

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Analisis Keseluruhan Data

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari ketiga subjek ketiga subjek, peneliti menemukan berbagai macam teknik koping stres yang telah dilakukan oleh ketiga subjek. Selain itu, peneliti juga berusaha menggali pengalaman dan permasalahan yang dihadapi subjek sehingga menyebabkan stres pada ketiga subjek.

5.1.1. Permasalahan

Terdapat berbagai permasalahan yang dihadapi oleh ketiga subjek terkait dengan orientasi seksualnya, ketiga subjek memiliki perbedaan permasalahan yang dihadapi. Saat berada di bangku SMA, subjek GAR mengalami kebingungan menyukai laki-laki dan perempuan dan juga berusaha menolak (*denial*) terhadap perasaan tersebut karena subjek menganggap telah menyalahi aturan agama sehingga menimbulkan rasa bersalah dan berdosa. Saat proses mencari tahu orientasi seksual, subjek pernah melakukan percobaan bunuh diri. Setelah subjek *coming out* atau mendeklarasikan dirinya sebagai biseksual, subjek mendapatkan penolakan dan paksaan untuk menjadi heteroseksual dari teman-teman subjek.

Subjek S juga mengalami beberapa permasalahan terkait dengan orientasi seksualnya antara lain subjek berusaha untuk menjadi heteroseksual. Subjek merasa tidak dapat berkembang secara baik saat dewasa karena dapat menyukai perempuan dan laki-laki, walaupun subjek berusaha untuk menahan nafsu dan rasa ketertarikan dengan laki-laki namun tetap saja subjek masih

dapat menyukai perempuan dan laki-laki. Subjek S sempat menyalahkan dirinya dan lingkungannya karena menjadi biseksual namun untuk sekarang subjek sudah dapat menerima dirinya. Subjek S pernah mendapatkan *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.

Berbeda halnya dengan subjek MAS yang juga memiliki permasalahan yang berkaitan dengan orientasi seksualnya antara lain perasaan sedih dan berbeda karena dapat menyukai laki-laki dan perempuan. Selanjutnya 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 akibat perselingkuhan ayah subjek, subjek memutuskan untuk tidak menjalin hubungan serius berpacaran dengan perempuan untuk saat ini 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, selain itu subjek juga takut mendapatkan *bullying* karena dihina sebagai biseksual.

5.1.2. Stres

Berbagai permasalahan yang dihadapi oleh subjek GAR, S dan MAS menimbulkan stres dengan durasi yang cukup lama dan berdampak pada fisik maupun psikologis. Ketiga subjek sama-sama mengalami kebingungan, subjek GAR mengalami kebingungan untuk menghadapi *bullying* atau cacian karena

menjadi biseksual, subjek S mengalami kebingungan karena dapat menyukai laki-laki dan perempuan, sedangkan subjek MAS mengalami kebingungan menemukan orang yang tepat dan dipercaya untuk bercerita terkait keluh kesah dan permasalahannya sebagai biseksual.

Ketiga subjek juga memiliki perasaan yang tidak mengenakkan pada diri subjek, subjek GAR sebagai seseorang yang rajin beribadah merasa bersalah dan berdosa karena telah menyimpang dari agama, subjek S merasa tidak dapat berkembang baik saat dewasa karena dapat menyukai perempuan dan laki-laki, sedangkan subjek MAS merasa tidak nyaman dan ada perasaan berbeda sebagai biseksual. Subjek GAR juga dipaksa oleh teman-temannya untuk menjadi heteroseksual sedangkan menurut subjek tidak dapat menahan rasa suka kepada laki-laki dan perempuan. Subjek MAS membutuhkan waktu serta tidak mudah untuk mengambil dan menentukan keputusannya sebagai biseksual.

5.1.3. *Emotion Focused Coping*

Pada *emotion-focused coping* terdapat kesamaan beberapa teknik coping yang telah dilakukan oleh ketiga subjek. Pertama yaitu GAR, S, dan MAS pernah menolak (*denial*) terhadap orientasi seksualnya sebagai biseksual karena orientasi seksualnya bukan merupakan ciptaan dan pemberian dari Tuhan. Menurut subjek GAR menjadi biseksual telah menyalahi aturan agama, sedangkan menurut subjek S dan MAS orientasi seksualnya sudah melekat pada dirinya. Subjek MAS juga berpendapat bahwa adanya didikan dan norma yang mengatur bahwa setiap manusia berpasangan dengan lawan jenis bukan sesama jenis dan orang tua subjek yang tidak mungkin menginginkan anaknya

sebagai biseksual sehingga menguatkan subjek untuk menolak orientasi seksualnya.

Teknik kedua yaitu *positive reinterpretation*, ketiga subjek telah mengartikan orientasi seksualnya tepat dan benar. Menurut subjek GAR semua orientasi seksual itu sama dimana setiap manusia memiliki hasrat menyukai seseorang serta selama tulus menjalin hubungan serius dengan seseorang dan tidak berperilaku senonoh, sedangkan menurut subjek S bahwa biseksual telah melanggar norma namun subjek menyadari bahwa setiap orang memiliki hasrat suka dan memiliki kebutuhan dasar seks sehingga menurut subjek GAR dan S menjadi biseksual tidak menjadi masalah selama tidak melakukan hubungan seks bebas. Berbeda halnya dengan subjek MAS yang telah meyakini bahwa orientasi seksualnya tepat karena subjek merasa orientasi seksualnya telah melekat pada dirinya sejak kecil sehingga tidak dapat dirubah dan bukan merupakan kesalahan siapapun sehingga MAS memilih untuk menikmati secara mengalir.

Teknik ketiga yaitu *focusing on and venting emotions* dimana ketiga subjek memilih untuk mengelampiaskan stres yang di hadapinya kepada sesuatu hal dan mengekspresikan dirinya. Subjek GAR dan S memilih untuk melampiaskan dengan makan sehingga berdampak pada fisik subjek yaitu semakin bertambah berat badan. Subjek GAR dan MAS memilih untuk melampiaskan stres dengan melakukan hubungan seks bebas, namun GAR merasa berdosa dan menyesal setelah melakukan hubungan seks bebas sehingga sekarang GAR menentang melakukan hubungan seks bebas. Selain itu, subjek GAR mengekspresikan diri dengan marah dan menangis atau emosi negatif saat sedang stres terkait orientasi seksualnya. Kemudian, GAR

mendapatkan bantuan dari psikolog berupa terapi *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) yang membantu GAR untuk mengelola emosinya lebih baik. Subjek S akan emosi atau sangat marah saat ada seseorang yang sudah melewati batas karena telah menyinggung orientasi seksualnya dan memilih untuk bercerita kepada temannya karena dengan bercerita dapat mengurangi emosi dan rasa marah pada diri subjek. Terkadang subjek S juga memilih untuk menyendiri. Subjek MAS juga melampiaskan stresnya dengan berbelanja atau *shopping* karena bagi subjek dapat mengurangi stresnya.

Selanjutnya terdapat teknik *seeking social support for emotional reason*, subjek berusaha untuk mencari dan mendapatkan dukungan empati atau support dari teman. Subjek S diketahui dari wawancara telah memiliki teman yang dapat dipercaya dan nyaman untuk bercerita sehingga subjek dapat bercerita lebih terbuka, selain itu teman subjek dapat memahami dan tidak memberikan respon yang tidak mengengakkan terhadap subjek. Sedangkan untuk subjek GAR dan MAS tidak mencari atau mendapatkan dukungan empati dan support dari teman-temannya. Teknik berikutnya yaitu menerima (*acceptance*), subjek GAR sudah dapat menerima orientasi seksualnya setelah *coming out* pada tahun 2017, sedangkan subjek S dan MAS memilih untuk tidak menerima orientasi seksualnya tetapi subjek memilih untuk berpasrah terhadap orientasi seksualnya.

Selain itu, terdapat teknik *turning to religion*, yaitu berdoa dan mencari bantuan Tuhan atau mencari kenyamanan dalam agama. Subjek GAR dan S merasa dengan beribadah dapat mengurangi stres. Subjek GAR di besarkan dari keluarga yang cukup religius dan subjek rajin beribadah di gereja sehingga ketika jika tidak beribadah menimbulkan perasaan hampa, sedangkan subjek S walaupun jarang melakukan aktivitas beribadah namun dengan beribadah dapat

memberikan sedikit perubahan pada dirinya dalam mengurangi stres seperti berkurangnya perasaan hati yang tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan perasaan lega. Berbeda halnya dengan subjek MAS yang tidak sering atau jarang melakukan aktivitas ibadah dan bagi subjek tidak memberikan dampak untuk mengurangi stres.

5.1.4. Problem Focused Coping

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa subjek GAR 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.

Selanjutnya, diketahui bahwa ketiga subjek menggunakan teknik *active coping* yang didukung oleh pernyataan subjek, untuk subjek GAR memilih membuktikan dirinya kepada orang yang melakukan *bullying* terhadap subjek atau yang menolak orientasi seksual subjek dengan cara bekerja mencari penghasilan secara mandiri. Menurut subjek GAR, cara tersebut dilakukan sebab seringkali LGBT dianggap sebelah mata dengan memandang hidup mereka hanya di isi dengan bersenang-senang. Teknik *active coping* juga ditunjukkan dengan pernyataan subjek GAR yang memilih untuk bersikap acuh tak acuh dengan tidak menanggapi orang-orang yang tidak sependapat dengan orang-orang yang tidak sependapat dengannya, memberi tahu 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. Selain itu, pada pernyataan subjek S bahwa 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. Sedangkan untuk subjek MAS memilih 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 mendinginkan subjek.

Teknik berikutnya yaitu *restraint coping* yang menunggu kesempatan subjek untuk bertindak. Subjek S 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 lainnya yaitu *seeking social support for instrumental reasons*. Subjek GAR, S, dan MAS 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. Selain itu, diketahui melalui 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.

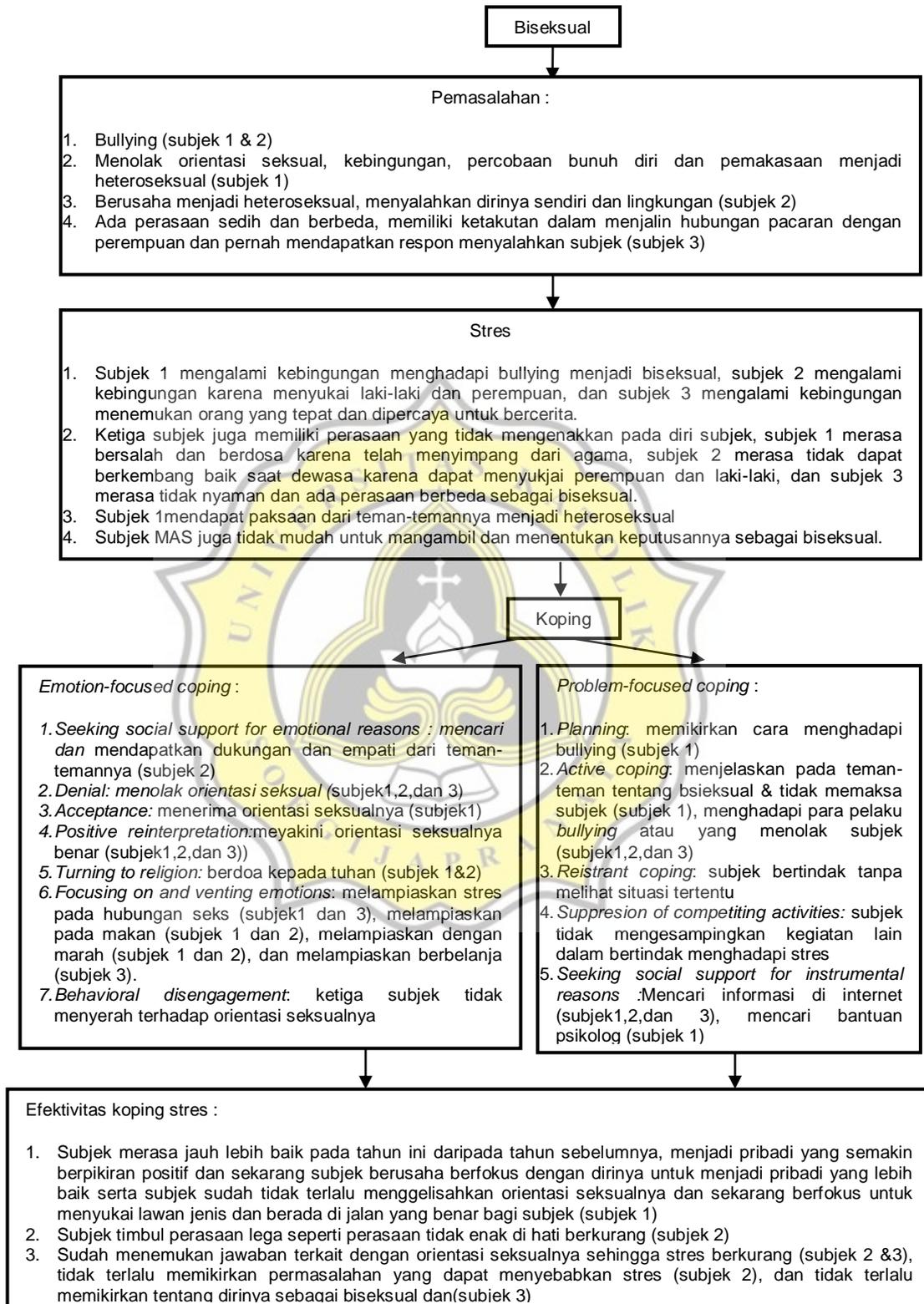
5.1.5. Efektivitas Koping Stres

Ketiga subjek telah melakukan beberapa teknik koping stres yang efektif dalam mengatasi atau menangani stres. Menurut subjek GAR teknik yang telah dilakukan 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 mejadi 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.

Menurut subjek S dan MAS bahwa 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 sehingga subjek MAS sudah tidak terlalu memikirkan permasalahannya. Subjek S berpendapat bahwa bercerita dengan teman yang dipercaya dapat mengurangi emosi dan stres yang memuncak sehingga subjek dapat mengendalikan dirinya untuk tidak mudah emosi dan lebih tenang. Selain itu, menurut subjek MAS makan dapat membuat subjek jauh lebih tenang dan tidak terlalu memikirkan permasalahan yang dapat menyebabkan stres. Setelah berdoa subjek S timbul perasaan lega seperti perasaan tidak enak di hati berkurang, subjek tidak mudah marah dan merasa lebih tenang sehingga subjek merasa stresnya berkurang.

5.1.6. Bagan Kesimpulan Hasil Analisis Kasus Seluruh Subjek



Bagan 4. Hasil Analisis Subjek 1,2,dan 3

5.2. Pembahasan

Peneliti melakukan komparasi hasil penelitian yang telah diperoleh dengan tinjauan teoritis pada tinjauan pustaka, untuk melihat relevansi temuan peneliti dengan teori yang menjadi acuan dalam penyusunan penelitian. Melalui penelitian ini diketahui bahwa biseksual memiliki beberapa permasalahan terkait dengan orientasi seksualnya yang dapat memicu atau menimbulkan stres. Menurut Asyari (2017) biseksual di Indonesia masih banyak dianggap sebagai hal tabu dan belum sepenuhnya dipahami oleh masyarakat Indonesia, sehingga kelompok biseksual termasuk kelompok marjinal dan cenderung mendapatkan perlakuan tidak adil serta diskriminatif. Subjek GAR dan S mendapatkan perlakuan tidak mengenakkan dengan waktu yang cukup lama berkaitan dengan orientasi seksualnya seperti penolakan, diskriminatif, dan *bullying* dari lingkungannya, sedangkan subjek MAS sering mendapatkan ceramah karena telah menyalahi aturan.

Menurut Istiqomah (2017) banyak masyarakat Indonesia yang memiliki budaya timur dan kental dengan agama menentang keras pada kaum biseksual namun juga tidak sedikit yang mendukung biseksual, hal ini di karenakan masih banyak anggapan di masyarakat bahwa biseksual merupakan penyimpangan sosial dan seksual. Menurut Megasari, Ardhiyanti dan Syukaisih (2017) ada konsekuensi dari perilaku penyimpangan seksual yaitu ditinjau dari sudut agama dan sosiologi LGBT terutama biseksual dapat menyebabkan peningkatan gejala penyimpangan sosial dan kemaksiatan tidak dapat dikendalikan.

Menurut Pratama, Fahmi dan Fatmawati (2018) muncul banyak stigma masyarakat terhadap kaum biseksual yang dianggap abnormal dalam lingkungan sosial dan banyak masyarakat Indonesia yang menganggap kaum LGBT sebagai

kaum yang menyalahi kodrat manusia, kaum perusak moral, hama, sampah masyarakat, pengundang malapetaka, penyandang cacat mental, dan sebagai penghancur norma-norma sosial, dan agama. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek S dan MAS yang takut mendapatkan penolakan dari keluarga dan lingkungan karena dapat menyukai perempuan dan laki-laki dan tidak seperti seseorang heteroseksual yang dianggap normal dan sesuai dengan norma yang berlaku. Subjek MAS juga menyadari bahwa biseksual bertentangan dengan norma yang ada.

Menurut hasil penelitian yang menunjukkan bahwa individu biseksual memiliki prevalensi masalah kesehatan mental yang lebih tinggi termasuk gangguan afektif, bunuh diri, dan penggunaan zat berbahaya dibandingkan dengan kaum heteroseksual (Meyer dalam Willoughby, Doty & Malik, 2010). Tidak hanya itu, masalah lain yang ditemukan pada biseksual yaitu depresi, kecemasan, penarikan sosial, penggunaan alkohol, narkoba, dan merokok (Elze dalam Willoughby dkk., 2010). Pengalaman diskriminasi, stigma, dan penolakan dapat menciptakan lingkungan sosial yang penuh tekanan yang menyebabkan masalah psikologis dan perilaku seseorang (Meyer dalam Willoughby dkk., 2010). Ketiga subjek mengalami stres dengan jangka waktu yang cukup lama, subjek GAR pernah hampir melakukan percobaan bunuh diri karena stres menyukai laki-laki dan perempuan dan merasa bahwa Tuhan tidak menciptakan seseorang dengan menyukai perempuan dan laki-laki, subjek S mendapatkan *bullying* sejak SMP hingga awal masa kuliah membuat subjek stres dengan waktu yang lama sedangkan subjek MAS juga mengalami stres dengan melampiaskan hubungan seks bebas kepada sesama jenis, selain itu subjek

MAS juga memilih untuk berhati-hati bercerita dengan orientasi seksualnya karena mendapatkan respon yang menyalahkan subjek sebagai biseksual.

Menurut Ross, Dobinson dan Eady (2010) bahwa banyak kaum biseksual mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari masyarakat dan dituntut untuk memilih satu orientasi seksual karena biseksual masih dianggap mengalami kebingungan terhadap orientasi seksualnya yang tidak dapat menyukai satu jenis kelamin. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek GAR bahwa ia dipaksa oleh teman-temannya untuk menjadi heteroseksual atau memilih untuk menyukai satu jenis kelamin saja, namun subjek berpendapat bahwa perasaannya tidak dapat di hilangkan karena naluri dan sudah melekat pada dirinya.

Ada beberapa hal yang memicu stres pada biseksual yaitu pengalaman, peristiwa, prasangka, penolakan atau diskriminasi, menyembunyikan orientasi seksual seseorang, dan ketakutan atau anti sesama jenis menimbulkan reaksi negatif masyarakat dan sikap terhadap mereka. Pengalaman stresor ini berkaitan dengan kesejahteraan yang rendah dan tingkat depresi yang lebih tinggi dan adanya keinginan bunuh diri (Meyer dalam Baams, Grossman, & Russel, 2015). Stresor ini dikatakan memiliki dampak pada stres secara psikososial dan mempengaruhi strategi koping individu, meningkatkan kerentanan terhadap kesehatan mental, dan penggunaan zat berbahaya (Hatzenbuehler dalam Denton, Rostosky, & Danner, 2014). Meskipun demikian, subjek tetap membutuhkan koping untuk menangani stres yang sedang dihadapinya.

Menurut Folkman (2012) koping yaitu mengarahkan pikiran dan perilaku atau tindakan yang digunakan oleh seseorang untuk mengelola tuntutan peristiwa dari dalam (internal) maupun luar (eksternal) yang dapat menimbulkan stres. Menurut Carver dkk., (dalam Bishop, 1994) terdapat dua teknik *coping*

stress, teknik pertama yaitu *emotion-focused coping* dengan strategi *seeking social support for emotional reasons, positive reinterpretation, acceptance, denial, turning to religion, focusing on and venting emotions*, dan *behavioral disengagement*. Teknik kedua yaitu *problem-focused coping* dengan strategi antara lain *active coping, planning, suppression of competing activities, restraint coping*, dan *seeking social support for instrument reasons*.

Menurut Carver dan Connor (2010) *emotion-focused coping* digunakan untuk meminimalkan tekanan yang dipicu dari penyebab stres, sedangkan *problem-focused coping* yaitu mengambil langkah-langkah untuk menghilangkan atau menghindarinya, atau mengurangi dampaknya jika tidak dapat dihindari. Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa ketiga subjek telah melakukan kedua teknik *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* dengan beberapa strategi. Selain itu, ketiga subjek lebih banyak melakukan teknik *emotion-focused coping* daripada *problem-focused coping*.

Pada teknik *emotion-focused coping* diketahui bahwa ketiga subjek melakukan strategi *denial* atau penolakan terhadap orientasi seksualnya karena merasa bukan merupakan ciptaan dari Tuhan. Selain itu, ketiga subjek melakukan strategi *positive reinterpretation* yaitu meyakini orientasi seksualnya benar, menurut subjek GAR dan S perasaan suka terhadap siapapun tidak menjadi masalah selama tidak melakukan hubungan seks bebas dan subjek MAS berpendapat bahwa biseksual sudah melekat pada dirinya sehingga tidak dapat dirubah. Strategi berikutnya yaitu *focusing on and venting emotions* yaitu subjek melampiaskan stres pada sesuatu hal, seperti memilih untuk melakukan hubungan seks bebas yang dilakukan oleh subjek GAR dan MAS, berbelanja yang dilakukan oleh subjek MAS, makan dan marah yang dilakukan oleh subjek

GAR dan S. Strategi selanjutnya yang digunakan subjek adalah *seeking social support for emotional reasons* yaitu mencari dan mendapatkan dukungan dan empati dari teman-temannya yang dilakukan oleh subjek S. Setelah itu, terdapat strategi *acceptance* yaitu menerima orientasi seksualnya yang sudah dilakukan oleh subjek GAR sedangkan untuk subjek S dan MAS memilih untuk berpasrah, teknik berikutnya adalah *turning to religion* yaitu berdoa kepada tuhan yang dilakukan oleh subjek GAR dan S.

Sedangkan *problem focused coping* yang telah digunakan oleh ketiga subjek yaitu *seeking social support for instrumental reasons* yaitu mencari informasi di internet dan subjek GAR berusaha untuk mencari bantuan psikolog atau terapis karena subjek merasa sudah tidak dapat mengendalikan dirinya. Subjek GAR berusaha untuk memikirkan bagaimana cara menghadapi *bullying* yang membuat subjek stres, hal ini sesuai dengan strategi *planning*. Ketiga subjek melakukan strategi *active coping* untuk menghadapi para pelaku *bullying* atau yang menolak subjek dan subjek GAR juga menjelaskan pada teman-teman tentang biseksual dan tidak memaksa subjek untuk menjadi heteroseksual atau memilih satu orientasi seksual.

Melalui beberapa strategi koping diatas, subjek telah melakukan koping yang efektif untuk mengurangi stres yang dihadapinya. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Chao, 2011) mengemukakan bahwa efektivitas koping memainkan peran penting untuk mempengaruhi psikologis seseorang terhadap stres yang dirasakannya. Selain itu, menurut Carver (dalam Chao, 2011) *problem focused coping* dapat akan menahan dampak stres dengan memengaruhi penilaian akurat individu atas sumber daya koping yang tersedia dan menggunakan upaya koping khusus yang mengurangi stres. Strategi yang efektif

untuk mengatasi stres tergantung pada sejauh mana strategi itu sesuai dengan tuntutan situasi internal atau eksternal. Selain itu, *focusing on and venting emotions* dianggap kurang berguna untuk memenuhi tuntutan situasi, *emotion focused coping* menunjukkan bagaimana sekumpulan emosi tanpa perilaku adaptif, perjuangan seseorang yang terhenti karena berfokus dengan emosi untuk mengatasi stres, namun stres tetap akan ada.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek memiliki persamaan dalam menggunakan teknik *emotion-focused coping* dengan strategi *denial* atau menolak orientasi seksual, *positive reinterpretation* yaitu meyakini orientasi seksualnya dengan benar, dan *focusing on and venting emotions* yaitu subjek melampiaskan stres pada sesuatu hal. Selain itu, ketiga subjek juga melakukan teknik *problem-focused coping* dengan strategi *seeking social support for instrumental reasons* yaitu mencari informasi di internet dan ketiga subjek melakukan strategi *active coping* untuk menghadapi para pelaku *bullying* atau yang menolak subjek.

5.3. Keterbatasan Penelitian

Selama melakukan penyusunan penelitian yang berjudul koping stres pada orang dengan orientasi biseksual, peneliti melakukan pencaharian subjek. Ketiga subjek tersebut merupakan teman peneliti, sehingga dalam melakukan proses pengambilan data secara terbuka dan tanpa keberatan. Proses pengambilan data di sesuaikan dengan ketersediaan waktu subjek. Namun ada beberapa kendala, sehingga di duga dapat mengurangi keakuratan hasil penelitian. Kendala tersebut yaitu adanya pandemi corona yang membuat subjek takut untuk bertemu dengan orang lain. Kendala lainnya yaitu subjek tidak memiliki banyak waktu. Contohnya pada subjek GAR yang mengambil

wawancara di sela-sela waktu kerja, dan kemudian pada subjek S memilih untuk melakukan wawancara di siang hari karena selama pandemi dilarang pulang malam.

Adapun keterbatasan lainnya dalam penelitian ini yaitu terletak pada kelemahan alat ukur penelitian. Peneliti merasa sedikit kesulitan dalam menyusun pedoman wawancara dengan menyesuaikan tinjauan pustaka namun kenyataannya masih ada banyak jawaban subjek yang tidak sesuai dengan maksud penelitian. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan dengan metode wawancara. Sehingga tidak dapat mengetahui apakah strategi koping stres tersebut benar-benar dilakukan dan efektif dalam menangani stres para subjek. Tidak hanya itu, pada kriteria keabsahan data pada penelitian ini tidak menggunakan triangulasi sehingga tidak dapat membandingkan data yang ada dalam penelitian.

