

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup tanpa orang lain dan memiliki hubungan dengan manusia lain sejak lahir, contohnya yaitu bayi yang diajarkan orang tua cara makan dan bermain (Soekanto, 1986). Individu-individu tumbuh serta berkembang di dalam masyarakat dengan identitas dan perilaku yang berbeda-beda dalam membentuk kelompok. Menurut Abdulsyani (2007) masyarakat adalah adanya tempat atau ruang untuk terjalin dan terikatnya hubungan interaksi dan interelasi individu-individu. Hal ini menunjukkan suatu kelompok dimana di dalamnya terdapat individu yang saling terhubung dan terdapat kehidupan kelompok.

Setiap kelompok memiliki norma sosial yang berbeda-beda sehingga dapat menimbulkan perbedaan bahkan suatu ketika dapat mengalami pertentangan dalam norma (Ahmadi, 2007). Norma merupakan standard perilaku di dalam kehidupan bermasyarakat, norma sosial dianggap sebagai alat kendali perilaku individu dalam kehidupan bermasyarakat untuk memilih atau menolak peraturan dalam suatu pergaulan (Betrand, dalam Abdulsyani, 2007). Hal ini menunjukkan bahwa setiap perilaku individu harus bisa dipertanggungjawabkan karena sudah adanya kontrol dan bila tidak ditaati mendapatkan sanksi. Menurut Ahmadi (2007) bila terjadi suatu pelanggaran pada norma tertulis maka akan mendapatkan sanksi yang diatur dalam pemerintahan sedangkan bila melanggar pada norma tidak tertulis maka akan mendapatkan sanksi bersifat tekanan psikis seperti diasingkan, disindir, bahkan di dikeluarkan dari kelompok masyarakat.

Di dalam norma sosial terdapat peraturan seksual mengenai seks dan gender dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Khatimah (2013) seksual adalah sesuatu yang berkaitan dengan alat kelamin atau perkara-perkara hubungan intim antara laki-laki dengan perempuan. Khatimah juga menyatakan bahwa, seks berkaitan dengan jenis kelamin meliputi keseluruhan kompleksitas emosi, perasaan, kepribadian, dan sikap seseorang yang berkaitan dengan perilaku serta orientasi seksual. Menurut Azis (2017) orientasi seksual adalah ketertarikan seksual atau keinginan mendasar serta hubungan batin dari individu untuk memenuhi kebutuhan akan cinta, kedekatan, atau rasa intim. Menurut Crooks dan Baur (1983) menyatakan ada tiga label orientasi seksual antara lain yang pertama orientasi homoseksual yaitu ketertarikan pada pasangan sesama jenis, kedua orientasi heteroseksual yaitu ketertarikan pada pasangan berbeda jenis kelamin, dan yang terakhir orientasi biseksual yaitu ketertarikan pada pasangan yang sama jenis kelamin dan berbeda jenis kelamin atau dua jenis kelamin.

Orientasi seksual yang dapat diterima oleh masyarakat Indonesia adalah heteroseksual karena orientasi seksual selain heteroseksual dianggap sebagai penyimpangan orientasi seksual (Yudiyanto, 2016). Menurut Ermayani (2017) salah satu bentuk penyimpangan seksual yaitu keberadaan LGBT (Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender). Tidak hanya itu, LGBT terutama biseksual dianggap melanggar konsepsi HAM yang dapat merusak generasi masa depan Indonesia (Santoso, 2016). Selain itu, LGBT terutama biseksual di Indonesia pada kenyataannya dianggap sebagai perbuatan yang melanggar aturan agama dan nilai kehidupan yang religius di dalam masyarakat Indonesia (Sudiby, 2019).

Orang dengan orientasi biseksual pada umumnya tidak memiliki ciri khusus secara fisik dari penampilan yang ditunjukkan sehingga keberadaan kaum biseksual tidak mudah di kenali dengan mudah seperti halnya kaum transeksual. Jumlah individu biseksual lebih sedikit daripada kaum heteroseksual dimana seringkali dipandang negatif, mendapatkan prasangka buruk dan kebencian dari lingkungan, penolakan, kekerasan, diskriminasi pada pekerjaan, sekolah, layanan kesehatan, dan hak asasi manusia. Kondisi demikian karena masih adanya kesenjangan antara negara dengan realitas masyarakat Indonesia yang beraneka ragam (Papilaya, 2016).

Menurut Feinstein dan Dyar (2017) jika seseorang biseksual melakukan pengakuan secara terbuka maka akan memperoleh stigma negatif dan diskriminasi, kemungkinan memiliki konsekuensi negatif terhadap kesehatan mental mereka. Selain itu, biseksual berisiko mendapatkan diskriminasi, viktimisasi, pelecehan seksual di masa kecil, pemerkosaan, dan kekerasan seksual lainnya. Menurut Jorm, Korten, Rodgers, Jacomb dan Christensen (dalam Flanders, 2015) seseorang biseksual ditemukan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, depresi, dan memiliki pengaruh negatif. Selain itu, penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa individu biseksual memiliki risiko yang meningkat terhadap kesehatan negatif (misalnya kesehatan mental, penggunaan zat, dan masalah kesehatan seksual) dibandingkan dengan individu heteroseksual dan gay / lesbian, serta memiliki tingkat bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu heteroseksual.

Menurut Sweet dan Welles (dalam Feinstein & Dyar, 2017) penelitian telah menunjukkan bahwa individu biseksual berada pada risiko yang meningkat untuk pelecehan seksual di masa kecil, pemerkosaan, dan kekerasan seksual

lainnya. Tingkat pemerkosaan dan kekerasan seksual lainnya jauh lebih tinggi di antara wanita biseksual dibandingkan dengan wanita heteroseksual dan lesbian. (Walters, Chen & Breiding, dalam Feinstein & Dyar, 2017). Selain diskriminasi dan viktimisasi, minoritas seksual dapat mengalami tekanan terkait dengan pengungkapan dan menyembunyikan identitas seksual mereka (Feinstein & Dyar, 2017).

Hasil Penelitian yang dilakukan di Australia (Persson & Pfaus, 2015) menunjukkan bahwa biseksual mendapat nilai tertinggi pada kecemasan, depresi, dan pengaruh negatif. Selain itu, ada banyak peristiwa buruk dalam kehidupannya saat ini seperti kesulitan masa kecil, kurangnya dukungan positif dari keluarga, lebih banyak dukungan negatif dari teman, dan frekuensi masalah keuangan yang lebih tinggi pada biseksual. Menurut Lewis, Derlega, Brown, Rose dan Henson (2009) bahwa kelompok biseksual mengalami peristiwa penuh tekanan di masa kanak-kanak dan memiliki banyak masalah keuangan. Konflik internal maupun konflik eksternal seperti penolakan, kekerasan, dan diskriminasi mungkin merupakan komponen penting dalam memahami kesehatan mental minoritas seksual. Pengalaman seseorang dengan kekerasan dan diskriminasi mungkin sangat relevan dengan fungsi kesehatan mental (Alexander, dalam Lewis dkk, 2009).

Permasalahan-permasalahan atau tekanan yang di hadapi biseksual menimbulkan stres sehingga di perlukannya coping stres untuk meminimalkan masalah yang dihadapi. Menurut Baum (dalam Taylor, 2006) stres adalah sebuah pengalaman emosi negatif disertai biokimia, fisiologis, kognitif, perubahan perilaku yang diarahkan baik ke arah mengubah peristiwa stres atau mengakomodasi efeknya.

Peneliti melakukan wawancara awal untuk mengetahui masalah serta coping stres pada biseksual pada tanggal 24 September 2019, penuturan disampaikan dengan subjek berkelamin laki-laki (E) sebagai berikut :

“..jadi waktu aku SMP pernah pacaran sama cewek tuh din. Waktu itu udah jalan hampir 3 bulanan. Terus aku tu liat kakak kelasku cowo kok rasanya beda. Aku seneng banget gitu lho liatin dia. Terus setelah beberapa bulan kok aku masih ada rasa sama kakak kelasku ini, beda pokoknya. Aku bingung kok aku bisa suka sama laki-laki masa aku ga normal sih? Bingung banget harus gimana, mau aku lupain tapi masih ada rasa. Sampe akhirnya tu SMA waktu kelas XI ke Bali sama sekolah terus aku liat bule cowo sama cowo tu ciuman bibir. Herannya aku malah suka gitu ga ada perasaan jijik. Terus aku mulai cari tau gitu lewat *google* dan ternyata aku ini biseksual. Aku *shock* parah terus apa ya kaya takut sama ngerasa bersalah banget pokoknya. Terus ada beberapa sahabatku di SMA dateng tanya baik-baik kenapa aku kalo sama cowok agak genit. Padahal ya aku udah punya pacar cewek. Terus aku bicara jujur dan alhamdulillah mereka masih peduli dan gak jauhin aku. Untuk bicara jujur kalo aku ini biseksual itu ga gampang loh. Takut di*bully*, dijauhin bahkan takut gak punya temen yang bisa ngertiin kondisi aku. Ya karena ada temen SMA yang tau aku biseksual dan sempet disebarin gitu. Aku waktu itu di*bully* sama malu stres tapi temen-temen aku support aku. Dibilang kecewa ya kecewa kenapa aku bisa gini. Malu sih iya, gabayangin kalo mamah tau ntar gimana karena mamah punya sakit batu ginjal sampe sekarang gak sembuh. Aku juga malu kalo temen-temen yang lain ntar pada malu. Aku belum bisa nerima seutuhnya kalo aku biseksual. Aku juga sampe sekarang gabisa apa-apa cuma nutupin identitasku. Tapi udah gakuat aslinya karena aku juga pacaran kesesama jenis kalo aku bilang mamah ntar mamah ikutan stres terus kalo ngusir aku gimana. Tapi ya untungnya aku masih bisa suka sama beda kelamin ntar kalo nikah ga ketauan kalo aku biseksual. Aku gak mau keluargaku bahkan ntar kalo aku nikah jangan sampe istriku tau dan anak-anakku kaya aku.”

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada E, seorang biseksual mengalami berbagai tekanan yang menyebabkan stres. E merasa stres karena kebingungan dalam menyukai lawan jenis. Selain itu, E merasa kecewa dengan dirinya bahkan belum bisa menerima dirinya sebagai biseksual. Peneliti menemukan di saat E sedang stres karena ada teman yang mengetahui kondisinya sebagai biseksual maka E menjauhkan diri dari lingkungan dan tidak berelasi untuk sementara waktu. Selain itu, E akan mudah tersinggung, cemas, dan

bahkan marah. Ketika di hadapkan dengan kondisi tersebut E berusaha untuk menghindar dan mengantisipasinya dengan cara menyembunyikan orientasi seksual dirinya. Jenis koping stres yang digunakan E untuk mengurangi stres adalah menghindar atau menjauhkan diri dari lingkungan dan tidak berelasi untuk sementara waktu.

Pada tanggal 4 September 2019, peneliti melakukan wawancara kepada seorang wanita biseksual (G) untuk membandingkan tingkat stres serta strategi koping yang dilakukan ketika menghadapi masalah yang sama terkait orientasi seksual. Hasil wawancara yang diperoleh adalah sebagai berikut :

“..aku biseksual. Aku pernah pacaran sama keduanya dan barusan putus sama cewek. Aku juga awalnya bingung waktu SMP. Aku ada rasa deg-degan ngeliatin cewek. Terus waktu SMA aku makin bingung kaya ngerasa ada yang salah sama diri aku. Baru taunya pas tahun 2015 kemaren kalo aku ini biseksual. Aku taunya juga setelah ketemu sama mas O (inisial) terus mulai diarahin pelan-pelan. Jujur aku dulu pernah hampir bunuh diri karena orientasi seks yang aneh ini. Hampir percobaan tapi selalu gagal karena sering ke gereja. Orangtua gatau jangan sampai tau kalo bisa. Orangtuaku udah cerai dan aku tinggal bareng papah sama adek masku. Diantara mereka yang curiga ya adek masku ini. Cuma aku menutupi. Aku pernah di *bully* juga sama orang karena orientasi seksualku ini. Aku stres parah waktu itu pengen kabur dari rumah. Sampai sekarang pun aku masih stres dan melarikan diri dari rumah ya alesannya mau main padahal gak nyaman. Aku sih kalo stres ya jalan jalan terus cerita sama orang yang bisa ngertiin kondisiku.”

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek G di ketahui bahwa subjek mengalami kebingungan karena menyukai kedua orientasi seksual. Hingga saat ini subjek G berusaha untuk menerima orientasi seksual dengan di arahkan secara perlahan. Ketika G sedang mengalami stres terkait orientasi seksualnya, ia bercerita kepada teman yang bisa menerima kondisinya bahkan melarikan diri dari rumah untuk bisa menenangkan pikirannya sesaat. Jenis koping stres yang digunakan G untuk mengurangi stres adalah bercerita kepada seseorang yang memahami kondisi subjek dan terkadang melarikan diri dari rumah.

Dari hasil wawancara pada kedua subjek dapat di ketahui bahwa keduanya memiliki permasalahan yang dapat menimbulkan stres yaitu berusaha untuk menyembunyikan orientasi seksual mereka terutama di hadapan orangtua. Keduanya juga mendapatkan perlakuan negatif berupa *bullying* akibat perilaku yang dianggap tidak sesuai dengan lingkungan. Berbagai masalah yang di hadapi kaum biseksual menimbulkan stres karena kurang adanya pengertian dan dukungan sosial. Selain itu, di ketahui bahwa kedua subjek telah melakukan strategi atau cara (koping stres) untuk meminimalkan permasalahan yang sedang di hadapinya.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Antari & Herdiyanto, 2018) koping adalah proses dalam menata tuntutan yang membenani bahkan melebihi kemampuan sumber daya diri kita. Menurut Morrison dan Bennett (2006) koping adalah segala sesuatu yang dilakukan seseorang untuk mengurangi dampak dari stres yang dirasakan atau situasi yang penuh dengan tekanan dan menimbulkan emosi, koping dapat beroperasi untuk mengubah atau mengurangi emosi negatif atau secara langsung dapat menargetkan tujuan *stressor*. Menurut Folkman dan Moskowitz (dalam Taylor, 2012) koping adalah serangkaian transaksi antara seseorang yang memiliki seperangkat sumberdaya, nilai-nilai dan komitmen lingkungan tertentu, permintaan/tuntutan, dan batasan.

Berdasarkan hasil penelitian Antari dan Herdiyanto (2018) di ketahui bahwa individu dengan orientasi seksual homoseksual telah melakukan strategi koping stres terkait dengan orientasi seksualnya dengan strategi *problem-focused coping* yaitu mengurangi aktivitas seks sesama homoseksual karena menganggap bahwa hal tersebut adalah perbuatan yang berdosa dan juga melakukan strategi *emotional-focused coping* yang terdiri dari, *seeking social*

support yang memiliki pengertian yaitu berusaha memperoleh informasi atau dukungan emosional dari orang lain yang ditunjukkan responden dengan cara bercerita dengan teman dan menerima nasehat dari teman serta melakukan *distancing* yang memiliki pengertian yaitu menghindar atau menjauhkan diri dari situasi stres yang ditunjukkan responden dengan cara menghindar dari teman-teman homoseksual.

Selain itu, responden juga melakukan *positive reapraisals* yang memiliki pengertian sebagai usaha untuk mencari sisi positif dari situasi yang terkadang dikaitkan dengan hal-hal yang bersifat rohani yang ditunjukkan responden dengan cara semakin rajin beribadah. Masih dalam penelitian yang sama *self-control* yaitu usaha seseorang untuk mengatur tindakan dan emosi yang berkaitan dengan situasi yang dihadapi serta *accepting responsibility* yaitu pengakuan masalah yang dibuat individu sehingga masalah-masalah itu terjadi (Antari & Herdiyanto, 2018).

Menurut hasil penelitian Van, Mereish, Woulfe dan Wise (2018) yang dilakukan pada beberapa subjek LGBT menyatakan bahwa koping yang telah digunakan oleh individu LGBT terutama biseksual untuk mengatasi diskriminasi dapat melalui dukungan sosial, mengendalikan harga diri, dan memanfaatkan media. Dukungan sosial sering disebut sebagai sarana koping dimana seringkali datang dari teman, keluarga, dan pasangan. Secara signifikan, para peserta juga menyebutkan perlunya mendapatkan dukungan, melalui individu lain yang memiliki pengalaman serupa, seperti dukungan sosial dari LGBTQ, dan individu atau komunitas biseksual. Pentingnya untuk menerima dukungan sosial dari individu yang memiliki banyak identitas dengan mereka, yang dapat memberikan pengertian yang lebih besar satu sama lain. Dukungan sosial sangat membantu

peserta dalam mengatasi dampak emosional negatif dari diskriminasi, serta memberikan mereka pengetahuan tentang diskriminasi, cara mengelola pengalaman diskriminasi, dan cara untuk mengatasi situasi yang berpotensi diskriminatif. Sementara individu yang menunjukkan harga diri yang kuat dan tinggi dapat lebih kebal terhadap diskriminasi, mampu mengatasi atau mengabaikan diskriminasi, menemukan kekuatan atau kebanggaan pada identitas mereka yang tertindas. Selanjutnya peserta juga mengungkapkan strategi koping berikutnya yaitu melalui penggunaan media (termasuk buku, acara televisi, film, dan buku komik) yang menampilkan karakter biseksual untuk membantunya mengatasi diskriminasi. Peserta lain mengatasi diskriminasi dengan membaca dan belajar tentang biseksualitas, diskriminasi, dan aspek lain dari identitas mereka dalam literatur akademis.

Menurut hasil penelitian Nadal, Wong, Issa, Meterko, Leon dan Wideman (2011) yang dilakukan kepada beberapa kelompok yang berisikan orang berorientasi lesbian, gay, dan biseksual bahwa ada tiga strategi koping yang digunakan pada biseksual yaitu, pertama *passive coping* adalah reaksi pasif pada individu biseksual terkait diskriminasi orientasi seksual, sehingga individu tersebut memilih untuk mengabaikan diskriminatif atau yang merendahkan biseksual walaupun terkadang ada perasaan yang dapat menimbulkan sakit hati atau marah. Kedua *confrontational coping* adalah adanya reaksi atau respon konfrontatif pada individu biseksual karena diskriminasi orientasi seksual. Terakhir yaitu *protective coping* yaitu menjaga keamanan fisik dan melindungi diri mereka sendiri, dan bertindak hati-hati dan waspada terhadap sekelilingnya. Perbedaan strategi koping tersebut di karenakan adanya perbedaan reaksi perilaku pada setiap individu dalam menghadapi diskriminasi.

Menurut hasil penelitian Doan dkk. (2018) bahwa biseksual memerlukan dukungan sosial dari teman, keluarga, dan pasangan sebagai teknik koping. Selain itu, individu biseksual juga memerlukan dukungan sosial melalui individu lain yang memiliki pengalaman serupa, seperti dukungan sosial dari LGBTQ dan individu atau komunitas biseksual ini dikarenakan untuk memupuk rasa toleransi atau pengertian antar individu biseksual untuk mengatasi dampak emosional negatif dari diskriminasi, cara mengelola pengalaman diskriminasi, dan cara untuk mengatasi lingkungan yang berpotensi diskriminatif. Namun sayangnya, dukungan sosial yang dibutuhkan pada biseksual tidak sepenuhnya memenuhi kebutuhan biseksual karena di saat individu biseksual berusaha mencari dukungan sosial kepada orang lain yang dirasa dapat memahami biseksual seringkali membicarakan hal lain yang dapat mengganggu biseksual seperti ras / etnis, identitas gender, dan identitas sosial. Oleh karena itu, dukungan sosial dirasa tidak terlalu efektif. Individu biseksual memilih untuk meningkatkan *self esteem* sebagai koping untuk mengatasi diskriminasi atau pelecehan.

Penelitian menunjukkan bahwa proses koping yang menyangkut dalam menemukan makna pada stres yang menegangkan, penilaian positif, dan *problem-focused coping* terkait dengan dampak positif (Folkman & Moskowitz dalam Ogden, 2007). Pentingnya strategi koping untuk memecahkan masalah untuk merubah situasi stres dengan strategi koping seperti pengaturan emosi untuk menata reaksi emosi terhadap kejadian *stressor* (Stanton, Kirk, Cameron & Danoff-Burg dalam Antari & Herdiyanto, 2018). Kaum biseksual di harapkan dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan dapat menerima dirinya sendiri. Selain itu dengan adanya strategi koping di harapkan seseorang dengan

orientasi seksual biseksual mampu mengurangi stres terutama mengenai orientasi seksual.

Menurut Lazarus dan kolega (dalam Ogden, 2007) salah satu tujuan koping adalah untuk meminimalkan *stressor*. Menurut Hamish dkk (dalam Ogden, 2007) bahwa koping yang efektif mengakhiri, meminimalkan, atau mempersingkat *stressor*. Melalui hasil wawancara diketahui seorang biseksual masih menutupi orientasi seksualnya dan berbagai macam masalah seperti penolakan dan diskriminasi dari lingkungan sehingga diperlukan strategi koping dalam menghadapi stres. Dengan berbagai macam *stressor* yang ada, seorang biseksual memerlukan tingkat koping stres yang lebih baik. Tingkat koping stres yang baik berkaitan dengan ketrampilan biseksual dalam menangani stresnya. Oleh karena itu, saat seseorang di hadapkan dengan situasi yang membuat tertekan dan stres di harapkan muncul keinginan untuk mengatasinya.

Dalam mengatasi stres ada beberapa jenis koping stres yang dapat digunakan. Menurut Cohen, Lazarus, Folkman, Rutter, Eiser, Sarafino dan Taylor (dalam Smet, 1994) secara umum ada dua macam fungsi koping stres yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* yang sering digunakan dalam menangani stres.

Hal-hal yang telah dijabarkan di atas, menarik perhatian bagi peneliti untuk meneliti koping stres pada biseksual. Biseksual mendapatkan berbagai stigma negatif, diskriminasi, dan tekanan yang menyebabkan stres. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui strategi yang digunakan dalam mengatasi stres dengan menggunakan strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* serta efektif atau tidaknya strategi yang digunakan dalam menghadapi

masalah pada biseksual. Selain itu biseksual sebagai kaum minoritas seringkali diabaikan keberadaannya.

1.2. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan pada subab di atas, tujuan yang hendak peneliti capai adalah untuk mengetahui strategi koping stres pada biseksual dan efektifitasnya.

1.3. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan di bidang psikologi kesehatan dan psikologi sosial mengenai koping stres pada biseksual

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu biseksual dalam menangani stres.

