STRATEGI *COPING* TERHADAP *STRESS* PADA KAUM HOMOSEKSUAL (*GAY*) DI KOTA MALANG

Yusep Hidayatuloh 11410086
Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Oseya34@Yahoo.Com
08814998159

PENDAHULUAN

Homoseksual berasal dari kata *homo* yang berarti sama dan *sexual* yang berarti hubungan seksual atau berhubungan dengan kelamin. *gay* merupakan istilah untuk menyebutkan lelaki yang menyukai sesama lelaki sebagai partner seksual, serta memiliki ketertarikan baik secara perasaan atau erotik, baik secara dominan maupun eksklusif dan juga dengan ataupun tanpa adanya hubungan fisik, namun lebih umum kata homoseksual erat kaitanya dengan stigma untuk menunjukan seorang laki-laki yang menyukai sesama jenis (*gay*).[1]Banyak faktor yang melatarbelakangi seseorang untuk memiliki orientasi seksual terhadap sesama jenis salah satunya dalam teori *behavioral* perilaku homoseksual dianggap sebagai perilaku yang dipelajari, sebagai akibat dari *reward* atau *reinforcement* yang menyenangkan atau hukuman atau *reinforcement* negatif dari perilaku homoseksualnya seperti pria dan wanita bergerak menuju perilaku sesama jenis jika mereka memiliki hubungan heteroseksual yang buruk dan hubungan homoseksual yang menyenangkan.[2]

Berbagai macam sikap masyarakat terhadap keberadaan kaum *gay*salah satunya ada yang bersikap biasa dan mampu menerima, ada yang memandang sebelah mata, ada pula yang mendapat perlakuan yang tidak menyenangkan seperti dikucilkan, disisihkan, dijauhi oleh keluarga, teman, dan lingkungan kerja,

[1] Putu Hening Wedanthi dan I. G. A. Diah Fridari. *Dinamika Kesetiaan Pada Kaum Gay*. Jurnal Psikologi Udayana . Vol. 1, No. 2, 363-371.2014, h 364.
[2] Johan Chandra. *Pemaknaan Hidup Seorang Homoseksual*. Skripsi: Fakultas PsikologiUniversitas Sumatera Utara.2008. h.2

serta masyarakat.[3] Selain itu dianggap sesuatu hal yang tabu, aneh dan menjijikan, karena masyarakat sering beranggapan bahwa homoseksual merupakan suatu gangguan jiwa Homoseksual bukanlah suatu penyakit atau kelainan jiwa, namun hanya suatu kelainan seksual.[4]Selain itu kaum gay juga sering mengalami diskriminasi verbal seperti di olok-olok dan di hina, diskriminasi tersebut seperti di beri label cowok *kemayu*, *banci* hingga dianggap sebagai manusia yang tidak akan pernah memperoleh kebahagiaan sejati dengan berlandaskan pada larangan agama.[5] Kondisi yang dirasakan kaum *gay* akibat diskriminasi sosial adalah dilema.Umumnyaindividu homoseksual adalah individu yang merasa takut, bersalah, tidakdapat menerima dirinya sebagai seorang homoseksual dan berpura-pura sebagaiseorang yang heteroseksual.[6]Munculnya perasaan tidak disukai, rasa bersalah, cemas, malu, dan depresi merupakan keadaan mental dan emosional yang dapat menyebabkan kaum homoseksual sulit untuk membina hubungan-hubungan sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas penelitian ini terfokus pada cara kaum homoseksual mengatasi dan keluar dari perasaan tertekan dan rasa stres-nya akibat diskriminasi atau stigma negatif lingkunganya dengan cara dan metode yang sesuai dengan keinginan mereka, sehingga pada penelitian ini, peneliti juga akan membagi kedalam dua bentuk strategi *coping* stres seperti yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984).

KAJIAN PUSTAKA

Homoseksual

Homoseksual merupakan ketertarikan seksual berupa disorientasi pasangan seksualnya. Disebut *gay* bila penderitanya laki-laki dan *lesbian* untuk penderita

[3] Maya Francisca. *Gambaran Psychological Well Being Pada Pria Gay Dewasa Muda Yang Telah Coming Out*. Skripsi:Fpsi UI.2009.h.1.

[4]Rama Azhari dan Putra Kencana, *Membongkar Rahasia Jaringan Cinta Terlarang Kaum Homoseksual* (Jakarta: Hujjah Press, 2008), h. 25.

[5] Hasil FGD dengan Eka, tanggal 31 Maret 2015

[6]Matheus Antonius Parlaungan. *Gambaran KesepianPada Gay Di Kota Medan.* Skripsi: Fakultas PsikologiUniversitas Sumatera Utara.2008.h.3

perempuan. Ketertarikan seksual ini yang dimaksud adalah orientasi seksual, yaitu kecenderungan seseorang untuk melakukan perilaku seksual dengan laki - laki atau perempuan.[7]Homoseksual dalam agama Islam dikenal dengan istilah *liwath*. Imam Ibnu Qudamah mengatakan bahwa telah sepakat (ijma') seluruh ulama mengenai haramnya homoseksual (*ajma'a ahlul 'ilmi 'ala tahrim al-liwaath*).[8] Hukuman untuk homoseks adalah hukuman mati, tak ada khilafiyah di antara para fuqoha khususnya para shahabat Nabi SAW seperti dinyatakan oleh Qadhi Iyadh dalam kitabnya *Al-Syifa`*. Sabda Nabi SAW,

بِهِوَالْمَفْعُولَالْفَاعِلَفَاقْتُلُوالُوطِيٍقَوْمِعَمَلَيَعْمَلُهُجَدْتُمُووَمَنْ

Artinya : "Barangsiapa yang kalian mendapati melakukan perbuatan kaum Luth (liwath), maka bunuhlah fa'il (pelaku) dan maf'ul bih (partner)nya .[9]

Penyebab homoseksual ada beberapa hal beberapa pendekatan biologi menyatakan bahwa faktor genetik atau hormon mempengaruhi perkembangan homoseksualitas. Psikoanalis lain menyatakan bahwa kondisi atau pengaruh ibu yang dominan dan terlalu melindungi sedangkan ayah cenderung pasif. Penyebab lain dari homoseksualitas seseorang yaitu karena faktor belajar.[10] Orientasi seksual seseorang dipelajari sebagai akibat adanya *reward* dan *punishment* yang diterima. Beberapa peneliti yakin bahwa homoseksualitas adalah akibat dari pengalaman masa kanak-kanak, khususnya interaksi antara anak dan orangtua.Fakta yang ditemukan menunjukkan bahwa homoseksual diakibatkan olehpengaruh ibu yang dominan dan ayah yang pasif.[11]

Stress

Pada dasarnyasetiap individu memiliki ambangrangsang terhadap *stress* yang berbeda-beda dalam setiap situasi. Suatustimulus pada saat tertentu akanmenimbulkan *stress*, tetapi pada situasiyang berbeda tidak menimbulkan

---

[7] Nietzel, dkk. *Abnormal Psychology*. Boston: Allyn dan Bacon, Inc.1998.h.489.
[8] Ahmad bin Qudamah, Al-Mughni, Juz 2, Beirut-Lebanon : Dar Al-Kutb AlIlmiyah, t,th .h.348.
[9] Hadist digital. (http://www.islamasoft.co.uk)
[10]Robert S Feldmen. *Understanding Psychology*. New York: Mcgraw-Hill Publishing Company.1990.h.360.
[11] Carlson, N R. *Physiology of Behavior Fifth Edition*. Boston: Allyn and Bacon.1994.h.312.

stress.[12] Ada beberapa hal yang dapat menyebabkanmuncul *stress* pada individu yang umum terjadi,antara lain:[13] 1) Perasaan cemas mengenai hasilyang dicapai akan menimbulkan stress. 2) Aktifitas yang tidak seimbang dapatsebagai pemicu munculnya stress. 3) Tekanan dari diri sendiri dapat menimbulkanstress, terutama bagi individuyang selalu ingin tampil sempurna(perfectionist). 4) Kondisi ketidakpastian orientasi seksual akanmenimbulkan stress. 5) Stress dapat muncul pada individuyang jiwanya merasa dahaga secaraemosional.

Beberapa dampak psikologis akibat stress yang umum dialami oleh individu anatara lain:[14] 1) Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral, Terjadi „depersonalisasi" ; 2) Dalam keadaan stress berkepanjangan, seiring dengan kewalahan/keletihan emosi, 30 kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan memperlakuan orang lain sebagai „sesuatu" ketimbang „sesorang" , 4) Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten & rasa sukses.

Strategi *Coping*

Coping berasal dari bahasa Latin dan Yunani. *Coping* berasal darikata ”KO-ping” yang berarti ”*to strike*” atau melawan, untuk benar-benar menguasai sesuatu. Sedangkan *coping stres* adalah perlawanan untuk menguasai stres yang sedang dihadapi.[15]Moos mengusulkan sebuah konsep *coping* yang bersifat multidimensional yang berdasar pada dua cakupan luas *coping* yaitu fokus *coping* dan metode *coping*. Dalam focus *coping* terdapat dua gaya relasional penting yaitu *problem-focusedcoping* yang disebut juga dengan *approach coping* dan *emotion-focusedcoping* yang disebut dengan *avoidance coping*. Sedangkan metode *coping* mencakup dua kategori yaitu kognitif yang mengimplikasikan

[12]Sukadiyanto. *Stress Dan Cara Menguranginya*. *Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1.h.56.
[13]Sukadiyanto. *Stress* Dan Cara Menguranginya. *Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1.h.61-63.
[14] Dr. Arlina Gunarya, Msc Dkk. *Bersahabat Dengan Stress*.Modul Md10.Tanpa Tahun.h.11.
[15]Arilia Rahma. *Coping Stres pada Wanita Hamil Resiko Tinggi Grnde Multi…..* h:20-21

tindakan mental dan internal dalam mengatasi stress, dan behavioral yang mengimplikasikan respon eksternal.[16]

Kedua strategi *coping* di atas mempunyai empat fungsi tugas *coping* yang dikenal dengan istilah *coping task*, yaitu:[17] **1)** Mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya. **2)** Mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif. **3)** Mempertahankan gambaran diri yang positif dan mempertahankan keseimbangan emosional. **4)** Melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode yang dipakai dalam penelitian yang mengangkat judul strategi *coping* Terhadap *stress* pada kaum homoseksual (*gay*) di kota Malang ini adalah metode kualitatif fenomenologi. Penelitian fenomenologis terfokus pada sesuatu yang dialami dalam kesadaran individu, yang disebut sebagai intensionalitas. Intensionalitas (intentionality) menggambarkan hubungan antara proses yang terjadi dalam kesadaran dengan obyek yang menjadi perhatian pada proses itu.[18]Penelitian kualitatif dikenal ada beberapa metode pengumpulan data yang umum di gunakan, beberapa metode tersebut anatara lain, wawancara, observasi, studi dokumetasi dan FGD.

Analisis Data

Analisis data yang dilakakukan dalam penelitian ini adalah Analsis data dengan menggunakan pendekatan induktif umum. Analisis induktif merupakan suatu penarikan kesimpulan yang umum (berlaku untuk semua/banyak) atas dasar

---

[16] Yulia sholichatun.Stres dan Staretegi Coping pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak. PSIKOISLAMIKA, Jurnal Psikologi Islam (JPI) Vol. 8 No . 1 Tahun 2011.h.31.

[17]Lestari T. yanny,B.S;Ananta Y. stress dan prilaku coping pada remaja. Anima:Indonesia Psychological journal.Vol.19.Surabaya.2004.h.76.

[18] Jonathan A Smith,., Flowers, Paul., and Larkin. Michael. *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research.* Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Washington: Sage.2009.h.12.

pengetahuan tentang hal-hal yang khusus (beberapa/sedikit).[19]Analisis ini digunakan atas dasar pertimbangan: (1) proses induktif lebih dapat mengemukakan kenyataan-kenyataan ganda yang.terdapat dalam data, (2) analisis tersebut lebih dapat menguraikan latar belakang secara penuh dan dapat membuat keputusan-keputusan tentang dapat tidaknya pengalihan kepada masalah yang lain; dan (3) lebih dapat menemukan pengaruh bersama, menghitung nilai secara eksplisi.[20]Untuk mengecek keabsahan data, dalam penelitian ini menggunakanTriangulasi dengan sumber hal yang demikian dapat dicapai dengan jalan (1) membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, (2) membandingkan apa yang orang katakan didepan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi, (3) membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakanya sepanjang waktu, (4) membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang orang berpendidikan menengah atau tinggi, orang berada, orang pemerintahan, (5) membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.[21]

HASIL DAN PEMBAHASAN

Banyak hal yang melatar belakangi seorang laki-laki menjadi *gay*, mulai karen kondisi keluarga yang kurang harmonis. Dalam dunia *gay*, stres merupakan sebuah perasaan yang dapat disebabkan setidaknya oleh tujuh faktor penyebab, pertama karena adanya diskriminasi dari masyarakat terhadap keberadaan *gay* yang cenderung memberikan stigma negatif dalam bersosial maupun dalam dunia pekerjaan, karena adanya ancaman dan pemerasan baik berasal dari masyarakat hingga ancaman sebagai label *pendosa* dari agama mereka, juga karena adanya diskriminasi dari keluarga mereka sendiri yang menolak keberadaan *gay* dalam keluarga mereka. Namun terlepas dari semua itu, berdasarkan hasil penelitian, dijelaskan bahwa konflik internal dengan pasangan *gay* hingga kondisi psikologis

[19] Poespoprodjo, *Logika Ilmu Menalar*, Remaja Karya, Bandung, 1989.h.17

[20] Moleong,J.L. *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Cetakan Ke-23). Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya.1994.h.5.

[21] M.Djunaidi Ghony & Fauzan Almanshur. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Jogjakarta:Ar-Ruzz,2012).h.322.

yang tidak tertarik dengan perempuan merupakan faktor utama yang menyebabkan seorang *gay* sering mengalami stres.

Bentuk-bentuk stres pada *gay* yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian selain berupa perasaan menyesal menjadi seorang *gay*, munculnya perasaan lelah menjalani kehidupan sebagai *gay*, munculnya perasaan tertekan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi para *gay*, hingga timbulnya sikap putus asa yang digambarkan dengan perasaan *apatis* dalam menjalani hidup yang tidak jarang digambarkan dengan niatan untuk melakukan aksi bunuh diri. Namun terlepas dari semua itu, perasaan takut diketahui oleh keluarga dan orang terdekat merupakan faktor utama yang sering dialami oleh *gay* disaat mereka dihadapkan pada sebuah fakta tentang orientasi seksual mereka, sehingga tidak jarang para *gay* cenderung berfikir negatif atas diri mereka sendiri dengan memberikan label sebagai pendosa, makhluk terkutuk hingga sebagai manusia laknat.

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa strategi *coping* stres yang biasanya dilakukan oleh para *gay* dalam menurunkan stres yang dialami seperti halnya dengan meningkatkan pola interaksi dengan lingkungan serta mencari dukungan positif terhadap komunitas mereka, selain itu juga bagi para *gay* yang belum terbuka dengan orientasi seksualnya, mereka membuat sebuah privasi tertentu, salah satu bentuknya adalah dengan berpura-pura seperti seorang heteroseksual, hal ini dilakukan dengan menjalin hubungan heteroseksual disamping hubungan homoseksual-nya. Selain itu juga para *gay* bersikap *disosiasi* dan mengisolasi diri terhadap keadaan, melakukan aktifitas yang menjadi hobi mereka, hingga menghindar dari lingkungan yang dapat menimbulkan perilaku *gay* muncul serta lebih mendekatkan dan meminta pertolongan terhadap Tuhan YME.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
PUSAT PERPUSTAKAAN

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Secara garis besar berdasarkan penelitian diperoleh bahwa banyaknya faktor yang melatarbelakangi seseseorang menjadi gay tampaknya dapat diakibatkan oleh berbagai alasan, salah satunya karena pola asuh sejak kecil yang cenderung diabaikan atau karena kesalahan pengasuhan, sehingga dengan banyaknya faktor penyebab ini, banyak persepsi yang muncul tentang keberadaan gay, hingga di dalam masyarakat sendiri, ada yang mempersepsikan bahwa gay merupakan seorang manusia berdosa dan penuh aib. Diskriminasi yang diterima bukan hanya berasal dari masyrakat sendiri, tapi dari teman bahkan keluarga mereka sendiri, sehingga dengan banyaknya diskriminasi tersebut tidak jarang banyak gay yang mersakan perasaan takut dan cemas apabila orientasinya diketahui, dan disaat keadaan menuntut mereka untuk mampu menyelesaikan masalhnya sendiri, banyak diantara par gay yang mencoba menggunakan metode mereka salah satunya dengan mencoba berhubungan dengan perempuan, hal ini dilakukan agar keadaanya dapat tertutupi, namun bagi mereka yang sudah merasakan kejenuhan dan ingin adanya perubahan dalam hidupnya, bertaubat dan menjauhi dunia gay adalah strategi coping yang di lakukan.

Saran

Peneliti hanya memberikan saran kepada para *gay* agar menjauhi dunia *gay* serta lebih mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, hal ini merupakan *strategi cooping stress* yang sangat evektif bagi para *gay*, karena dengan menjauhi sumber masalah dan lebih dekat dengan Tuhan, diharapkan penyebab perasaan tertekan, perasaan bersalah hingga perasaan sebagai makhluk pendosa dapat hilang. Sehingga perasaan stres yang dialami diharapkan tidak akan muncul lagi

DAFTAR PUSTAKA

Wedanthi.H.P, Dan I. G. A. Diah Fridari.2014. *Dinamika Kesetiaan Pada Kaum Gay*. Jurnal Psikologi Udayana . Vol. 1, No. 2,

Chandra.J.2008. *Pemaknaan Hidup Seorang Homoseksual*. Skripsi: Fakultas PsikologiUniversitas Sumatera Utara.

Francisca. M.2009. *Gambaran Psychological Well Being Pada Pria Gay Dewasa Muda Yang Telah Coming Out*. Skripsi:Fpsi UI

Azhari,R & Putra Kencana. *Membongkar Rahasia Jaringan Cinta Terlarang Kaum Homoseksual*. Jakarta:Hujjah Press.2008.

Parlaungan.A.M.2008. *Gambaran KesepianPada Gay Di Kota Medan*. Skripsi: Fakultas PsikologiUniversitas Sumatera Utara.

Nietzel, Dkk. 1998. *Abnormal Psychology*. Boston: Allyn Dan Bacon, Inc.

Ahmad bin Qudamah, Al-Mughni, Juz 2, Beirut-Lebanon : Dar Al-Kutb AlIlmiyah, t,th .

Hadist digital. (http://www.islamasoft.co.uk)

Feldmen,S,R.1990.*Understanding Psychology*. New York: Mcgraw-Hill Publishing Company.

Carlson, N R. *Physiology of Behavior Fifth Edition*. Boston: Allyn and Bacon.1994.

Sukadiyanto. *Stress Dan Cara Menguranginya*. *Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1.

Gunarya, A.Dkk. Tanpa Tahun. *Bersahabat Dengan Stress*.Modul Md10.

Rahma. A. *Coping Stres Pada Wanita Hamil Resiko Tinggi Grnde Multi…..*

Sholichatun,Y.*Stres Dan Staretegi Coping Pada Anak Didik Di Lembaga Pemasyarakatan Anak.* Psikoislamika, Jurnal Psikologi Islam (Jpi) Vol. 8 No . 1 Tahun 2011.

Lestari T. yanny,B.S;Ananta Y. stress dan prilaku coping pada remaja. Anima:Indonesia Psychological journal.Vol.19.Surabaya.2004.

Jonathan A Smith,., Flowers, Paul., and Larkin. Michael. *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research.* Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Washington: Sage.2009.

Poespoprodjo, *Logika Ilmu Menalar*, Remaja Karya, Bandung, 1989.

Moleong,J.L. *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Cetakan Ke-23). Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya.1994.

Ghony M.D& Fauzan Almanshur. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Jogjakarta:Ar-Ruzz,2012).