

Gambaran *Psychological Well-Being* pada Perempuan dengan Orientasi Seksual Sesama Jenis di DKI Jakarta

Benedikta Amsalyana Elfrida Siagian^{1*}, Ratriana Yuliasuti Endang Kusumiati¹

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia.

Abstract

Lesbian individuals in Indonesia continue to face social pressure and stigma related to sexual orientation, which may affect their psychological well-being. This study aims to explore the psychological well-being of lesbian individuals in DKI Jakarta based on Ryff's six dimensions of psychological well-being: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. A qualitative approach was employed using in-depth interviews with three lesbian participants selected through snowball sampling. The data were analyzed using thematic analysis to capture the participants' subjective experiences. The findings indicate that psychological well-being is formed through a dynamic and interconnected process among the six dimensions, with self-acceptance serving as a central foundation strengthened by social support. Support from friends, partners, and communities played an important role in fostering autonomy, managing social environments that are not fully accepting of sexual diversity, and developing meaningful life goals. In addition, this study identified findings beyond Ryff's framework, including selective identity management, the establishment of psychological boundaries, and the development of a sense of psychological safety through supportive relationships and communities as adaptive coping strategies. These findings suggest that efforts to promote the psychological well-being of lesbian individuals should consider social context and the adaptive strategies they employ in navigating daily life.

Keywords: Qualitative; Psychological Well-Being; Women with Same-Sex Sexual Orientation; Lesbian; Homosexual

Article Info

Artikel History: Submitted: 2026-03-01 | Published: 2026-06-01

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i2.15887>

Vol 16, No 2 (2026) Page: 812 - 832

(*) Corresponding Author: Benedikta Amsalyana Elfrida Siagian, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: benediktasiagian248@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Homoseksualitas, termasuk lesbian, merupakan isu yang terus menjadi perdebatan dalam kehidupan sosial masyarakat Indonesia (Ayub, 2017). Meskipun istilah ini sudah tidak asing, homoseksualitas masih sering dipandang sebagai penyimpangan yang tidak dapat ditoleransi. Berbagai bentuk stigma seperti penghinaan, pelabelan negatif, hingga anggapan sebagai penyakit masih ditemukan dalam masyarakat (Purwanty & Chairani, 2018). Kondisi ini menunjukkan bahwa penerimaan sosial terhadap individu dengan orientasi seksual minoritas masih tergolong rendah.

Secara konseptual, DSM-II mendefinisikan homoseksual sebagai individu yang memiliki ketertarikan seksual terhadap sesama jenis dan dianggap sebagai gangguan mental (American Psychiatric Association, 1968). Kartono (2009) mendeskripsikan homoseksualitas sebagai orientasi seksual yang ditandai dengan ketertarikan emosional dan seksual terhadap individu dengan jenis kelamin yang sama. Dalam konteks perempuan, lesbian merujuk pada wanita yang memiliki ketertarikan romantis maupun seksual terhadap sesama wanita (American Psychiatric Association, 1968). Namun, pada tahun 1973, saat DSM-IV terbit, homoseksualitas dihapus dari DSM oleh *American Psychiatric Association* (APA), dan pada tahun 1992 juga dihapus dari *International Classification of Diseases* (ICD-10) oleh WHO (Burton, 2023). Perubahan ini menegaskan bahwa homoseksualitas bukan lagi dikategorikan sebagai gangguan mental.

Meskipun demikian, dalam konteks Indonesia yang religius, penolakan terhadap homoseksualitas masih kuat. Berbagai lembaga keagamaan seperti Majelis Ulama Indonesia (MUI), Konferensi Waligereja Indonesia (KWI), Perwakilan Umat Buddha Indonesia (Walubi), dan Majelis Tinggi Agama Konghucu Indonesia (Matakin) secara terbuka menyatakan penolakan terhadap homoseksualitas (Winurini, 2016). Survei menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia tidak menyetujui pernikahan sesama jenis (Gubbala & Miner, 2023). Selain itu, regulasi seperti UU Nomor 1 Tahun 1974 juga mendefinisikan pernikahan sebagai ikatan antara pria dan wanita. Situasi ini memperlihatkan adanya tekanan normatif yang dihadapi individu lesbian dalam kehidupan sosialnya.

Meskipun dianggap menyimpang dari norma agama, tetapi tetap tidak sedikit ditemui pasangan homoseksual di Indonesia (Asrianti, 2023). Data menunjukkan bahwa keberadaan individu LGBT di Indonesia tetap nyata meskipun menghadapi penolakan sosial. Survei independen memperkirakan sekitar 3% populasi Indonesia mengidentifikasi diri sebagai bagian dari LGBT (Hasnah & Alang, 2019). Namun, eksistensi tersebut sering kali diiringi dengan sorotan negatif dan pemberitaan yang memperkuat stigma (Bustomi & Maullana, 2022). Penolakan sosial ini tidak jarang berdampak pada pengalaman psikologis individu lesbian.

Pengalaman diskriminasi, pengucilan, dan kekerasan yang dialami individu lesbian berpotensi memengaruhi kondisi *psychological well-being* mereka. Individu lesbian dilaporkan rentan mengalami stres, depresi, kecemasan, hingga perasaan kesepian akibat tekanan sosial (Hendrick, Sari et al., 2024; Wang et al., 2023). Diskriminasi dan stigma diri juga berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis (Timmins et al., 2020). Penolakan sosial dapat menurunkan rasa harga diri dan memperburuk kesehatan mental, termasuk menurunkan kualitas hidup, serta meningkatkan kecemasan dan perasaan terisolasi (Grigoreva & Szaszko, 2024; Teresia, 2019). Hal ini menunjukkan pentingnya memahami *psychological well-being* dalam konteks individu lesbian.

Psychological well-being menurut Ryff (1989) adalah kondisi ketika individu mampu menerima dirinya dan masa lalunya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mengalami pertumbuhan pribadi. Ryff dan Keyes (1995) juga menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor seperti dukungan sosial, kepribadian, status sosial ekonomi, dan budaya. Ryan dan Deci (2001, 2008) menambahkan bahwa *psychological well-being* berkaitan dengan fungsi psikologis yang optimal. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting dalam memahami dinamika kehidupan individu lesbian.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada individu homoseksual. Hendrick, Sari et al. (2024) menemukan hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being*. Lampis, Simone et al. (2020) juga menemukan bahwa kepuasan hubungan dan dukungan sosial berkaitan dengan rendahnya tekanan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan yang suportif berperan sebagai faktor protektif bagi kesejahteraan psikologis individu lesbian.

Fenomena di Jakarta menunjukkan bahwa tinggal di ibu kota tidak serta-merta membuat individu lesbian bebas mengekspresikan identitasnya. Berdasarkan wawancara awal dengan tiga partisipan, mereka masih membatasi keterbukaan identitas karena khawatir terhadap stigma dan penilaian negatif. Meskipun memiliki beberapa teman yang mendukung, mereka tetap menghadapi tantangan seperti harus menyembunyikan hubungan dan menyesuaikan diri dengan norma heteronormatif. Kondisi ini menunjukkan adanya dinamika *psychological well-being* yang kompleks dalam konteks sosial Jakarta.

Fase dewasa awal merupakan periode penting dalam pembentukan identitas dan kemandirian individu (Santrock, 2012). Survei di Inggris menunjukkan bahwa usia 18–24 tahun, yang termasuk dalam rentang dewasa awal, merupakan kelompok yang paling banyak mengidentifikasi diri sebagai homoseksual (Ngazis & Hasanah, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa tahap ini menjadi fase krusial dalam pembentukan identitas seksual. Namun, bagi lesbian, proses tersebut seringkali diwarnai tantangan ekstra berupa stigma sosial dan penolakan dari lingkungan, yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dibandingkan individu heteroseksual (Haryanti & Suarya, 2020). Oleh karena itu, penting untuk memahami gambaran *psychological well-being* pada lesbian dewasa awal secara lebih mendalam.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan gambaran tersebut secara mendalam. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi klinis terkait kesejahteraan psikologis individu lesbian. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan wawasan bagi individu lesbian dan masyarakat mengenai pentingnya *psychological well-being* dalam menghadapi tekanan sosial.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu lesbian terkait *psychological well-being* dalam konteks sosial DKI Jakarta. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana partisipan memaknai kesejahteraan

psikologisnya di tengah tekanan sosial dan norma heteronormatif yang berlaku.

Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada gambaran *psychological well-being* pada individu lesbian yang berdomisili di DKI Jakarta. Secara khusus, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana partisipan menghadapi tekanan sosial, pengalaman stigma, serta dinamika relasi interpersonal yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Aspek *psychological well-being* yang digunakan sebagai kerangka analisis mengacu pada teori Ryff (1989).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang mengidentifikasi diri sebagai lesbian dan berdomisili di DKI Jakarta. Teknik pemilihan partisipan menggunakan *snowball sampling*, yaitu partisipan diperoleh melalui rujukan dari informan sebelumnya. Kriteria partisipan meliputi: (1) berusia 18–25 tahun, (2) belum atau tidak menikah, (3) mengidentifikasi diri sebagai lesbian dan pernah menjalin hubungan romantis maupun seksual dengan sesama wanita, serta (4) berdomisili di DKI Jakarta. Pemilihan kriteria ini bertujuan untuk memperoleh gambaran *psychological well-being* pada lesbian dewasa awal.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi. Wawancara semi-terstruktur digunakan agar peneliti dapat menggali pengalaman partisipan secara fleksibel dan mendalam sesuai dengan respons yang diberikan. Seluruh wawancara direkam dan ditranskripsikan secara verbatim untuk menjaga keakuratan data. Selain itu, observasi dilakukan selama proses wawancara dengan pencatatan naratif untuk menangkap ekspresi, respons emosional, serta dinamika non-verbal partisipan. Observasi ini bertujuan untuk melengkapi data verbal dan memahami konteks pengalaman partisipan secara lebih komprehensif.

Pengorganisasian dan Analisis Data

Data diorganisasikan dengan mengidentifikasi tema dan kategori yang muncul selama wawancara dan observasi. Pengelompokan data dilakukan berdasarkan aspek *psychological well-being* menurut Ryff (1989), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Analisis data menggunakan analisis tematik dalam kerangka pendekatan fenomenologis. Teknik ini dilakukan dengan mengidentifikasi pola dan tema utama dari pengalaman partisipan. Melalui analisis tematik, peneliti memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika *psychological well-being*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Berdasarkan analisis data, ketiga partisipan menunjukkan proses penerimaan diri yang berbeda namun sama-sama melalui tahapan refleksi dan pengalaman emosional. Y menyadari ketertarikannya pada sesama perempuan sejak SMP dan sempat mengalami fase *denial* sebelum akhirnya menerima dirinya secara lebih

matang saat dewasa.

"Aku mulai tau kalau misalkan aku 'berbeda' dari yang lain, sejak aku SMP. Itu mulai dimana aku ngeliat perempuan sama laki-laki, ya beda dari temen-temen ku perempuan yang lain. Jadi lebih, mungkin, lebih attracted sama perempuan daripada sama laki-laki in general." (Narasumber Y, kode: Y2).

"Waktu itu sampe SMA aku masih agak denial ya... Sekarang karna aku udah mulai dewasa, aku rasa sih eee, aku udah bisa menerima diri ku apa adanya ya." (Narasumber Y, kode: Y2, Y3).

T mengalami proses eksplorasi identitas hingga akhirnya menetapkan diri sebagai lesbian setelah memahami orientasi seksual secara lebih mendalam. Meski sempat mengalami kebingungan, ia mau belajar mengenai dirinya sendiri dan menerima perbedaan tersebut.

"soalnya emang dari dulu aku udah yakin banget aku orangnya, emm aku pernah di banyak fase sexual orientation, kayak misalnya asexual, bisexual, terus emm biromantic. Tapi untuk sekarang aku ternyata lebih suka cewe jadinya untuk sekarang sih lesbian ya... aku sebenarnya udah nerima dari, kapan ya tiga tahun empat tahun yang lalu kalo ga salah." (Narasumber T, kode: T3, T4).

"mungkin dulu aku pertama-tamanya bingung gitu, like 'how does it work?' 'how does sexual orientations work?' and 'how do people like them think like us?' tapi pas aku belajar lebih lanjut, ternyata ya sama aja kayak kita, they love people just like us, like how women and men love each other, it's just the same thing as men loving men and women loving women." (Narasumber T, kode: T11).

Sementara itu, A mengenali identitasnya melalui pengalaman relasi romantis dengan perempuan dan membandingkan kenyamanan yang ia rasakan dibandingkan saat berpacaran dengan laki-laki. Meskipun pernah mengalami perasaan jijik ketika membicarakan hubungan sesama perempuan, ia mulai mengeksplor perasaannya sendiri hingga akhirnya menerima bahwa ia lebih nyaman dengan perempuan.

"Pas aku ngeliat temen ku suka sama cewe, aku kayak jijik gitu... Akhirnya aku ikut ngarakterin cowo kan, akhirnya disitu nyoba-nyoba. Jadi aku pacaran sama yang karakter cowo juga. Nah, pas itu ee pas aku tau dia cewe, pas kelas 8 itu masih aku putusin sih." (Narasumber A, kode: A2).

"aku kayak ee ngerasain aja sih, 'rasanya pacaran sama cowo, sama cewe tu kayak gimana' gitu. Kan aku ngerasain dua-duanya tu sebelumnya tu, ee ternyata aku lebih nyaman sama cewe daripada sama cowo gitu... Dulunya kan aku, awalnya kan bisexual, nah itu sebenarnya aku udah mutusin kalo misalnya aku udah lesbian gitu loh karna emang sepengen, ee apa ya, sepengen itu ngejalanin masa depan sama si cewe ini." (Narasumber A, kode: A23).

Secara umum, *self-acceptance* pada ketiga partisipan berkembang melalui pengalaman personal, refleksi diri, serta dukungan sosial yang bermakna. Hal ini menggambarkan bahwa *self-acceptance* menjadi fondasi penting dalam membentuk *psychological well-being* individu lesbian, karena melalui penerimaan diri inilah seseorang dapat merasa lebih nyaman, percaya diri, dan berdamai dengan dirinya sendiri di tengah tekanan sosial yang ada.

Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship with Others*)

Hubungan positif dengan orang lain menjadi faktor penting dalam menunjang kesejahteraan psikologis partisipan karena mencakup kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang hangat, empatik, dan saling mendukung dengan lingkungan sosialnya. Y memperoleh dukungan dari kakak dan teman-temannya, yang membuatnya merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk meningkatkan awareness mengenai isu LGBT.

"Kalo keluarga sebenarnya untuk kayak kakak gitu mungkin dia lebih terbuka tentang itu ya, jadi lebih ngedukung dan dia tidak menentang aku dalam identitas seksualnya aku. Tapi kalo orang tua itu kan emang topik sensitif ya, jadi aku kurang tau respon dari mereka kayak gimana secara spesifik. Kalo dari temen-temen nya aku sih, ee sebagian dari mereka sih memang mendukung aku secara tulus... Itu membuat aku ngerasa lebih percaya diri terhadap diri ku sendiri, terus juga membuat aku jadi ingin mengajari orang-orang sekitar yang minim- kurang informasi tentang topik-topik tersebut supaya mereka lebih bisa clear, lebih aware." (Narasumber Y, kode: Y41, Y44).

T menggambarkan lingkaran pertemanan yang suportif dan terbuka, bahkan menjadi orang pertama yang melakukan *coming out* di lingkungannya. Dukungan emosional maupun verbal dari teman menjadi sumber kekuatan bagi T dalam menjalani identitasnya.

"Aku jujur pada temen-temen aku yang lain sih, soalnya mereka udah tau aku suka yapping yapping yapping yapping orangnya jadi hehe emang aku suka bahas tentang apa pun yang aku mau cerita... Sebenarnya aku dari seluruh circle aku, yang paling pertama yang come out of the closet itu aku, yang lain menyusul. Jadi aku pas tau mereka pada come out sama aku dan belum berani kasih tau circle lain, itu aku kaget sih soalnya bener-bener ee ngeh aku baru bener-bener ngeh kalo emang se- bisa sengefek itu." Narasumber T, kode: T28, T30).

"Dukungannya bisa dari banyak emm macem-macem sih, bisa dari physical support, bisa dari emotional support, dari kata-kata mereka, atau advice mereka, atau emm dari experience mereka sendiri mau itu straight mau itu not straight, soalnya semua orang punya cerita sendiri ya." (Narasumber T, kode: T35).

Berbeda dengan keduanya, A lebih selektif dalam membuka identitasnya dan sempat menerima respons negatif sebelum akhirnya diterima oleh teman dekatnya.

“yang tau cuman temen-temen dekat ku doang kalo aku suka sama cewe. Tapi awalnya kayak, ‘ih apaan sih lu A, jangan deket-deket gue deh, jijik’ gitu, pokoknya- pokoknya bla bla bla gitu. Tapi akhirnya mereka nerima aku, jadi itu yang bikin aku ngerasa percaya diri gitu sih.” (Narasumber A, kode: A16).
“dukungan yang aku dapetin ya cuman itu doang, buat- buat tobat ajasih. Buat tobat sama lanjutin aja perjalanannya, kan gak tau di umur 20 atau kedepannya bakal berubah apa engga. Tapi kalo misalnya berubah ya mereka pasti lebih seneng aja sih, lebih seneng aja. Cuman kalo misalnya engga, “yaudah itu kan hidup lu” gitu. Jadi lebih ke mereka tu dukung-dukung aja apa yang aku mau, mereka terima aku, makanya aku jadinya ya percaya diri aja.” (Narasumber A, kode: A51).

Dukungan sosial dapat memberikan rasa diterima, aman, dan dimengerti, yang pada akhirnya membantu individu lesbian untuk mengembangkan konsep diri yang positif. Bagi mereka, memiliki relasi yang sehat berarti memiliki ruang untuk mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi, serta menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan sosial yang masih ada di masyarakat. Temuan ini menunjukkan bahwa relasi suportif berkontribusi terhadap rasa aman, kepercayaan diri, dan penerimaan diri partisipan.

Otonomi (Autonomy)

Dimensi otonomi terlihat dari kemampuan partisipan dalam mempertahankan nilai dan prinsip pribadi di tengah tekanan sosial. Y menekankan pentingnya menjaga citra diri serta menjauhi perilaku yang dapat memperkuat stereotip negatif terhadap komunitas LGBT.

“dari yang aku denger ya ada beberapa orang yang berpikir kalo, shh ee, orang yang ada di komunitas LGBTQ itu biasanya mereka itu tipe orang yang ee sama siapa aja mau, ... Jadi kalo menurut aku secara pribadi, nilai sama prinsipnya aku terhadap hal tersebut itu untuk tidak melakukan hal-hal yang membuat orang lain berpikir kearah situ.” (Narasumber Y, kode: Y15)
“Aku menjauhi orang-orang yang punya kebiasaan yang mengarah kesitu, yang tidak sesuai dengan nilai dan prinsip-prinsipnya aku. Terus sama, eee, apa, mungkin dengan menjaga image karna- karna aku lumayan terbuka tentang identitas ku, jadi aku menjaga image orang-orang yang termasuk di komunitasnya aku dengan nilai dan prinsip yang aku pegang.” (Narasumber Y, kode: Y17).

T menunjukkan otonomi melalui penegasan batas dalam relasi romantis serta prinsip mengenai *consent* dan kejelasan hubungan. Ia juga menekankan pentingnya tidak mengganggu individu heteroseksual sebagai bentuk penghormatan timbal balik.

“banyak yang cerita kalo emang emm they’re homophobe for a reason. One, because of God or religion. Two, because it’s not natural. Three, because maybe some of them have trauma from gay people, mau itu cewe mau itu cowo... I wish that more gay people would not make straight people uncomfortable padahal mereka udah bilang kalo mereka udah straight gitu ya... aku gak mau ngelakuin hal yang sama.” (Narasumber T, kode: T14,

T15, T16).

"prinsip yang paling pertama sih sebenarnya keep it straight, harus jelas sama mereka don't- lead them on, don't play with their feelings, because aku sendiri juga gak mau di mainin kan perasaannya. Jadi kalo emang emm, sukanya secara romantis ya romantis aja, jangan mengarah ke seksual kalo gak serius. Aku sendiri eee prefer ke arah romantis aja, kalo cewenya mau ke arah seksual aku agak keberatan, because that is pushing my bounderies a bit ya, and kalo emang.. mau jalanin hubungan, harus yang bener-bener jelas." (Narasumber T, kode: T17).

A memperlihatkan otonomi melalui sikap tegas terhadap penilaian negatif dan memilih untuk tetap percaya diri dengan orientasinya.

"aku lebih ke kayak, bodo amat sih gitu, bodo amat, kayak, "kan gue pacaran sama dia ini karna gue seneng, gue bahagia gitu. Kalo misalnya lu gak bisa ngerasain, kayak, apa ya, gak bisa mahamin gitu, yaudah lu gak perlu mahamin kenapa gue bisa sama- eh kenapa gue bisa suka sama orang itu... Kalo misalnya dia temen aku ya, dia harus bisa terima sih kalo misalnya aku lebih nyaman sama cewe, gak yang nge-judge gitu. Tapi ya pokoknya aku tetep percaya diri sih walaupun ada yang ngomongin, 'ya emang kenapa?' aku ngomong aja gt, 'ya emang kenapa?' gitu." (Narasumber A, kode: A40).

"aku bilang, kayak ee, 'kalo misalnya lu sahabat gue, harusnya lu bisa terima gue. Cuman gue juga terima kalo lu gak bisa terima gue juga. Maksudnya kayak, yaudah ngomong aja, daripada lu ngomongin gue di belakang, lu ngomong aja di depan gue gitu. Setiap gue cerita pacar gue lah, cewe gue lah, gitu, lu ngomong aja jijik atau apa gak apa-apa asal jangan ngomong di belakang.'" (Narasumber A, kode: A48).

Secara keseluruhan, otonomi pada ketiga partisipan mencerminkan kemampuan mengambil keputusan berdasarkan nilai personal meskipun menghadapi stigma sosial. Ketiganya menunjukkan bahwa otonomi merupakan aspek penting dalam psychological well-being, karena membantu individu lesbian untuk tetap memiliki kontrol terhadap diri dan kehidupannya, meskipun berada dalam tekanan sosial dan pandangan masyarakat yang tidak selalu menerima keberadaan mereka.

Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kemampuan menguasai lingkungan tampak dari strategi adaptasi partisipan dalam konteks sosial yang belum sepenuhnya menerima keberagaman orientasi seksual. Y berusaha menampilkan dirinya apa adanya serta membangun lingkungan positif dengan mengedukasi orang sekitar dan mengelilingi diri dengan individu yang suportif.

"Kurang lebih sih aku, cara aku menyesuaikan diri dengan menunjukkan mereka kalo aku sama aja dengan mereka, perbedaannya, perbedaan aku dengan mereka hanya sebatas orientasi seksual nya aku, jadi cara aku beradaptasi dengan lingkungan ya dengan menjadi diri ku sendiri sih sebenarnya." (Narasumber Y, kode: Y45).

“mungkin dengan nge-surround dirinya aku dengan positivity ya... Dengan nge surround dirinya aku sama orang-orang yang aku tau akan memahami aku apa adanya terus juga mengedukasikan dirinya aku dan orang-orang sekitarnya aku dengan awareness yang lebih tinggi terhadap topik tersebut karna eee dari situ kita bisa sama-sama belajar dan memiliki pemahaman yang membuat kita jadi lebih nyaman di lingkungan kita sendiri.” (Narasumber Y, kode: Y62, Y56).

T memilih mencari komunitas dengan orientasi serupa untuk menciptakan rasa nyaman dan saling memahami.

“Untuk menciptakan lingkungan yang lebih nyaman pasti cari orang-orang yang LGBT juga sih, jadi biar bisa mingle sama other people with the same sexual orientation as me, atau gak yang similar, atau find a community.” (Narasumber T, kode: T39).

Sementara itu, A menggunakan pendekatan lebih santai dengan tidak terlalu memedulikan komentar negatif serta memilih berteman dengan individu yang dapat menerima dirinya.

“Lebih ke bodo amat aja sih, apa lagi kalo misalnya ngejokes gitu, kan pasti ada yang omongannya pedes ada yang engga. Kalo misalnya pedes, yaudah aku becandain balik gitu, sebisa mungkin aku gak sampe baper gitu sih... Terus untuk menciptakan lingkungan yang nyaman buat aku, biasanya aku berteman sama orang-orang yang menurut aku asik aja sih, terus yang bisa nerima aku gitu.” (Narasumber A, kode: A6).

Perbedaan strategi ini menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan diwujudkan melalui seleksi lingkungan sosial dan adaptasi fleksibel terhadap norma yang ada. Hal ini memperlihatkan bahwa individu lesbian dapat mengembangkan strategi adaptif yang fleksibel untuk menjaga kesejahteraan psikologisnya di tengah tekanan eksternal.

Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Makna dan tujuan hidup mencerminkan arah dan makna yang ingin dicapai individu dalam kehidupannya dan dimaknai secara beragam oleh partisipan. Y lebih berfokus pada kebahagiaan masa kini dan menjaga lingkungan yang positif tanpa memiliki rencana jangka panjang yang spesifik.

“Untuk sekarang sih aku lebih memprioritaskan apa yang ada di saat ini ya, maksudnya ya present timing aja... Sekarang lebih memfokuskan kebahagiaannya aku aja sih sebagai lesbian juga... Mungkin dengan nge-surround dirinya aku dengan positivity ya terkait masalah tersebut, engga membawa masalah drama-drama atau apa gitu loh. Jadi ya kalo itu orang ya berarti aku menjauhkan orang-orang yang kayak gitu.” (Narasumber Y, kode: Y7).

T memiliki orientasi tujuan yang lebih luas, yaitu berpartisipasi dalam gerakan sosial dan memperjuangkan keadilan bagi individu dengan orientasi seksual minoritas.

"Aku pengen mencapai banyak hal seperti mengikuti banyak, apa ya namanya, what do people call it, komunitas LGBT yang lebih banyak atau lebih positif. Bisa me- mengikuti atau bisa participate in a riot, or a movement yang berkaitan dengan LGBTQ, or sexual orientation, or whatever it is ee close to it..." (Narasumber T, kode: T45).

Sementara itu, A memusatkan tujuan hidup pada relasi romantis dan kemandirian finansial agar dapat membangun masa depan bersama pasangan, termasuk kemungkinan menikah di luar negeri.

"Tujuan hidup aku sih pengen jadi orang kaya gitu... kalau misalnya aku udah punya pasangan, ya aku ajak dia keluar negeri, aku ajak dia tinggal disana. Terus kalo diluar negeri- ya tergantung sih dimana, ya kalo kayak misal di Jerman tuh kan bisa nikah sesama jenis tuh, jadi aku bisa ajak dia nikah disana, itu semuanya aku yang biayain." (Narasumber A, kode: A61).

Variasi ini menunjukkan bahwa tujuan hidup pada individu lesbian tidak bersifat tunggal, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman, nilai, dan konteks sosial masing-masing. Temuan ini memperlihatkan bahwa tujuan hidup bukan hanya bentuk ambisi pribadi, tetapi juga cerminan dari proses adaptasi dan pencarian makna diri di tengah realitas sosial yang kompleks.

Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi tercermin dari peningkatan pemahaman diri dan keterbukaan terhadap pengalaman. Y merasa menjadi lebih matang dan berkembang karena pengalaman sebagai bagian dari kelompok minoritas, serta memperoleh validasi dari lingkungan suportif.

"Aku merasa berkembangnya wawasannya aku terhadap ee informasi-informasi yang ada sama ee perkembangannya aku secara individual juga sih. Sebagai apa orang yang emm termasuk minoritas dalam hal ini membuat aku berkembang sebagai individu yang emm kalo menurut aku pribadi lebih matang, karna ya aku kan berarti kan udah mengalami hal-hal yang biasanya gak orang normal, ibarat katanya, gak mengalami." (Narasumber Y, kode: Y65).

"Dukungan itu tu berdampak di perkembangannya aku secara ini sih, aku mulai mengerti dirinya aku sendiri dan mulai gampang menerima dirinya aku sendiri karna aku merasa aku bisa di validasikan perasaannya sama orang lain gitu walaupun aku berbeda dari mereka. Terus emm rasa validasinya itu nge-result ke diri, aku merasa apa ee lebih confident dan lebih comfortable dengan- in my own skin gitu." (Narasumber Y, kode: Y66).

T menunjukkan peningkatan kejelasan identitas dan wawasan melalui interaksi komunitas dan pembelajaran mandiri.

"Sebenarnya emm, banyak sih, mau itu dari my own personality, my own identity, and then also my own sexual orientation, jadi lebih fix and more clear. Aku emang masih ada rasa asexual dikit-dikit, tapi yaa, still, pada dasarnya aku masih lesbian sih. Jadi I think dua-dua nya peran yang important for me to stand, stand on, and.. emm.. I think it makes- helps me know myself a lot more than before because of the people around me, and then the things I learn from." (Narasumber T, kode: T49).

"Banyak social norms yang aku dulu, dulu banget aku gak paham ya, and pas aku bergabung di banyak komunitas, sama ketemu banyak orang yang emang kayak gitu, jadi lebih paham 'how' they are as a person, and 'why' they are as a person. Aku juga belajar ini dari online juga, cuman when you see it in real time face-to-face, it makes it more understandable for me on why they live that kind of life, and I think for me it gives me a more open minded than before sih." (Narasumber T, kode: T52).

A mengalami perubahan cara pandang dari semula memiliki persepsi negatif terhadap lesbian menjadi lebih terbuka setelah memahami pengalaman dirinya sendiri.

"Dulu tuh aku kayak kalo misalnya ngeliat orang yang.. apa ya namanya.. yang sama kayak aku, yang lesbian, kayak jijik aja gitu, kayak, 'kok dunianya kayak gitu sih?' kayak gimana ya.. kayak, dunia aku tuh dulu tu sempit gitu. Terus ternyata waktu aku masuk ke dunia ini, 'oh ternyata banyak ya orang yang begini-begini-begini gitu loh, gak cuman temen aku doang, ternyata aku juga bisa loh jadi salah satunya, jadi salah satu dari mereka.'... Jadi intinya pikiran aku jadi lebih terbuka, jadi lebih open minded gitu." (Narasumber A, kode: A69).

Ketiganya menunjukkan bahwa pertumbuhan pribadi terjadi melalui refleksi, dukungan sosial, serta pengalaman menghadapi norma sosial yang menantang. Hal ini memperlihatkan bahwa pertumbuhan pribadi pada individu lesbian bukan hanya berkaitan dengan perubahan perilaku, tetapi juga dengan peningkatan kesadaran diri, kemampuan beradaptasi, serta keberanian untuk hidup selaras dengan identitasnya.

Pengelolaan Identitas sebagai Bentuk Otonomi dan Penguasaan Lingkungan

Selain enam dimensi utama, ditemukan strategi pengelolaan identitas sebagai bentuk otonomi dan penguasaan lingkungan. Dalam konteks penelitian ini, pengelolaan identitas dipahami sebagai cara individu lesbian mengatur tingkat keterbukaan identitas seksualnya sesuai dengan situasi dan lingkungan sosial yang dihadapi. Y bersikap selektif dalam membuka identitasnya dan mempertimbangkan kesiapan emosional lawan bicara.

"kalo ngomongin ke orang-orang sekitar sih menurut aku ada kalanya aku harus lebih berhati-hati ya dengan tutur katanya aku karna kan eee udah terlalu banyak misunderstanding terhadap topik tersebut." (Narasumber Y, kode: Y7).

“sebelum itu pastinya aku memastikan dulu orang yang aku ajak untuk berbicara, untuk membuka diri itu orang yang tepat, karna menurut aku gak semua orang tepat untuk tau diri ku di sisi itu. Jadi pastinya aku harus lebih selective.” (Narasumber Y, kode: Y20).

T membedakan keterbukaan antara teman dan keluarga serta memandang kontrol atas informasi pribadi sebagai hak personal.

“Aku jujur pada temen-temen aku yang lain sih, soalnya mereka udah tau aku suka yapping yapping yapping yapping orangnya jadi hehe emang aku suka bahas tentang apa pun yang aku mau cerita. Mereka pun juga begitu untuk circle pertemanan aku.” (Narasumber T, kode: T28).

“sama keluarga aku belum berani. Because kayaknya in my opinion they don't have the rights, mereka gak punya hak untuk tau semua hal yang di hidup aku dan ya aku juga gak tau semua hal di hidup mereka, jadi kayaknya fair-fair aja sih.” (Narasumber T, kode T29).

Berbeda dengan Y dan T, A cenderung lebih tertutup akibat pengalaman interpersonal yang kurang menyenangkan dan melakukan analisis terlebih dahulu sebelum membuka diri.

“aku kayak menganalisis dulu sih, kayak, 'dia ini sifatnya kayak gimana ya? Bisa jaga rahasia gak ya?' Gitu, terus liat dulu orangnya open-minded apa engga gitu.” (Narasumber A, kode: A39).

“Kalo sama keluarga sih aku lebih milih untuk nutupin ya... Terus kalo misalnya ke temen-temen aku bakal ngeliat dulu orangnya siapa, kalo misalnya sahabat dekat ya aku bakal ngomong ke dia, tapi kalo misalnya gak dekat yaudah diem-diem aja.” (Narasumber A, kode: A47).

Strategi ini berfungsi sebagai mekanisme perlindungan untuk meminimalkan risiko penolakan dan menjaga stabilitas emosional, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis individu di tengah tuntutan dan tekanan sosial yang masih kuat.

Penetapan Batasan Psikologis sebagai Strategi Koping Adaptif

Penetapan batasan psikologis muncul sebagai strategi koping adaptif dalam menghadapi tekanan sosial. Dalam penelitian ini, penetapan batasan psikologis dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengatur jarak emosional dan sosial guna melindungi diri dari situasi, relasi, maupun pembicaraan yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Pada narasumber Y, ia memilih menghindari diskusi yang menguras emosi dan tidak melakukan over explaining ketika merasa tidak nyaman.

“biasanya cara aku ngatasin itu aku menjauhkan diri sih dari topik-topik yang berkaitan dengan kayak gitu jikalau udah mulai nge-drain aku” (Narasumber Y, kode: Y11).

"kalo memang aku ngerasa gak, udah mulai ngerasa gak nyaman dalam situasi tersebut, aku bakal memastikan untuk gak nge.. apa, overexplained diri ku sendiri karna aku mengerti kalo dalam beberapa hal ada beberapa orang yang gak, gak memiliki kapabilitas untuk menerima konsep yang apa yang aku pikirkan." (Narasumber Y, kode: Y50).

Berbeda dengan Y, narasumber T menegaskan batas yang jelas dalam relasi romantis serta menjaga jarak dari interaksi yang dapat menimbulkan konflik dengan individu heteroseksual.

"keep it straight, harus jelas sama mereka don't- lead them on, don't play with their feelings, because aku sendiri juga gak mau di mainin kan perasaannya. Jadi kalo emang emm, sukanya secara romantis ya romantis aja, jangan mengarah ke seksual kalo gak serius. Aku sendiri eee prefer ke arah romantis aja, kalo cewenya mau ke arah seksual aku agak keberatan, because that is pushing my bounderies a bit ya, and kalo emang.. mau jalanin hubungan, harus yang bener-bener jelas." (Narasumber T, kode: T17).
"aku karena mendoktrin diri aku sendiri untuk tidak membuat straight people uncomfortable, aku gak ganggu mereka juga, because- I don't want to bother them because I also don't want to be bothered either. That's why I set boundaries for that, and I share it with the people around me." (Narasumber T, kode: T51).

Sementara itu, narasumber A menetapkan batasan psikologis dengan menerapkan sikap tidak terlalu memedulikan komentar negatif dan memutus relasi yang tidak suportif.

"aku sih pengennya temenan sama orang-orang yang bisa nerima aku, 'kalo lu bisa terima gue, ya gue juga bisa terima lu gimana pun keadaan lu' gitu sih. Jadi kalo misalnya dia gak bisa nerima ya cut off aja sih, gampang aja, kan kayak gitu doang." (Narasumber A, kode: A56).
"aku bodo amat juga sih sama omongan mereka (tertawa), kalo aku pikirin nanti aku yang stres sendiri (tertawa)." (Narasumber A, kode: A70).

Ketiga narasumber memperlihatkan bahwa batasan psikologis membuat individu lesbian dapat mempertahankan kontrol diri serta kestabilan emosi dalam menghadapi lingkungan sosial yang menantang. Batasan ini membantu partisipan mempertahankan kestabilan emosi serta kontrol diri.

Penetapan Rasa Aman melalui Komunitas dan Relasi Sejenis

Temuan terakhir menunjukkan pentingnya pembentukan rasa aman melalui relasi dan komunitas. Penetapan rasa aman merujuk pada kondisi psikologis ketika individu merasa diterima, tidak dihakimi, serta dapat menjadi dirinya sendiri dalam lingkungan sosialnya. Y memperoleh kepercayaan diri dari dukungan orang-orang terdekat yang menerima dirinya tanpa penghakiman.

"rasa kepercayaan dirinya aku itu datang dari orang-orang yang bisa memahami aku ya, jadi, dimana banyak orang yang menentang aku sebagai

lesbian, ada juga orang-orang yang suportif dan mau menerima aku apa adanya. Nah dari supportnya mereka itu yang membuat aku jadi lebih confident.” (Narasumber Y, kode: Y22).

“menurut aku sih dalam beberapa hal ada hal tentang diri ku sendiri yang cuman bisa dipahami sama mereka, jadi lumayan apa yaa.. satisfied dengan hubungan itu.” (Narasumber Y, kode: Y32).

T merasakan rasa aman terutama melalui teman dekat dan komunitas LGBT yang menjadi ruang ekspresi bebas.

“their support means a lot to me because ee mostly the support that I get was from my close friends sih.” (Narasumber T, kode: T35).

“cari orang-orang yang LGBT juga sih, jadi biar bisa mingle sama other people with the same sexual orientation as me, atau gak yang similar, atau find a community. Soalnya aku emang ada di beberapa community kayak begitu sih. Emm.. iya itu aja sih dari aku. Sama emang cari orang-orang yang di luar komunitas juga bisa, kayak misalnya orang dari greeks- gigs, atau live show, itu bisa.” (Narasumber T: kode T39).

A merasa tenang ketika menyadari bahwa dirinya tidak sendirian serta memiliki beberapa teman yang dapat menerima dirinya.

“berteman sama orang-orang yang menurut aku asik aja sih, terus yang bisa nerima aku gitu.” (Narasumber A, kode: A56).

“yang bikin aku ngerasa tenang tuh karna aku mikir kalo orang yang kayak aku tuh gak cuman aku doang, kayak banyak lah pasti yang kayak aku gitu.” (Narasumber A, kode: A80).

Secara keseluruhan, ketiga narasumber menunjukkan bahwa rasa aman psikologis terbentuk melalui relasi interpersonal dan komunitas yang memberikan penerimaan tanpa penghakiman. Temuan ini menunjukkan rasa aman ini menjadi fondasi penting dalam mendukung *psychological well-being* narasumber di tengah lingkungan sosial yang belum sepenuhnya terbuka dan menerima mereka 1.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* pada individu lesbian di DKI Jakarta terbentuk melalui dinamika yang saling berkaitan antar dimensi menurut Ryff (1989), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam aspek tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan berkembang secara berkaitan dalam pengalaman hidup narasumber. Penerimaan diri muncul sebagai fondasi awal yang memungkinkan aspek lain berkembang secara lebih stabil. Temuan ini sejalan dengan Sakul et al. (2025) yang menyatakan bahwa penerimaan identitas meningkatkan keterbukaan sosial dan keberanian menghadapi realitas sosial yang belum inklusif. Dengan demikian, penerimaan diri berperan sebagai titik awal pembentukan kesejahteraan psikologis yang adaptif.

Dalam konteks individu lesbian, penerimaan diri merupakan proses bertahap yang dipengaruhi tekanan norma dan stigma sosial. Ketiga narasumber menunjukkan jalur penerimaan diri yang berbeda, namun sama-sama melalui refleksi dan pengalaman emosional. Temuan ini menguatkan pandangan Ryff (1989) bahwa

penerimaan diri bukan kondisi statis, melainkan hasil proses perkembangan psikologis. Pada Y, proses tersebut selaras dengan tahapan perkembangan identitas seksual Cass (1979), dari kebingungan hingga penerimaan. Pada T, eksplorasi identitas mendukung integrasi diri yang lebih mantap, sejalan dengan Diamond (2008) (dalam Arrington et al., 2009). Sementara pada A, penerimaan diri berkembang melalui pengalaman relasional yang sesuai dengan konsep *experiential learning* (Kolb, 1984).

Penerimaan diri yang terbentuk kemudian berkaitan erat dengan kemampuan membangun hubungan positif. Dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres minoritas, meningkatkan kepercayaan diri, memberikan rasa diterima, mengurangi perasaan terisolasi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Meyer, 2003; Thoits, 2011; Lampis, Simone et. al., 2020; Putri et. al., 2020; Hendrick, Sari et. al., 2024). Y menunjukkan pola relasi selektif yang mendalam, sejalan dengan temuan Frost dan Meyer (2012) mengenai strategi relasional adaptif pada minoritas seksual. T menampilkan *mutuality* dan empati dalam relasi sosial, yang ditandai dengan keseimbangan antara kepentingan diri dan kepentingan orang lain (Ryff & Singer, 2000). Sementara A menekankan kualitas dibanding kuantitas relasi (Ryff, 1989), yang juga dapat dipahami sebagai bentuk *self-protecting coping* (Meyer, 2003). Meskipun berbeda strategi, seluruh narasumber memperoleh rasa diterima yang memperkuat kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa relasi suportif menjadi sumber daya psikologis utama dalam konteks sosial yang menantang.

Aspek otonomi berkembang seiring terbentuknya penerimaan diri dan dukungan sosial. Otonomi tercermin dalam kemampuan mengambil keputusan berdasarkan nilai personal di tengah norma heteronormatif dan membantu narasumber mempertahankan jati diri dan arah hidupnya secara lebih konsisten (Ryff, 1989). Y menunjukkan *autonomy with social awareness* (Ryan & Deci, 2000) melalui kehati-hatian dalam mengelola perilaku sosial. T menampilkan *self-determination* melalui kejelasan batas personal dan regulasi emosi (Deci & Ryan, 2000; Weinstein et al., 2012). Sementara A menunjukkan sikap “tidak terlalu memedulikan” penilaian orang lain sebagai bentuk *psychological independence* dalam menghadapi penilaian negatif (Ryff & Singer, 2008). Dengan demikian, otonomi berfungsi sebagai mekanisme perlindungan identitas dan penguatan kesejahteraan psikologis.

Kemampuan penguasaan lingkungan juga tampak sebagai bentuk koping adaptif. Bagi individu lesbian, aspek ini menjadi sangat penting karena lingkungan sosial sering kali tidak sepenuhnya aman atau menerima identitas seksual minoritas. Y menyesuaikan diri melalui pendekatan edukatif dan penciptaan lingkungan positif. Strategi ini mencerminkan kemampuan *problem-focused coping*, yaitu upaya aktif individu dalam menghadapi tantangan lingkungan secara konstruktif (Lazarus & Folkman, 1984). T membangun rasa aman melalui keterlibatan komunitas, sejalan dengan temuan Frost dan Meyer (2012). Strategi ini mencerminkan kemampuan *environmental selection*, yaitu memilih lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan psikologis individu (Ryff & Singer, 2008). Sementara A mengelola tekanan sosial dengan tidak terlalu memedulikan pandangan negatif dari lingkungan dan memiliki regulasi emosi yang fleksibel (Gross, 2015). Strategi ini dapat dipahami sebagai bentuk *emotion-focused coping*, di mana individu mengelola respons emosional terhadap situasi yang sulit dikendalikan (Lazarus & Folkman, 1984). Temuan ini menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan berperan sebagai mekanisme adaptif

dalam menghadapi stres sosial.

Penguasaan lingkungan memberikan dasar bagi individu untuk merasa lebih stabil dan aman, sehingga memungkinkan mereka memikirkan arah dan makna hidup secara lebih reflektif (Ryff, 1989). Dalam aspek tujuan hidup, ketiga narasumber menunjukkan orientasi yang beragam. Y berfokus pada kesejahteraan masa kini, sesuai konsep makna hidup dalam keseharian (Ryff, 1989). T menunjukkan orientasi *eudaimonic well-being* yang berlandaskan nilai keadilan sosial (Ryan & Deci, 2001). A memaknai tujuan hidup melalui relasi cinta dan pencapaian personal, sejalan dengan Frankl (1963). Variasi ini menunjukkan bahwa tujuan hidup dipengaruhi pengalaman dan kebutuhan psikologis masing-masing individu. Dengan memiliki arah hidup yang bermakna, narasumber mampu mempertahankan harapan dan motivasi di tengah keterbatasan sosial.

Setelah individu mencapai tingkat keseimbangan psikologis tertentu, aspek pertumbuhan pribadi mulai berkembang secara lebih jelas. Pertumbuhan pribadi muncul sebagai hasil integrasi pengalaman hidup, refleksi diri, dan dukungan sosial. Y memaknai pengalaman diskriminasi sebagai sumber pembelajaran yang sejalan dengan konsep *post-adversity growth* (Tedeschi & Calhoun, 2004). T memperlihatkan peningkatan kesadaran diri dan keterbukaan yang mencerminkan *self-awareness* (Ryff & Singer, 2008). Sementara A mengalami perubahan pola pikir menjadi lebih terbuka melalui pengalaman relasional (Beck, 2011). Temuan ini menegaskan bahwa pertumbuhan pribadi bersifat dinamis dan tidak linear. Proses tersebut dipengaruhi pengalaman diskriminasi, eksplorasi identitas, dan pembelajaran sosial. Dengan pertumbuhan yang berkelanjutan, individu mampu memaknai pengalaman hidup secara lebih positif. Hal ini memperkuat kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Selain enam dimensi Ryff, penelitian ini menemukan tiga temuan tambahan, yaitu pengelolaan identitas, penetapan batasan psikologis, dan pembentukan rasa aman. Pengelolaan identitas sejalan dengan konsep *identity management* (Goffman, 1963) dan *minority stress theory* (Meyer, 2003). Strategi *selective disclosure* (Pachankis, 2007) membantu narasumber mempertahankan keseimbangan antara autentisitas dan keamanan sosial. Penetapan batasan psikologis berfungsi sebagai *emotional boundary setting* (Peterson, 2018) dan *self-protective coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Sementara rasa aman diperoleh melalui relasi dan komunitas suportif yang berfungsi sebagai faktor protektif (Ryff & Singer, 2003; Lampis et al., 2020). Ketiga temuan ini memperluas pemahaman *psychological well-being* dalam konteks individu lesbian.

Pengelolaan identitas muncul sebagai temuan penting yang tidak secara eksplisit tercakup dalam enam dimensi *psychological well-being* Ryff, namun berperan signifikan dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu lesbian. Pengelolaan identitas dipahami sebagai kemampuan mengatur tingkat keterbukaan orientasi seksual sesuai konteks sosial, sejalan dengan konsep *identity management* (Goffman, 1963) dan *minority stress theory* (Meyer, 2003). Y menunjukkan strategi selektif dan berhati-hati dalam membuka diri dengan mempertimbangkan kesiapan lawan bicara, yang berfungsi sebagai bentuk *selective disclosure* adaptif (Pachankis, 2007). T menekankan kontrol personal terhadap siapa yang berhak mengetahui identitasnya, mencerminkan otonomi dan prinsip *self-determination* (Deci & Ryan, 2000). Sementara itu, A cenderung lebih tertutup sebagai respons terhadap pengalaman penolakan, sehingga pengelolaan identitas berfungsi sebagai

mekanisme perlindungan emosional (Meyer, 2003). Meskipun berbeda strategi, ketiganya menggunakan pengelolaan identitas sebagai upaya menjaga keseimbangan antara keaslian diri dan rasa aman sosial.

Penetapan batasan psikologis juga ditemukan sebagai strategi koping adaptif dalam menghadapi tekanan sosial. Batasan ini berfungsi melindungi kondisi emosional dari komentar atau perlakuan yang berpotensi menimbulkan stres, serta membantu mempertahankan kontrol diri (Ryff, 1989). Y menetapkan batas dengan menghindari diskusi yang menguras emosi dan tidak merasa perlu terus-menerus menjelaskan identitasnya, selaras dengan konsep *emotional boundary setting* (Peterson, 2018). T menunjukkan batas interpersonal yang jelas dalam relasi sosial dan romantis, yang mencerminkan otonomi serta penghargaan terhadap diri sendiri (Katherine & Lopez, 2021). Sementara itu, A menjaga jarak emosional dari penilaian negatif dan tidak ragu memutus relasi yang tidak suportif sebagai bentuk *self-protective coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Perbedaan bentuk batasan ini menunjukkan bahwa kemampuan menetapkan batas psikologis berfungsi sebagai mekanisme adaptif untuk menjaga kestabilan emosi dan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, pembentukan rasa aman melalui relasi dan komunitas suportif menjadi faktor penting dalam menopang kesejahteraan psikologis. Rasa aman muncul ketika individu berada dalam lingkungan yang menerima identitas seksualnya tanpa penghakiman, yang berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres minoritas (Meyer, 2003). Y memperoleh rasa aman melalui dukungan emosional orang terdekat yang meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri (Ryff & Singer, 2003). T merasakan keamanan terutama melalui relasi pertemanan dan komunitas yang memiliki pengalaman serupa, yang mengurangi perasaan terisolasi (Lampis, Cataudella, et al., 2020). Sementara itu, A memaknai rasa aman melalui lingkaran sosial yang terbatas namun memberikan penerimaan penuh, sejalan dengan temuan bahwa kualitas dukungan lebih penting daripada kuantitas relasi (Hendrick, Hendrick, et al., 2024). Dengan demikian, rasa aman psikologis berfungsi sebagai fondasi yang membantu ketiga narasumber mengelola stres, mempertahankan stabilitas emosi, dan memperkuat *psychological well-being* mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis individu lesbian terbentuk melalui interaksi kompleks antara penerimaan diri, dukungan sosial, otonomi, adaptasi lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, serta diperkuat oleh strategi pengelolaan identitas dan pembentukan rasa aman. Variasi yang ditunjukkan oleh ketiga narasumber menunjukkan bahwa *psychological well-being* bersifat dinamis, personal, dan dipengaruhi interaksi antara pengalaman hidup dan konteks sosial. Temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis bukan sekadar kondisi intrapersonal, tetapi kondisi interpersonal yang saling berkaitan.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran *psychological well-being* pada individu lesbian dewasa awal di DKI Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis ketiga narasumber terbentuk melalui keterkaitan enam dimensi menurut Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penerimaan diri menjadi fondasi penting yang memungkinkan berkembangnya

dimensi lain, terutama dalam membangun relasi suportif dan mempertahankan otonomi di tengah tekanan sosial. Selain itu, ditemukan tiga aspek tambahan yang memperkaya pemahaman *psychological well-being* dalam konteks individu lesbian, yaitu pengelolaan identitas, penetapan batasan psikologis, dan pembentukan rasa aman melalui relasi serta komunitas yang suportif. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis individu lesbian tidak hanya bersifat intrapersonal, tetapi juga dipengaruhi oleh strategi adaptif dan kualitas dukungan sosial yang mereka miliki. Dengan demikian, *psychological well-being* pada individu lesbian dapat dipahami sebagai proses dinamis yang berkembang melalui interaksi antara pengalaman pribadi dan konteks sosial yang melingkupinya.

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran yang cukup mendalam mengenai pengalaman narasumber, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah narasumber yang relatif sedikit membuat hasil penelitian ini belum dapat merepresentasikan pengalaman individu lesbian secara menyeluruh. Selain itu, penelitian ini melibatkan individu yang relatif terbuka terhadap identitasnya, sehingga belum mencakup pengalaman mereka yang masih berada pada tahap penyangkalan atau menyembunyikan identitas seksualnya. Penelitian ini juga belum secara khusus mengeksplorasi perbedaan pengaruh latar belakang budaya, agama, maupun wilayah tempat tinggal terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, temuan penelitian ini perlu dipahami sebagai gambaran kontekstual dari pengalaman subjektif para narasumber. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam serta menggunakan pendekatan metode yang lebih luas agar pemahaman mengenai *psychological well-being* individu lesbian dapat dikembangkan secara lebih komprehensif dan aplikatif.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (1968). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (2nd ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- Arrington, C. L. M., Stephenson, J., & Rothblum, E. D. (2009). Sexual Fluidity: Understanding Women's Love and Desire. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 13(3), 227–228. <https://doi.org/10.1080/19359700902897075>
- Asrianti, S. (2023). *Survei: Komunitas LGBT Terus Berkembang di Skala Nasional maupun Global*. Ameera Republika. <https://ameera.republika.co.id/berita/rv5kwp414/survei-komunitas-lgbt-terus-berkembang-di-skala-nasional-maupun-global>
- Ayub. (2017). Penyimpangan Orientasi Seksual (Kajian Psikologis dan Teologis). *Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam*, 1(2), 179–226. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v1i2.1851>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Burton, N. (2023). *When Homosexuality Stopped Being a Mental Disorder*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/201509/when-homosexuality-stopped-being-a-mental-disorder>
- Bustomi, M. I., & Maullana, I. (2022). *2 Peristiwa Geger di Kafe WOW Pancoran: Dulu Pria Berpakaian Wanita Berjoget, Kini Mereka Saling Pangku dan Berpelukan*. Kompas.Com.

- <https://megapolitan.kompas.com/read/2022/06/09/07344641/2-peristiwa-geger-di-kafe-wow-pancoran-dulu-pria-berpakaian-wanita?page=all>
- Cass, V. C. (1979). Homosexual Identity Formation: A Theoretical Model. *Journal of Homosexuality*, 4(3), 219–235.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2012). Measuring community connectedness among diverse sexual minority populations. *Journal of Sex Research*, 49(1), 36–49. <https://doi.org/10.1080/00224499.2011.565427>
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on The Management of Spoiled Identity*. Prentice Hall.
- Grigoreva, D., & Szaszko, B. (2024). *Minority Stress and Psychological Well-Being in Queer Populations*. 14.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gubbala, S., & Miner, W. (2023). *Across Asia, Views of Same-Sex Marriage Vary Widely*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/11/27/across-asia-views-of-same-sex-marriage-vary-widely/>
- Haryanti, T., & Suarya, L. M. K. S. (2020). Gambaran coming out pada perempuan lesbian dan biseksual dewasa awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 85–95. <https://ojs.unud.ac.id/index>
- Hasnah, H., & Alang, S. (2019). Lesbian, Gay, Biseksual Dan Transgender (LGBT) Versus Kesehatan: Studi Etnografi. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 63–72. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i1.9219>
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (2024). Social Support, Relationship Quality, and Psychological Well-Being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(2), 345–360.
- Hendrick, Sari, R. D., & Sopacua, D. (2024). The Relationship between Social Support and Psychological Well-Being in Homosexual People in Medan City. *European Journal of Psychological Research*, 11(2), 35–43.
- Kartono, K. (2009). *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual (7th ed.)*. Mandar Maju.
- Katherine, A., & Lopez, F. G. (2021). Interpersonal Boundaries, Self-Respect, and Psychological Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 68(4), 456–468.
- Kolb, D. A. (1984). The Process of Experiential Learning. In *Experiential learning: experience as the source of learning and development* (pp. 20–38). Prentice Hall.
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., & Skowronski, M. (2020). The Role of Social Support in Psychological Well-Being of Sexual Minorities. *Journal of Homosexuality*, 67(13), 1896–1912.
- Lampis, J., Simone, S. De, & Belous, C. K. (2020). Relationship Satisfaction, Social Support, and Psychological Well-Being in a Sample of Italian Lesbian and Gay

- Individuals. *Journal of GLBT Family Studies*, 17(1), 49–62. <https://doi.org/10.1080/1550428X.2020.1724844>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697.
- Ngazis, A. N., & Hasanah, M. (2018). *Survei: Usia 18-24 Tahun Rawan Tertular LGBT*. Viva News & Insights. <https://www.viva.co.id/digital/teknopedia/1094840-survei-usia-18-24-tahun-rawan-tertular-lgbt?page=all>
- Pachankis, J. E. (2007). The Psychological Implications of Concealing A Stigma: A Cognitive–Affective–Behavioral Model. *Psychological Bulletin*, 133(2), 328–345.
- Pemerintah Pusat Indonesia. (1974). Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1974 Nomor 1. Sekretariat Negara.
- Peterson, B. D. (2018). Emotional Boundaries and Self-Care in Managing Interpersonal Stress. *Journal of Mental Health Counseling*, 40(3), 233–247.
- Purwanty, F., & Chairani, L. (2018). Perubahan Orientasi Seksual Pada Komunitas Lesbian (Anak Belok). *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(2), 9–19. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i2.5804>
- Putri, R. M., Daryaman, U., & Pratama, O. (2020). Hubungan Konsep Diri dengan Interaksi Sosial pada Kelompok Lesbian dan Gay di Kabupaten Subang. *Jurnal Sehat Masada*, 14(1), 154–165.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing : A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30–44.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sakul, A. Z., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2025). Penerimaan Diri dan Penggunaan Media Sosial: Implikasinya terhadap Psychological Well-Being pada LGBT. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 109–116.
- Santrock, J. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup) (13th ed.)*. Erlangga.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Teresia, G. (2019). *Kelompok Minoritas Seksual dalam Terpaan Pelanggaran HAM* (A. Larasati (ed.)). Lembaga Bantuan Hukum Masyarakat.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.
- Timmins, L., Rimes, K. A., & Rahman, Q. (2020). Minority Stressors, Rumination, and Psychological Distress in Lesbian, Gay, and Bisexual Individuals. *Archives of Sexual Behavior*, 49(2), 661–680. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01502-2>
- Wang, P.-W., Chang, Y.-P., Tsai, C.-S., & Yen, C.-F. (2023). Sexual stigmas among lesbian, gay, and bisexual individuals with problematic internet use and depression. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1163032. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1163032>
- Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Ryan, R. M. (2012). The Index of Autonomous Functioning: Development of A Scale of Human Autonomy. *Journal of Research in Personality*, 46(4), 397–413. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.03.007.php/psikologi/article/view/63508>
- Winurini, S. (2016). Memaknai Perilaku LGBT Di Indonesia (Tinjauan Psikologi Abnormal). *Info Singkat Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*, 8(5), 9–12.