

## BAB 4

### PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN

#### 4.1. Orientasi Kancah Penelitian

Penelitian “Koping Stress Pada Orang Dengan Orientasi Boseksual” bertujuan untuk mengungkap upaya seorang biseksual dalam menghadapi stres dan seberapa efektifkah upaya tersebut dalam mengurangi stres. Terdapat tiga orang subjek dalam penelitian ini dengan inisial GAR, S, dan MAS.

Tabel 1. Orientasi Kancah Penelitian

Nama	Pendidikan Terakhir	Waktu yang Dibutuhkan Untuk Menerima Orientasi Seksual	Pengakuan Sebagai Biseksual dan Pernah / Tidak Menjalin Hubungan
GAR	Mahasiswa tingkat akhir di salah satu Universitas swasta di Semarang	Membutuhkan waktu kurang lebih 13 tahun atau sekitar tahun 2017	Mengakui dirinya sebagai biseksual, pernah mengalami menyukai kedua jenis kelamin yang sama dan berbeda, dan pernah menjalani hubungan pacaran baik sejenis maupun berbeda jenis kelamin.
S	Seseorang <i>fresh graduate</i>	Membutuhkan waktu kurang lebih 6-7 tahun atau kisaran awal tahun 2015	Mengakui dirinya sebagai biseksual, pernah mengalami menyukai kedua jenis kelamin yang sama dan berbeda, dan pernah menjalani hubungan pacaran berbeda jenis kelamin.

<b>MAS</b>	Seseorang <i>fresh graduate</i>	Mebutuhkan waktu 3-4 tahun sampai kelas 3 SMA	Mengakui dirinya sebagai biseksual, pernah mengalami menyukai kedua jenis kelamin yang sama dan berbeda dan pernah menjalani hubungan pacaran baik sejenis maupun berbeda jenis kelamin.
------------	---------------------------------	---	--

#### 4.2. Persiapan Pengumpulan Data

Sebelum melangsungkan penelitian, peneliti melakukan pemilihan alat ukur yaitu menyusun pertanyaan sebagai pedoman atau panduan wawancara yang disesuaikan dengan teori pada bab dua yaitu jenis-jenis *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Peneliti meminta izin kepada kandidat subjek untuk bersedia menjadi subjek penelitian dengan menyertakan lembar *informed consent*, untuk ditandatangani oleh ketiga subjek. Setelah subjek menyetujui semua hal yang diberikan, maka peneliti akan membuat janji dengan subjek untuk bertemu dan melakukan wawancara dikemudian hari. Setelah membuat janji, peneliti akan mulai melakukan pengumpulan data dari subjek. Demi kelancaran proses pengambilan data dan tercukupinya informasi yang dibutuhkan dalam penelitian, peneliti menggunakan bantuan alat perekam di dalam *smart phone* yang memudahkan peneliti untuk memutar kembali wawancara yang sudah dilaksanakan.

#### 4.3. Pengumpulan Data Penelitian

Sebelum melangsungkan penelitian, peneliti melakukan pemilihan subjek dengan kriteria : subjek berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, mengakui menyukai kedua jenis kelamin baik dalam waktu bersamaan maupun berbeda, mengalami stres terkait orientasi seksual dan mahasiswa yang berdomisili di Kota Semarang. Dalam proses menentukan subjek, peneliti tidak menemukan kesulitan yang berarti, karena semua kandidat subjek merupakan teman baik peneliti sendiri. Setelah menemukan subjek yang sesuai dengan kriteria, peneliti membangun rapport dengan subjek. Peneliti meminta izin kepada kandidat subjek untuk bersedia menjadi subjek penelitian dengan menyertakan lembar *informed consent*, untuk ditandatangani oleh ketiga subjek.

Proses pengambilan data dilakukan pada Bulan Juli 2020. Jadwal dan tempat untuk pengambilan data disusun berdasarkan ketersediaan dari subjek untuk melakukan wawancara. Hal ini perlu dilakukan agar subjek tidak merasa terganggu karena subjek memiliki kesibukan dan aktivitas harian yang mungkin sangat penting menurutnya. Berikut ini adalah rekap jadwal pertemuan dengan subjek.

*Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian*

<b>Subjek Penelitian</b>	<b>Tanggal Pengambilan Data</b>	<b>Waktu Pengambilan Data</b>	<b>Tempat Pengambilan Data</b>	<b>Metode Pengambilan Data</b>
GAR	20 Juli 2020	13.00-16.00	Kantor narasumber	Rapport dan wawancara
	19 Agustus 2020	14.30-15.30	Kantor narasumber	Wawancara
S	21 Juli 2020	11.00-13.00	KFC Java Mall	Rapport dan wawancara
	19 Agustus 2020	14.00-16.00	KFC Java Mall	Wawancara

MAS	22 Juli 2020	14.00-16.00	Janji Jiwa Wolter Monginsidi	Rapport dan wawancara
	18 Agustus 2020	14.00-16.00	Kofinary	Wawancara

---

#### 4.4. Hasil dan Analisis Setiap Kasus

##### 4.4.1. Hasil Wawancara Subjek 1

###### A. Identitas Subjek

Nama (Inisial) : GAR

Alamat dan domisili : Bayumanik, Semarang

Usia : 28 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pendidikan : S1

Jumlah saudara dalam keluarga : Anak kedua dari 3 bersaudara.

###### B. Latar Belakang Subjek

Berdasarkan latar belakang subjek yang diperoleh saat wawancara, dapat diketahui bahwa subjek GAR memiliki satu adik perempuan dan satu kakak laki-laki. Subjek GAR lahir dan dibesarkan di Pulau Kalimantan hingga ia duduk di bangku SMA kemudian subjek GAR memutuskan untuk berkuliah di Pulau Jawa, tepatnya di Kota Semarang. Orang tua subjek GAR merupakan keturunan Suku Jawa, ayah subjek berasal dari Yogyakarta sedangkan ibu subjek berasal dari

Kota Semarang. Orang tua subjek GAR berprofesi sebagai dosen. Selain itu, keluarga subjek merupakan keluarga yang cukup religius dan taat beragama.

Subjek dalam hal kelekatan dengan keluarga terutama dengan orang tua dan kakak laki-lakinya tidak cukup dekat. Saat subjek berusia 19 tahun terdapat suatu peristiwa yang cukup mengguncang keluarga subjek, peristiwa tersebut adalah terjadinya perceraian pada orang tua GAR yang membuat GAR merasa semakin kehilangan sosok ibu yang sebenarnya sosok ibu dari kecil merupakan seseorang yang buruk dan kurang kasih sayang, hal tersebut membuat subjek dekat kembali dengan ayahnya. Menurut subjek GAR, sang ayah merupakan seorang laki-laki yang membutuhkan *support*. Kakak laki-laki subjek memiliki hubungan yang cukup buruk dan kurang dekat terhadap subjek karena subjek sudah terpisah dengan kakak subjek sejak kakaknya merantau ke Pulau Jawa saat kakak subjek duduk di bangku SMA. Hubungan subjek GAR dengan ibunya juga tidak dekat yang disebabkan karena sejak subjek masih kecil, ibu subjek suka menghina dan menjelekkkan subjek GAR sebagai anak kedua. Subjek GAR cukup dekat dengan adiknya karena sudah selalu bersama subjek sejak kecil walaupun subjek dan adiknya memiliki jarak usia 9 tahun. Hubungan subjek dan adiknya menjadi semakin dekat sejak adik subjek menyusul subjek untuk berkuliah di Semarang.

Terdapat perbedaan paham dalam keluarga subjek GAR yang menimbulkan pro dan kontra, menurut GAR penyebab perbedaan tersebut karena ketidaksepahaman secara personal. Selain itu, terdapat perbedaan sifat dari orang tua subjek dan perbedaan kesepakatan dalam mendidik anak. Ayah GAR memiliki sifat lembut, sangat jarang menggunakan kekerasan fisik dan cenderung menggunakan kekerasan verbal dalam mendidik anaknya. Berbeda

dengan ibu GAR yang memiliki kebiasaan memukul pada saat mendidik ketiga anaknya, ini disebabkan karena ibu GAR mendapat didikan yang keras dari mendiang ayah dari ibu GAR (kakek GAR) yang berprofesi sebagai tentara. Ayah dan ibu GAR bersikap saling acuh tak acuh terhadap satu dengan yang lain. Kakak subjek GAR tidak memiliki hubungan yang dekat terhadap keluarga inti GAR, berbeda dengan adik GAR yang memiliki hubungan dekat dengan orang tuanya dan adik GAR sering menjadi penengah dalam keluarga tetapi karena adik GAR belum beranjak dewasa, terkadang dia hanya menurut saja.

Sejak kecil, GAR tidak memiliki banyak teman dan berteman dengan laki-laki. GAR juga memiliki sifat pendiam. Selain itu, sejak kecil GAR menyukai permainan laki-laki dibandingkan dengan permainan perempuan dan tidak begitu suka hal yang berbau feminim. Oleh karena itu, GAR memilih untuk bermain atau mengikuti kegiatan yang memacu adrenalin.

### **C. Pengalaman Biseksual**

Pada pengalaman biseksual, sejak kecil GAR suka menarik perhatian kepada laki-laki dan perempuan, hal ini membuat GAR semakin bingung kepada perasaan yang dirasakannya. Saat GAR dibangku SMP sempat ada pikiran bahwa ia merupakan lesbian, namun pikiran tersebut dipatahkan saat GAR menyukai sosok laki-laki teman satu gerejanya tepatnya pada saat SMA, ini merupakan pertama kali bagi GAR dapat menyukai kedua jenis kelamin. Saat SMA ada keyakinan besar didalam hati GAR untuk menolak (*denial*) menyukai sesama jenis kelamin. Setelah lulus dari SMA subjek berusaha untuk menjalin hubungan berpacaran dengan laki-laki, kemudian subjek semakin yakin bahwa dirinya tidak menyukai perempuan. Saat subjek berpindah ke Semarang, subjek kebingungan karena mulai menyukai kembali perempuan. Sehingga subjek

menyadari dan menerima bahwa dirinya dapat menyukai laki-laki maupun perempuan pada tahun 2017 serta *coming out* sebagai seorang biseksual.

Subjek merasa senang karena kebingungan yang selama ini dirasakan subjek telah terjawab. Di sisi lain, terdapat perasaan kebingungan dan bersalah seperti berdosa secara agama karena GAR cukup aktif beribadah di gereja. Namun menurut GAR sebagai mahasiswa psikologi menyatakan, biseksual bukan merupakan gangguan dan sudah dihapus dari *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) V. Hal ini membuat GAR merasa senang karena biseksual bukan merupakan sebuah penyakit.

GAR mulai mengidentifikasikan dirinya sebagai biseksual melalui bantuan informasi di internet sebelum bergabung dan mengenal komunitas LGBT di Kota Semarang. Setelah subjek GAR bergabung dengan komunitas tersebut, terdapat keyakinan yang semakin besar dalam diri GAR karena pada komunitas tersebut dapat saling bercerita secara terbuka mengenai orientasi seksual yg dialaminya. GAR akhirnya dapat menerima dirinya sebagai biseksual pada tahun 2017 dan membutuhkan waktu kurang lebih 13 tahun untuk dapat menerima orientasi seksualnya. Subjek GAR dalam berproses mencari tahu tentang orientasi seksualnya mengalami percobaan bunuh diri berkali-kali. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi pada saat subjek GAR saat masih kanak-kanak dan adanya perasaan bingung, kemudian, subjek mulai mengetahui sedikit mengenai orientasi seksualnya saat subjek duduk di bangku SMP.

GAR pernah menjalin hubungan berpacaran dengan laki-laki maupun perempuan. Terdapat perbedaan perasaan yang dirasakan oleh GAR pada laki-laki terutama yang lebih tua yaitu memiliki sifat merawat atau dalam bahasa jawa yaitu *ngemong*, GAR akan merasa seperti diperhatikan dan dilindungi, namun

berbeda saat subjek GAR menjalin hubungan berpacaran dengan perempuan yang membuat GAR merasa menguras energinya karena menyebabkan GAR mudah berpikir negatif dan rentan melakukan hal buruk. Subjek GAR memiliki sikap harus mengawasi pasangannya, mengetahui pergerakan dan hal detail mengenai pasangannya dan pasangan GAR pun selalu mengandalkan perlindungan dari GAR. Selama berpacaran dengan perempuan, subjek berperan sebagai pria. Subjek bertemu dengan pasangannya hampir setiap hari. Pada saat subjek akan memutuskan untuk putus hubungan pacaran dengan pasangannya muncul pikiran negatif dan permainan perasaan dengan pacar perempuannya. Menurut GAR, laki-laki memiliki sifat penurut dan lebih sering menggunakan logika sedangkan perempuan lebih sering menggunakan perasaan. Saat ini, GAR nyaman menjalani hubungan dengan laki-laki maupun wanita, hanya saja, subjek berusaha untuk kembali menyukai laki-laki.

#### **D. Stres dan Koping Stres**

Terdapat kesulitan yang dihadapi GAR setelah dia menerima dirinya sebagai biseksual. Setelah GAR mendeklarasikan dirinya (*coming out*) sebagai seorang biseksual, subjek mendapatkan cacian bahkan mengalami *bullying* dari teman-teman subjek karena tidak dapat menentukan satu jenis orientasi seksual yang disukainya dan adanya pemaksaan memilih satu orientasi seksual. Selain itu, subjek harus menjelaskan kepada teman-teman heteroseksualnya yang menyarankan untuk kembali menjadi heteroseksual karena sampai kapanpun tetap ada naluri untuk menyukai laki-laki dan perempuan. Subjek GAR sebagai seorang yang beragama dan rajin beribadah merasa bersalah dan berdosa karena dapat menyukai laki-laki dan perempuan. Subjek GAR kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang sedang dia rasakan terhadap orang di sekitarnya.

Hal tersebut membuat subjek semakin stres dan stres tersebut sudah dialami oleh subjek GAR selama kurang lebih dua tahun.

Stres yang dialami subjek berkaitan dengan orientasi seksualnya berdampak pada kondisi fisik subjek yang semakin gemuk karena makan berlebih untuk mengalihkan stresnya. Selain itu, GAR juga sering merasakan sakit kepala karena banyak berpikir. GAR juga merasakan dirinya menjadi tidak produktif dan malas melakukan aktifitas sehari-hari.

GAR pernah menolak (*denial*) terhadap orientasi seksualnya saat di bangku SMA karena menurutnya hal ini bukan pemberian Tuhan dan menyalahi aturan agama, tetapi setelah direnungkan kembali, hal tersebut bukan menjadi masalah dan yang terpenting bagi subjek tidak mengulang lagi menjalin hubungan dengan sesama jenis serta dapat menerima orientasi seksualnya. Walaupun sempat dekat kembali dengan beberapa perempuan, GAR memilih untuk berhenti menyukai sesama jenis karena GAR juga berpikir untuk menikah dengan lawan jenis.

GAR yakin terhadap orientasi seksualnya yang benar karena pada dasarnya setiap manusia memiliki hasrat kuat yang manusiawi. Selain itu, bagi GAR, semua orientasi seksual itu sama selama orang tersebut benar-benar tulus menjalin hubungan dengan satu orang saja dan tidak berperilaku senonoh. GAR juga menentang secara keras mengenai *free sex* dan perilaku senonoh.

Orang tua subjek sempat mencurigai subjek sedangkan kakak dan adik subjek mengetahui bahwa subjek merupakan biseksual namun tidak dapat membuktikan orientasi seksual subjek. Subjek GAR memotong rambut hingga botak dan keluarga GAR mengira bahwa ia adalah seorang lesbian. Namun, GAR menjelaskan kembali pada keluarganya bahwa ia bukan seorang lesbian.

GAR juga tidak pernah membawa pacar atau Teman Tapi Mesra (TTM) GAR ke rumahnya. Untuk sekarang, orang tua GAR sudah tidak curiga dan tidak pernah mengungkit kembali. GAR juga tidak pernah bercerita dengan orang tuanya karena orang tua GAR bersikap konservatif dan GAR takut merusak hubungannya dengan keluarga sedangkan banyak teman GAR yang mengetahui mantan GAR, sosok yang pernah didekati GAR atau seseorang yang disukai oleh GAR.

Cukup banyak teman subjek yang mengetahui orientasi seksual subjek seperti teman kuliah, gereja dan sekolah. Respon yang muncul yaitu menerima, menolak dan menyalahkan subjek. Menurut subjek, banyak teman yang tidak memiliki pengetahuan dan informasi mengenai LGBT sehingga subjek tidak menyalahkan teman-teman yang menolak. Namun berbeda halnya dengan teman GAR dalam satu komunitas LGBT dan teman dari luar negeri yang beribadah pada satu gereja yang sama, GAR dapat bercerita lebih terbuka mengenai hubungannya dan seberapa intim GAR dengan pasangannya. Teman-teman subjek yang mendukung dirinya sebagai biseksual tidak membebani GAR dan membuat subjek merasa nyaman dengan jalan yang sudah dipilihnya sedangkan untuk teman subjek yang tidak mendukung orientasi biseksual cenderung memberikan banyak nasehat. Awalnya GAR berusaha untuk menyanggah pendapat mereka yang tidak mendukung, namun semakin lama, GAR memilih bersikap acuh tak acuh dan tidak menanggapi.

Subjek tidak berusaha mencari dukungan empati atau support pada teman-temannya karena banyak yang hanya sekedar ingin tahu. Dukungan dan support datang secara sendiri kepada subjek, GAR lebih banyak mendapat kontra sedangkan dengan teman satu komunitasnya dan teman dari luar negeri

yang berasal dari satu gereja, banyak yang mendukung keputusan GAR. Namun, GAR tetap saja tidak memiliki banyak dukungan di sekitarnya karena ia memiliki sedikit teman saja di komunitas yang diikutinya. GAR lebih memilih untuk hanya memberikan penjelasan saja terhadap teman-teman yang kontra terhadapnya selama teman-teman tersebut tidak menganggunya. Saat GAR di nasehati, GAR selalu menanyakan pada mereka apakah dosa GAR akan ditanggung mereka yang menasehatinya, jika jawabannya 'tidak', maka bagi GAR seharusnya mereka yang menasehati tidak perlu mengganggu hidup GAR.

Selain itu, GAR memiliki teman yang dapat diajak bercerita terkait orientasi seksualnya, tetapi tidak dapat dipercaya. Kemudian GAR memutuskan untuk tidak bercerita dan tidak terlalu mempercayai temannya meskipun hubungan GAR dan temannya membaik. GAR akan lebih berhati-hati dalam bercerita dan hanya akan bercerita hanya saat ditanya saja. Bagi GAR, bercerita dengan teman justru akan menambah beban dan masalah pribadi GAR bukan merupakan urusan temannya.

GAR dalam melampiaskan stres memilih untuk melakukan hubungan seks bebas (*free sex*) namun setelah itu subjek merasa berdosa dan menyesal, sehingga sekarang subjek menentang untuk melakukan hubungan seks bebas (*free sex*). Subjek memilih untuk menyanggah secara spontan saat menghadapi cacian sebagai biseksual dan terkadang tidak memberikan respon. Subjek hanya menyanggah kepada orang yang secara langsung menghina orientasi seksualnya. Subjek sering berusaha untuk menghadapi *bullying* atau yang menolak subjek. Namun subjek memilih untuk membuktikan kepada pelaku *bullying* atau yang menolak subjek dengan cara bekerja mengumpulkan uang secara sendiri. Sejak kecil, subjek sudah diarahkan mengenai rencana

pendidikan. Walaupun rencana berubah, subjek masih dapat bertahan hidup atau *survive*. Seringkali teman-teman LGBT dipandang sebelah mata karena hanya sekedar bersenenang-senang dan berpendidikan rendah seperti pada teman-teman satu komunitasnya.

GAR mengekspresikan diri dengan marah dan menangis atau emosi negatif saat sedang stres terkait orientasi seksualnya. Kemudian, GAR mencari dan mendapatkan bantuan dari teman psikolog berupa terapi *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT). Terapi tersebut membantu GAR untuk mengelola emosinya lebih baik. GAR juga lebih memilih melampiaskan rasa stresnya pada hal lain yaitu makan, *me time*, mendengarkan musik daripada melampiaskan ke kegiatan negatif karena bagi GAR, orang lain juga bisa terkena dampak negatif darinya.

Subjek GAR dapat belajar berdamai dengan diri sendiri, lebih bersemangat dan dapat bangkit karena telah berpasrah. GAR sering beribadah karena ia sudah terbiasa melakukan hal tersebut sejak kanak-kanak dan keluarga GAR merupakan keluarga yang religius. Jika GAR tidak beribadah ke gereja akan menimbulkan perasaan hampa. GAR sempat beberapa tahun tidak beribadah ke gereja, kemudian ia mulai membiasakan diri kembali untuk beribadah ke gereja karena bagi GAR dengan beribadah dapat mengurangi stres. Subjek juga tidak menyerah terhadap orientasi seksualnya melainkan subjek memilih berpasrah sebagai biseksual.

GAR sangat jarang fokus untuk menemukan *coping* yang tepat untuk mengurangi stresnya. Ia lebih membutuhkan tenaga profesional karena sudah tidak dapat berpikir untuk diri sendiri. GAR juga memilih menghindar daripada melawan stres karena GAR tidak bisa menangani dirinya sendiri. Ia sadar

dengan menghindar membuat dirinya menjadi tidak produktif. Dalam penyelesaian menangani stres, subjek lebih memilih untuk bertindak secara langsung contohnya makan dan itu tidak bisa dikendalikan namun terkadang pada cara yang lain subjek memilih untuk menimbang-nimbang dahulu.

Bagi GAR, mencari bantuan itu penting. Dia memiliki teman sekaligus dosen terapis psikolog yang sangat membantunya dalam mengurangi stres. Teman tersebut dapat membantu dan memberikan informasi kepada GAR. Ketika teman tersebut pindah, GAR sudah tidak berhubungan lagi dengannya karena sibuk dengan urusan masing-masing. Hal ini membuat GAR menjadi seperti buta arah. Selain itu, akhir-akhir ini GAR mencari informasi di internet terutama di sosial media.

Menurut GAR, *coping stress* yang paling efektif dalam mengurangi stres adalah mencari bantuan profesional dan berdoa. Cara tersebut dipilih subjek daripada dengan cara makan, karena cara tersebut akan memberikan dampak yang tidak baik terhadap fisik subjek seperti kolesterol dan asam lambung meningkat. Mencari bantuan profesional dan beribadah dapat membuat diri subjek merasa jauh lebih baik. Teknik tersebut dirasa dapat membuat subjek merasa jauh lebih baik pada tahun ini daripada tahun sebelumnya, selain itu subjek menjadi pribadi yang semakin berpikiran positif dimana dahulu subjek suka bersenang-senang dalam kehidupannya seperti bermain hingga larut malam dan sekarang subjek berusaha berfokus dengan dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Subjek sering berkumpul dengan kumpulan orang yang membuat subjek menjadi pribadi yang berkembang baik atau positif. Subjek merasa teknik tersebut dianggap dapat menangani stres atau mengurangi stres karena subjek sudah tidak terlalu menggelisahkan orientasi seksualnya dan

sekarang berfokus untuk menyukai lawan jenis dan berada di jalan yang benar bagi subjek.

#### **4.4.2. Hasil Analisis Subjek 1**

##### **A. Permasalahan**

Subjek GAR menghadapi beberapa permasalahan terkait dengan orientasi seksual biseksualnya dan mengalami permasalahan tersebut saat subjek sedang berada di bangku SMP. Permasalahan yang dihadapi subjek antara lain subjek GAR merasa kebingungan karena dapat menyukai laki-laki dan perempuan bahkan saat di bangku SMA, subjek berusaha menolak (*denial*) terhadap perasaan tersebut karena menganggap telah menyalahi aturan agama. Hal ini menimbulkan rasa bersalah dan berdosa dalam diri GAR.

Subjek juga tidak dapat terbuka untuk menceritakan permasalahan orientasi seksualnya dengan orang tua atau keluarga subjek. Hal ini dikarenakan subjek tidak memiliki kedekatan dan hubungan yang baik. Sejak kecil subjek mendapatkan kekerasan fisik dari ibu subjek yang memicu rasa tidak suka dengan ibu subjek. Selain itu, subjek takut merusak hubungan antara subjek dengan orang tua. Pada saat proses mencari tahu orientasi seksual, GAR sempat melakukan percobaan bunuh diri. Setelah GAR melakukan proses *coming out*, teman-teman GAR banyak yang memberikan respon menolak dan tidak mendukung orientasi seksual subjek serta memaksa GAR untuk menjadi heteroseksual. Subjek GAR merasa bahwa dirinya membutuhkan psikolog, terapis atau tenaga profesional untuk dapat mengurangi stres subjek karena subjek sudah tidak dapat berpikir untuk dirinya sendiri seperti buta arah.

##### **B. Stres**

Permasalahan yang dihadapi subjek menimbulkan stres pada subjek. GAR merasa kebingungan untuk menghadapi *bullying* atau cacian karena menjadi biseksual dan tidak dapat menentukan satu jenis orientasi seksual yang disukainya. Selain itu, subjek GAR juga dipaksa untuk menjadi heteroseksual oleh teman-teman subjek. Subjek GAR sebagai seorang yang beragama dan rajin beribadah merasa bersalah dan berdosa karena dapat menyukai laki-laki dan perempuan sehingga subjek lebih berhati-hati untuk terbuka dengan orientasi seksualnya. Hal ini berdampak pada fisik GAR yaitu semakin gendut akibat makan berlebihan dan mudah sakit seperti pusing. Selain itu, GAR menjadi mudah malas dan tidak produktif.

### C. *Emotion Focused Coping*

Subjek GAR telah melakukan beberapa teknik coping stress. Pertama yaitu pada teknik *denial*, subjek pernah menolak orientasi seksualnya saat di bangku SMA karena menurutnya hal ini bukan pemberian Tuhan dan menyalahi aturan agama. Akan tetapi setelah direnungkan kembali, biseksual bukan menjadi masalah dan yang terpenting bagi subjek yaitu tidak mengulang lagi menjalin hubungan dengan sesama jenis serta dapat menerima orientasi seksualnya. Menurut subjek semua orientasi seksual itu sama, yang terpenting menjalin hubungan serius pada satu orang. Selain itu, menurut subjek selama tidak ada hubungan seks bebas dan perilaku senonoh tidak menjadi masalah sebagai biseksual. Teknik kedua yaitu *acceptance*, subjek GAR sudah menerima dirinya sebagai biseksual pada tahun 2017 setelah *coming out* atau mendeklarasikan dirinya sebagai biseksual. Setelah lulus dari SMA subjek berusaha untuk menjalin hubungan pacaran dengan laki-laki, kemudian subjek semakin yakin bahwa dirinya tidak menyukai perempuan. Saat subjek

berpindah ke Semarang, subjek mulai menyukai kembali perempuan, sehingga subjek menyadari dan menerima bahwa dirinya dapat menyukai laki-laki maupun perempuan.

Teknik koping berikutnya yang digunakan subjek yaitu *positive reinterpretation*. Subjek GAR yakin terhadap orientasi seksualnya yang benar karena pada dasarnya setiap manusia memiliki hasrat kuat yang manusiawi. Bagi GAR, semua orientasi seksual itu sama selama orang tersebut benar-benar tulus menjalin hubungan dengan satu orang saja dan tidak berperilaku senonoh. GAR juga menentang secara keras mengenai hubungan seks bebas (*free sex*). Selanjutnya yaitu teknik *turning to religion*, subjek GAR sering beribadah karena ia sudah terbiasa melakukan hal tersebut sejak kanak-kanak dan keluarga GAR merupakan keluarga yang religius. Jika GAR tidak beribadah ke gereja akan menimbulkan perasaan hampa. GAR sempat beberapa tahun tidak beribadah ke gereja, kemudian ia mulai membiasakan diri kembali untuk beribadah ke gereja karena bagi GAR dengan beribadah dapat mengurangi stres.

Teknik lainnya yang digunakan subjek yaitu *focusing on and venting emotions*. Dalam pelampiasan stres subjek memilih untuk melakukan hubungan seks bebas (*free sex*) namun setelah itu subjek merasa berdosa dan menyesal, sehingga sekarang subjek menentang untuk melakukan hubungan seks bebas (*free sex*). Selain itu, GAR memilih untuk mengekspresikan dirinya seperti marah dan menangis untuk melampiaskan stresnya, kemudian GAR mencari bantuan pada psikolog. Setelah bertemu dengan psikolog subjek mendapat terapi berupa terapi *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT). Menurut subjek CBT dilakukan dengan mengubah logika subjek sehingga dapat mengubah cara subjek untuk merespon stresnya. Terapi tersebut mengubah cara pandang subjek terhadap

pelampiasan stres yaitu dengan makan karena tidak akan merugikan orang lain, hanya berdampak pada tubuh subjek yang semakin menambah berat badan. GAR juga lebih memilih melampiaskan rasa stresnya pada hal lain yaitu *me time* dan mendengarkan musik daripada melampiaskan ke kegiatan negatif karena bagi GAR, orang lain juga bisa terkena dampak negatif darinya.

#### **D. Problem Focused Coping**

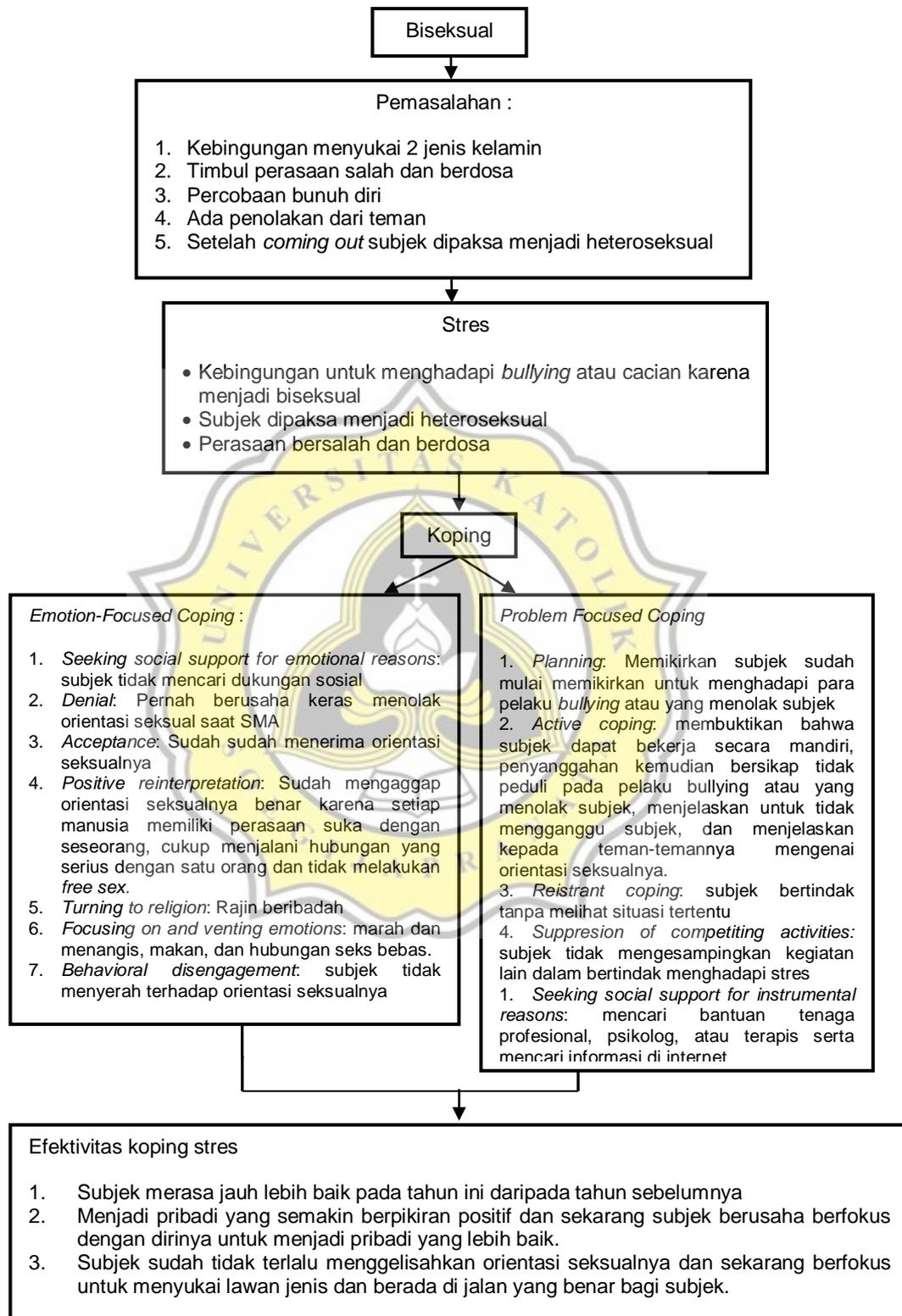
Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa subjek menggunakan strategi *problem focused coping* dengan teknik *planning* yang ditunjukkan dengan pernyataan subjek bahwa dirinya mulai berpikir untuk menghadapi orang yang melakukan *bullying* terhadap subjek atau orang yang menolak orientasi seksual subjek. Selain itu, subjek juga menggunakan teknik *active coping* dalam strategi *problem focused coping* yang didukung oleh pernyataan subjek yang memilih untuk membuktikan dirinya orang yang melakukan *bullying* terhadap subjek atau yang menolak orientasi seksual subjek dengan cara bekerja mencari penghasilan secara mandiri. Menurut subjek, cara tersebut dilakukan sebab seringkali LGBT dianggap sebelah mata dengan memandang hidup mereka hanya diisi dengan bersenang-senang. Teknik *active coping* juga ditunjukkan dengan pernyataan subjek yang memilih untuk bersikap acuh tak acuh dengan tidak menanggapi orang-orang yang tidak sependapat dengan orang-orang yang tidak sependapat dengannya, memberitahu pada orang yang menyalahkan orientasi seksual subjek untuk tidak mengganggu hidup subjek serta berusaha menjelaskan kepada teman-teman yang menolak dirinya sebagai biseksual bahwa subjek tidak dapat dipaksa menjadi heteroseksual atau memilih menyukai satu jenis kelamin.

Teknik lainnya yang digunakan subjek adalah *seeking social support for instrumental reasons*, hal ini sesuai dengan pernyataan subjek GAR yaitu subjek memiliki teman sekaligus dosen terapis psikolog yang sangat membantunya dalam mengurangi stres. Teman tersebut dapat membantu dan memberikan informasi kepada GAR. Selain itu, subjek GAR sering mencari informasi di internet terutama di sosial media terkait dengan permasalahan orientasi seksualnya.

#### **E. Efektivitas Koping Stres**

Subjek telah melakukan beberapa teknik koping stres yang efektif dalam mengatasi atau menangani stres. Teknik tersebut dirasa dapat membuat subjek merasa jauh lebih baik pada tahun ini daripada tahun sebelumnya, selain itu subjek menjadi pribadi yang semakin berpikiran positif dimana dahulu subjek suka bersenang-senang dalam kehidupannya seperti bermain hingga larut malam dan sekarang subjek berusaha berfokus dengan dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Subjek sering berkumpul dengan kumpulan orang yang membuat subjek menjadi pribadi yang berkembang baik atau positif. Subjek sudah tidak terlalu menggelisahkan orientasi seksualnya dan sekarang berfokus untuk menyukai lawan jenis dan berada di jalan yang benar bagi subjek.

#### 4.4.3 Bagan Hasil Analisis Kasus Subjek 1



Bagan 1. Hasil Analisis Subjek

#### 4.4.4. Subjek Penelitian 2

##### A. Identitas Subjek

Nama (Inisial) : S

Alamat dan domisili : Sampangan, Semarang

Usia : 23 Tahun

Jenis Kelamin : laki laki

Pendidikan : S1

Jumlah saudara dalam keluarga : anak ketiga dari empat bersaudara.

##### B Latar Belakang Subjek

Berdasarkan latar belakang subjek yang diperoleh saat wawancara, dapat diketahui bahwa orang tua subjek S memiliki sifat yang berbeda. Contohnya yaitu ibu memiliki sifat cenderung keras dan tidak mau mengalah sedangkan untuk ayah memiliki sifat lembut dan suka mengalah. Selain itu, subjek merasa bahwa peran sang ayah sebagai kepala keluarga kurang di dalam rumah sehingga subjek merasa kurang maskulin. Adanya perbedaan background dari orang tua, ibu subjek berasal dari keluarga yang mampu berbeda halnya dengan background keluarga ayah subjek, dimana berasal dari keluarga yang kurang mampu. Ibu subjek bekerja sebagai wiraswasta sedangkan ayah subjek bekerja sebagai guru. Ibu S berasal dari Pemalang sedangkan bapak S berasal dari daerah pesisir Tegal. Keduanya menikah dan setelah menikah memutuskan untuk tinggal di Semarang sehingga S lahir dan di besarkan di Semarang.

Subjek dalam hal kelekatan dengan keluarga, diketahui tidak begitu dekat dengan orang tuanya, kakak pertama dan adiknya tetapi cukup dekat dengan kakak kedua. Meskipun demikian, S berusaha membangun kedekatan dan kelekatan dengan orang tuanya. Menurut subjek S, semakin bertambah usia harus semakin dekat dengan orang tua karena apapun alasannya orang tua merupakan sosok yang telah membesarkan subjek. S juga tidak memihak salah satu pihak terkait dengan kelekatan dan kedekatannya terhadap orang tua.

Mengenai hubungan dalam keluarga, subjek kurang mendapatkan kasih sayang, kerukunan dan keakraban pada keluarganya terutama orang tua namun subjek berusaha membangun hubungan yang baik dengan sang ayah. Menurut subjek hubungan yang tidak rukun membuat subjek tidak memiliki kelekatan dengan keluarga dan berfikir bahwa seorang laki-laki memiliki sifat penyayang dan pengertian daripada perempuan. Ibu subjek memiliki watak yang mudah emosi seperti marah dan tidak mau mengalah. Tidak ada anggota keluarga subjek yang berani menenangkan atau memberikan masukan kepada sang ibu sehingga memilih untuk diam dan membiarkan sang ibu karena sang ibu dapat mengubah suasana rumah secara tiba-tiba dan ketika ada pertengkaran dapat menimbulkan perselisihan. Menurut subjek S, ia memiliki sifat yang diturunkan langsung oleh ibunya yaitu mudah emosi dan marah.

Sejak kecil hingga sekarang, subjek S lebih suka bermain dan berteman dengan perempuan yang baik-baik daripada berteman dengan laki-laki karena ada perasaan berbeda saat berteman dengan laki-laki. S tidak cukup banyak memiliki teman dan tidak pernah mengikuti kegiatan semacam ekstrakurikuler atau kegiatan di luar sekolah. Orang tua subjek mengetahui bahwa subjek lebih

banyak memiliki teman perempuan daripada laki-laki dan tidak ada pelarangan atau kecurigaan dari orang tua subjek

### **C Pengalaman Biseksual**

Pada pengalaman biseksual, subjek S memiliki rasa ketertarikan dengan laki-laki karena ibu merupakan sosok yang sering menyakiti ayah dan sempat menimbulkan kebencian pada ibu sehingga subjek memiliki *mindset* atau pemikiran bahwa laki-laki memiliki sifat perhatian dan pengertian. Saat kelas 6 SD, S memiliki rasa ketertarikan pada seorang perempuan yang merupakan teman satu kelas subjek dan bertahan sampai SMP karena masih bersekolah di tempat yang sama. Namun disaat yang bersamaan subjek juga memiliki rasa tertarik dengan salah satu laki-laki yang berasal dari kelasnya. S memberikan surat cinta secara bersamaan kepada perempuan dan laki-laki yang disukainya. Sayangnya, surat cinta yang diberikan S kepada teman laki-laki tersebut disebarluaskan oleh sahabat dari laki-laki yang disukai S. Hal ini membuat S mendapat perlakuan *bullying* dari satu sekolah. Tujuan dari subjek S mengirim surat cinta tersebut supaya ada salah satu pihak yang dapat menerima dirinya sebagai pacarnya, namun S ditolak oleh kedua belah pihak.

Subjek mengetahui dan mengidentifikasi dirinya sebagai biseksual pada saat kelas 3 SMP karena subjek mulai menyadari adanya rasa ketertarikan pada sesama jenis dan lawan jenis. Setelah itu, subjek mulai mencari informasi di internet melalui komputer karena pada saat itu belum memiliki *handphone*. Perasaan subjek saat pertama kali mengetahui menjadi biseksual, timbul hal wajar karena subjek tidak mengetahui apa yang harus diperbuat dan subjek S menikmatinya. Tetapi muncul rasa terkejut saat SMP akibat ditolak dan banyak yang mengetahui bahwa subjek merupakan biseksual dikalangan sekolahnya.

Sejak awal kuliah, S mulai dapat menerima dirinya sebagai biseksual karena bertemu dengan banyak teman dari berbagai *culture* dan berbagai pemikiran sehingga menuntut untuk *open minded*. Subjek membutuhkan waktu kurang lebih 6-7 tahun untuk dapat menerima orientasi seksualnya.

Subjek S pernah menjalin hubungan berpacaran dengan perempuan saat SMA. Terdapat perbedaan perasaan yang dirasakan oleh S pada laki-laki maupun perempuan. Bagi subjek, saat subjek menyukai laki-laki terdapat hasrat atau nafsu yang tinggi untuk melakukan hubungan seksual sedangkan ketika menjalin hubungan dengan perempuan melibatkan banyak perasaan. Subjek merasa nyaman menjalin hubungan berpacaran dengan perempuan dan laki-laki.

#### **D Stres dan Koping Stres**

Terdapat kesusahan yang dihadapi S saat menjadi biseksual. Subjek S merasa tidak mudah untuk mendapatkan pasangan perempuan karena sering ditolak, subjek berharap berpacaran dengan perempuan supaya dapat mengembalikan dirinya kembali menjadi heteroseksual. Subjek berusaha untuk menahan rasa suka, libido atau nafsu pada laki-laki, namun subjek belum bisa menahan hasrat libido dengan laki-laki dan dapat menyukai perempuan dan laki-laki. Selain itu, subjek memiliki mood yang kurang baik. Subjek merasa dengan menyukai kedua jenis kelamin membuat subjek tidak dapat berkembang secara maksimal saat dewasa. Menjadi biseksual membuat subjek mudah untuk berpikiran buruk dan muncul rasa suka saat melihat laki-laki dan perempuan seksi. Subjek juga pernah menyalahkan orang tua, lingkungan dan dirinya sendiri namun untuk sekarang berusaha untuk tidak menyalahkan siapa saja. Subjek mengalami kebingungan karena dapat menyukai perempuan dan laki-laki.

Subjek mendapatkan *bullying* sejak SMP hingga kuliah namun di sisi lain subjek juga menikmati menyukai laki-laki juga seperti menyukai orang pada umumnya.

Stres yang dialami subjek berkaitan dengan orientasi seksualnya berdampak pada kondisi fisik subjek. S semakin gemuk karena makan berlebihan untuk mengalihkan stresnya dan terdapat rasa kepuasan setelah makan. Namun memasuki masa kuliah, subjek berusaha untuk merawat badannya sehingga sekarang memiliki badan yang kurus.

S pernah menolak (*denial*) terhadap orientasi seksualnya. Menurut subjek ini bukan merupakan pemberian dan ciptaan dari Tuhan tetapi subjek juga merasa bahwa rasa suka terhadap perempuan dan laki-laki sudah melekat sejak kecil. Subjek juga bertanya kepada dirinya sendiri ada salah apa yang membuat subjek dapat menyukai perempuan dan laki-laki. Untuk saat ini subjek sudah tidak menolak namun juga tidak menerima orientasi seksualnya. Melainkan subjek memilih berpasrah terhadap apa yang dialaminya.

Subjek yakin terhadap orientasi seksualnya yang benar karena subjek sempat melihat Indonesia Lawyers Club (ILC) dan mengikut seminar psikologi mengenai LGBT. Pada dasarnya, manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu seks. Bagi subjek, setiap manusia memiliki hasrat suka kepada seseorang baik pada sesama maupun lawan jenis, selama tidak melakukan hubungan seks bebas karena itu merupakan dosa besar.

Orang tua subjek tidak mengetahui bahwa subjek merupakan seorang biseksual. Subjek tidak bercerita karena ada rasa takut mendapat penolakan bahkan pengusiran dari orang tua subjek sehingga subjek tidak mendapatkan dukungan empati atau support dari orang tua. Ada beberapa teman subjek yang mengetahui bahwa subjek merupakan biseksual dan menimbulkan berbagai

respon seperti *bullying*, menolak bahkan menerima subjek. Subjek memiliki dua teman di kampus yang memahami keadaan subjek, dapat dipercaya dan nyaman untuk bercerita terbuka, tidak memberikan respon berupa ceramah kepada subjek dan subjek berharap dengan bercerita akan ada orang yang memberikan dukungan empati atau support dari kedua temannya. Ada pula teman yang mengetahui bahwa subjek merupakan seorang biseksual namun hanya sebagai penyemangat kepada subjek. Bercerita kepada teman dapat mengurangi stres, mengurangi emosi seperti marah, kesal dan rasa sedih pada subjek.

Subjek tidak pernah melampiaskan stres terhadap hal buruk tetapi subjek memilih untuk diam namun terkadang juga bertindak secara langsung secara spontan dengan memberikan respon kepada seseorang yang mem-*bully* atau ada yang tidak suka dengannya, ini tergantung dari *mood* subjek. Bila subjek merespon pelaku *bullying* maka pelaku menjadi diam dan ketakutan, namun apabila subjek merespon diam maka para pelaku seperti kebingungan. Subjek memilih untuk bercerita kepada temannya karena dengan bercerita dapat mengurangi emosi dan rasa marah pada diri subjek. Terkadang subjek juga memilih untuk menyendiri, selain itu, subjek memilih untuk menghabiskan waktunya saat stres dengan *me time* (jalan-jalan di mall dan membeli makanan) untuk mengurangi stresnya dan menenangkan dirinya sendiri. Subjek S tidak pernah menyerah dan memilih untuk berpasrah terhadap orientasi seksualnya karena orientasi seksual sudah melekat pada dirinya. Menurut subjek S, orang yang suka menghina S akibat dari pemikiran kuno karena kurangnya membaca buku, literature, atau menonton youtube.

S jarang beribadah tetapi bagi subjek dengan beribadah memberikan sedikit perubahan dalam mengurangi stres seperti berkurangnya perasaan hati

yang tidak mengenakan. Subjek S lebih sering bertindak secara otodidak dan tidak pernah mencoba berusaha untuk fokus mencari strategi yang tepat dalam mengurangi stres. Bagi subjek, lebih baik melawan daripada menghindari stres. Untuk saat ini subjek sedang berusaha untuk berdamai dengan dirinya sendiri karena dengan berdamai dengan diri sendiri dapat berfikir secara positif untuk jangka waktu panjang, dapat menerima dirinya sebagai biseksual serta mengambil tindakan nyata. Menurut subjek berdamai dengan diri sendiri merupakan proses menuju menghadapi stres bukan menghindari stres namun subjek belum berada pada proses menghadapi stres.

Terdapat beberapa *coping* yang dianggap tepat atau efektif dari subjek. *Coping* tersebut antara lain subjek masih berusaha mencari informasi di internet dan sosial media terkait dengan permasalahan yang dihadapinya seperti sebagai jawaban kebingungan subjek karena telah mengalami kebingungan menyukai laki-laki dan perempuan, mencari cara bagaimana subjek dapat menerima dirinya sebagai biseksual atau saat subjek merasa stres karena memikirkan cacian yang di tunjukan kepada dirinya sebagai biseksual. Menurut subjek bercerita kepada teman yang dapat dipercaya dapat mempengaruhi subjek S dalam mengurangi emosi dan stres yang memuncak sehingga subjek dapat mengendalikan dirinya untuk tidak mudah emosi dan lebih tenang, melakukan meditasi dan relaksasi karena dapat mempengaruhi pemikiran subjek untuk lebih baik, dan *me time* (jalan-jalan dan makan) dapat mengurangi, meredakan stres serta subjek jauh lebih tenang dan tidak terlalu memikirkan permasalahan yang dapat menyebabkan stres. Subjek juga terkadang melakukan aktivitas beribadah karena dengan beribadah menimbulkan rasa lega seperti perasaan tidak enak di

hati berkurang, subjek tidak mudah marah dan merasa lebih tenang sehingga subjek merasa stresnya berkurang.

#### **4.4.5. Hasil Analisis Subjek 2**

##### **A Permasalahan**

Terdapat beberapa permasalahan terkait orientasi seksual biseksual yang dihadapi subjek S antara lain subjek berusaha keras untuk menjadi heteroseksual untuk tidak menjadi biseksual. Subjek S memiliki rasa ketertarikan atau suka dengan perempuan namun subjek merasa tidak mudah mendapatkan pasangan perempuan karena sering ditolak. Selain itu, subjek memiliki hasrat nafsu atau libido tinggi terhadap laki-laki. Subjek berusaha untuk menahan rasa suka dengan laki-laki, hal ini membuat subjek merasa tidak dapat berkembang secara baik saat dewasa karena menyukai laki-laki dan perempuan. Subjek S sempat menyalahkan dirinya dan lingkungannya karena menjadi biseksual namun untuk sekarang subjek sudah dapat menerima dirinya. Subjek S mendapatkan perlakuan yang tidak mengenakkan yaitu *bullying* terkait orientasi seksualnya sejak SMP hingga awal masa kuliah. Orang tua subjek juga tidak mengetahui orientasi seksual subjek karena subjek takut mendapatkan respon atau perlakuan penolakan. Subjek S juga tidak terbuka dengan orang tua dan keluarganya.

##### **B Stres**

Melalui permasalahan yang telah dijabarkan di atas menimbulkan stres pada subjek S yaitu subjek merasa tidak dapat berkembang baik saat dewasa akibat dari menyukai laki-laki dan perempuan. Selain itu, subjek berusaha keras untuk menjadi heteroseksual. Subjek juga mengalami kebingungan karena dapat

menyukai laki-laki dan perempuan. Subjek mendapatkan *bullying* sejak SMP hingga awal kuliah. Hal tersebut memberikan dampak pada fisik subjek yaitu tubuh menjadi gendut. Subjek melampiaskan stres dengan makan. Subjek membutuhkan waktu 6-7 tahun untuk dapat menerima orientasi seksualnya.

### **C     *Emotion Focused Coping***

Subjek S telah melakukan beberapa teknik coping stres. Pertama yaitu *seeking social support for emotional reason*, subjek berusaha untuk mencari dan mendapatkan dukungan empati atau support dari teman. Melalui pernyataannya diketahui bahwa subjek memiliki dua teman yang dapat dipercaya dan nyaman untuk bercerita, sehingga subjek dapat bercerita secara terbuka. Bagi subjek kedua temannya dapat memahami keadaannya dan tidak memberikan respon yang tidak menyenangkan kepada subjek atau seperti menceramahi subjek. Subjek berharap dengan bercerita akan ada orang yang memberikan dukungan empati atau support dari kedua temannya.

Teknik kedua yaitu *denial* atau menolak orientasi seksual. Subjek sempat menolak (*denial*) terhadap orientasi seksualnya, menurut subjek orientasi seksualnya bukan merupakan pemberian dan ciptaan dari Tuhan. Sedangkan, subjek memiliki rasa suka atau ketertarikan terhadap perempuan dan laki-laki yang sudah melekat sejak kecil, sehingga subjek bertanya kepada dirinya sendiri ada salah apa yang membuat subjek dapat menyukai perempuan dan laki-laki. Subjek sudah tidak menolak (*denial*) sebagai biseksual, namun subjek juga tidak menerima orientasi seksualnya, melainkan subjek memilih berpasrah terhadap apa yang dialaminya.

Selanjutnya pada teknik *positive reinterpretation*, subjek meyakini bahwa orientasi seksualnya benar. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek bahwa biseksual merupakan sesuatu yang menabrak norma tapi subjek berusaha berpikir kembali bahwa setiap manusia memiliki hasrat suka atau kebutuhan dasar seks kepada seseorang baik pada sesama maupun lawan jenis, selama tidak melakukan hubungan seks bebas itu menjadi tidak masalah bagi subjek karena bagi subjek hubungan seks bebas merupakan dosa yang besar. Pendapat subjek diperkuat dengan cara subjek mencari informasi dan pengetahuan dengan melihat Indonesia Lawyers Club (ILC) dan mengikut seminar psikologi mengenai LGBT.

Teknik selanjutnya yaitu *turning to religion*, subjek S jarang melakukan aktivitas beribadah tetapi bagi subjek dengan beribadah dapat memberikan sedikit perubahan dalam mengurangi stres dan berkurangnya perasaan hati yang tidak menyenangkan atau lega. Teknik berikutnya yaitu metode *focusing on and venting emotions*, dalam mengalihkan stres subjek memilih untuk melampiaskan stres dengan makan karena setelah makan subjek akan merasa lebih tenang. Dampaknya tubuh subjek mengalami perubahan yaitu semakin bertambah berat badan atau gendut. Selain itu, subjek akan emosi atau sangat marah saat ada seseorang yang sudah melewati batas karena telah menyinggung orientasi seksualnya kemudian subjek memilih untuk bercerita kepada temannya karena dengan bercerita dapat mengurangi emosi dan rasa marah pada diri subjek. Terkadang subjek juga memilih untuk menyendiri.

#### **D     *Problem Focused Coping***

Pada *problem focused coping*, terdapat dua teknik yang digunakan S untuk membantu dalam menangani stres. Teknik yang dilakukan subjek yaitu *active coping* dimana subjek mengambil langkah-langkah untuk menghadapi stres. Subjek memilih untuk diam namun terkadang juga bertindak secara langsung yaitu secara spontan dengan memberikan respon menyanggah kepada seseorang yang mem-*bully* atau yang tidak suka dengan subjek. Teknik berikutnya yaitu *restraint coping* yang menunggu kesempatan subjek untuk bertindak. Subjek akan bersikap diam atau menyanggah pada pelaku *bullying* sesuai dengan suasana *mood* atau perasaan subjek. Bila subjek merespon pelaku *bullying* maka pelaku menjadi diam dan ketakutan, namun apabila subjek merespon diam maka para pelaku seperti kebingungan.

Teknik selanjutnya yaitu *seeking social support for instrumental reasons* dimana subjek mencari informasi sebagai bantuan dari permasalahan subjek. Subjek memilih untuk mencari informasi di internet atau sosial media seperti *instagram* dan *youtube* untuk mencari tahu informasi terkait orientasi seksual subjeknya dan permasalahan yang dihadapinya.

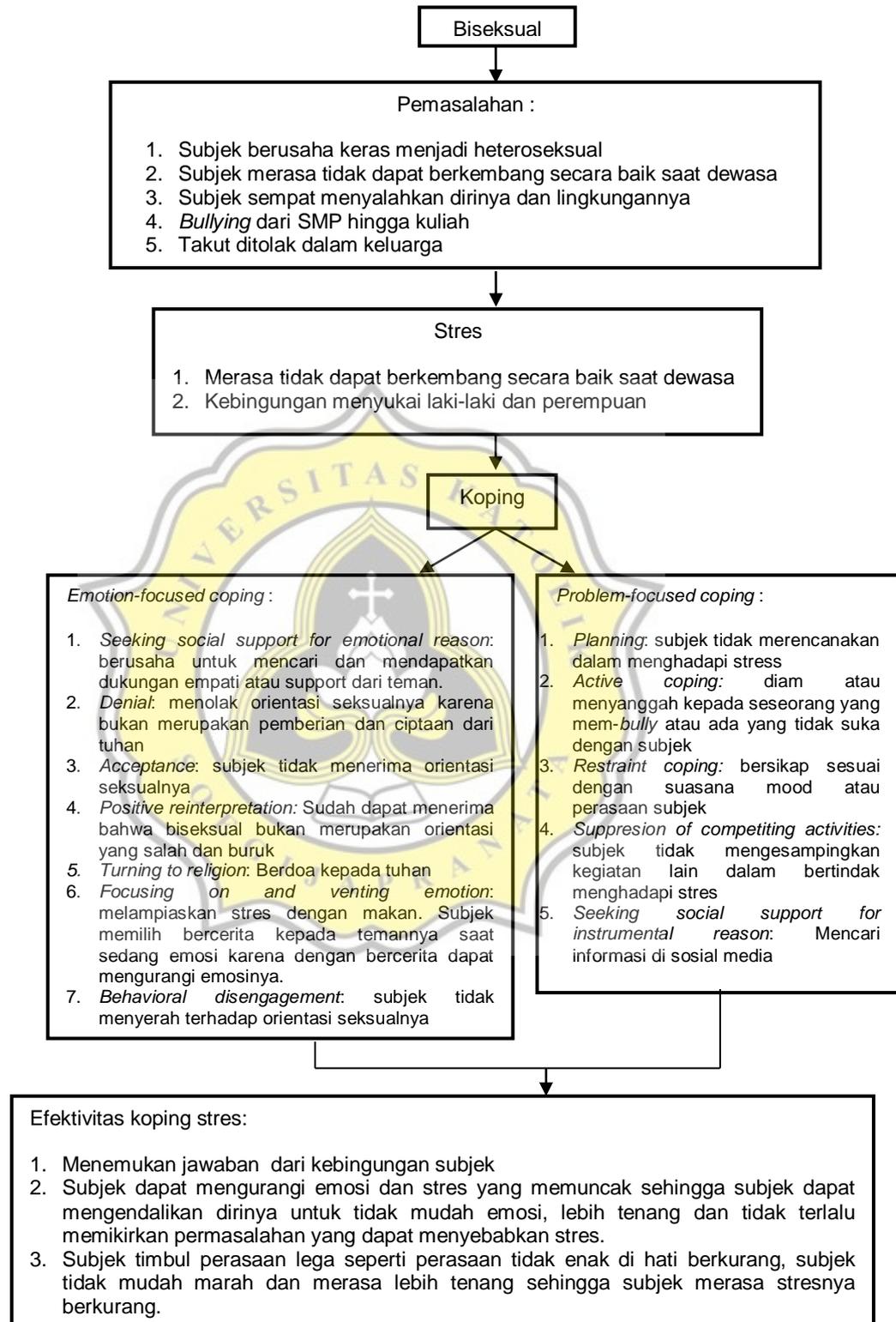
#### **E     Efektivitas Koping Stres**

Subjek S telah melakukan beberapa teknik koping stres untuk mengatasi atau menangani permasalahan yang menyebabkan subjek stres. Menurut subjek S, teknik yang telah dilakukan subjek dapat mengurangi stresnya dengan mencari informasi di internet terkait dengan permasalahannya terhadap orientasi seksualnya, sebagai jawaban kebingungan subjek karena telah mengalami kebingungan menyukai laki-laki dan perempuan, mencari cara bagaimana subjek

dapat menerima dirinya sebagai biseksual atau saat subjek merasa stres karena memikirkan cacian yang ditunjukkan kepada dirinya sebagai biseksual. Setelah bercerita dengan teman yang dipercaya dapat mengurangi emosi dan stres yang memuncak sehingga subjek dapat mengendalikan dirinya untuk tidak mudah emosi dan lebih tenang. Saat subjek stres, subjek memilih makan karena setelah makan dapat membuat subjek jauh lebih tenang dan tidak terlalu memikirkan permasalahan yang dapat menyebabkan stres. Setelah berdoa subjek timbul perasaan lega seperti perasaan tidak enak di hati berkurang, subjek tidak mudah marah dan merasa lebih tenang sehingga subjek merasa stresnya berkurang.



#### 4.4.6. Bagan Hasil Analisis Kasus Subjek 2



Bagan 2. Hasil Analisis Subjek 2

#### 4.4.7. Hasil Wawancara Subjek Penelitian 3

##### A. Identitas Subjek

Nama (Inisial) : MAS

Alamat dan domisili : Semarang

Usia : 24 Tahun

Jenis Kelamin : laki laki

Pendidikan : S1

Jumlah saudara dalam keluarga : 2, anak pertama.

##### B. Latar Belakang Subjek

Berdasarkan latar belakang subjek yang diperoleh saat wawancara, dapat diketahui bahwa subjek MAS merupakan warga domisili asli Semarang. Ayah MAS bekerja sebagai karyawan pada BUMN sedangkan ibu MAS merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT). MAS beserta adik dan ibunya tinggal menetap di Semarang sedangkan ayah MAS berpindah-pindah keluar kota karena alasan pekerjaan. Ibu dari subjek MAS merupakan asli keturunan Medan sedangkan ayah subjek berasal dari Semarang. Secara ekonomi keluarga MAS berasal dari keluarga yang mampu. Menurut MAS keluarganya merupakan sosok yang baik, supel dan tegas. Ayah MAS memberikan banyak batasan kepada MAS dan ibu MAS jarang memarahi subjek. Walaupun demikian, orang tua MAS tidak memperlakukan MAS secara protektif. Selain itu, jika ada sesuatu yang diinginkan subjek MAS, subjek marah terlebih dahulu supaya mendapatkan apa yang diinginkan.

Subjek dalam hal kelekatan dengan keluarga, diketahui tidak begitu dekat dan lekat. Hal ini terjadi karena salah satu orang tua subjek MAS berselingkuh dan menghilangkan bukti fisik sehingga sering terjadi pertengkaran. Permasalahan tersebut tidak memiliki titik terang jalan penyelesaian sehingga masih berlanjut sampai sekarang. Hanya saja, untuk sekarang ini pertengkaran tidak sebesar dahulu. Akibat masalah tersebut, di dalam diri subjek MAS timbul rasa kurang nyaman dengan keluarga, rasa tidak suka dengan sang ayah, semakin menjaga jarak dengan ayah subjek hingga sekarang, rasa malu dan minder karena tidak memiliki keluarga yang rukun.

Selain itu, subjek tidak bisa terbuka karena ada rasa takut dan subjek MAS tidak mau ada yang merasakan kesusahan pada keluarganya. Komunikasi menjadi tidak cukup terbuka di dalam keluarga subjek karena hampir setiap hari ada pertengkaran. Subjek merasa bahwa keluarga subjek tidak rukun dan harmonis. Kedekatan antara sang adik dengan subjek MAS hanya sekedar dekat untuk bercanda. Hubungan antara subjek dengan keluarganya yang tidak dekat menimbulkan rasa sedih, kecewa dan marah didalam diri subjek. Selain permasalahan orang tua subjek MAS yang selingkuh, biseksual juga menjadi alasan hubungan antara subjek dengan orang tua tidak baik.

Sejak kecil, MAS sudah diajarkan oleh ibu MAS untuk belajar mandiri. Hal ini seperti pulang dari TK sendiri karena ibu MAS harus menjaga adiknya dirumah dan ayah MAS sering bertugas atau bekerja diluar kota. Subjek MAS memiliki sifat *introvert* dan memiliki beberapa teman namun jarang ikut berkumpul. MAS mulai mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yaitu *fotography* saat kelas 2 SMP.

### C. Pengalaman Biseksual

Pada pengalaman biseksual, MAS pernah menjalin hubungan pacaran saat kelas 2 SMP dengan perempuan yang bertahan setahun. Setelah putus dari pacaran tepatnya pada saat kelas 3 SMP, MAS merasa ada sesuatu yang aneh dan berbedayaitu muncul rasa tertarik dengan laki-laki namun perasaan tersebut dihiraukan oleh MAS. Saat kelas 10, MAS berusaha mendekati salah satu perempuan dalam satu angkatannya namun kedekatan tersebut tidak sampai pada tahap hubungan pacaran karena MAS takut mengungkapkan perasaannya. Pada saat kelas 11, MAS ada kegiatan di Bali, disana MAS melihat pasangan sesama jenis yaitu laki-laki yang sedang berciuman. Subjek merasa nyaman dan memicu atau menimbulkan nafsu untuk melakukan aktivitas berciuman dengan laki-laki, hal ini sama halnya saat subjek MAS melihat perempuan cantik dan membuat subjek tertarik. Subjek MAS semakin merasa ada yang aneh karena menurut subjek, laki-laki berpasangan dengan perempuan bukan dengan sesama jenis atau dua jenis kelamin.

MAS memendam rasa ketertarikannya dengan laki-laki dan kemudian rasa ketertarikan tersebut muncul kembali saat subjek MAS mengikuti aktivitas les yang sama dengan peneliti. Subjek MAS berusaha mendekati kembali salah satu perempuan pada satu tempat les yang sama dengan subjek kemudian disaat bersamaan subjek timbul rasa tertarik dengan salah satu karyawan laki-laki di tempat les. Saat kuliah, subjek MAS berusaha kembali mendekati salah satu perempuan tetapi subjek masih ada takut dalam menjalani hubungan pacaran dengan perempuan.

Sebagai pelampiasan, subjek MAS mendekati dan berkenalan dengan laki-laki melalui *facebook*, kemudian subjek memberanikan diri untuk

berhubungan seksual. MAS memiliki keinginan menjalani hubungan pacaran dengan perempuan namun subjek selalu memendam perasaan suka dengan perempuan karena memiliki trauma untuk memulai hubungan pacaran kembali dengan perempuan setelah putus hubungan pacaran saat SMP. MAS melihat mantan pacarnya menangis dan merasa telah menyakiti perempuan, subjek teringat dengan ibu subjek yang mudah menangis karena perselingkuhan ayah subjek. Bagi subjek MAS perempuan merupakan sosok lemah lembut. Subjek hanya akan menjalani hubungan pacaran yang serius dengan perempuan menuju kearah menikah daripada berujung menyakitkan, sehingga ia memilih untuk menyakiti laki-laki.

Subjek MAS mulai mengidentifikasi dirinya sebagai biseksual melalui rasa tertarik dengan laki-laki dan perempuan namun subjek tidak mengetahui apa yang dirasakannya, kemudian subjek mulai mencari tahu dan mengetahui pada saat awal masa kuliah. Subjek merasa sedih, berbeda dan salah saat mengetahui dirinya merupakan biseksual. Nafsu MAS semakin meningkat dan subjek MAS memutuskan untuk berpasrah. Subjek MAS juga pernah menyalahkan orang tuanya, iri dengan teman-temannya mengapa mereka bisa berpacaran dengan romantis sedangkan subjek merasa dirinya berada di jalan yang berbeda (*mlenceng*).

MAS tidak dapat melakukan apapun selain bercerita pada teman dekatnya. Namun, hal itu tetap tidak mudah bagi subjek karena dia juga menganggap cerita-ceritanya adalah privasi. MAS juga takut terhadap respon penolakan atau hinaan saat setelah bercerita dengan temannya. Beberapa teman tertentu subjek tidak ada yang menjauhi dan mengejek subjek MAS setelah subjek menceritakan cerita-ceritanya. MAS memilih teman yang bisa

menjaga rahasianya karena subjek takut akan dihakimi oleh orang lain dan MAS memilih untuk bersikap diam karena itu lebih baik.

Bagi subjek, ada perbedaan dalam menyukai laki-laki dan perempuan. Perbedaan tersebut adalah laki-laki memiliki nafsu yang tinggi dan dianggap kuat secara emosi sehingga subjek memilih untuk melampiaskan emosi dengan laki-laki. Sedangkan perempuan, banyak melibatkan perasaan serta memiliki rasa peduli dan pengertian. Bagi MAS, menyakiti perempuan sama halnya menyakiti ibunya sehingga ia tidak berani menyakiti perempuan. Subjek MAS nyaman menjalani hubungan dengan laki-laki dan perempuan

#### **D. Stres dan Koping Stres**

Terdapat kesulitan yang dihadapi MAS yaitu keputusannya untuk menjadi biseksual. Subjek merasa tidak nyaman, belum bisa terbuka, takut dan tidak mudah menemukan orang dipercaya untuk bercerita keluh kesahnya kepada orang-orang disekitarnya bahwa subjek merupakan biseksual karena masih ada banyak tanggapan bahwa biseksual merupakan hal yang tabu, menyalahi norma dan agama. Subjek juga takut mendapatkan *bullying* karena dihina sebagai biseksual. Hal ini membuat subjek menjadi stres dan stres tersebut berdurasi selama seminggu namun ketika sudah cukup membaik akan muncul kembali stres tersebut. Stres tersebut berdampak pada subjek MAS yaitu berupa capek pada batin dan capek fisik. Selain itu, stres tersebut juga memberikan dampak secara psikologis kepada subjek yaitu adanya rasa bersalah, berdosa, menyesal dan kecewa karena berbeda dari orang pada umumnya.

Subjek pernah menolak (*denial*) terhadap orientasi seksualnya karena timbul rasa bersalah dari subjek dan tidak yakin dapat menyukai laki-laki dan perempuan. Subjek MAS merasa bahwa tuhan tidak mungkin menciptakan

manusia yang dapat menyukai laki-laki dan perempuan. Selain itu, adanya didikan dan norma yang mengatur bahwa setiap manusia berpasangan dengan lawan jenis bukan dengan sesama jenis. Di sisi lain subjek berpendapat bahwa orang tua subjek tidak mungkin menginginkan anaknya sebagai biseksual. Saat ini subjek sudah tidak menolak orientasi seksualnya, namun subjek memilih untuk berpasrah dan tidak menyerah karena subjek tidak dapat menahan rasa suka terhadap laki-laki dan perempuan dan sudah melekat pada dirinya.

MAS yakin terhadap orientasi seksualnya yang benar karena orientasi seksual itu melekat pada dirinya sejak kecil dan tidak dapat dirubah. Selain itu subjek juga merasa bahwa ini bukan merupakan kesalahan dari subjek, orang tua maupun lingkungan. Saat ini subjek memilih untuk menikmati secara mengalir terkait orientasi seksualnya. Sampai sekarang subjek MAS tidak berani bercerita kepada orang tuanya mengenai orientasi seksualnya karena takut menimbulkan rasa kecewa, takut dan tiba-tiba jatuh sakit fisik.

Subjek memiliki teman dekat yang mengetahui keadaan subjek sebagai biseksual namun subjek mendapatkan respon tidak mengenakan yaitu menyalahkan subjek karena biseksual merupakan sesuatu hal yang menyimpang dari agama, subjek merasa terganggu dan subjek tidak mau bercerita kembali dengan teman-temannya. Selain itu subjek tidak mendapatkan dukungan dari teman-temannya namun subjek masih berusaha menjaga hubungan pertemanannya. Stres dan emosi MAS tidak berkurang namun membuat subjek MAS tersadar bahwa biseksual menyimpang dari agama.

Subjek memilih untuk melampiaskan stres dengan melakukan hubungan seks kepada laki-laki (sesama jenis). Subjek MAS memilih untuk *shopping* dan *me time* seperti jalan-jalan dan menonton di bioskop untuk mengurangi stresnya

karena dapat menurunkan stres. Selain itu, MAS jarang menangis dan tidak pernah marah namun terkadang MAS merasa sedih karena dia merasa mengapa dirinya berbeda dari orang lain. Subjek merupakan orang yang mudah putus asa atau tidak mudah bangkit untuk melakukan suatu perubahan, ia lebih memilih untuk menjalani saja kehidupannya yang ada.

Subjek tidak sering atau jarang melakukan aktivitas ibadah dan bagi subjek tidak memberikan dampak untuk mengurangi stres. Subjek MAS memilih untuk menghindari stres karena subjek masih kebingungan untuk bertindak walaupun subjek mengetahui dengan menghindar tidak memberikan penyelesaian atau solusi. Dalam penerapan penyelesaian stres subjek memilih untuk menimbang-nimbang karena apabila langsung bertindak subjek takut disalahkan atau dihakimi.

MAS memilih untuk bersikap tidak peduli atau acuh tak acuh terhadap orang yang berpandangan buruk mengenai bisexsual atau *bullying* pada subjek. Menurut subjek orang yang menolak atau mem-*bully* subjek, semakin lama semakin lelah, terdiam dan berkurang karena subjek bersikap tidak peduli. Selain itu, menurut subjek lebih baik mengurus diri sendiri daripada mengurus orang lain. Subjek juga tidak mencari cara melawan atau menghadapi penolakan atau saat dirinya disalahkan sehingga subjek memilih untuk bersikap diam karena subjek ingin berfokus dengan dirinya sendiri.

Hingga sampai ini subjek memilih koping stres yang efektif yaitu mencari informasi di internet dan sosial media karena banyak informasi yang didapat terkait dengan orientasi seksualnya, selain itu juga sebagai jawaban dari permasalahan subjek yaitu seperti saat subjek mengalami kebingungan dapat menyukai laki-laki dan perempuan, subjek juga merasa bahwa stresnya tersebut

dapat berkurang dengan tidak terlalu memikirkannya. Subjek tidak mencari bantuan kepada teman. Selain itu, subjek memilih *me time* seperti jalan-jalan, menonton film di bioskop atau berbelanja (*shopping*) untuk mengurangi stres yang dialaminya dan meditasi secara online sebagai metode untuk mengurangi stres.

#### 4.4.9. Hasil Analisis Subjek 3

##### A Permasalahan

Terdapat beberapa permasalahan terkait orientasi seksual biseksual yang dihadapi subjek MAS yaitu subjek merasa sedih dan berbeda karena dapat menyukai laki-laki dan perempuan. MAS memiliki ketakutan untuk menjalin hubungan berpacaran dengan perempuan karena melihat mantan pacarnya menangis sehingga membuat subjek merasa telah menyakiti perempuan dan teringat dengan ibu subjek yang mudah menangis karena perselingkuhan ayah subjek. Kejadian perselingkuhan membuat ibu subjek mudah menangis sendirian, hal ini membuat subjek merasa tidak tega/iba kepada ibu subjek. Setelah kejadian tersebut, subjek merasa bahwa ayah subjek berperilaku jahat karena berselingkuh, sehingga subjek memutuskan akan menjalin hubungan serius berpacaran dengan perempuan saat sudah berkeinginan untuk menikah. Hingga sekarang, subjek selalu menahan rasa suka dengan perempuan, dan memilih untuk melampiaskan pada laki-laki.

Subjek MAS memiliki kesulitan saat mengambil keputusan untuk menjadi biseksual. Subjek belum bisa terbuka kepada orang-orang di sekitarnya bahwa subjek merupakan biseksual karena masih banyak tanggapan bahwa biseksual merupakan hal yang tabu, menyalahi norma dan agama. Subjek juga takut mendapatkan *bullying* karena dihina sebagai biseksual. Tidak mudah bagi subjek

untuk menemukan orang yang dipercaya serta dapat menerima kondisi dan keadaan subjek. Subjek pernah mendapatkan perlakuan tidak mengenakan saat bercerita dengan seseorang karena mendapatkan respon yang menyalahkan subjek bukan memahaminya. Subjek memilih untuk tidak bercerita dengan orang tua subjek karena tidak dekat dengan orang tuanya. Selain itu, subjek tidak dapat terbuka oleh orang tuanya karena subjek tidak mau menambah beban orang tua subjek yang sudah memiliki masalah yaitu perselingkuhan.

## **B Stres**

Melalui permasalahan yang telah dijabarkan diatas menimbulkan stres pada subjek MAS yaitu perasaan tidak nyaman dan berbeda menjadi biseksual. Selain itu, saat subjek memutuskan untuk menjadi biseksual, subjek merasa kebingungan memilih orang yang tepat atau dipercaya dalam bercerita. Subjek juga mendapatkan respon tidak mengenakan bagi subjek berupa menyalahkan subjek sedangkan subjek membutuhkan teman untuk mendengarkan curahan hati subjek. Stres tersebut memberikan dampak secara psikologis kepada subjek yaitu adanya rasa bersalah, berdosa, menyesal, dan kecewa karena berbeda dari orang pada umumnya. Subjek mulai merasakan kesulitan tersebut saat kelas 3 SMP hingga kelas 3 SMA (3-4 tahun) namun hingga saat ini terkadang kerap muncul sesekali stres yang dialami dan dirasakannya.

## **C *Emotion Focused Coping***

Pada *emotion-focused coping* terdapat beberapa teknik coping yang dilakukan oleh subjek. Pertama yaitu subjek pernah menolak (*denial*) terhadap orientasi seksualnya karena timbul rasa bersalah dari subjek dan ketidakyakinan

subjek karena dapat menyukai laki-laki dan perempuan. Subjek MAS merasa bahwa Tuhan tidak mungkin menciptakan manusia yang dapat menyukai laki-laki dan perempuan. Selain itu, diperkuat dengan adanya didikan dan norma yang mengatur bahwa setiap manusia berpasangan dengan lawan jenis bukan dengan sesama jenis. Saat ini subjek sudah tidak menolak orientasi seksualnya karena sudah melekat pada diri subjek untuk menyukai laki-laki dan perempuan, namun saat ini subjek memilih untuk berpasrah karena subjek tidak dapat menahan rasa suka terhadap laki-laki dan perempuan.

Selanjutnya, teknik *positive reinterpretation* dimana subjek meyakini bahwa orientasi seksualnya tepat. MAS yakin terhadap orientasi seksualnya yang benar karena orientasi seksual itu sudah melekat pada dirinya sejak kecil sehingga itu bukan merupakan kesalahan siapapun. Selain itu, subjek juga berpendapat bahwa orientasi seksualnya tidak dapat dirubah. Subjek juga merasa bahwa ini bukan merupakan kesalahan dari subjek, orang tua maupun lingkungan. Saat ini subjek memilih untuk menikmati secara mengalir orientasi seksualnya.

Subjek MAS dalam melampiaskan stres memilih untuk melakukan hubungan seks bebas kepada laki-laki (sesama jenis). Terkadang MAS merasa sedih karena dia merasa mengapa dirinya berbeda dari orang lain. Selain itu, subjek juga melampiaskan stres nya dengan berbelanja atau *shopping* karena bagi subjek dapat mengurangi stresnya. Hal ini sesuai dengan teknik *focusing on and venting emotions*.

#### **D      *Problem Focused Coping***

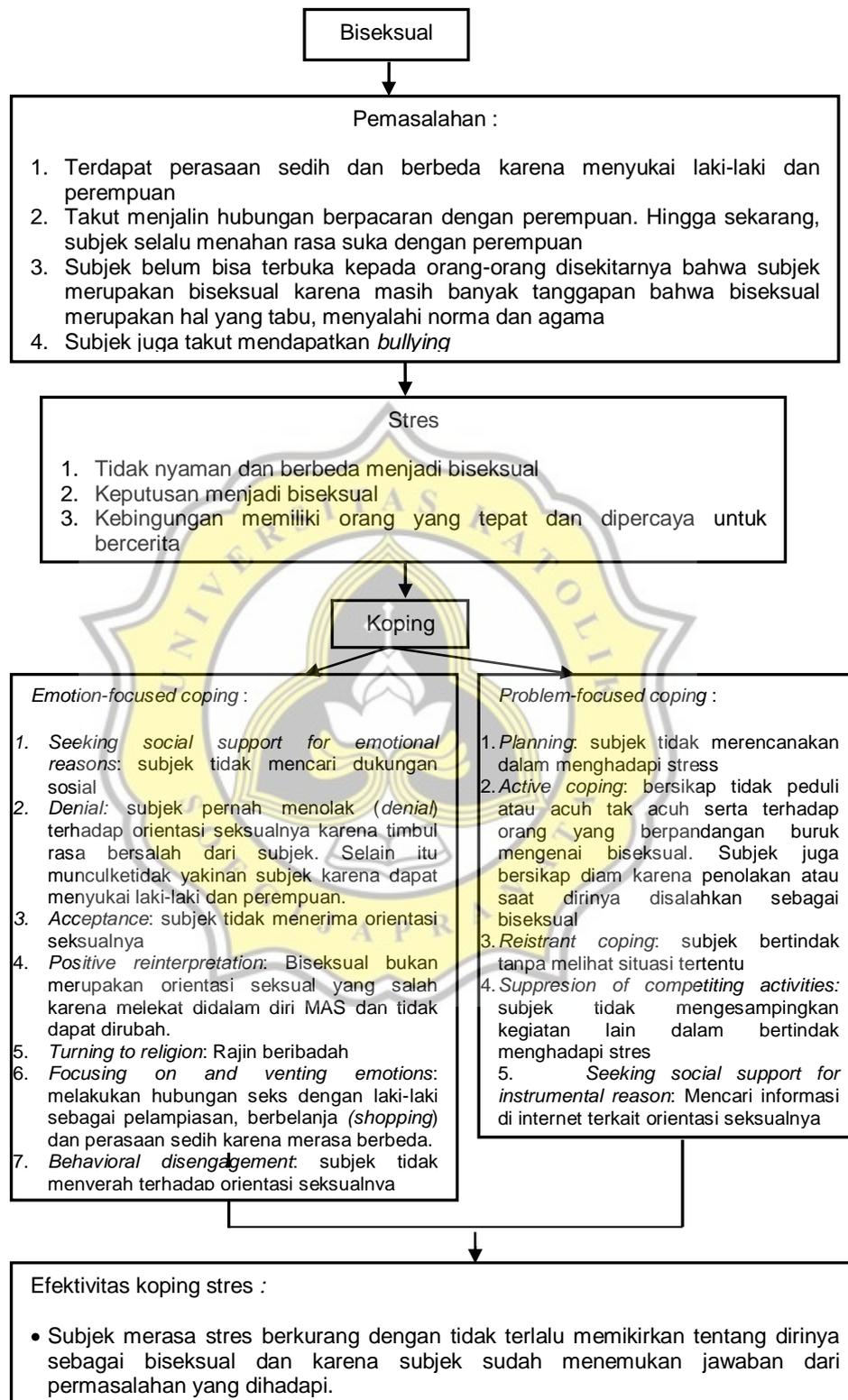
Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa subjek menggunakan strategi *problem focused coping* dengan teknik *active coping* yang ditunjukkan

dengan pernyataan subjek bahwa dirinya bersikap acuh tak acuh kepada orang yang berpandangan buruk mengenai biseksual atau orang yang melakukan *bullying* terhadap subjek karena semakin lama akan semakin lelah dan akhirnya mendiamkan subjek. Selanjutnya yaitu teknik *seeking social support for instrumental reasons*, untuk mencari tahu tentang biseksual dan permasalahannya, subjek berusaha untuk mencari informasi melalui internet dan sosial media seperti *instagram* terkait permasalahan orientasi seksual yang dihadapinya.

#### **E. Efektivitas Koping Stres**

Subjek MAS telah melakukan beberapa teknik koping stres untuk mengatasi atau menangani permasalahan yang menyebabkan subjek stres. Menurut subjek MAS, teknik yang telah dilakukan subjek dapat mengurangi stresnya karena subjek telah menemukan jawaban dari permasalahannya melalui informasi di internet terkait seperti saat subjek mengalami kebingungan dapat menyukai laki-laki dan perempuan, cara bagaimana subjek dapat menerima dirinya sebagai biseksual sehingga subjek juga merasa bahwa stresnya tersebut dapat berkurang dengan tidak terlalu memikirkannya.

#### 4.4.9. Bagan Hasil Analisis Kasus Subjek 3



Bagan 3. Hasil Analisis Subjek 3