

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif untuk mengetahui coping stres pada orang berorientasi biseksual. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek telah melakukan strategi coping stres untuk mengatasi stres yang di hadapinya. Terdapat persamaan dan perbedaan penggunaan beberapa teknik pada *emotion-focused coping* dan *problem focused coping*

Dapat diketahui bahwa permasalahan yang dihadapi subjek antara lain *bullying*, menolak orientasi seksual, kebingungan, percobaan bunuh diri dan adanya pemaksaan menjadi heteroseksual, berusaha menjadi heteroseksual, menyalahkan dirinya sendiri dan lingkungan, perasaan sedih dan berbeda, memiliki ketakutan dalam menjalin hubungan pacaran dengan perempuan dan pernah mendapatkan respon menyalahkan subjek.

Untuk mengatasi stres, ketiga subjek melakukan beberapa strategi *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Pada strategi *emotion focused coping* diketahui bahwa ketiga subjek melakukan teknik *denial* atau penolakan terhadap orientasi seksualnya karena merasa bukan merupakan ciptaan dari Tuhan, kemudian teknik *positive reinterpretation* yaitu meyakini orientasi seksualnya benar dan teknik berikutnya yaitu *focusing on and venting emotions* yaitu subjek melampiaskan stres pada sesuatu hal seperti hubungan seks bebas, makan dan *shopping* atau mengekspresikan dengan emosi marah. Teknik selanjutnya adalah *seeking social support for emotional reasons* yaitu mencari dan mendapatkan dukungan dan empati dari teman-temannya.

Kemudian terdapat teknik *acceptance* yaitu menerima orientasi seksualnya, serta teknik *turning to religion* yaitu subjek memilih berdoa kepada Tuhan karena dengan berdoa dapat menimbulkan perasaan yang jauh lebih baik dan tidak hampa.

Pada strategi *problem focused coping* yang telah digunakan oleh ketiga subjek di temukan bahwa penggunaan teknik *seeking social support for instrumental reasons* yaitu mencari informasi di internet serta mencari bantuan psikolog atau terapis. Teknik berikutnya yaitu *planning*, subjek berusaha untuk memikirkan bagaimana cara menghadapi *bullying*. Ketiga subjek berusaha menghadapi para pelaku *bullying* atau yang menolak subjek dengan memberikan penjelasan tentang biseksual dan tidak memaksa subjek untuk menjadi heteroseksual, hal ini sesuai dengan teknik *active coping*.

Efektifitas koping pada strategi koping ketiga subjek berbeda-beda. Efektifitas koping tersebut antara lain subjek sudah menemukan jawaban terkait dengan orientasi seksualnya sehingga stres berkurang, merasa jauh lebih baik pada tahun ini daripada tahun sebelumnya, menjadi pribadi yang semakin berpikiran positif dan sekarang subjek berusaha berfokus dengan dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik serta subjek sudah tidak terlalu menggelisahkan orientasi seksualnya. Selain itu, timbul perasaan lega seperti perasaan tidak enak di hati berkurang dan tidak terlalu memikirkan permasalahan yang dapat menimbulkan stres.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi masyarakat

Masyarakat di harapkan tidak memberikan perlakuan berbeda terhadap kaum biseksual. Selain itu, peneliti juga berharap bahwa masyarakat bisa

memberikan dukungan kepada teman – teman yang mengalami kasus serupa serta menjadi pendengar yang baik, dengan tidak menyalahkan subjek sebagai biseksual dan tidak memaksa subjek untuk menjadi heteroseksual atau membiarkan subjek memilih dan menentukan orientasi seksualnya.

6.2.2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggali informasi lengkap yang di butuhkan peneliti terhadap subjek dengan membangun *rapport* supaya subjek dapat lebih nyaman dan terbuka saat wawancara. Peneliti juga disarankan untuk menjelaskan lebih detail seperti apa gambaran koping stres yang riil, supaya subjek paham dan lebih mengerti teknik koping yang digunakan. Sebaiknya peneliti juga disarankan untuk menyusun panduan wawancara mendalam dan memperhatikan pemilihan kalimat supaya mudah untuk dipahami oleh subjek. Hal ini bertujuan agar subjek mampu memberi jawaban yang sesuai dengan apa yang peneliti tanyakan, sehingga tidak keluar dari pembahasan inti. Peneliti juga hendaknya mengungkap lebih dalam fenomena yang dialami oleh subjek. Di harapkan pada penelitian selanjutnya peneliti dapat menggunakan triangulasi sebagai kriteria keabsahan data dalam penelitian kualitatif sebagai pembanding untuk dapat mengungkap koping stres lebih dalam.