

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Coping Stres

1. Definisi *Coping* Stres

Coping merupakan proses yang dapat dilakukan kapan saja dalam keluarga, di tempat kerja, di sekolah atau di masyarakat. Orang tersebut sebenarnya menggunakan terapi untuk mengatasi stres dan masalah yang mereka hadapi. *Cope* adalah kata yang berasal dari kata *cop*, yang berarti "menghadapi, melawan atau menang". Konsep *coping* pada awalnya diperkenalkan oleh Lazarus yang mengatakan bahwa *coping* adalah strategi atau upaya untuk mengatur perilaku dengan memecahkan masalah yang paling sederhana dan realistis. Ini memungkinkan individu untuk melepaskan diri dari masalah yang mereka hadapi, nyata dan imajiner. tidak realistis dan menggagalkan semua upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan mengatasi tuntutan.¹⁶

Coping merupakan proses untuk menyusun tuntutan yang dianggap menjadi beban atau bahkan melebihi kemampuan kita.¹⁷ *Coping* mencakup perilaku terbuka (terbuka) dan terselubung (tertutup) yang ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan tekanan psikologis atau situasi stres tinggi. Orang yang mengalami stres biasanya berusaha untuk mengatasi stres tersebut. Situasi ini disebut *koping* atau manajemen stres.¹⁸ *Coping* stres adalah suatu cara atau metode yang dilakukan oleh setiap individu dalam mengatasi dan mengontrol kondisi atau suatu permasalahan yang dihadapi dan dinilai sebagai suatu halangan atau hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan.¹⁹

2. Aspek-aspek *Coping* stres

¹⁶ Nofrans Eka, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Bumi Aksara, 2016).

¹⁷ Made Dwi Faradina and Yohanes Kartika Herdiyanto, 'Gambaran Coping Gay Muslim Terkait Konflik Identitas', *Jurnal Psikologi Udayana*, 5.01 (2018), 123 <<https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p12>>.

¹⁸ Mulya Virgonita Iswindari Winta and Retno Dwi Nugraheni, 'Coping stres Pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Married*', *Philanthropy: Journal of Psychology*, 3.2 (2019), 123–36.

¹⁹ S Atika and L M I Wardani, *Core Self Evaluation And Coping Stres* (Penerbit NEM, 2021) <<https://books.google.co.id/books?id=sLY1EAAAQBAJ>>.

Aldwin dan Revenson membagi *problem-focused coping* menjadi tiga bagian, yaitu :

a. *Cautiousness* (Kehati-hatian)

Individu yang mempertimbangkan dan mempertimbangkan banyak pilihan saat memecahkan masalah yang tersedia, mencari pendapat orang lain, berhati-hati dalam memecahkan masalah, dan mengevaluasi strategi yang telah mereka kembangkan di masa lalu. Individu juga biasanya mempertimbangkan setiap keputusan tentang tindakan mana yang akan digunakan. Umumnya, orang-orang ini selalu berpikir sebelum bertindak. Namun, terkadang individu mungkin membutuhkan lebih banyak waktu untuk menyelesaikan masalah mereka agar tindakan yang mereka ambil tidak terburu-buru dan dapat diselesaikan dengan baik.

b. *Instrumental Action* (Tindakan instrumental)

Tindakan seseorang dipandu langsung dengan memecahkan masalah dan merencanakan tindakan apa yang akan diambilnya. Tindakan biasanya dapat berupa tindakan berdasarkan penimbangan yang sangat percaya diri dari dua keputusan sulit dengan tujuan untuk menemukan solusi dari suatu masalah. Sebagai contohnya, ketika seorang individu lebih memilih membeli laptop untuk menunjang menyelesaikan tugas kuliahnya daripada harus membeli handphone model terbaru.

c. *Negotiation* (Negosiasi)

Negosiasi adalah upaya seseorang untuk menjangkau orang lain yang terlibat dalam masalah atau yang menjadi penyebab masalah untuk membantu memecahkan masalah. Tujuannya agar masalah dapat diselesaikan dan secercah harapan dapat ditemukan.²⁰

Selain itu menurut Lazarus & Folkman, ada tujuh aspek-

²⁰ Ridwan Saptoto, 'Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Coping Adaptif', *Jurnal Psikologi*, 37.1 (2010), 13–22.

aspek coping yaitu :

1) *Confrontive coping* (Keaktifan)

Coping adalah strategi yang ditandai dengan upaya agresif untuk mengubah situasi, termasuk risiko. Ini dilakukan dengan berpegang teguh pada apa yang dia inginkan.

2) *Distancing* (menjaga jarak dengan masalah)

Distancing merupakan upaya individu untuk menciptakan jarak antara dirinya dengan masalah yang dihadapinya, serta berpura-pura mengabaikan masalah yang dihadapinya, individu yang secara sadar menggunakan strategi *coping* ini menolak untuk berpikir atau memecahkan masalah. untuk melihat dan berpikir seolah-olah tidak ada yang pernah terjadi padanya.

3) *Self control* (Kontrol diri)

Pengendalian diri menggambarkan strategi individu dalam upaya individu untuk mengatur emosinya dengan cara menyimpan emosi tersebut. Biasanya orang yang menggunakan strategi ini berusaha untuk menyelamatkan situasi atau masalah yang sedang dihadapinya agar tidak ada yang mengetahuinya, dan mereka juga berusaha untuk mengatur tindakan apa yang diambil untuk menyelesaikan masalah tersebut. .

4) *Seeking social support* (Mencari dukungan sosial)

Seeking social support adalah suatu strategi yang ditandai dengan adanya upaya individu untuk mencari sebuah informasi, nasihat, atau dukungan dan dorongan emosional dari orang lain. Strategi ini dapat dilakukan dengan cara melakukan diskusi atau membagikan sebuah masalah yang dihadapi dengan orang lain, dan diharapkan mereka juga dapat memberikan sebuah saran yang nyata atau alternatif pemecahan masalah.

5) *Accepting responsibility* (Penerimaan)

Mengambil tanggung jawab adalah strategi pasif dimana orang tersebut telah mengakui dan menerima bahwa mereka memiliki peran atau hubungan dengan masalah tersebut. Dalam strategi

ini, individu mengkritisi dirinya sendiri ketika menghadapi atau berhadapan dengan suatu masalah dan merasa bertanggung jawab atas masalah yang muncul.

6) *Planfull problem solving* (Pemecahan masalah)

Pemecahan masalah terencana menggambarkan strategi yang diterjemahkan ke dalam masalah melalui upaya yang hati-hati memecahkan masalah untuk mengatasi situasi stres. Saat dihadapkan pada situasi yang dianggap tak terhindarkan, orang biasanya tahu apa yang harus dilakukan. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan upaya agar upaya tersebut dapat digunakan untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi. Langkah kedua dalam strategi coping ini adalah membuat rencana dan melakukan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah dan hasilnya rencana tersebut dilaksanakan.

7) *Positive reappraisal* (Penilaian positif)

Positive reappraisal ditandai dengan strategi atau upaya untuk menemukan makna positif dalam suatu isu atau situasi yang mendesak, dan dari situasi tersebut individu dapat mencari keyakinan baru yang berfokus pada pengembangan pribadi dan terkait dengan isu-isu agama.²¹

3. Jenis-jenis *Coping stres*

Lazarus & Folkman mengklasifikasikan strategi *coping* yang digunakan menjadi 2 yaitu :

a. *Problem Focused Coping* (PFC)

Koping yang berfokus pada suatu problem atau masalah adalah respons individu terhadap suatu usaha untuk memodifikasi adanya sumber stres dengan terlibat dalam situasi kehidupan yang kongkrit adanya. Perawatan ini digunakan untuk menghilangkan stressor atau mengatasi

²¹ Refa Lina Tiawati, Yulia Pebriani, and Suci Dwinitia, 'Bipa Teaching Training For Prospective Beginner-Level Educators In Isi Padang Panjang', *Human: Journal of Community and Public Service*, 2.1 (2023).

stress dengan mempelajari kebiasaan atau keterampilan yang belum diketahui sebelumnya. Mengatasi masalah stres (*problem-focused coping*) bertujuan untuk mengurangi tuntutan berupa benda, orang, peristiwa, keadaan yang menyebabkan stres atau meningkatkan sumber daya untuk mengatasi stres. Cara ini biasanya lebih sering digunakan oleh orang dewasa.

b. *Emotion Focused Coping* (EFC)

Fokus pada emosi merupakan upaya individu untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman, serta dapat mengurangi tekanan yang diakibatkan oleh stres. Penanganan ini biasanya digunakan untuk mengatur respons emosional terhadap stres. Namun, ketika orang tersebut tidak dapat mengubah keadaan stresnya, orang tersebut cenderung akan mengatur emosinya. *Emotion-focused coping* sendiri adalah strategi untuk meredakan emosi yang disebabkan oleh stressor (sumber stress) tanpa berusaha mengubah situasi yang menjadi sumber stress secara langsung.²²

Sedangkan menurut Farid Mashudi, jenis dari *coping stres* terbagi menjadi dua yaitu *coping* positif dan *coping* negatif.

a. *Coping* Negatif

Weiten Lloyd mengatakan bahwa koping negatif termasuk meninggalkan atau melarikan diri dari situasi atau kenyataan yang penuh tekanan, menjadi agresif, mencela diri sendiri, terlibat dalam konsumsi berlebihan dan menolak kenyataan dengan melindungi diri dari kenyataan yang tidak nyaman.

b. *Coping* Positif

Koping positif adalah upaya untuk menghadapi situasi stres atau mengatasinya dengan cara yang sehat. Dan beberapa psikolog juga memperkirakan bahwa humor adalah

²² Siti Maryam, 'Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya', *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1.2 (2017), 101–7.

mekanisme coping yang positif. Ciri-ciri coping positif antara lain: menghadapi masalah secara langsung, pengendalian diri dalam menghadapi masalah, pemahaman rasional terhadap situasi stres. Langkah coping positif meliputi relaksasi diri, meditasi, dan mengamalkan ajaran agama sebagai bentuk kepercayaan kepada Tuhan.²³

4. Faktor-faktor *Coping Stres*

Beberapa bab telah melakukan beberapa penelitian tentang faktor-faktor yang membuat seseorang memilih menghadapi stres. Bandura mengatakan bahwa optimisme tersebut berasal dari *self-efficacy* dalam hidup, yang memiliki banyak konsekuensi positif, termasuk kemampuan menghadapi keadaan sulit dengan cara yang dapat membawa kedamaian emosional di dalam copingnya.²⁴

Menurut Lazarus & Folkman, cara seseorang dalam menghadapi dan menangani situasi dan kondisi yang mengandung tekanan dapat ditentukan dengan sumber daya individu meliputi pemecahan masalah, dukungan sosial, kesehatan fisik, keterampilan, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dan materi.

- a. Kesehatan Fisik. Kesehatan merupakan hal yang paling penting karena manusia membutuhkan banyak energi untuk mengatasi stres. Keterampilan Pemecahan Masalah Keterampilan ini mencakup kemampuan untuk mencari informasi, mengidentifikasi masalah untuk menghasilkan tindakan alternatif, menganalisis situasi, kemudian memeriksa alternatif tersebut dalam kaitannya dengan hasil yang layak, dan akhirnya menerapkan dan mengimplementasikan rencana untuk tindakan yang tepat.
- b. *Positive Belief* atau *Attitudinal Belief* juga merupakan sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan pada takdir (*external locus of control*), yang membuat orang menghargai

²³ Farid Mashudi, *Panduan Praktis Evaluasi Dan Supervisi Bimbingan Konseling* (Diva Press, 2018).

²⁴ Juli Andriyani, 'Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis', *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2.2 (2019), 37–55.

ketidakberdayaan, yang dapat melemahkan strategi koping. Adapun keterampilan sosial. Keterampilan yang meliputi terkait kemampuan seseorang untuk berperilaku dan berkomunikasi dengan cara-cara yang sudah sesuai dengan nilai-nilai dan norma sosial yang berlaku di lingkungan masyarakat.

- c. Dukungan Sosial. Dukungan sosial ini meliputi dukungan dari orang tua, anggota keluarga lainnya, saudara kandung, teman dan masyarakat sekitar untuk memenuhi kebutuhan informasi dan emosional seseorang.
- d. Materi merupakan dukungan yang meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat kita beli.

B. Coming out

1. Pengertian *coming out*

Coming out merupakan suatu penegasan bahwa identitas seksual sebagai homoseksual seorang individu terhadap diri sendiri dan orang lain yang mengandung resiko berbahaya. Hal ini artinya adalah individu mau tidak mau harus siap menerima label dari orang lain yang menghina dirinya karena identitas seksual sebagai homoseksualnya dan dalam lingkup yang lebih luas, hidup dalam masyarakat yang memusuhi.²⁵

2. Proses *Coming out*

Vaughan seorang doktor di bidang psikologi konseling Universitas Akron membuat sebuah *review* tentang model perkembangan *coming out* homoseksual yang paling terkenal dan paling berpengaruh yang pernah dibuat oleh Cass, Coleman, Lee, Mc Carn&Fassinger, Sophie, dan Troiden. Terdapat fokus terhadap proses pengalaman *coming out* pada tahapan-tahapan berikut ini:

a. *Awareness*

Proses ini dimulai dengan kewaspadaan awal terhadap perasaan berbeda dari teman sebaya yang memiliki gender

²⁵ Y F Bessing, *Konferensi Nasional 2 Seksi Psikoseksual dan Marital.: Unveiling Psychosexual and Marital Phenomenon Beyond Myths and Taboos* (Media Nusa Creative, 2021) <<https://books.google.co.id/books?id=yQdMEAAAQBAJ>>.

yang sama. Seringkali, ketertarikan seksual memegang peranan penting dalam perasaan yang berbeda ini.

b. *Exploration*

Pada proses ini, homoseksual mengalami periode ketertarikan dan keterikatan dengan homoseksual lain. Seiring dengan toleransi dan keterbukaan yang semakin tinggi untuk menyelidiki seksualitas mereka, individu mulai untuk mencari lingkungan mereka dapat belajar dari kaum homoseksual lainnya tentang bagaimana artinya menjadi homoseksual. Hal ini mencakup keikutsertaan dalam organisasi, acara, atau area sosial yang diasosiasikan dengan komunitas homoseksual.

c. *Acceptance*

Tahap ini merupakan tahap individu menolak identitas heteroseksual dan menginternalisasikan identitas sebagai homoseksual. Selain itu, penerimaan ini dihubungkan dengan kontak sosial yang lebih luas dengan homoseksual lainnya, menjalin pertemanan, dan mengejar kesempatan untuk terlibat dalam hubungan seksual atau romantis dengan individu yang memiliki gender yang sama.

d. *Commitment*

Pada proses ini, individu semakin hanyut dalam komunitas homoseksual. Akibatnya, individu seringkali menjadi aktivis sosial dan politik untuk memperjuangkan hak yang sederajat bagi mereka dan yang lainnya serta berusaha untuk mengubah *stereotype* yang negatif tentang homoseksual dalam masyarakat.

e. *Integration*

Periode ini fokus pada pemerolehan kesesuaian maksimal antara pribadi dengan lingkungannya dimana individu secara aktif menggabungkan identitas pribadi dan sosial mereka

dengan peran penting lainnya disertai dengan rasa hormat terhadap keluarga, pekerjaan, dan komunitas.²⁶

C. Masa Dewasa Awal

Menurut Havighurst, tugas perkembangan dewasa awal adalah menikah atau membangun suatu keluarga, mengelola rumah tangga, mendidik atau mengasuh anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, membuat hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu, dan melakukan suatu pekerjaan. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya.²⁷

Optimalisasi perkembangan dewasa awal mengacu pada tugas-tugas perkembangan dewasa awal. Menurut Havighurst rumusan tugas-tugas perkembangan dalam masa dewasa awal sebagai berikut:

1. Memilih teman bergaul (sebagai calon suami istri). Setelah melewati masa remaja, golongan dewasa muda semakin memiliki kematangan fisiologis (seksual), sehingga mereka siap melakukan tugas reproduksi, yaitu mampu melakukan hubungan seksual dengan lawan jenisnya.
2. Belajar hidup bersama suami istri Dari pernikahannya, dia akan saling menerima dan memahami pasangan masing-masing, saling menerima kekurangan dan saling membantu membangun rumah tangga.
3. Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga. Masa dewasa yang memiliki waktu sekitar 20 tahun (20-40) dianggap sebagai rentang yang cukup panjang.
4. Mengelola rumah tangga setelah menjalani pernikahan, dia akan berusaha mengelola rumah tangganya.
5. Mulai bekerja dalam suatu jabatan usai menyelesaikan pendidikan formal setingkat SMU, akademi atau universitas, umumnya dewasa muda memasuki dunia kerja, guna menerapkan ilmu dan keahliannya.

²⁶ Vaughan.

²⁷ M S Fredericksen Victoranto Amseke and others, *Teori Dan Aplikasi Psikologi Perkembangan* (Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021) <https://books.google.co.id/books?id=FXk_EAAAQBAJ>.

6. Mulai bertanggungjawab sebagai warga negara. Secara layak warganegara yang baik adalah dambaan bagi setiap orang yang ingin hidup tenang.
7. Memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai pahamnya. Masa dewasa awal ditandai juga dengan membentuk kelompok-kelompok sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya.²⁸

Adapun perkembangan kognitif dan perkembangan sosioemosi pada dewasa awal sebagai berikut :

1. Perkembangan kognitif
 - a. Tahap-tahap kognitif

Menurut Piaget, seorang remaja memiliki cara berpikir secara kualitatif sama dengan seorang dewasa. Sekitar usia 11 hingga 15 tahun. Para remaja memasuki tahap formal operasional, tahap ini ditandai oleh cara berpikir yang lebih logis, abstrak, dan idealistik, dibandingkan tahap berpikir konkret operasional yang terjadi pada anak-anak usia 7 hingga 11 tahun. Piaget berpendapat bahwa pemikiran orang dewasa secara kuantitatif berbeda dengan pemikiran seorang remaja, yang artinya orang dewasa memiliki pengetahuan lebih banyak dibandingkan remaja.²⁹

Beberapa ahli perkembangan berpendapat bahwa banyak individu yang baru akan mengkonsolidasikan pemikiran operasional formalnya ketika memasuki masa dewasa. Artinya, di masa remaja mereka memang mulai mampu menyusun rencana dan hipotesis, namun di masa dewasa muda, mereka menjadi lebih sistematis dan terampil. Meskipun demikian, ada banyak orang dewasa yang sama sekali tidak mencapai tahap berfikir formal operasional.

- 1) Berpikir realistis dan pragmatis

Menurut para ahli perkembangan, ketika seorang individu pada masa dewasa awal mulai memasuki dunia kerja, cara berpikir mereka pun

²⁸ M A Dr. Sumanto, *Psikologi Perkembangan* (Media Pressindo, 2014) <<https://books.google.co.id/books?id=crvIEAAAQBAJ>>.

²⁹ John W. Santrock, *LIFE-SPAN DEVELOPMENT PERKEMBANGAN MASA-HIDUP*, ed. by Novietha I. Sallama, 13th edn (NEW YORK: 2012, 2012).

berubah. Salah satu tandanya mereka menghadapi paksaan realitas, yang disebabkan oleh pekerjaan, idealisme mereka menurun.

2) Pemikiran reflektif dan relativistik

William Perry juga mendeskripsikan beberapa perubahan kognisi yang berlangsung di masa dewasa awal. Menurut Perry, remaja seringkali memandang dunia dalam polaritas-benar/salah. Kami/mereka, baik/buruk. Sebagai pemuda yang beranjak dewasa, secara bertahap mereka mulai menyadari berbagai pendapat dan perspektif orang lain. Ahli perkembangan lain juga mengamati bahwa pemikiran reflektif adalah indikator yang penting dalam perubahan kognitif pada orang dewasa muda.³⁰

b. Seksualitas

Menurut Lelkowhz & Gillen, ketika mulai beranjak dewasa (usia 18), survey menunjukkan, bahwa lebih dari 60% individu telah melakukan hubungan seks. Oleh karena itu, masa beranjak dewasa adalah kerangka waktu di masa kebanyakan individu aktif secara seksual dan belum menikah.³¹

Pada perilaku heteroseksual untuk pria dan wanita di masa beranjak dewasa mencakup hal-hal berikut ini :

- 1) Pria lebih bebas dalam memilih pasangan seks, sementara wanita dilaporkan lebih selektif dalam memilih pasangan seks mereka.
- 2) Sekitar 60% individu yang beranjak dewasa pernah berhubungan seks hanya dengan 1 orang di tahun sebelumnya, tapi dibandingkan dengan orang dewasa muda di usia 20 an akhir dan usia 30 an mereka, individu yang beranjak dewasa lebih sering berhubungan seks dengan 2 orang atau lebih.
- 3) Meskipun individu yang beranjak dewasa hubungan seks dengan lebih banyak orang dibandingkan dengan orang dewasa muda, mereka lebih jarang berhubungan seks. Sekitar 25% individu

³⁰ Ibid, hal. 25

³¹ Ibid. hal 16

yang beranjak dewasa dilaporkan hanya berhubungan seks beberapa kali dalam setahun atau tidak sama sekali.

- 4) Seks bebas lazim dilakukan oleh individu yang beranjak dewasa dibanding orang dewasa muda.³²

2. Perkembangan sosioemosi

1) Ketertarikan dan cinta.

a) Ketertarikan fisik

Pentingnya kesamaan juga berlaku dalam hal fisik. Kita biasanya mencari seseorang yang sesuai dengan level kita dalam ketertarikan terhadap karakteristik fisik maupun atribut sosial. Hasil penelitian menguatkan hipotesis perjodohan yang menyatakan bahwa meskipun secara abstrak kita memilih orang yang lebih menarik, dalam kenyataannya kita akhirnya memilih seseorang yang menyerupai level ketertarikan kita sendiri. Akan tetapi, studi baru baru ini mengungkapkan bahwa hipotesis perjodohan tidak bertahan sampai pasangan pernikahan.³³

b) Bentuk-bentuk cinta

• Persahabatan

Masa dewasa memberikan kesempatan untuk menjalin persahabatan baru ketika individu pindah ke tempat baru dan mungkin membangun hubungan persahabatan baru di lingkungan tempat tinggal atau di tempat kerja mereka

• Cinta romantic

Cinta romantic mengandung berbagai emosi yang saling bercampur baur secara kompleks contohnya ketakutan, kemarahan, hasrat seksual, kegembiraan, dan cemburu. Peneliti terkenal Ellen Berscheid mengatakan bahwa hasrat dan seksual adalah hal terpenting dalam cinta romantic. Secara

³² Ibid, hal.17

³³ Ibid, hal.44

jasas, emosi-emosi ini merupakan sumber dari kesedihan yang mendalam.

- Cinta afektif

Cinta memiliki sifat lebih dari sekedar gairah. Cinta fektif, yang juga disebut cinta karena kedekatan adalah tipe memiliki afeksi mendalam dan perhatian terdapa orang lain.

- Cinta sempurna

Dalam teori cinta Sternberg, bentuk cinta yang paling kuat dan utuh adalah cinta yang sempurna, yang melibatkan ketiga dimensi. Relasi yang hanya mengandung unsur gairah, maka relasi itu disebut birahi atau *infatuated*.³⁴

D. Homoseksual

1. Pengertian Homoseksual

Tahmindjiis mengatakan bahwa gay berasal dari kata Yunani homoios, yang berarti sama, dan kata Latin sexus, yang berarti seks, yang merupakan istilah umum yang mencakup kecenderungan seksual terhadap sesama jenis, atau lebih halus, ketertarikan sesama jenis (homotropy; tropos berarti arah).

Beren mengatakan bahwa homoseksualitas ada di semua lapisan masyarakat di seluruh dunia dan sekitar 21% pria di dunia adalah homoseksual. Fenomena ini sudah ada sejak zaman Nabi Luth dan hampir ditemukan dalam setiap budaya di dunia.³⁵

Homoseksual terdiri dari dua kelompok, lesbian dan gay. Lesbian adalah wanita yang memuaskan nafsunya dengan sesama jenis atau wanita dengan wanita homoseksual. Sedangkan laki-laki gay adalah laki-laki yang mencintai laki-laki lain baik secara seksual, emosional, fisik maupun spiritual. Kaum homoseksual juga biasanya memperhatikan penampilannya dan sangat mengkhawatirkan apa yang akan terjadi pada

³⁴ Ibid, hal.45

³⁵ Gallo Ajeng Yusinta Dewi and Endang Sri Indrawati, 'Pengalaman Menjadi Gay (Studi Fenomenologi Pada Pria Homoseksual Menuju *Coming out*)', *Jurnal EMPATI*, 7.3 (2017), 116–26 <<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19740>>.

pasangan sesama jenisnya. Dan dapat penulis simpulkan bahwa seorang laki-laki yang tertarik dengan laki-laki disebut gay. Sedangkan seorang perempuan yang memiliki ketertarikan terhadap perempuan disebut lesbian.

Papalia, Old, dan Feldman menjelaskan bahwa homoseksualitas adalah fokus pada romansa, ketertarikan seksual, dan keterikatan yang berkelanjutan dengan jenis kelamin yang sama, sedangkan homoseksualitas adalah istilah untuk pria dengan homoseksualitas pria. Benar-benar juga dikemukakan oleh Nevid, Rathus, dan Gree dia mengatakan bahwa homoseksualitas adalah kecenderungan manusia terhadap orientasi seksual yang ditandai dengan ketertarikan erotis dan keinginan untuk menjalin hubungan romantis dengan sesama jenis.³⁶

Menurut buku panduan gangguan kejiwaan, baik DSM maupun PPDGJ, homoseksual, terutama gay, adalah hal yang wajar, tetapi penduduk Indonesia kebanyakan beragama. Pandangan negatif masyarakat tercipta karena menjadi gay merupakan perilaku yang menyimpang dari norma sosial. Sebuah studi oleh *Pew Research Center* juga mendukung pendapat tersebut dalam, menunjukkan bahwa hanya 3 persen responden Indonesia yang mendukung homoseksualitas dan sisanya sangat menentang penyimpangan tersebut.

³⁶ Mulya Virgonita Iswindari Winta and Retno Dwi Nugraheni, 'Coping stres Pada Istri Yang Menjalani *Long Distance Married*', *Philanthropy: Journal of Psychology*, 3.2 (2019), 123–36.