E-ISSN: 3031-8629
Halaman 10-20
Volume 1 Nomor 2 Tahun 2024

Gambaran Kepercayaan Diri pada Gay Dalam Proses *Coming Out*

Husnul Hasanah N. Saleh[1]
[1]Program Studi Psikologi, Universitas Khairun Ternate
e-mail: husnulhasanah@unkhair.ac.id

Abstrak

Tujuan artikel ini adalah untuk mengetahui faktor utama yang membentuk kepercayaan diri pada gay dalam melakukan proses *coming out*. Metode pengambilan data yang digunakan dalam variabel penelitian ini menggunakan skala psikologi.. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala Likert. Hasil Penelitian mengungkapkan bahwa factor utama dalam pembentukan kepercayaan diri gay adalah dukungan social dari lingkungan sekitar dilihat dari hasil analisis data penelitian diperoleh koefisien korelasi (r) antara dukungan sosial dengan kepercayaan dirisebesar 0,787 dengan p= 0,000, p < 0,05 . Hal ini menunjukan bahwa kepercayaan diri individu muncul untuk dalam proses *coming out* karena adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar mereka yang cukup tinggi. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan formula Shapiro-walk karena sampel penelitian kurang dari 100 orang. Uji normalitas skala dukungan sosial diperoleh nilai p= 0,824 ; p > 0,05 yang berarti sampel berdistribusi normal dan uji normalitas skala kepercayaan diri diperoleh nilai p= 0,313;> 0,05 yang berarti sampel berdistribusi normal. berdasarkan hasil katorisasi dari tiap variabel penelitian ini, diperoleh secara umum bahwa variabel kepercayaan diri memperoleh mean sebesar 97,0000 yang berada pada kategori tinggi dan variabel dukungan sosial memperoleh mean sebesar124,1750 yang berada pada kategori tinggi.

Kata kunci: *Gay, coming out, kepercayaan diri*

Abstract

The purpose of this article is to find out the main factors that shape gay self-confidence in the coming out process. The data collection method used in this research variable uses a psychological scale. In this research, the data collection method used is a Likert scale. The research results reveal that the main factor in forming gay self-confidence is social support from the surrounding environment. Seen from the results of research data analysis, the correlation coefficient (r) between social support and self-confidence is 0.787 with p= 0.000, p < 0.05. This shows that individuals' self-confidence arises in the coming out process because of the high level of social support from the environment around them. The normality test in this study used the Shapiro-walk formula because the research sample was less than 100 people. The normality test of the social support scale obtained a value of p = 0.824; p > 0.05, which means the sample is normally distributed and the normality test of the self-confidence scale obtained a value of p= 0.313; > 0.05 which means the sample is normally distributed. Based on the results of the categorization of each research variable, it was generally found that the self-confidence variable obtained a mean of 97.0000 which was in the high category and the social support variable obtained a mean of 124.1750 which was in the high category.
Keywords : Gay, Coming Out, Self Confidance

LATAR BELAKANG

Keberadaan homoseksual di Indonesia dapat terlihat dari semakin banyaknya bermunculan organisasi yang bergerak dalam bidang kesejahteraan kehidupan LGBT (Lesbian, Gay, Biseksual, Transgender). Berdasarkan laporan LGBT Nasional Indonesia pada tahun 2013, terdapat setidaknya 119 organisasi atau komunitas LGBT di 28 dari 34 provinsi di Indonesia (Oetomo & Khanis, 2013). Homoseksual di Indonesia, khususnya gay semakin lama semakin menunjukkan keberadaannya. Gay adalah seorang laki-laki yang memiliki ketertarikan baik secara fisik dan emosional

kepada laki- laki lainnya (Huegel, 2011). Masyarakat Indonesia yang sangat menjunjung tinggi budaya ketimuran memandang homoseksual sebagai fenomena yang tidak sesuai dengan norma di masyarakat. Hal tersebut membuat sebagian besar gay memilih untuk menyembunyikan identitas seksualnya. Budi (dalam kompas cybermedia, 2003) ada 2 hal yang menyebabkan seseorang menjadi gay, Pertama, faktor bawaan atau gen, yaitu adanya ketidakseimbangan jumlah hormon pada diri seseorang sejak lahir . Kedua, faktor lingkungan yaitu komunitasnya lebih sering bertemu dengan laki-laki dan sangat jarang bertemu dengan wanita.

Stigma Masyarakat terhadap kaum homoseksual terutama gay membuat banyak gay memilih untuk menyembunyikan identitasnya sebagai seorang homoseksual. Di sisi lain, ada beberapa individu yang justru terbuka dengan orientasi seksualnya kemudian dikenal *sebagai coming out* (berger1996). Melakukan *coming out* berarti menerima identitas seksual sebagai homoseksual yang dapat meningkatkan suatu penghargaan diri, dan menunjang terjadinya penyesuaian psikologis pada seorang gay (Kelly, 2001). Melakukan pengumkapan diri atau dalam istilah homoseksual disebut *coming out* merupakan suatu proses bagaimana seorang homoseksual mampu mengungkapkan identitas seksualnya kepada siapapun, yang nantinya akan berimbas pada suatu penerimaan diri identitasnya sebagai seorang homoseksual. Individu homoseksual yang telah *coming out* akan berhadapan dengan berbagai pengalaman negative dalam kehidupannya, salah satunya adalah dikucilkan oleh orang lain di sekitarnya (Corrigan & Alicia, 2003). Rasa percaya diri merupakan factor yang penting dalam melakukan coming out. Dengan rasa percaya diri yang baik, maka individu tersebut mampu untuk menghadapi stigma dan respon yang cenderung negative akibat dari melakukan pengungkapan diri atau *coming out*. Kepercayaan diri merupakan hal yang penting bagi individu karena dapat mempengaruhi perilaku yang dimunculkan dan Kesehatan mental individu tersebut. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara

kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002).

Teori Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sendiri menurut Bandura mendefenisikan kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan (Purnamaningsih & Mada, 2003). Selanjutnya rasa percaya diri (*self confidence)*adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkanperlaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain,kepercayaan diri adalah bagaimana merasakan tentang diri sendiri, dan perilakuakan merefleksikan tanpa disadari.(Adywibowo, 2010). Sedangkan menurut Yulita Rintyastini dan Suzy Yulia Charlotte bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu agar merasa memiliki kompetensi, mampu, yakin dan percaya bahwa dia bisa mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri ataupun terhadap lingkungan atau situasi dan kondisi yang dihadapinya (Mafirja& Fatimah, 2012).

Menurut Mardatillah (2010) seseorang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri- ciri yakni

a. mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya;
b. membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai
c. tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidakberhasilannya namun lebih banyak introspeksi diri sendiri;

d. mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidakmampuan yang menghinggapinya;
e. mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya, tenang dalam menjalankan dan menghadapin segala sesuatunya.
f. berpikir positif; dan

Sedangkan menurut Lauster (2008), ada beberapa aspek kepercayaan diri yakni

a. keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguhsungguh akan apa yang dilakukannya;
b. optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan;
c. obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi;
d. bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya; dan rasional yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.
e. Menurut Ancok dan Suroso (dalam Guhfron dan Risnawati, 2015) mengemukakan adanya faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu:

Homoseksual

Orientasi seksual digambarkan sebagai objek impuls seksual sesesorang: heteroseksual (jenis kelamin berlawanan), homoseksual (jenis kelamin sama) atau biseksual (kedua jenis kelamin) (Kaplan, 1997 dalam Chandra, 2011). sedangkan menurut Menurut Nevid dkk (1995:226)homoseksual adalah ketertarikan individu secara romantis, fisik, emosional dan seksualitas terhadap individu lain yang sama

jenis kelaminnya. Ketertarikan seksual pada homoseksual sejak pubertas telah diarahkan pada jenis kelamin yang sama (jenis kelamin yang sesuai dengan genital individu), dan oleh karena itu mereka tampak sebagai homoseksual atau lesbian. Menurut Kendall & Hammer homoseksualitas bukan hanya kontak seksual antara seseorang dengan orang lain dari jenis kelamin yang sama tetapi juga menyangkut individu yang memiliki kecenderungan psikologis, emosional, dan sosial terhadap seseorang dengan jenis kelamin yang sama (dalam Yogestri Rakhmahappin dan Adhyatman Prabowo 2014:4).

Tahap pembentukan identitas diri pada homoseksual

Vivienne Cass (1984, dalam Chandra, 2011) mengemukakan model enam tahapan dalam pembentukan homoseksual. Tidak semua homoseksual dapat mencapai tahap keenam; tergantung, di dalam masing-masing tahapan, pada seberapa nyaman seseorang dengan orientasi seksualnya.

Tahapan 1: *Identitiy confusion*

Individu mulai percaya bahwa perilakunya bisa didefinisikan sebagai homoseksual. Mungkin saja timbul keinginan untuk mendefinisikan kembali konsep orang tersebut terhadap perilaku homoseksual, dengan segala bias dan informasi salah yang dimiliki sebagian besar orang. Orang tersebut bisa menerima peran tersebut dan mencari informasi, menekan dan menghalangi semua perilaku homoseksual, atau menyangkal kemiripan dengan semua identitasnya (seperti pria yang memiliki hubungan sesama jenis di penjara namun tidak percaya bahwa dia adalah gay”yang sebenarnya”).

Tahapan 2: *Identity comparison*

Individu menerima potensi identitas dirinya gay; menolak model heteroseksual tetapi tidak menemukan penggantinya. Orang tersebut mungkin merasa berbeda dan bahkan kehilangan. Orang yang berada dalam tahapan ini la berpura-pura sebagai seorang heteroseksual.

Tahapan 3: *Identity tolerance*

Pada tahap ini, individu mulai berpindah pada keyakinan bahwa dirinya mungkin gay atau lesbian dan mulai mencari komunitas homoseksual sebagai kebutuhan sosial, seksual dan emosional. Kebingungan menurun, tapi identitas diri masih pada tahap toleransi, bukan sepenuhnya diterima. Biasanya, individu masih tidak membeberkan identitas barunya pada dunia heteroseksual dan tetap menjalankan gaya hidup ganda.

Tahapan 4: *Identity acceptance*

Pandangan positif tentang identitas diri mulai dibentuk, hubungan dan jaringan gay dan lesbian mulai berkembang. Pembukaan jati diri selektif kepada teman dan keluarga mulai dibuat, dan individu sering membenamkan dirinya sendiri dalam budaya homoseksual. Tahapan 5: *Identity pride*

Kebanggaan sebagai homoseksual mulai dikembangkan, dan kemarahan terhadap pengobatan bisa mengakibatkan penolakan heteroseksual karena dianggap sebagai sesuatu yang buruk. Individu merasa cukup bernilai dan cocok dengan gaya hidupnya.

Tahapan 6: *Identity synthesis*

Ketika individu benar-benar merasa nyaman dengan gaya hidupnya dan ketika kontak dengan orang nonhomoseksual meningkat, seseorang menyadari ketidakbenaran dalam membagi dunia mengkotak-kotakkan dunia dalam ”gay dan lesbian yang baik” dan ”heteroseksual yang buruk.” Individu menjalani gaya hidup gay yang terbuka sehingga pengungkapan jati diri tidak lagi sebuah isu dan menyadari bahwa ada banyak sisi dan aspek kepribadian yang mana orientasi seksual hanya salah satu aspek tersebut. Proses pembentukan identitas telah selesai.

METODE

Metode pengambilan data yang digunakan dalam variabel penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala psikologi adalah suatu alat ukur yang berupa konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Saifuddin Azwar, 2004:5). Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala Likert. Skala Likert digunakan oleh peneliti karena stimulusnya berupa pernyataan tidak langsung mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan (Saifuddin Azwar, 2006:4). Teknik dilakukan dengan cara memberikan daftar pertanyaan kepada responden untuk dijawab, kemudian dari jawaban setiap pertanyaan tersebut ditentukan skornya. Alternative jawaban yang diberikan dengan pernyataan-pernyataan yang ada adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dengan rincian bahwa pernyataan Favorable adalah pernyataan yang mendukung dimensi dan karakteristik dari variabel penelitian, sedangkan pernyataan yang Unfavorable adalah pernyataan yang tidak mendukung karakteristik dari variabel penelitian. Pemberian nilai menggunakan model skala Likert yaitu menggunakan lima alternative jawaban yang bergerak antara 1 sampai 5. Dalam penelitian ini akan digunakan skala kepercayaan diri dengan jumlah responden 40 individu gay yang sudah melakukan *coming out.* Pengujian ini dulakukan menggunakan rumus product moment person dan dikerjakan menggunakan program SPSS versi 22.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama 3 hari dilakukan di Komunitas Suara Kita pada tanggal 14 Juli sampai 16 Juli 2024 dengan tujuan untuk melakukan penelitian Gambaran Kepercayaan Diri ada Gay dalam proses *coming out* pada komunitas Suara Kita. Dimulai dengan Peneliti mengirimkan email pada Komunitas Suara kita. Setelah mendapatkan persetujuan penelitian, peneliti kemudian

berkoordinasi dengan ketua dan anggota Komunitas untuk mengumpulkan dan menyebarkan informasi yang didapatkan. Pada tanggal 14-16 Juli, Mulai menyebarkan kuesioner secara berkala pada anggota Komunitas dan dibantu untuk menyebarkan pada teman-teman yang tidak berada di Komunitas tersebut.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh koefisien korelasi (r) antara dukungan sosial dengan kepercayaan dirisebesar 0,787 dengan p= 0,000, p < 0,05 . Hal ini menunjukan bahwa kepercayaan diri individu muncul untuk dalam proses *coming out* karena adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar mereka yang cukup tinggi. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan formula Shapiro-walk karena sampel penelitian kurang dari 100 orang. Uji normalitas skala dukungan sosial diperoleh nilai p= 0,824 ; p > 0,05 yang berarti sampel berdistribusi normal dan uji normalitas skala kepercayaan diri diperoleh nilai p= 0,313 ; > 0,05 yang berarti sampel berdistribusi normal. berdasarkan hasil katorisasi dari tiap variabel penelitian ini, diperoleh secara umum bahwa variabel kepercayaan diri memperoleh mean sebesar 97,0000 yang berada pada kategori tinggi dan variabel dukungan sosial memperoleh mean sebesar124,1750 yang berada pada kategori tinggi.

Penelitian ini menunjukan bahwa seorang gay dapat memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam melakukan proses *coming out* bila mendapatkan dukungan sosial yang tinggi juga dari lingkungan sekitar mereka. Hal ini sesuai dengan penelitian Starus dan Sayles, Gottileb dan Johnson (Tina Afiantin dan Budi Andayani 1997:23) yang menyatakan bahwa melalui kelompok dukungan sosial orang akan berkurang Tingkat kecemasannya sehingga individu akan mampu mengekspresikan diri sehingga selajutnya individu dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang sudah didapatkan dengan jumlah subjek kurang dari 100 orang, Kepercayaan diri pada Gay dapat timbul bila individu memiliki dukungan

sosial di lingkungan sekitar mereka. Dukungan sosial yang didapat tidak hanya berasal dari keluarga saja namun bisa juga berasal dari teman sekitar atau teman sesama Komunitas Suara Kita. Semakin tinggi maka semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu maka semakin tinggi percaya diri individu untuk melakukan *coming out* dalam masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, Saifuddin. (2004). Penyusunan Skala Psikologi. Pustaka Pelajar Offset: Yogyakarta

Adywibowo, I. P. (2010). Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan Referensial. Jurnal Pendidikan Penabur, 37.

Berger, R. M. (1996). Gay and gray : The older homosexual man. New York : Haworth Press.

Chandra, J. (2011). Pemaknaan Hidup Seorang Homoseksual.

Corrigan, P. W. & Alicia, K. M. (2003). Stigma and disclosure : Implications for coming out of the closet. Journal of Mental Health. 12(3), 235 – 248.

Eka Dewanit. Psychological well-being pada gay yang menjalani proses coming out. Jurnal ilmah psikologi candrajiwa Vol 4.No.3. Des 2015

Guhfron, M. N., & Risnawita, S. (2015). Teori-teori Psikologi. Jogjakarta: ARRUZZ MEDIA

Hakim, Thursan. (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara. Huegel, K. (2011). GLBTQ the survival guide for gay, lesbian, bisexual, transgender,

and questioning teens. United States : Free Spirit Publishing Inc.

Kelly, G. F. (2001). Sexuality Today: The Human Perspective (7 ed.). New york: McGraw-Hill, Inc.

Lauster, P. (2008). Tes kepribadian. terjemahan D. H. Gulo. Bumi Aksara.

Mafirja, S., & Fatimah, I. (2012). Efektivitas konseling kelompok dalam menigkatkan kepercayaam diri siswa di man darussalam aceh besar, 111–122.

Mardatillah. (2010). Pengembangan Diri. STIE Balikpapan: Madani.

Nevid J.S Rathus, L.F, & Rathus, S.A (1995), Human Sexuality in a Word of Diversity. Boston : Allyn and Bacon.

Oetomo, D & Khanis, S. (2013). Hidup sebagai LGBT di Asia : Laporan Nasional Indonesia (Tinjauan dan analisa partisipatif tentang lingkungan hukum dan sosial bagi orang dan masyarakat madani lesbian, gay, biseksual dan transgender). Diunduh dari : https://www.usaid.gov/sites/default/files/documents/2496/Being_LGBT_in_Asia_Indonesia_Country_Report_Bahasa_language.pdf, 3 Februari 2016.

Purnamaningsih, E. H., & Mada, U. G. (2003). Kepercayaan Diri Dan Kecemasan, (2), 67–71.

Yogestri Rakhmahappin & Adhyatman Prabowo. Kecemasan sosial kaum homosekual gay dan lesbian. Jurnal ilmiah psikolgi terapan Vol.2 No.2,2014.