

## The Dynamics of Self-Disclosure among Gay and Transgender Individuals in the Indonesian Social Context

### Dinamika Self-Disclosure pada Individu Gay dan Transgender dalam Konteks Sosial Indonesia

Anna Maria<sup>1</sup>, Maria Nugraheni Mardi Rahayu<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Email: <sup>1</sup>nnamaria99@gmail.com, <sup>2</sup>nugraheni.maria@uksw.edu

#### Artikel Info

##### Riwayat Artikel:

Penyerahan 17/04/2026

Revisi 29/06/2026

Diterima 06/08/2026

##### Keywords:

Gay Individual, Self-Disclosure, Social Stigma, Social Support, Transgender Individual

#### ABSTRACT

Self-disclosure is the process by which individuals reveal their personal identity to others. For gay and transgender individuals, self-disclosure presents challenges due to social stigma. This study aims to understand the self-disclosure experiences of gay and transgender individuals and the factors influencing this process. This research employs a qualitative method with a phenomenological design. The participants consisted of two individuals identifying as gay and transgender, selected using the snowball sampling technique. Data were collected through in-depth interviews and analysed using thematic analysis. The results indicate that self-disclosure is a gradual process influenced by both internal and external factors. The primary obstacles to self-disclosure include fear of stigma, experiences of bullying, and anxiety about social reactions. However, social support from friends, colleagues, and inclusive environments can help individuals feel more confident in revealing their identities. The key factors affecting self-disclosure include the level of trust in the recipient, group size, dyadic effects, and supportive environments. This study provides insight into the dynamics of self-disclosure among gay and transgender individuals and highlights the crucial role of social support in creating a safe environment for them. The implications of this research can be utilized to raise awareness among families, professionals, and society in fostering open and non-judgmental communication.

#### ABSTRAK

Self-disclosure merupakan proses individu dalam mengungkapkan identitas pribadinya kepada orang lain. Bagi individu gay dan transgender, self-disclosure menjadi tantangan karena adanya stigma sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman self-disclosure pada individu gay dan transgender serta faktor-faktor yang memengaruhi proses tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologis. Partisipan terdiri dari dua individu yang mengidentifikasi sebagai gay dan transgender, yang dipilih dengan teknik *snowball sampling*. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-disclosure merupakan proses bertahap yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Hambatan utama dalam self-disclosure adalah ketakutan terhadap stigma, pengalaman perundungan, serta kecemasan terhadap reaksi lingkungan. Namun, dukungan sosial dari teman, kolega, dan lingkungan yang inklusif dapat membantu individu lebih percaya diri dalam mengungkapkan identitasnya. Faktor utama yang memengaruhi self-disclosure adalah tingkat kepercayaan terhadap penerima informasi, ukuran kelompok, efek diadik, dan lingkungan yang mendukung. Penelitian ini memberikan wawasan mengenai dinamika self-disclosure pada individu gay dan transgender serta menyoroti pentingnya peran dukungan sosial dalam menciptakan lingkungan yang aman bagi mereka. Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran keluarga, tenaga profesional, serta masyarakat dalam membangun komunikasi yang terbuka dan tidak menghakimi.

#### Kata Kunci:

Dukungan Sosial, Individu Gay, Individu Transgender, Self-Disclosure, Stigma Sosial

Copyright (c) 2026 Anna Maria & Maria Nugraheni Mardi Rahayu

#### Korespondensi:

##### Anna Maria

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Email: [1nnamaria99@gmail.com](mailto:1nnamaria99@gmail.com)



## LATAR BELAKANG

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki keberagaman dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk orientasi seksual dan identitas gender. Orientasi seksual mengacu pada ketertarikan emosional, romantis, dan seksual yang relatif menetap terhadap orang lain (American Psychological Association, 2008). Secara umum, orientasi seksual dapat diklasifikasikan menjadi heteroseksual, homoseksual, dan biseksual (Berlan dkk., 2010; Tucker dkk., 2008). Homoseksualitas merujuk pada ketertarikan terhadap sesama jenis, yang mencakup gay pada laki-laki dan lesbian pada perempuan, sedangkan biseksualitas merujuk pada ketertarikan terhadap lebih dari satu jenis kelamin (Zietsch dkk., 2008). Selain orientasi seksual, identitas gender juga menjadi bagian penting dalam memahami keberagaman individu, termasuk pada transgender, yaitu individu yang identitas gendernya tidak sepenuhnya selaras dengan jenis kelamin yang ditetapkan saat lahir.

Permasalahan mengenai homoseksualitas dan keberagaman gender masih menjadi topik yang penting dalam masyarakat Indonesia karena penerimaan sosial terhadap kelompok LGBT masih rendah (Djami & Syafiq, 2021). Survei Pew Research Center menunjukkan bahwa hanya 9% responden Indonesia yang menyatakan bahwa homoseksualitas sebaiknya diterima oleh masyarakat (Poushter & Kent, 2020). Temuan ini sejalan dengan survei Saiful Mujani Research and Consulting (2018) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih merasa terancam oleh keberadaan LGBT dan menolak hidup berdampingan dengan kelompok tersebut. Kondisi ini memperlihatkan bahwa individu gay dan transgender hidup dalam konteks sosial yang berisiko menimbulkan stigma, penolakan, dan diskriminasi.

Stigma terhadap kelompok LGBT sering kali muncul dalam bentuk stereotip negatif, seperti dianggap menyimpang, tidak bermoral, atau bertentangan dengan nilai agama dan budaya (Teresia, 2019). Dalam konteks kesehatan masyarakat, Kementerian Kesehatan RI juga mengategorikan laki-laki seks dengan laki-laki (LSL) dan waria sebagai bagian dari populasi kunci dalam penyebaran HIV secara nasional, bersama pekerja seks perempuan dan pengguna narkoba suntik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2025). Namun, istilah LSL dan waria perlu digunakan secara hati-hati karena tidak selalu identik dengan identitas gay dan transgender. Pengategorian tersebut menunjukkan bahwa kelompok dengan keragaman orientasi seksual dan identitas gender memiliki keberadaan sosial yang nyata, meskipun sering kali lebih banyak dibahas dalam kerangka risiko kesehatan masyarakat daripada dalam kajian psikologis mengenai pengalaman subjektif mereka.

Selain stigma sosial, kelompok LGBT juga kerap menghadapi kerentanan dalam bentuk diskriminasi dan pengawasan sosial. Human Rights Watch (2020) melaporkan penggerebekan terhadap pertemuan privat 56 laki-laki di Jakarta pada tahun 2020 yang dikaitkan dengan aktivitas homoseksual. Kasus tersebut menunjukkan bahwa individu dengan orientasi seksual minoritas dapat menghadapi

konsekuensi sosial dan institusional ketika identitas atau ekspresi seksualnya diketahui publik. Situasi semacam ini dapat memperkuat kecemasan individu gay dan transgender dalam mengungkapkan identitas diri kepada orang lain.

Stigma, diskriminasi, dan penolakan sosial dapat membuat individu gay dan transgender enggan melakukan pengungkapan diri atau *self-disclosure* (Asri & Afdal, 2020). *Self-disclosure* merupakan proses ketika individu membagikan informasi personal kepada orang lain, termasuk informasi yang bersifat sensitif seperti orientasi seksual dan identitas gender. Menurut Wood (2013), pengungkapan diri dapat terjadi secara eksplisit maupun implisit, sedangkan Hargie (2021) menjelaskan bahwa *self-disclosure* mencakup aspek *valence*, *informativeness*, *flexibility*, *accessibility*, dan *honesty*. Dalam konteks individu gay dan transgender, *self-disclosure* tidak hanya menjadi proses komunikasi interpersonal, tetapi juga berkaitan dengan keberanian menghadapi risiko penolakan, stigma, dan kehilangan dukungan sosial.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-disclosure* pada individu gay sering kali dilakukan secara bertahap dan penuh pertimbangan. Adriani dkk. (2017) menemukan bahwa pengungkapan diri pada individu gay kepada keluarga diwarnai oleh ketakutan terhadap penolakan dan konsekuensi negatif. Yusmi (2021) juga menunjukkan bahwa *coming out* pada individu gay merupakan proses yang tidak instan karena individu perlu mempertimbangkan respons lingkungan sosial. Setiaji (2020) menambahkan bahwa keterbukaan identitas pada individu gay dipengaruhi oleh perkembangan personal, sosial, dan budaya. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-disclosure* pada individu gay tidak dapat dilepaskan dari konteks relasi dan norma sosial di sekitarnya.

Faktor-faktor yang memengaruhi keputusan individu untuk melakukan *self-disclosure* meliputi ukuran kelompok, tingkat kepercayaan, kedekatan relasi, efek diadik, kompetensi personal, kepribadian, topik pembicaraan, dan jenis kelamin (Devi & Indryawati, 2020; DeVito, 2011). Powell (1999) menjelaskan bahwa *self-disclosure* memiliki tingkatan, mulai dari pembicaraan ringan hingga pengungkapan perasaan mendalam. Dalam konteks kelompok LGBT, individu cenderung memilih orang atau kelompok yang dianggap aman sebelum membuka identitasnya secara lebih luas. Saputra dan Nasvian (2022) menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, sahabat, dan teman dapat mendorong individu untuk lebih terbuka mengenai orientasi seksualnya. Sejalan dengan itu, Haimson dan Veinot (2020) menemukan bahwa individu transgender sering kali mengungkapkan identitasnya terlebih dahulu kepada teman sebaya atau pihak yang dianggap aman sebelum kepada keluarga.

Kajian internasional terbaru juga menegaskan bahwa proses menyembunyikan atau mengungkapkan identitas seksual dan gender berkaitan erat dengan kesehatan psikologis. Dalam perspektif *minority stress*, individu minoritas seksual dan gender mengalami tekanan akibat stigma, prasangka, diskriminasi, serta kebutuhan untuk menyembunyikan identitas diri dalam lingkungan yang tidak suportif (Rich dkk., 2020). Pachankis dkk. (2020) melalui

tinjauan meta-analitik menunjukkan bahwa penyembunyian orientasi seksual berkaitan dengan beban psikologis karena individu harus terus mengelola informasi personal yang dianggap berisiko. Sebaliknya, *self-disclosure* dalam lingkungan yang aman dapat membantu individu memperoleh dukungan sosial, membangun relasi yang lebih autentik, dan mengurangi tekanan emosional (Asri & Afdal, 2020; Green dkk., 2015).

Pada individu transgender dan individu dengan ekspresi gender nonkonform, pengungkapan identitas tidak selalu dilakukan melalui pernyataan verbal. Anderson (2020) menunjukkan bahwa ekspresi gender berperan penting dalam pengalaman diskriminasi pada individu cisgender dan transgender LGBTQ. Oleh karena itu, penampilan, gaya berpakaian, cara berbicara, dan perilaku sehari-hari dapat menjadi bentuk ekspresi gender yang membuat identitas individu dibaca oleh lingkungan, meskipun tidak selalu dimaksudkan sebagai pengungkapan diri secara eksplisit (Anderson, 2020; Wood, 2013). Dengan demikian, *self-disclosure* pada individu gay dan transgender perlu dipahami sebagai proses yang dapat berlangsung secara verbal maupun implisit serta dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya.

Meskipun kajian mengenai *self-disclosure* pada kelompok LGBT telah berkembang, penelitian di Indonesia masih terbatas, khususnya yang secara fenomenologis membandingkan pengalaman individu gay dan transgender dalam konteks sosial yang sama. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi proses, faktor pendorong dan penghambat, serta dampak psikologis dan sosial *self-disclosure* pada individu gay dan transgender di Salatiga. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian dua pengalaman identitas yang berbeda secara bersamaan, termasuk perbedaan strategi pengungkapan verbal dan implisit. Temuan penelitian diharapkan memperkaya kajian psikologi sosial dan komunikasi serta menjadi masukan bagi keluarga, tenaga profesional, dan masyarakat untuk membangun lingkungan yang aman, suportif, dan tidak menghakimi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman subjektif individu dalam mengungkapkan identitas seksual mereka kepada orang lain, yang merupakan inti dari fenomena *self-disclosure*. Menurut Creswell (2010), pendekatan fenomenologis berfokus pada pemaknaan pengalaman hidup individu, sehingga sesuai untuk menggali kedalaman narasi partisipan mengenai proses yang kompleks, personal, dan emosional ini.

Penelitian difokuskan pada eksplorasi proses *self-disclosure*, faktor-faktor yang memengaruhi keputusan partisipan untuk mengungkapkan identitas seksual mereka, tantangan yang mereka hadapi, serta dampak yang dirasakan setelah melakukan *self-disclosure*. Dengan fokus tersebut, penelitian ini berupaya memberikan gambaran menyeluruh

mengenai dinamika psikososial dalam proses pengungkapan diri pada individu gay dan transgender.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah dua orang, yang terdiri dari satu individu gay dan satu individu transgender. Partisipan dipilih menggunakan teknik *snowball sampling* dengan kriteria sebagai berikut: (1) mengidentifikasi diri sebagai gay atau transgender, (2) telah melakukan *self-disclosure* minimal kepada satu pihak, seperti keluarga, teman, guru, atau pihak lain yang dianggap signifikan, (3) berusia 20-30 tahun, (4) memiliki keterkaitan dengan wilayah Salatiga, baik sebagai domisili maupun tempat tinggal sementara, dan (5) bersedia mengikuti wawancara mendalam. Teknik *snowball sampling* digunakan karena kelompok sasaran dalam penelitian ini termasuk populasi tersembunyi (*hidden population*) yang tidak mudah diakses secara langsung (Patton, 1990). Untuk menjaga kerahasiaan identitas, partisipan dalam penelitian ini diberi kode P1 dan P2.

**Tabel 1. Data Demografis Partisipan**

| Kode Partisipan | Rentang Usia | Identitas   | Keterkaitan dengan Salatiga | Status <i>Self-Disclosure</i>                                    |
|-----------------|--------------|-------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|
| P1              | 20-30 tahun  | Transgender | Pernah tinggal Salatiga     | Telah melakukan <i>self-disclosure</i> minimal kepada satu pihak |
| P2              | 20-30 tahun  | Gay         | Berdomisili di Salatiga     | Telah melakukan <i>self-disclosure</i> minimal kepada satu pihak |

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang dilakukan secara langsung dan direkam dengan perangkat audio digital atas persetujuan partisipan. Wawancara dirancang untuk memungkinkan eksplorasi mendalam mengenai pengalaman personal partisipan, termasuk proses, tantangan, serta makna subjektif dari tindakan *self-disclosure* yang mereka lakukan. Setiap data yang diperoleh kemudian ditranskripsikan secara verbatim dan dianalisis untuk menemukan tema-tema yang relevan.

Proses analisis data mengikuti teknik analisis interaktif dari Miles dkk. (2014), yang melibatkan tiga tahapan utama: (1) kondensasi data untuk menyaring informasi penting dan relevan; (2) penyajian data dalam bentuk naratif dan tematik; serta (3) penarikan kesimpulan melalui identifikasi pola dan keterkaitan antar-tema yang muncul dari data empirik. Analisis dilakukan secara iteratif dan reflektif agar hasilnya representatif dan mendalam.

Untuk menjamin kredibilitas data, peneliti melakukan validasi partisipan (*member checking*) dengan memberikan kesempatan kepada partisipan untuk mengonfirmasi kebenaran dan keakuratan transkrip serta interpretasi awal. Reliabilitas dicapai melalui konsistensi proses analisis dan pencatatan yang sistematis. Dengan

pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menyajikan pemahaman kontekstual yang kuat mengenai pengalaman *self-disclosure* individu gay dan transgender dalam lanskap sosial budaya Indonesia.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini menyajikan temuan utama dari pengalaman *self-disclosure* pada dua partisipan yang mengidentifikasi diri sebagai gay dan transgender. Berdasarkan proses analisis tematik terhadap wawancara mendalam, terdapat empat tema besar yang muncul secara konsisten, yaitu: (1) proses awal *self-disclosure*, (2) motivasi dan faktor pendukung, (3) tantangan dan hambatan, serta (4) dampak pasca *self-disclosure*. Analisis ini juga dikaitkan secara kritis dengan teori-teori yang telah dibahas sebelumnya untuk memperdalam pemahaman atas makna pengalaman yang diungkap.

### Tema 1: Proses Awal Self-Disclosure

Proses awal *self-disclosure* pada kedua partisipan menunjukkan bahwa pengungkapan diri tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui beberapa tahapan. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat tiga aspek yang muncul dalam proses awal *self-disclosure*, yaitu: (1) menimbang risiko dan kesiapan diri, (2) menentukan strategi pengungkapan, dan (3) memulai pengungkapan kepada pihak yang dianggap aman.

#### 1. Menimbang Risiko dan Kesiapan Diri

Sebelum melakukan *self-disclosure*, kedua partisipan terlebih dahulu mempertimbangkan kemungkinan respons dari lingkungan. P1, sebagai partisipan transgender, menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap penolakan, terutama karena pengalaman sebelumnya ketika ekspresi gendernya dianggap berbeda dari norma yang berlaku. Ketakutan tersebut membuat P1 tidak langsung mengungkapkan identitasnya secara verbal, tetapi terlebih dahulu mempertimbangkan bagaimana orang lain akan memandang penampilan dan perilakunya.

*“Lebih ke, ini, takut akan penolakan sih lebih tepatnya, kayak gitu.”*  
(P1; Wawancara II; 12/10/2024; 468)

P2, sebagai partisipan gay, juga melalui proses pertimbangan sebelum membuka diri. P2 membayangkan kemungkinan terburuk, termasuk penolakan dari orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum melakukan *self-disclosure*, P2 telah menyiapkan diri secara psikologis terhadap konsekuensi yang mungkin muncul.

*“Ya, karena kan lebih mikir dulu, misalkan kalau temenku ya lebih ke nyamanan aja sih. Aku nyamannya bicara ke temen-temen dulu. Misalkan urusan orang tua, yang penting aku waktu dulu aku mikirnya yang penting aku diterima temen-temen dulu, terus nanti kalo misalnya orang tua ku gak nerima aku. Aku laringnya ke temen-temen gitu.”*  
(P2; Wawancara II; 17/10/2024; 133-138)

Kedua kutipan tersebut menunjukkan bahwa tahap awal *self-disclosure* diawali oleh proses menimbang risiko. P1 lebih banyak mempertimbangkan penolakan sosial yang berkaitan dengan ekspresi gender. P2, sebagai partisipan gay, juga melalui proses pertimbangan sebelum membuka diri. P2 tidak langsung mengungkapkan identitasnya kepada orang tua, tetapi terlebih dahulu memilih teman sebagai pihak yang dianggap lebih nyaman dan aman. Strategi ini menunjukkan bahwa P2 mempertimbangkan kemungkinan penolakan keluarga dan menyiapkan dukungan dari teman sebelum membuka diri kepada orang tua.

#### 2. Menentukan Strategi Pengungkapan

Setelah menimbang risiko, kedua partisipan memilih strategi pengungkapan yang berbeda. P1 menggunakan strategi pengungkapan secara implisit atau nonverbal. P1 tidak menyampaikan identitasnya secara langsung melalui pernyataan verbal, tetapi melalui perubahan penampilan, bahasa tubuh, intonasi suara, dan cara membawa diri. Strategi ini dipilih karena P1 merasa orang lain dapat membaca identitas atau ekspresi dirinya melalui penampilan.

*“Orang pasti udah punya pikiran sendiri kalau aku berpenampilan kayak gini.”*  
(P1; Wawancara II; 12/10/2024; 97)

Berbeda dengan P1, P2 memilih strategi pengungkapan secara verbal. P2 menyampaikan identitasnya secara langsung kepada orang lain, termasuk kepada orang tua. Strategi verbal ini dilakukan setelah P2 merasa siap menghadapi kemungkinan respons negatif.

*“Karena mungkin ya karena mungkin aku udah terlalu capek dengan segala kebohongan yang aku tutupin jadi aku memberanikan diri aja untuk aku menceritakan who I am...”*  
(P2; Wawancara II; 17/10/2024; 10-13)

Perbedaan strategi ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* tidak selalu dilakukan dengan cara yang sama. P1 lebih memilih pendekatan bertahap dan implisit untuk mengurangi risiko konflik terbuka, sedangkan P2 memilih pendekatan eksplisit karena merasa lelah menyembunyikan identitas dirinya.

#### 3. Memulai Pengungkapan kepada Pihak yang Dianggap Aman

Tahap berikutnya adalah memulai pengungkapan kepada pihak yang dianggap aman. P1 memulai proses *self-disclosure* melalui perubahan penampilan secara bertahap, seperti memanjangkan rambut dan memilih gaya berpakaian yang lebih sesuai dengan ekspresi dirinya. Cara ini dilakukan sambil mengamati respons lingkungan sekitar.

*“Itulah kenapa, dari perasaan takut ditolak itu, jadi, kayak pelan-pelan, caranya itu, jadi, pelan-pelan, berubah, merubah nih, satu-persatu, kan, kayak, panjangin rambut. Terus itu kek mulai style-nya itu mulai kek gak juga sefeminim itu, cuma, lebih ke*

gender  
(P1; Wawancara II; 12/10/2024; 487-490)

netral...”

Sementara itu, P2 memulai pengungkapan dirinya kepada pihak yang dianggap aman dalam lingkungan kerja. P2 pertama kali menceritakan orientasi seksualnya kepada supervisor karena merasa hubungan tersebut sudah dekat dan supervisor dianggap mampu mengayomi. Hal ini menunjukkan bahwa P2 tidak membuka diri secara sembarangan, tetapi memilih pihak yang dinilai dapat menerima dan memberikan rasa aman.

“Emm... After aku, emm... enggak deng 2018, ke temen kerja aku... Ke supervisor ku.”  
(P2; Wawancara II; 17/10/2024; 17)

Temuan ini menunjukkan bahwa proses awal *self-disclosure* pada kedua partisipan sama-sama dilakukan secara bertahap, tetapi dengan bentuk yang berbeda. P1 memulai melalui ekspresi nonverbal dan perubahan penampilan, sedangkan P2 memulai melalui komunikasi verbal kepada pihak yang dianggap penting dan aman.

**Tabel 2. Persamaan dan Perbedaan Proses Awal Self-Disclosure pada P1 dan P2**

| Aspek                         | P1: Transgender                                                                                            | P2: Gay                                                                                  | Persamaan/Perbedaan                                                                              |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Menimbang risiko              | Takut mengalami penolakan karena ekspresi gender dan penampilan yang berbeda dari norma sosial             | Takut ditolak oleh keluarga, termasuk membayangkan kemungkinan dikeluarkan dari keluarga | Keduanya sama-sama mempertimbangkan risiko penolakan sebelum membuka diri                        |
| Strategi pengungkapan         | Lebih implisit/nonverbal melalui penampilan, bahasa tubuh, intonasi, dan ekspresi diri                     | Lebih eksplisit/verbal melalui percakapan langsung                                       | Berbeda dalam cara melakukan <i>self-disclosure</i>                                              |
| Pihak awal yang dianggap aman | Lingkungan atau orang yang dapat membaca dan menerima ekspresi dirinya secara bertahap                     | Orang terdekat, termasuk teman dan orang tua                                             | Keduanya memilih pihak yang dianggap aman sebelum membuka diri lebih luas                        |
| Cara memulai                  | Mengubah penampilan secara perlahan, seperti memanjangkan rambut dan memilih gaya berpakaian gender netral | Mengungkapkan identitas secara langsung setelah merasa siap                              | P1 memulai secara bertahap melalui ekspresi diri, sedangkan P2 memulai melalui komunikasi verbal |
| Respons yang diharapkan       | Tidak mengalami penolakan terbuka dan tetap diterima oleh lingkungan                                       | Mendapat penerimaan dari keluarga dan orang terdekat                                     | Keduanya mengharapkan penerimaan dan rasa aman                                                   |

## Tema 2: Faktor Pendorong Self-Disclosure

Faktor pendorong *self-disclosure* pada kedua partisipan tidak hanya berasal dari keinginan untuk membuka identitas diri, tetapi juga dipengaruhi oleh rasa aman, kualitas relasi, penerimaan lingkungan, serta kelelahan psikologis akibat menyembunyikan identitas. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat empat faktor yang mendorong partisipan untuk melakukan *self-disclosure*, yaitu: (1) kebutuhan akan rasa aman, (2) kepercayaan terhadap orang yang dituju, serta (3) keinginan untuk hidup lebih autentik.

### 1. Kebutuhan Akan Rasa Aman

Kedua partisipan menunjukkan bahwa rasa aman menjadi faktor penting sebelum melakukan *self-disclosure*. P1 cenderung memilih lingkungan yang kecil dan intim karena merasa lebih nyaman ketika berada bersama orang-orang yang sudah mengetahui dan menerima dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa P1 tidak membuka diri kepada sembarang orang, tetapi memilih relasi yang dianggap tidak mengancam.

“...aku lebih nyaman sama temen yang udah tau dan udah  
deket.”  
(P1; Wawancara II; 12/10/2024; 125-126)

Pada P2, rasa aman juga menjadi pertimbangan penting. P2 lebih memilih berbicara dengan orang yang memiliki karakter santai, terbuka, dan menghargai orang lain. Sikap tersebut membuat P2 merasa lebih leluasa untuk melakukan percakapan mendalam mengenai identitas dirinya.

“...aku lebih suka ngomong sama orang yang tipenya lebih santuy... dan menghargai.”  
(P2; Wawancara II; 17/10/2024; 97-100)

Kedua kutipan tersebut menunjukkan bahwa *self-disclosure* lebih mungkin dilakukan ketika partisipan merasa berada dalam situasi yang aman secara psikologis.

### 2. Kepercayaan Terhadap Orang yang Dituju

Faktor berikutnya adalah kepercayaan terhadap penerima informasi. P1 tidak langsung membuka diri kepada

banyak orang, tetapi memilih teman yang sudah memiliki kedekatan emosional dan hubungan saling percaya. Kepercayaan tersebut muncul karena P1 dan temannya sudah terbiasa saling berbagi cerita personal, sehingga P1 merasa lebih aman untuk menceritakan identitas dan pengalaman dirinya.

*“Karena pertama kita tuh apa ya istilahnya udah saling tau rahasia gitu, udah pada pegang kartu gitu. Yang kedua karena selama kita temenan itu aku lihat dia itu emang orangnya gak judging gitu dan dia terbuka akan hal-hal kayak gitu...”*  
(P1; Wawancara II; 12/10/2024; 30-32)

Sementara itu, P2 menunjukkan bahwa kepercayaan terhadap orang yang dituju juga dibangun melalui kedekatan dan pengalaman merasa diayomi. P2 memilih supervisor sebagai salah satu pihak awal untuk membuka diri karena supervisor tersebut sudah dianggap seperti kakak sendiri dan memberi rasa aman.

*“Karena dia udah aku anggap sebagai kakak sendiri... Mengayomi...”*  
(P2; Wawancara II; 17/10/2024; 37)

Dengan demikian, kepercayaan menjadi dasar penting dalam proses *self-disclosure*. Pada P1, kepercayaan muncul dari hubungan persahabatan yang saling menyimpan cerita personal dan tidak menghakimi. Pada P2, kepercayaan

muncul dari relasi yang dirasakan mengayomi dan memberikan rasa aman untuk membuka diri.

### 3. Keinginan untuk Hidup Lebih Autentik

Selain faktor eksternal, dorongan internal juga muncul dalam proses *self-disclosure*. P2 menggambarkan bahwa dirinya merasa lelah karena terus menyembunyikan identitas. Kelelahan psikologis tersebut kemudian menjadi dorongan untuk membuka diri dan menceritakan siapa dirinya.

*“Karena mungkin ya karena mungkin aku udah terlalu capek dengan segala kebohongan yang aku tutupin jadi aku memberanikan diri aja untuk aku menceritakan who I am...”*  
(P2; Wawancara II; 17/10/2024; 10-12)

Hal serupa juga tampak pada P1. P1 menyadari bahwa jika terus menunda pengungkapan diri, ia akan terus menjalani hidup dengan kepura-puraan. Keinginan untuk tidak terus “berakting” menjadi salah satu dorongan untuk menampilkan diri secara lebih jujur.

*“...aku akan acting terus gitu, dalam hidup...”*  
(P1; Wawancara I; 28/9/2024; 195)

Kedua kutipan tersebut menunjukkan bahwa *self-disclosure* tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi juga oleh kebutuhan internal untuk hidup lebih jujur, bebas, dan sesuai dengan identitas diri.

Tabel 3. Faktor Pendorong *Self-Disclosure* pada P1 dan P2

| Faktor Pendorong                        | P1: Transgender                                                      | P2: Gay                                                                | Persamaan/Perbedaan                                                |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Kebutuhan rasa aman                     | Merasa nyaman dengan teman yang sudah mengetahui dan dekat dengannya | Memilih orang yang santai, terbuka, dan menghargai                     | Keduanya membutuhkan rasa aman sebelum membuka diri                |
| Kepercayaan terhadap penerima informasi | Memilih teman dekat sebagai pihak yang lebih aman                    | Memilih orang yang tidak menghakimi dan dapat menghargai               | Keduanya selektif dalam memilih orang yang dituju                  |
| Keinginan hidup autentik                | Tidak ingin terus “acting” dalam hidup                               | Lelah menyembunyikan “kebohongan” dan ingin menceritakan siapa dirinya | Keduanya terdorong untuk hidup lebih jujur terhadap identitas diri |

### Tema 3: Tantangan serta Solusi dalam Melakukan *Self-Disclosure*

Tantangan dalam melakukan *self-disclosure* pada kedua partisipan muncul dalam bentuk ketakutan terhadap penolakan, kecemasan menghadapi respons lingkungan, pengalaman negatif sebelumnya, serta kekhawatiran akan perlakuan berbeda setelah identitas diri diketahui. Meskipun demikian, kedua partisipan juga mengembangkan cara masing-masing untuk menghadapi tantangan tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat empat aspek yang muncul dalam tema ini, yaitu: (1) ketakutan terhadap

penolakan, (2) pengalaman perundungan dan tekanan sosial, (3) kecemasan dan *overthinking* terhadap respons lingkungan, serta (4) strategi menghadapi tantangan secara bertahap.

#### 1. Ketakutan terhadap Penolakan

Ketakutan terhadap penolakan menjadi tantangan utama yang dialami kedua partisipan. Pada P1, ketakutan tersebut berkaitan dengan perubahan penampilan dan ekspresi gendernya. Ketika memasuki dunia perkuliahan, P1 mulai memberanikan diri untuk mengubah penampilannya secara bertahap, seperti memanjangkan rambut dan

mengenakan pakaian yang lebih sesuai dengan ekspresi dirinya. Namun, proses tersebut tetap disertai kekhawatiran akan penolakan dan perlakuan berbeda dari orang lain.

*"Lebih ke, ini, takut akan penolakan sih lebih tepatnya, kayak gitu."*  
(P1; Wawancara II, 12/10/2024; 468)

Pada P2, ketakutan terhadap penolakan juga muncul sebelum ia mengungkapkan identitas dirinya. P2 membayangkan kemungkinan respons negatif dari orang lain ketika mengetahui orientasi seksualnya. Kekhawatiran ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* bagi P2 bukan hanya tindakan menyampaikan identitas, tetapi juga proses menghadapi risiko emosional.

*"...lebih ke ketakutan aja. Ketakutan terus overthinking nanti kalo aku ngomong nanti dia gini gak ya, kalo aku ngomong gini gak ya, gitu."*  
(P2; Wawancara II; 17/10/2024; 163-164)

Kedua kutipan tersebut menunjukkan bahwa ketakutan terhadap penolakan menjadi hambatan awal yang membuat proses *self-disclosure* dilakukan dengan penuh pertimbangan.

## 2. Pengalaman Perundungan dan Tekanan Sosial

Pada P1, tantangan dalam *self-disclosure* juga dipengaruhi oleh pengalaman perundungan dan tekanan sosial sejak masa sekolah. P1 mengalami tekanan karena perilaku dan ekspresi dirinya dianggap tidak sesuai dengan norma maskulinitas yang diharapkan lingkungan. P1 mendapat komentar ketika bermain dengan teman perempuan dan dinilai berbeda dari laki-laki pada umumnya.

*"...ada yang dari guru juga tuh kayak kalau aku lagi main sama cewek gitu ya pasti dia bilang 'ck main sama cowok jangan main sama cewek terus'..."*  
(P1; Wawancara I; 28/9/2024; 183 dan 188)

Pengalaman tersebut membuat P1 lebih berhati-hati dalam menunjukkan identitas dan ekspresi dirinya. Lingkungan sekolah menjadi salah satu ruang yang membentuk kecemasan P1 terhadap penilaian sosial. Sementara itu, pada P2, tantangan lebih banyak muncul dalam bentuk kekhawatiran internal sebelum melakukan pengungkapan diri, terutama karena P2 membayangkan kemungkinan respons negatif dari lingkungan.

*"...Dengan aku mikir seperti itu, dan aku udah kek overthinking..."*  
(P2; Wawancara II; 17/10/2024; 164)

Dengan demikian, P1 memiliki pengalaman tekanan sosial yang lebih nyata melalui perundungan dan teguran langsung, sedangkan P2 lebih menonjolkan tekanan psikologis berupa pikiran berulang mengenai kemungkinan penolakan.

## 3. Kecemasan dan Overthinking terhadap Respons Lingkungan

Tantangan lain yang muncul adalah kecemasan dan *overthinking* terhadap respons lingkungan. P1 merasa cemas ketika harus bertemu dengan teman laki-laki yang sebelumnya memberi label negatif kepadanya atau guru yang pernah menegurnya. Kecemasan tersebut muncul karena P1 sudah memiliki pengalaman dipandang berbeda oleh lingkungan.

*"...jadi kayak anxious jadi kayak panik gitu kalau mau ketemu temen cowok yang memang aku udah cap sebagai anak yang nakal atau yang bakal ngatai-ngatai aku atau sama guru itu kayak gitu jadi kayak anxious..."*  
(P1; Wawancara I; 28/9/2024; 199-202)

P2 juga mengalami kecemasan yang muncul melalui *overthinking* sebelum mengungkapkan diri. Ia memikirkan berbagai kemungkinan respons negatif dari orang lain, termasuk kemungkinan diperlakukan berbeda setelah identitasnya diketahui.

*"...nanti kalo aku ngomong nanti dia gini gak ya, kalo aku ngomong gini gak ya, gitu. Dengan aku mikir seperti itu, dan aku udah kek overthinking..."*  
(P2; Wawancara II; 17/10/2024; 164-165)

Kedua partisipan sama-sama mengalami kecemasan, tetapi sumber kecemasaannya berbeda. Kecemasan P1 banyak dipengaruhi pengalaman sosial sebelumnya, sedangkan kecemasan P2 lebih banyak muncul dari antisipasi terhadap respons orang lain.

## 4. Strategi Menghadapi Tantangan secara Bertahap

Meskipun mengalami ketakutan dan kecemasan, kedua partisipan memiliki strategi untuk menghadapi tantangan dalam *self-disclosure*. P1 memilih melakukan perubahan secara perlahan. Ia mulai memanjangkan rambut dan memilih gaya berpakaian yang lebih netral sebagai langkah awal untuk menunjukkan ekspresi dirinya, sambil mengamati respons lingkungan.

*"...itulah kenapa, dari perasaan takut ditolak itu, jadi, kayak pelan-pelan, caranya itu, jadi, pelan-pelan, berubah, merubah nih, satu-persatu, kan, kayak, panjangin rambut. Terus itu kek mulai style-nya itu mulai kek gak juga sefeminim itu, cuma, lebih ke gender netral..."*  
(P1; Wawancara II; 12/10/2024; 487-489)

P2 menghadapi tantangan dengan mempersiapkan diri secara mental dan spiritual. Sebelum mengungkapkan diri, P2 berdoa agar diberi kelancaran. Setelah itu, ia membangun keberanian untuk menyampaikan identitasnya kepada orang lain.

*"Caranya yang pertama doa sih. Kek 'Tuhan aku mau ngomong gini, berilah kelancaran'. Abis itu ya pede aja untuk melakukannya gitu."*  
(P2; Wawancara II; 17/10/2024; 172-173)

Strategi P1 dan P2 menunjukkan bahwa solusi dalam menghadapi *self-disclosure* tidak selalu sama. P1 menggunakan strategi bertahap melalui perubahan penampilan, sedangkan P2 menggunakan persiapan mental, doa, dan keberanian untuk berbicara secara langsung.

**Tabel 4. Persamaan dan Perbedaan Tantangan serta Solusi *Self-Disclosure* pada P1 dan P2**

| Aspek                             | P1: Transgender                                                                                    | P2: Gay                                                                  | Persamaan/Perbedaan                                                                             |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ketakutan terhadap penolakan      | Takut ditolak karena perubahan penampilan dan ekspresi gender                                      | Takut mendapat respons negatif setelah mengungkapkan seksual             | Keduanya mengalami ketakutan terhadap penolakan                                                 |
| Pengalaman tekanan sosial         | Mengalami perundungan verbal dan teguran dari guru karena dianggap tidak sesuai norma maskulinitas | Lebih banyak mengalami tekanan internal berupa kekhawatiran membuka diri | P1 lebih kuat pada pengalaman sosial langsung, P2 lebih kuat pada tekanan psikologis internal   |
| Kecemasan dan <i>overthinking</i> | Merasa <i>anxious</i> /panik saat bertemu orang yang pernah memberi label negatif                  | <i>Overthinking</i> terhadap kemungkinan respons orang lain              | Keduanya mengalami kecemasan sebelum atau selama proses <i>self-disclosure</i>                  |
| Strategi menghadapi tantangan     | Mengubah penampilan secara perlahan, seperti memanjangkan rambut dan memilih gaya gender netral    | Berdoa, mempersiapkan diri, lalu memberanikan diri berbicara             | P1 menggunakan strategi bertahap nonverbal, P2 menggunakan strategi mental-spiritual dan verbal |
| Bentuk solusi                     | Menyesuaikan tempo pengungkapan sambil mengamati respons lingkungan                                | Membangun keberanian untuk mengungkapkan identitas secara langsung       | Keduanya menghadapi tantangan secara bertahap sesuai kenyamanan masing-masing                   |

#### Tema 4: Dampak *Self-Disclosure*

Setelah melakukan *self-disclosure*, kedua partisipan mengalami dampak yang berkaitan dengan kondisi emosional, penerimaan sosial, relasi dengan lingkungan, serta keberanian untuk mengekspresikan diri. Dampak tersebut tidak selalu muncul dalam bentuk perubahan relasi yang besar, tetapi juga dapat hadir melalui berkurangnya kecemasan, meningkatnya rasa aman, penerimaan dari orang sekitar, dan kebebasan untuk menjadi diri sendiri. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat empat aspek yang muncul dalam tema ini, yaitu: (1) berkurangnya kecemasan dan munculnya perasaan lega, (2) penerimaan dari lingkungan, (3) kebebasan mengekspresikan diri, dan (4) tidak adanya perubahan negatif dalam relasi sosial.

##### 1. Berkurangnya Kecemasan dan Munculnya Perasaan Lega

Dampak emosional yang muncul setelah *self-disclosure* terlihat pada kedua partisipan. Pada P1, dampak tersebut muncul dalam bentuk berkurangnya kecemasan. Sebelum lebih terbuka dalam menampilkan diri, P1 banyak mengalami kecemasan ketika harus bertemu orang lain karena takut diejek atau tidak diterima. Setelah mulai mengungkapkan diri secara bertahap, P1 merasa lebih aman dan lebih bebas untuk berekspresi.

*"Terasa emmm... Mau bilang bahagia, tapi gk sebahagia itu. Orang normal pun gk pernah sebahagia*

*itu. Lebih ke rasa cemasnya berkurang... Sekarang tuh lebih terbuka, lebih bebas, lebih bebas untuk berekspresi. Jadi anxiety nya itu berkurang."* (P1; Wawancara II; 12/10/2024; 279 dan 287)

Pada P2, dampak emosional tampak melalui perasaan lega setelah berhasil mengungkapkan identitas dirinya. P2 merasa bahwa proses pengungkapan diri menjadi momen yang telah lama ditunggu karena ia tidak lagi harus menyimpan identitasnya sendiri.

*"Lega banget rasanya kek plong. Kek 'ini lah yang tak tunggu-tunggu' gitu. Seneng banget pas udah berhasil mengungkapkan diri..."* (P2; Wawancara II; 17/10/2024; 147-148)

Kedua kutipan tersebut menunjukkan bahwa *self-disclosure* berdampak positif pada kondisi emosional partisipan. P1 lebih menekankan berkurangnya kecemasan, sedangkan P2 lebih menekankan perasaan lega dan senang setelah membuka diri.

##### 2. Penerimaan dari Lingkungan

Dampak berikutnya adalah munculnya pengalaman penerimaan dari lingkungan. Pada P1, penerimaan tersebut terlihat dari respons teman-teman dan lingkungan sekitar yang tidak menunjukkan penolakan. Pengalaman

memperoleh *feedback* yang cukup terbuka membuat P1 merasa lebih berani untuk tampil di ruang publik.

*“Karena aku juga denger, liat, dan merasakan feedback yang kayak gitu dari temen-temen ku, dari sekitar. Jadi aku pastinya lebih tidak ada ketakutan gitu untuk, untuk show off in public gitu kan.”*  
(P1; Wawancara II; 12/10/2024; 253-256)

Pada P2, penerimaan tampak dari dukungan keluarga, terutama nenek dan tante. P2 menyampaikan bahwa keluarganya mengetahui kondisi dirinya dan tidak menunjukkan diskriminasi. Dukungan tersebut menjadi salah satu bentuk penerimaan yang memperkuat rasa aman P2 dalam menjalani identitasnya.

*“Nenek aku mendukung. Dia kek dukung aku kek misalnya aku make up class gitu... Bahkan tante-tante aku juga dukung, sudah tidak ada diskriminasi di antara keluarga kita...”*  
(P2; Wawancara I; 30/9/2024; 82-84)

Dengan demikian, penerimaan lingkungan menjadi dampak penting setelah *self-disclosure*. Pada P1, penerimaan lebih banyak diperoleh dari teman dan lingkungan sekitar, sedangkan pada P2 penerimaan tampak kuat dalam lingkup keluarga.

### 3. Kebebasan Mengekspresikan Diri

*Self-disclosure* juga berdampak pada meningkatnya kebebasan untuk mengekspresikan diri. Pada P1, dampak ini tampak jelas melalui keberanian untuk menampilkan jati diri secara lebih terbuka. P1 merasa bahwa keluar dari rasa takut membuatnya dapat menjalani hidup dengan lebih bebas, lebih rileks, dan tidak perlu terus-menerus menutupi identitasnya.

*“Aku ekspresikan jati diriku yang sebetulnya kek gimana... bisa mengespresikan diriku yang sebenarnya kayak gimana, pasti aku menjalani hidup lebih, lebih, lebih bebas, lebih relax, nggak ada perlu di tutup-tutup...”*  
(P1; Wawancara II; 12/10/2024; 510-512)

Pada P2, kebebasan mengekspresikan diri tidak banyak dijelaskan melalui perubahan penampilan atau ekspresi diri tertentu. Dampak yang lebih menonjol pada P2

adalah perasaan lega dan penerimaan dari orang tua maupun teman. Oleh karena itu, pada P2, kebebasan lebih tampak sebagai kondisi psikologis setelah diterima, bukan sebagai perubahan ekspresi diri yang terlihat secara langsung.

*“Seneng banget pas udah berhasil mengungkapkan diri dan lebih seneng lagi karena di terima, sama orang tua di terima, sama temen juga di terima.”*  
(P2; Wawancara II; 17/10/2024; 148-149)

Temuan ini menunjukkan bahwa kebebasan setelah *self-disclosure* dapat muncul dalam bentuk yang berbeda. P1 mengekspresikannya melalui keberanian menjadi diri sendiri secara lebih terbuka, sedangkan P2 merasakannya melalui penerimaan yang membuatnya lebih lega secara psikologis.

### 4. Tidak Adanya Perubahan Negatif dalam Relasi Sosial

Dampak lain yang muncul adalah tidak adanya perubahan negatif yang signifikan dalam relasi sosial setelah *self-disclosure*. Pada P1, meskipun kecemasan dan *overthinking* tidak sepenuhnya hilang, intensitasnya berkurang. P1 tetap berhati-hati ketika bertemu orang baru, tetapi tidak lagi berada dalam kecemasan yang sama seperti sebelumnya.

*“Sekarang mungkin bukan berarti langsung gak ada overthinking atau anxiety. Cuma berkurang... warning nya tuh ada, siaganya tuh tetep ada kalo ketemu orang baru.”*  
(P1; Wawancara II; 12/10/2024; 287 dan 291)

Pada P2, setelah mengungkapkan diri, relasi dengan orang sekitar tidak mengalami perubahan negatif. P2 menyampaikan bahwa tidak ada perubahan berarti dalam hubungan dengan keluarga atau teman. Bahkan, sejauh ini P2 belum mengalami respons yang tidak disukai setelah orang lain mengetahui identitasnya.

*“Sama sih sebetulnya ya, gk ada perubahan sih.”*  
(P2; Wawancara II; 17/10/2024; 154)

Kedua pengalaman tersebut menunjukkan bahwa *self-disclosure* tidak selalu menyebabkan perubahan relasi yang drastis. Pada kedua partisipan, dampak yang muncul justru mengarah pada stabilitas relasi dan berkurangnya tekanan psikologis, meskipun kewaspadaan terhadap respons orang baru masih tetap ada.

**Tabel 5. Persamaan dan Perbedaan Dampak *Self-Disclosure* pada P1 dan P2**

| Aspek Dampak          | P1: Transgender                                                                                                 | P2: Gay                                                                                       | Persamaan/Perbedaan                                                           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Dampak emosional      | Kecemasan berkurang setelah lebih terbuka dan lebih bebas berekspresi                                           | Merasa lega, plong, dan senang setelah berhasil mengungkapkan diri                            | Keduanya mengalami dampak emosional positif, tetapi bentuknya berbeda         |
| Penerimaan lingkungan | Mendapat <i>feedback</i> positif dari teman dan lingkungan sekitar sehingga lebih berani tampil di ruang publik | Mendapat dukungan dari keluarga, terutama nenek dan tante, serta diterima orang tua dan teman | Keduanya menerima respons yang mendukung, tetapi sumber penerimaannya berbeda |

| Aspek Dampak                          | P1: Transgender                                                                     | P2: Gay                                                                                          | Persamaan/Perbedaan                                                                                            |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kebebasan berekspresi                 | Lebih bebas dan rileks dalam mengekspresikan jati diri                              | Kebebasan lebih tampak sebagai rasa lega karena diterima, bukan perubahan ekspresi yang terlihat | P1 menunjukkan kebebasan secara ekspresif, P2 menunjukkan kebebasan secara emosional                           |
| Relasi sosial setelah self-disclosure | Tidak sepenuhnya bebas dari kecemasan, tetapi kecemasan dan overthinking berkurang  | Tidak ada perubahan negatif yang berarti dalam relasi dengan keluarga atau teman                 | Keduanya tidak mengalami perubahan relasi yang merugikan setelah self-disclosure                               |
| Makna dampak self-disclosure          | Menjadi jalan untuk mengurangi kecemasan dan menampilkan diri secara lebih autentik | Menjadi jalan untuk memperoleh rasa lega dan penerimaan                                          | Keduanya memaknai <i>self-disclosure</i> sebagai pengalaman yang berdampak positif pada diri dan relasi sosial |

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-disclosure* pada individu gay dan transgender merupakan proses bertahap yang melibatkan pertimbangan risiko, pemilihan strategi, rasa aman, dan respons lingkungan. P1 cenderung melakukan *self-disclosure* secara implisit melalui perubahan penampilan dan ekspresi diri, sedangkan P2 lebih banyak menggunakan strategi verbal kepada pihak yang dianggap aman. Perbedaan ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* tidak selalu berbentuk pernyataan eksplisit, tetapi juga dapat muncul melalui ekspresi nonverbal, perilaku, dan penampilan yang dibaca oleh lingkungan sosial (Anderson, 2020; Green dkk., 2015; Haimson & Veinot, 2020; Wood, 2013).

Untuk memudahkan pemahaman mengenai keterkaitan antar-temuan, Gambar 1 menyajikan model dinamika *self-disclosure* pada kedua partisipan. Model tersebut menunjukkan bahwa *self-disclosure* dipengaruhi oleh konteks stigma sosial, faktor internal, dan faktor eksternal, yang kemudian membentuk strategi pengungkapan berbeda pada partisipan transgender dan gay serta menghasilkan dampak psikologis dan sosial yang cenderung positif.

Tahap awal *self-disclosure* pada kedua partisipan memperlihatkan adanya proses menimbang risiko sebelum membuka diri. P1 mempertimbangkan kemungkinan penolakan karena ekspresi gendernya tidak sesuai dengan norma maskulinitas dominan, sedangkan P2 mempertimbangkan risiko penolakan dari keluarga dan memilih teman atau supervisor sebagai pihak awal yang lebih aman. Temuan ini sejalan dengan perspektif *minority stress*, bahwa individu minoritas seksual dan gender menghadapi tekanan akibat stigma, prasangka, diskriminasi, dan antisipasi terhadap penolakan sosial (Anderson, 2020; Pachankis dkk., 2020; Rich dkk., 2020; Zazzarino & Bridges, 2019).

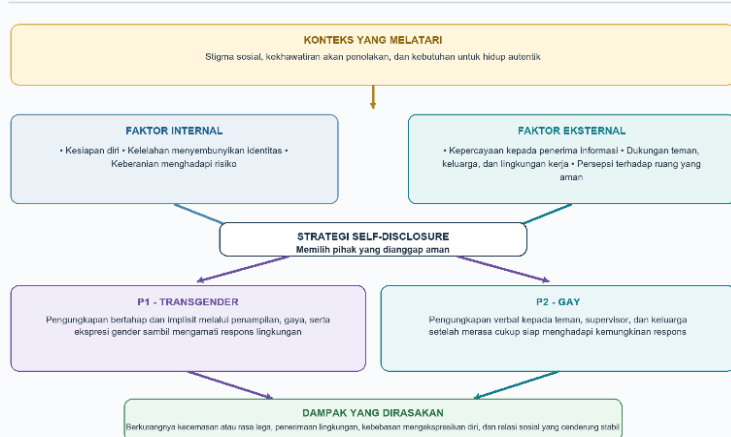
Faktor pendorong *self-disclosure* dalam penelitian ini mencakup rasa aman, kepercayaan terhadap penerima informasi, dukungan lingkungan, dan kebutuhan untuk hidup lebih autentik. P1 lebih nyaman membuka diri kepada teman dekat yang tidak menghakimi, sedangkan P2 memilih individu yang santai, menghargai, dan dianggap mengayomi. Hal ini memperkuat teori bahwa kedalaman pengungkapan diri dipengaruhi oleh kualitas relasi, rasa percaya, ukuran kelompok, dan persepsi terhadap keamanan hubungan interpersonal (Altman & Taylor, 1973; Clarke dkk., 2021; Devi & Indryawati, 2020; DeVito, 2011).

Dukungan sosial menjadi faktor penting yang memperkuat keberanian partisipan untuk membuka diri. Pada P1, dukungan muncul melalui teman dekat dan lingkungan yang memberi *feedback* positif, sedangkan pada P2 dukungan tampak melalui teman, keluarga, dan lingkungan kerja yang lebih menerima. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa individu lebih mungkin melakukan *self-disclosure* ketika berada dalam relasi yang intim, suportif, dan tidak menghakimi (Asri & Afdal, 2020; Cramer & Roach, 1988; Jati dkk., 2023; Saputra & Nasvian, 2022).

Strategi *self-disclosure* P1 melalui perubahan penampilan menunjukkan bahwa pengungkapan diri dapat berlangsung secara bertahap dan nonverbal. P1 menggunakan perubahan gaya, rambut, dan ekspresi gender untuk menguji respons lingkungan sebelum membuka diri lebih jauh. Temuan ini memperluas pemahaman bahwa pada

### MODEL TEMUAN PENELITIAN

Dinamika self-disclosure pada individu gay dan transgender



Gambar 1. Model Temuan Penelitian: Dinamika Self-Disclosure pada Individu Gay dan Transgender

individu transgender atau gender nonkonform, ekspresi gender dapat menjadi medium penting dalam proses komunikasi identitas, sekaligus sumber kerentanan terhadap penilaian sosial (Anderson, 2020; Green dkk., 2015; Hamilton dkk., 2019; Wood, 2013).

Pada P2, lingkungan kerja yang suportif menjadi ruang aman untuk memulai *self-disclosure*. Supervisor yang dianggap mengayomi dan rekan kerja yang terbiasa dengan keberagaman membuat P2 merasa lebih memungkinkan untuk membuka diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai pentingnya lingkungan kerja inklusif, praktik organisasi yang mendukung LGBT, dan pengalaman autentisitas dalam meningkatkan rasa aman, kepuasan, serta keberanian individu LGBT untuk mengungkapkan identitasnya (Fletcher & Everly, 2021; Green dkk., 2015; Haimson & Veinot, 2020; Hur, 2020).

Tantangan utama dalam *self-disclosure* pada kedua partisipan adalah ketakutan terhadap penolakan, kecemasan, *overthinking*, dan pengalaman tekanan sosial. P1 memiliki pengalaman perundungan dan teguran karena perilaku serta ekspresi gendernya dianggap tidak sesuai dengan norma sosial, sedangkan P2 lebih banyak mengalami tekanan internal sebelum menyampaikan orientasi seksualnya. Perbedaan ini menunjukkan bahwa orientasi seksual dan identitas gender menghadirkan bentuk kerentanan yang tidak sepenuhnya sama, meskipun keduanya berada dalam konteks stigma terhadap kelompok LGBT (Adriani dkk., 2017; Anderson, 2020; Pachankis dkk., 2020; Yusmi, 2021).

Dampak *self-disclosure* pada kedua partisipan cenderung positif, meskipun bentuknya berbeda. Pada P1, dampak yang muncul adalah berkurangnya kecemasan, meningkatnya rasa aman, dan kebebasan untuk mengekspresikan diri. Pada P2, dampak yang paling menonjol adalah perasaan lega, penerimaan dari orang tua dan teman, serta tidak adanya perubahan negatif yang berarti dalam relasi sosial. Temuan ini mendukung pandangan bahwa *self-disclosure* dalam lingkungan yang aman dapat mengurangi tekanan emosional, memperkuat dukungan sosial, dan membantu individu membangun relasi yang lebih autentik (Asri & Afdal, 2020; Green et al., 2015; Pachankis et al., 2020; Zhang, 2017).

Secara kritis, penelitian ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* tidak dapat dipahami sebagai proses tunggal yang sama pada semua individu LGBT. Pada individu transgender, pengungkapan diri dapat berlangsung melalui ekspresi tubuh, gaya, dan perubahan penampilan secara bertahap, sedangkan pada individu gay, pengungkapan diri lebih tampak sebagai komunikasi verbal kepada pihak yang dianggap aman. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa perbedaan antara orientasi seksual dan identitas gender perlu diperhatikan karena keduanya dapat menghasilkan strategi, risiko, dan makna *self-disclosure* yang berbeda (Anderson, 2020; Doan & Mize, 2020; Haimson & Veinot, 2020; Rich dkk., 2020).

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa *self-disclosure* merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kelelahan

menyembunyikan identitas, kebutuhan untuk hidup autentik, dan keberanian menghadapi risiko; sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan teman, keluarga, supervisor, serta respons sosial terhadap ekspresi diri. Dengan demikian, *self-disclosure* dapat dipahami sebagai mekanisme psikososial yang membantu individu membangun identitas yang lebih utuh, relasi yang lebih aman, dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Altman & Taylor, 1973; Asri & Afdal, 2020; DeVito, 2011; Pachankis dkk., 2020).

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang hanya terdiri dari dua individu, yaitu satu individu gay dan satu individu transgender, sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan pada seluruh kelompok LGBT. Selain itu, data diperoleh melalui wawancara mendalam tanpa triangulasi metode, sehingga hasil penelitian lebih menekankan pemaknaan subjektif partisipan terhadap pengalaman *self-disclosure*. Meskipun demikian, pendekatan fenomenologis tetap relevan karena penelitian ini berfokus pada kedalaman pengalaman personal, bukan keluasan representasi populasi (Creswell, 2010; Miles et al., 2014; Patton, 1990).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* pada satu individu transgender dan satu individu gay berlangsung secara bertahap serta dipengaruhi oleh kesiapan diri, kekhawatiran terhadap stigma dan penolakan, kepercayaan kepada penerima informasi, serta dukungan lingkungan. Partisipan transgender cenderung mengungkapkan diri secara implisit melalui penampilan dan ekspresi gender, sedangkan partisipan gay lebih banyak menggunakan komunikasi verbal kepada pihak yang dianggap aman. Meskipun proses tersebut disertai kecemasan dan kekhawatiran akan respons sosial, penerimaan dari teman, keluarga, dan lingkungan kerja yang suportif berkontribusi pada rasa lega, berkurangnya kecemasan, dan kebebasan mengekspresikan diri. Dengan demikian, *self-disclosure* dapat dipahami sebagai proses psikososial yang membantu individu membangun relasi yang lebih autentik dalam lingkungan yang aman dan tidak menghakimi.

## SARAN

Penelitian selanjutnya perlu melibatkan partisipan yang lebih beragam dari segi identitas, usia, dan konteks sosial agar dinamika *self-disclosure* dapat dipahami lebih luas. Penggunaan triangulasi data, misalnya melalui wawancara dengan pihak signifikan atau catatan reflektif partisipan, juga dapat memperkaya temuan. Selain itu, penelitian kuantitatif atau metode campuran dapat digunakan untuk menguji hubungan antara *self-disclosure*, dukungan sosial, stigma, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi

pengalaman, dan berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini.

#### PERSETUJUAN ETIK

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, terutama persetujuan sukarela dan kerahasiaan partisipan. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti memperoleh persetujuan lisan dari kedua partisipan untuk merekam percakapan dan menggunakan hasil wawancara sebagai data dalam penyusunan artikel jurnal. Peneliti juga menjelaskan bahwa identitas partisipan akan dijaga kerahasiaannya melalui penggunaan kode atau inisial P1 dan P2.

#### PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam pelaksanaan maupun penulisan penelitian ini.

#### TRANSPARANSI DATA

Data penelitian berupa rekaman dan transkrip wawancara tidak tersedia untuk publik karena memuat informasi pribadi dan sensitif dari partisipan. Data dapat dipertimbangkan untuk diakses secara terbatas melalui penulis korespondensi dengan tetap memperhatikan persetujuan partisipan dan kerahasiaan data.

#### PENDANAAN

Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga pemerintah, komersial, maupun organisasi nirlaba.

#### KONTRIBUSI PENULIS

Penulis pertama bertanggung jawab atas konseptualisasi penelitian, pengumpulan dan analisis data, serta penyusunan draf naskah. Penulis kedua berkontribusi dalam supervisi, validasi, pemberian masukan substantif, serta penelaahan dan revisi naskah.

#### REFERENSI

- Adriani, S., Anggai, A. I., & Pradoponingrum, R. A. (2017). Pengungkapan diri gay kepada keluarga. *PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 12 (1), 1-8. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v12i1.147>
- Altman, I., & Taylor, D. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart and Winston.
- American Psychological Association. (2008). *Answer to your question: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality*.
- Anderson, S. M. (2020). Gender matters: The perceived role of gender expression in discrimination against cisgender and transgender LGBTQ individuals. *Psychology of Women Quarterly*, 44(3), 323-341. <https://doi.org/10.1177/0361684320929354>

- Asri, R., & Afdal. (2020). The importance of having self-disclosure in lesbians. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2), 1-7. <https://doi.org/10.24036/00285kons2020>
- Berlan, E. D., Corliss, H. L., Field, A. E., Goodman, E., & Bryn Austin, S. (2010). Sexual orientation and bullying among adolescent in the growing up today study. *Journal of Adolescent Health*, 46(4), 366-371. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.10.015>
- Clarke, A., Meredith, P. J., & Rose, T. A. (2021). Interpersonal Trust Reported by Adolescents Living with Mental Illness: A Scoping Review. *Adolescent Research Review*, 6(2), 165-198. <https://doi.org/10.1007/s40894-020-00141-2>
- Cramer, D. W., & Roach, A. J. (1988). Coming Out to Mom and Dad: *Journal of Homosexuality*, 15(3-4), 79-92. [https://doi.org/10.1300/J082v15n03\\_04](https://doi.org/10.1300/J082v15n03_04)
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed methods*. Pustaka Pelajar.
- Devi, E., & Indryawati, R. (2020). Trust dan self-disclosure pada remaja putri pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 118-132. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3017>
- DeVito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia* (5th ed.). Karisma Publishing Group.
- Djani, M. B. S., & Syafiq, M. (2021). Menegosiasikan identitas seksual dan identitas religius: Pengalaman perempuan Kristen berorientasi homoseksual. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 368-374. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.138>
- Doan, L., & Mize, T. D. (2020). Sexual identity disclosure among lesbian, gay, and bisexual individuals. *Sociological Science*, 7, 504-527. <https://doi.org/10.15195/V7.A21>
- Fletcher, L., & Everly, B. A. (2021). Perceived lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) supportive practices and the life satisfaction of LGBT employees: The roles of disclosure, authenticity at work, and identity centrality. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 94(3), 485-508. <https://doi.org/10.1111/joop.12336>
- Green, M., Bobrowicz, A., & Ang, C. S. (2015). The lesbian, gay, bisexual and transgender community online: Discussions of bullying and self-disclosure in YouTube videos. *Behaviour & Information Technology*, 34(7), 704-712. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2015.1012649>
- Haimson, O. L., & Veinot, T. C. (2020). Coming out to doctors, coming out to "everyone": Understanding the average sequence of transgender identity disclosures using social media data. *Transgender Health*, 5(3), 158-165. <https://doi.org/10.1089/trgh.2019.0045>
- Hamilton, K. M., Park, L. S., Carsey, T. A., & Martinez, L. R. (2019). "Lez be honest": Gender expression impacts workplace disclosure decisions. *Journal of Lesbian Studies*, 23(2), 144-168. <https://doi.org/10.1080/10894160.2019.1520540>
- Hargie, O. (2021). *Skilled interpersonal communication: Research, theory, and practice* (7th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003182269>

- Human Rights Watch. (2020, September 7). *Indonesia: Investigate police raid on "gay party."* <https://www.hrw.org/news/2020/09/07/indonesia-investigate-police-raid-gay-party>
- Hur, H. (2020). The role of inclusive work environment practices in promoting LGBT employee job satisfaction and commitment. *Public Money & Management*, 40(6), 426–436. <https://doi.org/10.1080/09540962.2019.1681640>
- Jati, P. P., & Rahayu, M. N. M. (2023). Intimate friendship and self disclosure on early adult Instagram second account users. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(3), 436–442. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025, June 21). *Berani tes, berani lindungi diri: Kemenkes targetkan eliminasi HIV dan IMS tahun 2030.* <https://kemkes.go.id/id/berani-tes-berani-lindungi-diri-kemenkes-targetkan-eliminasi-hiv-dan-ims-tahun-2030>
- Miles, M. B., Huberman, M. A., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Pachankis, J. E., Mahon, C. P., Jackson, S. D., Fetzner, B. K., & Bränström, R. (2020). Sexual orientation concealment and mental health: A conceptual and meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(10), 831–871. <https://doi.org/10.1037/bul0000271>
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). Sage Publications.
- Poushter, J., & Kent, N. (2020, June 25). *The global divide on homosexuality persists.* Pew Research Center.
- Powell, J. (1999). *Why am I afraid to tell you who I am?* . Fount.
- Rich, A. J., Salway, T., Scheim, A., & Poteat, T. (2020). Sexual minority stress theory: Remembering and honoring the work of Virginia Brooks. *LGBT Health*, 7(3), 124–127. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2019.0223>
- Saiful Mujani Research and Consulting. (2018, Januari 25). *Mayoritas publik menilai LGBT punya hak hidup di Indonesia.* <https://saifulmujani.com/mayoritas-publik-menilai-lgbt-punya-hak-hidup-di-indonesia/>
- Saputra, M. R. W., & Nasvian, Moch. F. (2022). Self-disclosure CA: Pengungkapan identitas seksual seorang gay. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 2049–2059. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.679>
- Setiaji, A. (2020). Konstruksi sosial pada gay yang coming out. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(2), 307–315. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4915>
- Teresia, G. (2019). Kelompok minoritas seksual dalam terpaan pelanggaran HAM. *Lembaga Bantuan Hukum Masyarakat*.
- Tucker, J. S., Ellickson, P. L., & Klein, D. J. (2008). Understanding differences in substance use among bisexual and heterosexual young women. *Women's Health Issues*, 18(5), 387–398. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2008.04.004>
- Wood, J. T. (2013). *Interpersonal communication: Everyday encounters* (7th ed.). Wadsworth.
- Yusmi, H. (2021). Coming out pada gay. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 214–228. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5681>
- Zazzarino, A., & Bridges, C. W. (2019). A population at risk: Counseling sexual minorities with a serious mental illness. *Journal of Counseling Sexology & Sexual Wellness: Research, Practice, and Education*, 1(1), 36-47. <https://doi.org/10.34296/01011005>
- Zhang, R. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*, 75, 527–537. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>
- Zietsch, B. P., Morley, K. I., Shekar, S. N., Verweij, K. J. H., Keller, M. C., Macgregor, S., Wright, M. J., Bailey, J. M., & Martin, N. G. (2008). Genetic factors predisposing to homosexuality may increase mating success in heterosexuals☆. *Evolution and Human Behavior*, 29(6), 424–433. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2008.07.002>