orientasi Seksual. *Interaksi Online*, 7(4), 24-29.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/24371>
- Ariyanto. (2008). *Jadi, kau tak merasa bersalah!? studi kasus diskriminasi dan kekerasan*

- terhadap LGBTI. Arus Pelangi bekerjasama dengan Yayasan Tifa.
- Asmara, K. Y., & Valentina, T. D. (2017). Konsep Diri Gay yang Coming Out. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 277-289.
- Altman, L. & Taylor, D.A. (1973). *Social penetration: The development or interpersonal relationships*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Drescher, J. (2015, December 4). *Out of DSM: Depathologizing Homosexuality - PMC*. NCBI. Retrieved April 15, 2024, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4695779/>
- Ekawati, P. D., & Pinasti, V. I. S. (2019). Komunikasi Interpersonal antara Homoseksual dengan Teman Sebaya di Kota Madya Yogyakarta. *E-Societas*, 8(2).
- Fatmawati, N., & Primanita, R. Y. (2019). Perbedaan Self Awareness pada LGBT dengan Kepribadian Dependent di Sumatera Barat. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3).
- Gattamorta, K., & Rodriguez, N. Q. (2018). Coming Out Experiences of Hispanic Sexual Minority Young Adults in South Florida. *Journal of Homosexuality*, 65(6), 741-765.
doi:10.1080/00918369.2017.1364111
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan Emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hamzah, A., & Maharani, S. D. (2021). LGBT dalam Perspektif Deotologi Immanuel Kant. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 4(1).
- Hanum, N. Z., Rahmaddian, T., & Fitria. (2022). Analisis Sikap Masyarakat terhadap Lesbian, Gay, Biseks, Transgender (LGBT) di Kota X Sumatera Barat. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 7(2), 169-174.
<https://doi.org/10.34008/jurhesti.v7i2.289>
- Hasnah, & Alang, S. (2019). Lesbian, Gay, Biseksual dan Transgender (LGBT) Versus Kesehatan: Studi Etnografi. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 63-72.
10.24252/kesehatan.v12i1.9219
- Hasnah, H., & Alang, S. (2019). Lesbian, Gay, Biseksual dan Transgender (LGBT) Versus Kesehatan : Studi Etnografi. *Jurnal Kesehatan*, 12(1).
<https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i1.9219>
- Izzah, K. S., Fikri, M. D. I., & Ameera, I. (2023). Persepsi Pelajar Sma Terhadap Kaum LGBTq (Lesbian, Gay, Biseksual, Transgender, Dan Queer). *Prosiding Seminar Nasional Ilmu-Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2, 1369-1379.
- Jumlah Penduduk Pertengahan Tahun - Tabel Statistik. (2023, June 27). Badan Pusat Statistik. Retrieved April 14, 2024, from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTk3NSMy/jumlah-penduduk-pertengahan-tahun--ribu-jiwa-.html>
- Kwak, Y., & Kim, J. (2017). Associations between Korean Adolescents' Sexual Orientation and Suicidal Ideation, Plans, Attempts, and Medically Serious Attempts. NCBI. Retrieved April 22, 2024, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5439036/>
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2022, February 25). *The Importance of Awareness, Acceptance, and Alignment With the Self: A Framework for*

- Understanding Self-Connection*. NCBI. Retrieved June 14, 2024, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8895697/>
- Marhaba, M., Paat, C., & Zakarias, J. (2021). Jarak Sosial Masyarakat Dengan Kelompok Lesbian Gay Biseksual Dan Transgender (LGBT) Desa Salilama Kecamatan Mananggu Kabupaten Boalemo Provinsi Gorontalo. *Jurnal Ilmiah Society*, 1(1).
- McHenry, S. E. (2024). "Gay Is Good": Sejarah Homoseksualitas dalam DSM dan Psikiatri Modern. The American Journal of Psychiatry Residents Journal. Retrieved April 15, 2024, from <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp-rj.2022.180103>
- Miranda, E. (2021). Hubungan Intimasi Pertemanan dengan Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. *Doctoral dissertation, UIN Ar-raniry*.
- Mitchell, D. (2012). *Everyday phenomenology*. Ingggris: Cambridge Scholars Publishing.
- Novani, B. S. R., Fajarica, S. D., & Waru, T. (2021). Self Disclosure Gay di Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Komunikasi Universitas Mataram*, 2(1), 24-33.
- Ocktaviani, L. P., Arifianto, & Mariyati. (2020). Studi Fenomenologi Pengalaman pada Kaum Homoseksual Menuju Coming Out di Kota Semarang. *Digital Library Universitas Widya Husada Semarang*. <http://eprints.uwhs.ac.id/id/eprint/564>
- Oktaviana, E. R., Dwikurnaningsih, Y., & Windrawanto, Y. (2020). Coming Out pada Kaum Lesbian di Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38319>
- Pramananta, H. C., Yoanita, D., & Aritonang, A. I. (2022). Self-Disclosure Transpuan kepada Orang Tua. *Jurnal E-Komunikasi*, 10(2).
- Pratiwi, B., Situngkir, E. N., Sembiring, F. G., Ramadhan, R. N., Putri, S. D., Fadhillah, Y. R., & Yunita, S. (2022). LGBT Bertopengkan HAM yang Menjarah Karakteristik Pemuda Indonesia. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 1(3). <https://jmi.rivierapublishing.id/>
- Rahmah, H., Amalia, D., & Hamidah. (2023). Fenomena LGBT Menurut Pandangan Psikologi, Sosial, dan Agama. *INTEGRASI : Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 1(2). <http://dx.doi.org/10.61590/int.v1i02.87>
- Rosati, F., Pistella, J., Nappa, M. R., & Baiocco, R. (2020, December 7). *The Coming-Out Process in Family, Social, and Religious Contexts Among Young, Middle, and Older Italian LGBTQ+ Adults*. NCBI. Retrieved April 15, 2024, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7750329/>
- Russell, S. T., & Joyner, K. (2001). Adolescent Sexual Orientation and Suicide Risk: Evidence From a National Study. *AJPH: A Publication of the American Public Health Association*, 91(8), 1276-1281. <https://doi.org/10.2105/AJPH.91.8.1276>
- Rizal, M. N., & Rizal, G. L. (2021). Hubungan antara Intimate Friendship dengan Self Disclosure

- pada Mahasiswa Pengguna Whatsapp. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 16(1).
- Rorong, M. J. (2020). Simbokronik Komunikasi (Bertahan dan Keterasingan Individu Gay di Jakarta). *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 22(3).
<https://doi.org/10.14203/jmb.v22i3.883>
- Saleh, H. H. N. (2024). Gambaran Kepercayaan Diri pada Gay Dalam Proses Coming Out. *Indonesian Journal of Innovation Science and Knowledge*, 1(2), 10-20.
- Shinthia, D., Syaifullah, & Abdullah, M. N. A. (2024). Latar Belakang dan Dampak dari Self-Disclosure Kaum LGBT pada Media Sosial Tiktok. *JSHP: Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 8(2), 197-212.
<https://doi.org/10.32487/jshp.v8i2.2120>
- Savin-Williams, R. C. (2005). *The New Gay Teenager (Adolescent Lives)*. Harvard University Press.
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self Disclosure dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, dan Kasih Sayang. *FOKUS*, 2(6).
- Setiaji, A. (2020). Konstruksi Sosial Pada Gay Yang Coming Out. *Psikoborneo*, 8(2), 307-315.
- Sitepu, M. (2017, March 27). 'Saya tak pernah bahagia': kisah kaum LGBT yang dipaksa menikah. BBC. Retrieved April 22, 2024, from
<https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-39377119>
- Sa'idah, I., & Annajih, M. Z. H. (2022). Hidup Sebagai LGBT (Lesbian, Gay, Biseksual dan Transgender): Pandangan Masyarakat Indonesia terkait Fenomena LGBT dan Peran Konselor Multikultural. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan dan Konseling Islam*, 2(1), 11-20.
- Tamara, S. (2016). Self Disclosure Lesbian Kepada Ayah dan Ibu Mengenai Orientasi Seksualnya. *Jurnal E-Komunikasi*, 4(2).
- Wahyu Ningsih, E. S., & Syafiq, M. (2014). Pengalaman menjadi Pria Transgender (Waria): Sebuah Studi Fenomenologi. *Character*, 3(2).
- Yusmi, H. (2021). Coming Out pada Gay. *PSIKOBORNEO : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 214-228.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1>
- Zulkarisyah, C. A. (2022). Hubungan Rasa Aman dengan Kepercayaan Diri pada Wanita Lesbian di Medan Queer Club. *Doctoral dissertation, Universitas Medan Area*.

