

## GAMBARAN SELF - DISCLOSURE PADA PEREMPUAN DENGAN ORIENTASI SEKSUAL LESBIAN DI KOTA MEDAN

Yosephine Simarsoit<sup>1</sup>, Nancy Naomi G.P. Aritonang<sup>2</sup>

Email: [yosephine.simarsoit@student.uhn.ac.id](mailto:yosephine.simarsoit@student.uhn.ac.id)

Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pengetahuan mengenai Gambaran Self - Disclosure Pada Perempuan Dengan Orientasi Seksual Lesbian Di Kota Medan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif seorang lesbian dalam proses self-disclosure atau pengungkapan diri. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis tentang self-disclosure pada perempuan dengan orientasi seksual lesbian di Kota Medan. Dapat diperoleh hasil bahwa: Aspek Control of Depth: LF sudah jujur dan terbuka kepada sahabat dekat dan komunitas yang suportif. Aspek Accuracy: Keduanya sama-sama berupaya menjaga kejujuran, tetapi akurasi penuh hanya terjadi dalam ruang aman. Aspek Amount of Disclosure: Kedua subjek sama-sama mengendalikan kedalaman keterbukaan. Aspek Valence: Keduanya mengalami campuran positif-negatif, tetapi LF pengalaman positif (diterima sahabat) memberi rasa lega dan memperkuat hubungan. Aspek Intent of Disclosure: Kedua subjek memiliki niat serupa, yakni membangun hubungan autentik dan memperoleh dukungan. Bedanya, Subjek LF motivasi utama adalah keinginan hidup autentik, melepaskan beban, dan memperkuat hubungan pertemanan.

**Kata Kunci:** Self Disclosure, Perempuan, Seksual Lesbian

### Abstract

*This study aims to gain knowledge about the Self-Disclosure Picture in Women with Lesbian Sexual Orientation in Medan City. In this study, the researcher used a qualitative research type. This study used a qualitative method because it aims to understand in depth the subjective experience of a lesbian in the process of self-disclosure or self-disclosure. Based on the results of research and analysis of self-disclosure in women with lesbian sexual orientation in Medan City. The results obtained are: Aspect of Control of Depth: LF has been honest and open to close friends and supportive communities. Aspect of Accuracy: Both of them strive to maintain honesty, but full accuracy only occurs in a safe space. Aspect of Amount of Disclosure: Both subjects equally control the depth of openness. Aspect of Valence: Both experienced a mixture of positive and negative, but LF's positive experience (being accepted by friends) gave a sense of relief and strengthened the relationship. Aspect of Intent of Disclosure: Both subjects have similar intentions, namely building authentic relationships and gaining support. The difference is, Subject LF's main motivation is the desire to live authentically, release burdens, and strengthen friendships.*

**Keywords:** Self-Disclosure, Women, Lesbian Sexuality

## PENDAHUUAN

Hakikat manusia sebagai makhluk sosial tercermin dari kebutuhan dan kecenderungan dasarnya untuk hidup bersama, berinteraksi, serta membentuk hubungan dengan sesama manusia. Manusia tidak dapat hidup secara terpisah karena saling bergantung satu sama lain dalam memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan sosialnya. Melalui interaksi sosial, manusia belajar, berkomunikasi, berbagi pengalaman, serta mengembangkan nilai dan norma yang menjadi dasar kehidupan bermasyarakat. Dengan demikian, keberadaan manusia sebagai makhluk sosial menjadi fondasi penting dalam membangun kerjasama, solidaritas, dan harmoni dalam kehidupan bersama.

Seiring dengan perkembangan zaman di era modern saat ini dan pengaruh budaya barat yang

semakin masuk ke Indonesia, terjadi perubahan pola pikir dan gaya hidup yang memengaruhi nilai-nilai sosial masyarakat. Hal ini menyebabkan beberapa penyimpangan dan pelanggaran norma sosial meningkat, salah satunya adalah perilaku homoseksual yang semakin terlihat di berbagai lapisan masyarakat. Perubahan ini menimbulkan perdebatan serta tantangan dalam mempertahankan nilai-nilai tradisional dan norma yang selama ini dijunjung tinggi oleh masyarakat Indonesia sebagai bangsa yang menjunjung tinggi moral dan etika sosial (Gulo & Ambarita, 2023).

Indonesia menjadi negara kelima terbesar di dunia dalam menyumbang penyebaran LGBT atau lesbian, gay, biseksual, dan transgender. Demikian hasil survey CIA di lansir six pack magazine.net. Populasi LGBT di Indonesia ke-5 terbesar di dunia, setelah China, India, Eropa, dan Amerika. Sedangkan pengguna Facebook di Amerika yang menyatakan secara terbuka sebagai LGBT berjumlah 26 juta. Sejumlah lembaga survei independen di dalam dan luar negeri menyebut, Indonesia memiliki populasi 3% LGBT. Dengan kata lain, dari 250 juta penduduk Indonesia, sekitar 7,5 jutanya adalah LGBT. Berarti dari 100 orang yang berkumpul di suatu tempat, 3 di antaranya memungkinkan mereka adalah LGBT (Tambunan & Simbolon, 2024).

Istilah homoseksual pertama kali diciptakan pada abad ke-19 oleh seorang psikolog dan penulis Jerman bernama Karoly Maria Benkert (juga dikenal sebagai Karl-Maria Kertbeny). Ia menggunakan istilah ini dalam upayanya untuk menggambarkan orientasi seksual yang berbeda dari heteroseksual secara ilmiah, sebagai bagian dari diskursus tentang seksualitas manusia pada masa itu. Konsep ini kemudian menjadi dasar dalam studi tentang identitas seksual dan orientasi seksual yang terus berkembang (Simanjuntak & Arianti, 2022).

Homoseksualitas pada wanita, yang dikenal dengan istilah lesbian, merujuk pada orientasi seksual di mana seorang wanita merasakan ketertarikan emosional, romantis, dan/atau seksual kepada sesama wanita. Istilah ini digunakan untuk membedakan pengalaman dan identitas seksual wanita yang memilih pasangan dengan jenis kelamin yang sama, dan telah menjadi bagian penting dalam kajian tentang keberagaman orientasi seksual. Selain aspek seksual, hubungan lesbian juga melibatkan ikatan emosional dan sosial yang mendalam, serta tantangan tersendiri dalam masyarakat yang masih banyak memegang norma heteronormatif (Utami & Duryati, 2023).

Perilaku lesbian merupakan bentuk ekspresi seksual dan emosional di mana seorang wanita menunjukkan ketertarikan, kasih sayang, atau hubungan romantis dengan sesama wanita. Perilaku ini mencakup berbagai bentuk interaksi, mulai dari komunikasi intim, hubungan cinta, hingga aktivitas seksual yang terjadi antara wanita dengan orientasi seksual sesama jenis (Suparyanto dan Rosad, hlm.10). Sedangkan Maramis ((Johana et al., 2020) menjelaskan bahwa perilaku lesbian adalah keadaan seseorang yang melakukan perilaku seksual di antara sesama jenis.

Menurut Maramis (Budiani et al., 2023) apabila seseorang telah berulang kali berperilaku lesbian, hal tersebut menunjukkan adanya pola orientasi seksual yang konsisten terhadap sesama jenis wanita. Perilaku ini bukan sekadar tindakan sesaat atau eksperimen, melainkan merupakan bagian dari identitas dan ekspresi diri yang melekat pada individu tersebut. Maramis menekankan pentingnya memahami fenomena ini secara objektif dan tanpa prasangka, mengingat orientasi seksual merupakan aspek alami dari keberagaman manusia yang mempengaruhi bagaimana seseorang menjalin hubungan dan berinteraksi dalam kehidupan sosialnya.

Menurut Poedjiati pada umumnya terdapat beberapa penyebab seseorang menjadi lesbian yang dapat dilihat dari berbagai segi kehidupan. Pertama, pengaruh keadaan keluarga dan kondisi hubungan orang tua, di mana konflik yang sering terjadi disaksikan oleh anak dapat menimbulkan rasa tidak nyaman serta memicu permasalahan pada diri anak. Kedua, pengalaman seksual yang traumatik pada masa kanak-kanak, di mana seorang perempuan yang mengalaminya cenderung memiliki orientasi seksual yang menyimpang ketika dewasa. Ketiga, pengaruh lingkungan, baik dari teman maupun keadaan sekitar, yang dapat memengaruhi perilaku seseorang. Apabila lingkungan tersebut buruk, anak pun akan mudah terpengaruh untuk berperilaku sesuai kondisi lingkungan tersebut.

Menurut Adelas (Nofembri et al., 2021) terdapat dua kemungkinan faktor umum yang dapat memengaruhi terjadinya perilaku seseorang menjadi lesbian. Pertama, faktor biologis, yaitu kombinasi atau urutan spesifik dalam genetika (kromosom), otak, hormon dan sistem saraf yang diduga berperan dalam pembentukan orientasi homoseksual. Kedua, faktor lingkungan, yaitu pengaruh dari budaya atau adat istiadat, pola asuh, figur orang yang berjenis kelamin sama, serta relasinya dengan lawan jenis. Selain itu, kekerasan seksual (sexual abuse) dan pengalaman traumatik juga diperkirakan dapat memengaruhi terbentuknya perilaku homoseksual.

American Psychological Association (Ma et al., 2020) juga menyatakan bahwa orientasi seksual merujuk pada pola ketertarikan emosional, romantis, dan/atau seksual yang konsisten dan bertahan lama terhadap individu dari jenis kelamin tertentu, baik itu lawan jenis, sesama jenis, atau keduanya. Orientasi seksual merupakan bagian penting dari identitas seseorang dan mencakup spektrum yang luas, termasuk heteroseksualitas, homoseksualitas, dan biseksualitas, yang semuanya merupakan variasi alami dalam keberagaman manusia.

Lesbian sebagai kelompok minoritas dalam masyarakat sering menghadapi berbagai konflik dan penolakan karena norma sosial, budaya, dan agama yang dominan cenderung menganggap orientasi seksual non-heteroseksual sebagai sesuatu yang menyimpang atau tidak sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku. Penolakan ini dapat muncul dalam bentuk diskriminasi, stigma, pengucilan, bahkan kekerasan verbal atau fisik, yang berdampak pada tekanan psikologis dan sosial bagi individu lesbian. Kondisi tersebut menuntut adanya pemahaman, toleransi, dan upaya perlindungan hak-hak mereka agar dapat hidup dengan aman, dihargai, dan diterima dalam masyarakat secara lebih inklusif (Bansae et al., 2020). Hal ini juga merupakan salah satu faktor penyebab lesbian menyembunyikan identitasnya sebagai seorang lesbian, karena takut mengalami diskriminasi, penolakan, atau perlakuan tidak adil dari keluarga, teman, maupun masyarakat sekitar. Rasa khawatir akan stigma sosial dan tekanan norma yang kuat membuat banyak individu memilih untuk menyembunyikan orientasi seksualnya demi menjaga rasa aman, keharmonisan hubungan sosial, serta menghindari konflik yang dapat berdampak negatif pada kehidupan pribadi maupun profesional mereka.

Di Indonesia, penerimaan terhadap kaum homoseksual masih jauh lebih terbatas dibandingkan dengan negara-negara Barat yang cenderung lebih terbuka dan menerima keberagaman orientasi seksual sebagai bagian dari hak asasi manusia. Faktor budaya, agama, dan norma sosial yang kuat mempengaruhi pandangan masyarakat Indonesia terhadap homoseksualitas, sehingga sering kali orientasi seksual ini dianggap tabu atau menyimpang dari nilai-nilai tradisional. Akibatnya, kaum homoseksual di Indonesia sering menghadapi diskriminasi, stigma, dan tekanan sosial yang lebih besar, sehingga mereka cenderung lebih tersembunyi dan enggan mengekspresikan identitasnya secara terbuka dibandingkan dengan kondisi di banyak negara Barat yang memberikan ruang lebih luas untuk kebebasan berekspresi dan perlindungan hak-hak LGBT.

Freud menyebut hal ini sebagai Homofobia (Van Bets et al., 2017). Walaupun ada sebagian masyarakat atau individu yang sudah terpengaruh dengan budaya barat terkait dengan penerimaan homoseksualitas ini, namun seolah terbawa dengan budaya barat bahwa homoseksual atau mencintai sesama jenisnya adalah suatu trend atau suatu gaya hidup yang menarik untuk diikuti.

Dengan adanya stigma sosial tersebut menyebabkan para lesbian menghindari sebutannya sebagai "lesbian" di depan masyarakat umum dengan cara menyembunyikan identitas dirinya sebagai seorang lesbian ketika mereka berhadapan dengan masyarakat. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar mereka tetap dapat diterima di masyarakat dan dapat melakukan aktivitasnya sebagai anggota masyarakat pada umumnya.

Kaum lesbian cenderung memiliki tekanan yang lebih berat dibandingkan kaum gay karena kaum gay lebih mampu melakukan coming out jika dibandingkan dengan kaum lesbian (Tarigan et al., 2024). Hal ini juga menjadi penyebab mengapa kaum lesbian menyembunyikan identitas lesbiannya di depan masyarakat. Berbeda halnya ketika mereka berada dan berhadapan dengan kelompok atau komunitasnya yang sama-sama mempunyai orientasi seksual yang sama, pelaku lesbi tersebut akan menunjukkan identitas asli dirinya yaitu sebagai lesbian. Para lesbian juga melakukan aktivitasnya sebagai lesbian seperti kencan dengan pasangan lesbiannya, minum minuman keras (mabuk) dan mengunjungi tempat hiburan malam.

Setelah China, India, Eropa dan Amerika Serikat, Indonesia memiliki jumlah LGBT terbanyak kelima. Persentase penduduk Indonesia yang memiliki LGBT adalah 3%. Dengan kata lain, 7.5% dari 250 juta penduduk Indonesia mengidentifikasi diri sebagai LGBT. Sumber dari Jurnal Ilmiah Multidisiplin, dengan judul "Lesbian, Gay, Bisexual dan Transgender dalam Rekayasa Sosial Masyarakat Indonesia bersudut pandang Ilmu Kesehatan Sosiologi".

Banyaknya perempuan lesbi di Indonesia juga dibuktikan dengan adanya website lesbian pertama, dibuat khususnya untuk melayani kebutuhan perempuan lesbian Indonesia. Website ini didirikan oleh empat relawan yang merasakan perlunya kebutuhan untuk menyatukan kaum lesbian Indonesia sehingga nantinya para lesbian bisa membentuk suatu komunitas (disiarkan dalam Suara Perempuan, Senin 19 Agustus 2002) (19/08/2002). Website di internet ini merupakan bukti semaraknya

lesbian di Indonesia, media internet menunjang kebutuhan dan fasilitas bagi perempuan lesbian untuk berkomunikasi dan berinteraksi karena internet merupakan pilihan yang logis karena teknologi ini memungkinkan para perempuan lesbian bertemu, berbicara, berkenalan dan berdiskusi tanpa harus membuka identitas diri yang sebenarnya, apabila yang bersangkutan tidak bersedia (disiarkan dalam Suara Perempuan, Senin 19 Agustus 2002) (19/08/2002).

Permasalahan yang saat ini dihadapi oleh kaum lesbi, khususnya remaja saat ini bagaimana memposisikan diri dalam kehidupan bermasyarakat. Seorang individu yang telah memahami dirinya sebagai seorang lesbian telah terbuka tentang orientasi seksualnya, hal ini disebut dengan coming out.

Para lesbian yang sudah menerima diri mereka sendiri maupun yang belum akan gelisah jika mereka menyembunyikan identitas mereka sebagai lesbian secara terus menerus sehingga terkadang ada keinginan untuk menampakkan diri terutama kepada keluarga, karena kaum lesbian tidak ingin orang di rumah atau keluarga mengetahui identitas mereka dari orang di luar rumah sehingga ada keinginan mereka untuk menampakkan diri, namun masih ada keraguan dan ketakutan.

Self – Disclosure adalah jenis komunikasi di mana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita yang biasanya kita sembunyikan. Informasi ini mencakup pikiran, perasaan dan perilaku. Pengungkapan diri melibatkan informasi pribadi yang biasanya disembunyikan. Ini berarti bahwa informasi yang diungkapkan adalah informasi yang dirahasiakan tentang diri sendiri. Pengungkapan diri dapat membantu individu membangun keintiman dengan orang lain (Aziz et al., 2023).

Fenomena lesbian saat ini tidak lagi dilakukan secara tertutup, ada beberapa yang sudah berani mempublikasikan bahwa mereka adalah pasangan kekasih atau berpacaran. Namun kebanyakan lesbian cenderung menutup diri karena tidak ingin masyarakat mengetahui bahwa ia seorang lesbian, konsekuensi yang akan diterima apabila masyarakat mengetahui ia seorang lesbian adalah mendapatkan cemoohan dan dikucilkan dari kehidupan dimasyarakat. Masyarakat yang kontra dengan kehadiran perempuan yang memiliki orientasi seksual sebagai seorang lesbian menganggap tidak sesuai dengan ajaran agama serta norma-norma yang berlaku di Indonesia.

Ada beberapa cara untuk menumbuh kembangkan keberanian individu dalam mengungkapkan dirinya, termasuk dengan bantuan profesional konselor. Konselor dapat memberikan pelayanan konseling kepada individu pelaku lesbian dengan pendekatan yang bersifat empatik, non-judgmental, dan menghargai identitas serta orientasi seksual klien. Dalam proses konseling, konselor berperan membantu klien memahami dan menerima dirinya sendiri, mengelola tekanan sosial dan stigma yang mungkin dialami, serta mengembangkan strategi koping yang sehat untuk menghadapi konflik internal maupun eksternal (Febriani et al., 2021).

Penelitian ini membahas tentang gambaran self-disclosure pada perempuan dengan orientasi seksual lesbian di Kota Medan memiliki urgensi tinggi karena rendahnya visibilitas dan pemahaman terhadap pengalaman komunitas lesbian di Indonesia, terutama di wilayah yang masih kental dengan nilai-nilai budaya tradisional. Self-disclosure merupakan proses psikologis yang sangat kompleks bagi lesbian, dimana keputusan untuk mengungkapkan atau menyembunyikan identitas seksual mereka berdampak langsung pada kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Di tengah stigma sosial yang masih kuat dan minimnya dukungan sistem, penelitian ini dapat mengungkap dinamika internal yang dialami lesbian dalam menghadapi dilema antara otentisitas diri dan penerimaan sosial.

Penelitian ini sangat diperlukan untuk memberikan dasar empiris bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran dan sensitif gender. Temuan penelitian ini dapat menjadi referensi penting untuk pengembangan program edukasi masyarakat yang mengurangi stigma terhadap komunitas LGBTQ+, khususnya dalam konteks budaya Medan yang multietnis namun masih konservatif dalam isu seksualitas.

Jika seseorang menyembunyikan identitas seksual dalam jangka panjang dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Lesbian yang tidak melakukan self disclosure sering mengalami stres kronis, kecemasan, dan depresi karena harus terus-menerus menyembunyikan bagian penting dari identitas mereka. Kondisi ini dikenal sebagai "minority stress" - tekanan yang dialami karena menjadi bagian dari kelompok minoritas yang terstigmatisasi. Mereka juga rentan mengalami internalized homophobia, yaitu internalisasi pandangan negatif masyarakat terhadap orientasi seksual mereka, yang dapat merusak harga diri dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Diperlukan keterbukaan dalam diri sendiri bagi lesbian untuk kembali menjadi "normal," yaitu kesediaan untuk jujur dan sadar terhadap perasaan, identitas, serta pengalaman yang dialami, sekaligus

kesiapan untuk mengeksplorasi dan memahami pilihan hidup yang diinginkan. Namun, penting untuk diingat bahwa orientasi seksual bukanlah sesuatu yang perlu “dikembalikan” atau diubah agar menjadi normal, karena keberagaman orientasi seksual adalah bagian alami dari manusia. Pendekatan yang lebih sehat adalah membantu individu menerima diri sendiri dengan penuh penghargaan dan membangun kesejahteraan psikologis tanpa tekanan untuk berubah sesuai norma tertentu. Apabila ada ketidaknyamanan atau konflik internal, konseling dapat membantu mencari solusi yang konstruktif tanpa stigma atau paksaan (Ramadhan & Coralia, 2022).

Hasil wawancara preliminier yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa 2 wanita lesbian yang berusia 26 dan 28 tahun. Kedua subjek menyatakan bahwa diri mereka seorang lesbian yang disebabkan oleh faktor pelecehan, keluarga, lingkungan dan trauma.

Berikut hasil wawancara dengan LF (26th):

“Saya mulai sadar tertarik dengan perempuan saat SD, tetapi masih belum terlalu yakin karena juga punya ketertarikan pada laki-laki. Saat SMP, saya punya teman yang cerita kalau dia juga suka sama perempuan, lalu saya menceritakan bahwa saya sudah menyukai satu perempuan bernama RA sejak SD. Saat SMA, saya memberanikan diri menyatakan perasaan kepada RA karena saya sudah yakin bahwa saya adalah lesbi, dan ternyata RA juga memiliki perasaan yang sama sehingga kami sepakat untuk pacaran. Saya mulai menjalin hubungan dengan sesama perempuan sejak kelas 2 SMA. Saya menjadi seperti ini karena pernah mengalami pelecehan dari saudara kandung sendiri. Saya sempat mencoba menjalin hubungan dengan laki-laki walaupun awalnya takut, tetapi hasilnya sama saja, saya tetap dilecehkan. Sejak saat itu saya tidak lagi percaya dengan laki-laki dan merasa lebih nyaman dengan sesama perempuan.”

Berikut hasil wawancara dengan JW (28th): “Saya mulai menyukai sesama perempuan saat duduk di kelas SD dan baru berani menjalin hubungan dengan sesama perempuan ketika SMK. Dari SD sampai SMP, saya hanya memiliki ketertarikan kepada perempuan tetapi belum berani mengungkapkan perasaan. Saya memiliki trauma terhadap laki-laki karena di lecehkan saat kecil, sehingga sampai saat ini saya masih merasa nyaman menjalin hubungan dengan sesama perempuan dan belum pernah terpikirkan untuk berubah.”

Berdasarkan wawancara preliminier, kedua subjek menunjukkan kesamaan pola perjalanan orientasi seksual mereka sebagai lesbian. Keduanya mulai menyadari ketertarikan terhadap sesama jenis sejak masa sekolah dasar, namun baru menjalin hubungan secara terbuka pada masa remaja. Faktor pelecehan seksual dan trauma yang dialami dari laki-laki menjadi pemicu utama terbentuknya orientasi tersebut, diperkuat oleh pengalaman emosional dan lingkungan yang mendukung. Subjek LF mengaitkan orientasinya dengan pengalaman pelecehan dari saudara kandung yang membuatnya kehilangan kepercayaan pada laki-laki, sedangkan subjek JW mengungkapkan trauma serupa yang membuatnya merasa lebih nyaman dengan sesama perempuan dan tidak memiliki keinginan untuk berubah (Muchlisah & Murdiana, 2024).

## **METODE**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (Lupitasari et al., 2025) penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti adalah instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena sosial secara mendalam melalui interaksi langsung dengan subjek penelitian, sehingga dapat menggambarkan realitas dari sudut pandang partisipan dalam konteks yang utuh dan menyeluruh.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif seorang lesbian dalam proses self-disclosure atau pengungkapan diri. Metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali makna, motivasi, serta dinamika emosional yang menyertai proses tersebut melalui interaksi langsung dengan partisipan (Syafaruddin et al., 2023). Dengan pendekatan ini, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, sehingga diperoleh pemahaman yang holistik mengenai latar belakang, tantangan, serta dampak sosial dan psikologis dari self-disclosure dalam konteks kehidupan sehari-hari partisipan.

Dalam penelitian, unit analisis adalah komponen penting yang diteliti. Unit analisis adalah entitas atau objek yang menjadi fokus utama dalam penelitian untuk dianalisis dan dijadikan sumber data. Dalam penelitian, unit analisis merujuk pada unit atau kesatuan yang menjadi objek pengamatan dan

penelitian, yang dapat berupa individu, kelompok, organisasi, peristiwa, fenomena, atau benda. Pemilihan unit analisis sangat penting karena akan menentukan data yang dikumpulkan serta bagaimana data tersebut dianalisis dan diinterpretasikan. Dari penjelasan tersebut, maka didapatkan unit analisis dari penelitian ini adalah perempuan lesbian yang melakukan keterbukaan diri (Self – Disclosure) kepada orang-orang disekitarnya.

Menurut Sugiyono (Kusumaningtyas & Rahmandani, 2023) subjek penelitian adalah individu, kelompok, atau objek yang menjadi sumber informasi utama dalam suatu penelitian. Menurut Moleong (Yulianti & Hijrianti, 2024) subjek penelitian dalam pendekatan kualitatif adalah orang yang menjadi sumber data utama, yang memiliki pengalaman langsung dan dapat memberikan informasi rinci mengenai fenomena yang sedang dikaji.

Subjek penelitian ini adalah:

1. Perempuan lesbian berusia 25-35 tahun, yang telah melakukan self-disclosure kepada orang-orang disekitarnya.
2. Memiliki pengalaman personal dalam menghadapi reaksi sosial, baik positif maupun negatif, setelah melakukan self-disclosure ke 1 atau 2 orang teman terdekatnya.

Jumlah subjek dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 2 perempuan lesbian. Penelitian juga melibatkan lingkungan sosial subjek, seperti teman atau komunitas tempat subjek berinteraksi, sebagai konteks penting dalam memahami dinamika self-disclosure untuk memberikan perspektif yang lebih luas jika nantinya dibutuhkan untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif. Dengan pemilihan subjek yang sesuai, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai self - disclosure seorang lesbian.

Dalam penelitian ini untuk dapat mengungkapkan fenomena yang terjadi di lapangan diperlukan adanya subjek yang dapat mewakili dalam memberikan gambaran yang nyata dengan fokus masalah yang diteliti. Subjek penelitian merupakan elemen untuk menjangkau sebanyak mungkin informasi dari berbagai macam sumber dan bangunannya (Anggraini, 2021). Penelitian ini menggunakan 2 orang yang memiliki hubungan dekat dengan subjek penelitian.

Sugiyono (Tania & Nurudin, 2021) menyatakan bahwa dalam penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data dapat dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Ketiga teknik ini digunakan secara terpadu untuk memperoleh data yang mendalam dan holistik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Setting Penelitian**

Pada bab ini peneliti akan menguraikan hasil dan data penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran self-disclosure pada perempuan dengan orientasi seksual lesbian di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam gambaran self-disclosure pada perempuan dengan orientasi seksual lesbian di Kota Medan. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali pengalaman subjektif, pemaknaan personal, serta dinamika psikososial yang dialami oleh partisipan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui wawancara mendalam, penelitian ini berusaha mengungkap bagaimana perempuan lesbian mengekspresikan identitas dirinya, sejauh mana mereka membuka diri terhadap orang lain, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberanian maupun hambatan dalam melakukan self-disclosure. Menurut Sugiyono (Hasanah & Pratisti, 2023) penelitian kualitatif adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci.

Hasil penelitian ini berdasarkan teknik wawancara secara langsung yang dilakukan secara mendalam dengan tujuan mendapatkan informasi dan data secara langsung dan juga menggunakan metode observasi dan dokumentasi untuk mengetahui lebih dalam serta mentriangulasi mengenai data yang telah ada untuk dianalisis. Analisis ini akan berfokus pada gambaran self-disclosure pada perempuan dengan orientasi seksual lesbian di Kota Medan (Akbar & Abdullah, 2021).

Setting penelitian subjek pertama dalam penelitian ini dilakukan diindekos subjek yaitu di Sri Gunting, LF merupakan seorang operator SPBU yang berusia 26 tahun yang mempunyai orientasi seksual lesbian akibat dari trauma pelecehan seksual oleh abang kandungnya sendiri.

Setting penelitian subjek II dalam penelitian ini dilakukan diindekos subjek yaitu di Sri Gunting, JW merupakan seorang driver Shopeefood yang berusia 28 tahun yang mempunyai orientasi seksual lesbian akibat dari trauma pelecehan seksual dari laki-laki.

## Pembahasan

Self-disclosure pada perempuan lesbian di Kota Medan dilakukan secara selektif dan bertahap. Para subjek cenderung hanya membuka diri kepada individu yang mereka anggap aman dan suportif, seperti sahabat dekat atau teman yang memiliki pandangan terbuka terhadap isu LGBT. Mereka menggunakan berbagai strategi untuk menyampaikan identitasnya, mulai dari isyarat halus dalam percakapan sehari-hari hingga menghindari topik-topik tertentu di lingkungan kerja atau keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan sangat bergantung pada konteks sosial serta kedalaman hubungan yang dimiliki, dan proses ini sering kali dilakukan dengan penuh kehati-hatian.

Pengalaman self-disclosure dari subjek I yaitu LF dimana dia mengingat dengan jelas momen ketika ia pertama kali berani membuka diri tentang orientasi seksualnya kepada sahabat terdekatnya, setelah bertahun-tahun menyimpan rahasia yang terasa seperti batu besar di dadanya. Dimulai dari percakapan ringan di rumah kontrakannya, LF perlahan-lahan menguji reaksi sahabatnya dengan menceritakan ketertarikannya bahwa dia mempunyai ketertarikan dengan seorang yang mereka kenal bersama, dan ketika melihat respons yang tidak menghakimi, ia memberanikan diri untuk berkata, "Aku sebenarnya... aku suka perempuan." Detik-detik hening yang mengikuti terasa seperti eternitas, namun ketika sahabatnya merespon dengan pelukan hangat dan berkata, "Terima kasih sudah cerita dan terbuka samaku," LF merasakan beban bertahun-tahun seolah terangkat dari pundaknya. Pengalaman self-disclosure ini menjadi titik balik dalam hidupnya, tidak hanya karena ia akhirnya bisa hidup dengan lebih autentik, tetapi juga karena ia menyadari bahwa keberanian untuk membuka diri kepada orang yang tepat dapat membawa kedamaian dan penerimaan yang selama ini ia cari, meskipun prosesnya membutuhkan waktu dan kepercayaan yang tidak sedikit untuk dibangun (Nana et al., 2022).

Pengalaman self-disclosure para subjek memiliki dampak emosional yang cukup signifikan. Di satu sisi, keterbukaan yang diterima dengan positif dapat menghadirkan rasa lega, memperkuat hubungan, dan memberikan ruang aman untuk menjadi diri sendiri. Namun di sisi lain, penolakan dari orang terdekat justru melahirkan rasa kecewa, keterasingan, dan membuat individu semakin tertutup di kemudian hari. Keterbukaan diri tidak selalu menjadi proses yang membebaskan, tetapi juga membawa risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan mental serta kualitas relasi sosial perempuan lesbian di lingkungan yang belum inklusif seperti Kota Medan.

Hasil penelitian terhadap subjek I (LF) sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriani dan Wibowo (Selfilia Arum Kristanti & Eva, 2022) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan self-disclosure pada remaja awal Generasi Z, yang mengindikasikan bahwa tingkat kepercayaan diri mempengaruhi kemampuan kontrol kedalaman dalam pengungkapan diri. Remaja dengan kepercayaan diri yang baik cenderung memiliki kontrol yang lebih efektif terhadap kedalaman informasi yang mereka bagikan, memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih bijaksana tentang tingkat keintiman yang sesuai dengan konteks sosial dan hubungan interpersonal mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya mempengaruhi kuantitas informasi yang dibagikan, tetapi juga kualitas dan appropriateness dari pengungkapan tersebut. Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi lebih mampu menilai situasi sosial, memahami konsekuensi dari berbagi informasi personal, dan menyesuaikan tingkat keterbukaan mereka sesuai dengan konteks, sehingga mereka dapat membangun hubungan yang bermakna sambil tetap menjaga integritas dan privasi personal mereka.

Pengalaman self-disclosure dari subjek II yaitu JW dimana dengan sangat jelas mengingat proses panjang yang ia lalui sebelum akhirnya berani membuka diri kepada sahabatnya sejak kuliah. Selama berbulan-bulan, JW mengamati dengan seksama setiap komentar dan reaksi sahabatnya ketika topik LGBT muncul dalam percakapan atau berita, mencari tanda-tanda apakah sahabatnya termasuk orang yang berpikiran terbuka atau justru sebaliknya. Ketika JW merasa yakin bahwa sahabatnya tidak menunjukkan prasangka negatif, ia mulai dengan langkah kecil - sesekali menyebutkan bahwa ia belum tertarik pada laki-laki, atau berkomentar positif tentang pasangan sesama jenis di film yang mereka tonton bersama. Momen kebenaran terjadi ketika sang sahabat bertanya langsung mengapa JW tidak pernah tertarik berkencan dengan cowok, dan dengan hati-hati JW menjawab, "Sebenarnya... aku merasa lebih nyaman dengan perempuan, tapi aku jarang cerita soal ini karena takut orang nggak bisa terima." sahabat merespon dengan tenang dan bertanya lebih lanjut tanpa menghakimi, yang membuat JW merasa aman untuk sedikit lebih terbuka tentang perasaannya terhadap seseorang yang ia sukai, meskipun tetap tidak menjelaskan detail yang terlalu mendalam. Pengalaman ini mengajarkan JW

bahwa proses self-disclosure yang bertahap dan penuh kehati-hatian memang membutuhkan waktu lebih lama, namun memberikan rasa aman dan kontrol yang ia butuhkan untuk tetap melindungi dirinya sambil tetap bisa berbagi dengan orang yang benar-benar dapat dipercaya.

Aspek control of depth dalam self-disclosure menunjukkan adanya kecermatan dan kehati-hatian dari para subjek dalam menentukan sejauh mana informasi tentang identitas seksual mereka dapat dibagikan. Pendekatan ini dilakukan karena adanya kesadaran bahwa lingkungan sosial di Kota Medan masih cenderung konservatif dan kurang ramah terhadap keberagaman orientasi seksual. Subjek merasa perlu menilai terlebih dahulu karakteristik dan nilai-nilai orang-orang di sekitarnya sebelum memutuskan untuk membuka diri lebih dalam. Proses ini tidak dilakukan dalam waktu singkat, melainkan melalui serangkaian interaksi yang secara perlahan membangun kepercayaan.

Kedalaman informasi yang diungkapkan juga dipengaruhi oleh relasi interpersonal yang dimiliki subjek. Hubungan yang telah terbukti stabil, suportif, dan terbuka menjadi faktor kunci dalam keberanian subjek untuk lebih jujur terhadap identitas dirinya. Di sisi lain, dalam relasi yang tidak terlalu dekat atau berada dalam situasi sosial yang penuh tekanan, subjek memilih untuk menjaga jarak emosional dan hanya menunjukkan aspek-aspek umum dari dirinya. Hal ini dilakukan sebagai bentuk perlindungan terhadap kemungkinan penolakan atau penilaian negatif yang bisa berdampak buruk pada kondisi psikologis maupun kehidupan sosial mereka (Zamir et al., 2022).

Pada aspek control of depth, self-disclosure yang dilakukan perempuan lesbian di Kota Medan bersifat selektif, bertahap, dan sangat dipengaruhi oleh faktor relasi, konteks sosial, serta persepsi terhadap risiko. Kedalaman keterbukaan bukan hanya berkaitan dengan keinginan untuk diakui, tetapi juga menjadi strategi untuk menjaga keseimbangan antara keotentikan diri dan keselamatan dalam lingkungan sosial yang belum sepenuhnya menerima keberagaman identitas seksual.

Aspek accuracy dalam self-disclosure mengacu pada tingkat kejujuran dan keutuhan informasi yang diungkapkan oleh individu mengenai dirinya. Dalam pengalaman perempuan lesbian di Kota Medan, kejujuran dalam mengungkapkan identitas seksual sering kali dikompromikan oleh rasa takut terhadap reaksi lingkungan. Subjek mengungkapkan bahwa mereka terkadang harus menyembunyikan bagian-bagian penting dari cerita mereka, atau bahkan membentuk narasi alternatif yang lebih dapat diterima secara sosial, demi menghindari stigma dan konflik. Hal ini menandakan bahwa accuracy bukan hanya soal kemauan untuk jujur, tetapi juga soal kemampuan untuk membaca situasi dan mengukur risiko yang mungkin timbul dari keterbukaan.

Dalam konteks penelitian Arzil (Steketee et al., 2021) aspek accuracy merujuk pada tingkat kejujuran dan kesesuaian antara identitas internal lesbian andro dengan representasi diri yang mereka tampilkan melalui konten TikTok. Melalui audio-visual yang melegitimasi performativitas mereka, identitas dibentuk, dibentuk ulang. Accuracy dalam penelitian ini menjadi kompleks karena tidak sekadar mengukur seberapa "jujur" representasi tersebut dengan realitas offline, melainkan juga mempertimbangkan bagaimana lesbian andro secara strategis memilih aspek-aspek identitas yang akan diungkapkan untuk menciptakan narasi yang koheren dan autentik sesuai dengan pengalaman hidup mereka. Platform digital seperti TikTok memberikan ruang bagi komunitas ini untuk mengekspresikan identitas gender dan seksualitas mereka dengan lebih bebas, sehingga accuracy dalam self-disclosure mereka mencerminkan konsistensi antara core identity dengan performativitas yang ditampilkan dalam ruang digital.

Accuracy dalam penelitian ini bersifat dinamis dan kontekstual, dimana kejujuran dalam self-disclosure tidak selalu berarti mengungkapkan seluruh aspek kehidupan personal, melainkan mempertahankan integritas dalam representasi identitas gender dan orientasi seksual yang mereka pilih untuk dibagikan. Hal ini menjadikan TikTok sebagai medium yang memungkinkan lesbian andro untuk melakukan self-disclosure yang akurat sesuai dengan kontrol dan batasan yang mereka tetapkan sendiri, sambil tetap mempertahankan autentisitas dalam mengkomunikasikan pengalaman dan identitas mereka kepada komunitas digital yang lebih luas.

Aspek amount of disclosure atau jumlah informasi yang dibagikan juga menjadi bagian penting dalam strategi sosial yang diterapkan subjek. Dalam lingkungan yang dianggap tidak aman, mereka cenderung hanya membagikan informasi permukaan yang tidak secara eksplisit menunjukkan identitas seksual mereka. Bahkan ketika berbicara dengan teman sekalipun, keterbukaan sering kali tetap dibatasi pada hal-hal yang dianggap tidak terlalu pribadi atau sensitif. Ini menunjukkan bahwa jumlah informasi yang dibagikan sangat bergantung pada kepercayaan terhadap penerima informasi, serta ekspektasi subjek terhadap respons yang akan mereka terima.

Keterkaitan antara accuracy dan amount of disclosure terlihat jelas dalam pola komunikasi para subjek: ketika kepercayaan meningkat, baik tingkat kejujuran maupun jumlah informasi yang diungkapkan akan ikut meningkat. Namun, dalam banyak kasus, keterbukaan ini bersifat bertahap dan tidak pernah sepenuhnya utuh kecuali dalam relasi yang benar-benar intim dan suportif. Kondisi sosial yang tidak mendukung, seperti kuatnya norma heteronormatif dan kurangnya edukasi mengenai keberagaman seksual, membuat self-disclosure menjadi proses yang kompleks dan sarat pertimbangan.

Self-disclosure bagi perempuan dengan orientasi seksual lesbian di Kota Medan bukan hanya tentang menyampaikan identitas, tetapi juga tentang mengelola risiko emosional yang menyertainya. Proses membuka diri sering kali dihadapkan pada dilema antara keinginan untuk jujur mengenai identitas dengan rasa takut terhadap penolakan sosial, stigma, atau diskriminasi. Situasi ini menempatkan perempuan lesbian dalam posisi rentan, di mana keputusan untuk mengungkapkan identitas seksualnya sangat dipengaruhi oleh persepsi terhadap keamanan lingkungan sosial dan kepercayaan terhadap orang yang menjadi tempat berbagi. Dengan demikian, self-disclosure tidak dapat dipandang hanya sebagai tindakan komunikasi, melainkan juga strategi adaptif yang berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis mereka (Hasanah & Pratisti, 2023).

Respons yang diterima dari lingkungan sosial memiliki peran besar dalam menentukan pengalaman emosional mereka. Ketika keterbukaan disambut dengan penerimaan, perempuan lesbian merasa dimengerti, diterima, dan tidak sendirian. Hal ini mendorong terbentuknya rasa harga diri yang lebih kuat, memperkuat identitas personal, serta mengurangi tekanan psikologis akibat menyembunyikan jati diri. Sebaliknya, bila respon yang muncul adalah penolakan atau stigma, maka self-disclosure dapat menimbulkan rasa sakit emosional, isolasi sosial, bahkan gangguan mental seperti kecemasan atau depresi. Oleh karena itu, reaksi sosial menjadi variabel krusial dalam menentukan apakah pengalaman keterbukaan akan memperkuat atau justru melemahkan kondisi psikologis perempuan lesbian.

Lingkungan yang suportif menjadi ruang aman yang memungkinkan perempuan lesbian mengekspresikan diri secara otentik tanpa rasa takut. Dukungan yang datang dari teman dekat, keluarga, maupun komunitas bukan hanya memberikan kenyamanan emosional, tetapi juga berfungsi sebagai benteng perlindungan terhadap tekanan sosial eksternal. Dengan adanya dukungan ini, perempuan lesbian lebih mampu membangun kualitas hubungan interpersonal yang sehat, menjalani kehidupan sosial dengan lebih percaya diri, serta menjaga stabilitas kesehatan mentalnya. Pada akhirnya, proses self-disclosure yang didukung oleh lingkungan positif tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berkontribusi pada terbentuknya masyarakat yang lebih inklusif dan menghargai keberagaman identitas seksual.

Namun pengalaman negatif dalam self-disclosure sering kali meninggalkan dampak psikologis yang mendalam. Penolakan, penghakiman, atau sikap menghindar dari orang yang diharapkan menerima justru menjadi luka emosional yang sulit disembuhkan. Salah satu subjek menceritakan bahwa setelah ditolak oleh kerabat dekat, ia mengalami krisis kepercayaan dan menarik diri dari lingkungan sosial. Trauma ini mempengaruhi keputusan mereka untuk lebih tertutup di kemudian hari, bahkan kepada orang yang sebenarnya menunjukkan dukungan. Hal ini menunjukkan bahwa kegagalan dalam proses self-disclosure dapat menciptakan efek jangka panjang dalam hal keterhubungan sosial dan kesejahteraan emosional.

Aspek valence dalam self-disclosure – yaitu muatan emosi positif atau negatif dari pengalaman keterbukaan – memiliki peran penting dalam membentuk sikap subjek terhadap keterbukaan di masa depan. Reaksi positif dapat memperkuat semangat untuk menjadi diri sendiri, sedangkan pengalaman negatif bisa menghambat proses penerimaan diri.

Dalam penelitian Harepa (Hasanah & Pratisti, 2023) aspek valence adalah pada muatan emosional atau nilai positif-negatif dari informasi yang diungkapkan oleh generasi Z pelaku homoseksual melalui platform Blued. Valence mengukur sejauh mana informasi personal yang dibagikan memiliki konotasi positif, netral, atau negatif, yang sangat krusial dalam konteks komunitas LGBTQ+ yang seringkali menghadapi stigma sosial. Dalam platform khusus seperti Blued yang dirancang untuk komunitas gay, aspek valence menjadi lebih kompleks karena pengguna generasi Z harus menavigasi antara kebutuhan untuk menampilkan diri secara positif untuk menarik koneksi, dengan realitas pengalaman hidup yang mungkin mengandung aspek-aspek negatif seperti diskriminasi, penolakan keluarga, atau pergulatan identitas. Generasi Z yang tumbuh dengan teknologi digital cenderung lebih terbuka dalam berbagi pengalaman, namun dalam konteks orientasi seksual yang masih

dianggap tabu di Indonesia, mereka harus selektif dalam menentukan valence dari informasi yang mereka ungkapkan.

Penelitian Harefa kemungkinan mengeksplorasi bagaimana generasi Z homoseksual menggunakan strategi valence management dalam self-disclosure mereka di Blued, dimana mereka cenderung menekankan aspek-aspek positif dari identitas dan pengalaman mereka untuk membangun citra yang menarik dan memperoleh penerimaan dalam komunitas digital. Valence dalam konteks ini juga berkaitan dengan bagaimana pengguna memframe pengalaman-pengalaman sulit atau traumatis menjadi narasi yang lebih positif atau pembelajaran hidup, sebagai bentuk coping mechanism dan upaya membangun resiliensi psikologis (Aziz et al., 2023)

Platform Blued memberikan ruang aman bagi generasi Z untuk mengekspresikan valence yang lebih autentik dibandingkan media sosial mainstream, dimana mereka dapat berbagi pengalaman dengan spektrum emosional yang lebih luas tanpa takut mendapat diskriminasi. Namun, aspek valence juga dipengaruhi oleh tujuan penggunaan platform, apakah untuk mencari hubungan romantis, pertemanan, atau sekadar community support, yang masing-masing memerlukan strategi penyajian informasi dengan muatan emosional yang berbeda untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Dukungan sosial dan pemahaman dari lingkungan sekitar sangat menentukan keberhasilan dan dampak emosional dari self-disclosure, terutama dalam konteks masyarakat seperti Kota Medan yang belum sepenuhnya terbuka terhadap keberagaman identitas seksual.

## KESIMPULAN

Bersumber hasil penelitian dan analisis tentang *self-disclosure* pada perempuan dengan orientasi seksual lesbian di Kota Medan. Dapat diperoleh hasil bahwa:

1. Aspek Control of Depth: LF sudah jujur dan terbuka kepada sahabat dekat dan komunitas yang suportif. Isi ceritanya mendalam, mencakup penerimaan diri, pengalaman keluarga, dan hubungan. JW membatasi informasi, biasanya hanya sebagian kecil dan hanya kepada sahabat dekat. Lebih sering diam dalam kehidupan sehari-hari, serta mengungkapkan hal-hal umum (misalnya perasaan terhadap pasangan).
2. Aspek Accuracy: Keduanya sama-sama berupaya menjaga kejujuran, tetapi akurasi penuh hanya terjadi dalam ruang aman. LF Informasi kadang disensor atau disamarkan untuk menghindari konflik, meskipun ada keinginan untuk jujur. Keaslian penuh hanya diberikan kepada orang yang sangat dipercaya. JW lebih menekankan keaslian saat merasa aman, dengan menceritakan pengalaman nyata. Namun, di lingkungan kerja atau keluarga, tetap menggunakan penyamaran (misalnya menyebut pasangan sebagai “teman dekat”).
3. Aspek Amount of Disclosure: Kedua subjek sama-sama mengendalikan kedalaman keterbukaan. LF Sangat selektif hanya terbuka kepada orang-orang terdekat yang benar-benar dipercaya. Keterbukaan bergantung pada konteks sosial dan hubungan personal, dengan kecenderungan menutup diri di lingkungan kerja dan keluarga besar demi menghindari stigma. JW mencerminkan kuantitas informasi yang dibagikan secara sangat selektif dan terbatas, dimana subjek hanya mengungkapkan bagian-bagian tertentu dari identitas dan pengalaman pribadinya sesuai dengan tingkat kepercayaan dan dukungan yang dirasakan dari lingkungan sosial.
4. Aspek Valence: Keduanya mengalami campuran positif-negatif, tetapi LF pengalaman positif (diterima sahabat) memberi rasa lega dan memperkuat hubungan, meskipun ada juga pengalaman negatif (teman menjauh) yang membuat lebih hati-hati. JW lebih dominan pengalaman negatif (ditolak sepupu/keluarga), meskipun ada juga momen positif berupa dukungan yang memberi kelegaan. Penolakan berdampak besar pada keputusannya untuk lebih tertutup.
5. Aspek Intent of Disclosure: Kedua subjek memiliki niat serupa, yakni membangun hubungan autentik dan memperoleh dukungan. Bedanya, Subjek LF motivasi utama adalah keinginan hidup autentik, melepaskan beban, dan memperkuat hubungan pertemanan. Disclosure dilakukan secara selektif dengan tujuan memperoleh penerimaan dan dukungan emosional. JW motivasi lebih pada membangun hubungan yang jujur serta mencari dukungan moral saat tertekan. Keterbukaan dipilih hanya dalam situasi yang dianggap aman, sebagai mekanisme coping terhadap tekanan sosial.

## Saran

1. Bagi kedua subjek disarankan untuk mengembangkan "authentic living plan" yang terstruktur dan bertahap, dimulai dengan menetapkan target jangka pendek dan jangka panjang tentang sejauh mana mereka ingin terbuka dalam berbagai aspek kehidupan (keluarga, pekerjaan, pertemanan). Keduanya perlu memahami bahwa menjadi autentik adalah bentuk tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang-orang yang mencintai mereka.
2. Bagi perempuan dengan orientasi seksual lesbian, penting untuk membangun strategi *work-life integration* yang adaptif agar mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dukungan sosial dari pasangan, keluarga, maupun komunitas sesama menjadi faktor kunci dalam mengurangi tekanan konflik peran yang mungkin muncul akibat stigma sosial. Disarankan agar perempuan lesbian lebih aktif mencari dan memperkuat jejaring sosial yang suportif, termasuk komunitas profesional yang inklusif, sehingga dapat membantu mereka menghadapi hambatan karier sekaligus memperkuat identitas diri secara positif di lingkungan kerja.
3. Bagi orang-orang terdekat perempuan dengan orientasi seksual lesbian baik keluarga, pasangan, maupun teman disarankan untuk memberikan dukungan emosional dan sosial yang konsisten. Dukungan tersebut dapat berupa penerimaan tanpa diskriminasi, komunikasi yang terbuka, serta penghargaan terhadap pilihan hidup yang dijalani. Sikap suportif dari lingkungan terdekat terbukti mampu menurunkan tekanan psikologis, memperkuat kepercayaan diri, serta meningkatkan kemampuan perempuan lesbian dalam mengelola konflik peran antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, dapat memperluas variabel yang diteliti, misalnya memasukkan kepuasan kerja, stres kerja, atau motivasi intrinsik sebagai variabel mediasi. Hal ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme bagaimana *work-life integration* dan konflik peran memengaruhi pengembangan karier wanita. Penelitian selanjutnya juga mengambil objek pada komunitas lesbian profesional di berbagai sektor pekerjaan. Dengan begitu, dapat diperoleh gambaran mengenai bagaimana *work-life integration* dijalankan dalam konteks identitas seksual minoritas, serta sejauh mana dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan komunitas membantu mereka mengatasi konflik peran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram). *Jurnal Tambora*, 5(3), 40–45.
- Anggraini, R. (2021). *Hubungan Antara Self Compassion Dan Self Esteem Dengan Self Disclosure Pada Remaja Panti Asuhan Di Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. [Http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/Id/Eprint/54805](http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/Id/Eprint/54805)
- Aziz, A. N., Rahmatullah, A. S., & Khilmiyah, A. (2023). Effects Of Self-Compassion And Self-Disclosure On Mental Health Through Spirituality: A Study On Adolescents In Orphanages. *Islamic Guidance And Counseling Journal*, 6(2). <https://doi.org/10.25217/0020236395700>
- Bansae, C. D. A., Anakaka, D. L., & Kiling, I. Y. (2020). Descriptive Study Of Self-Disclosure Through Facebook Of Psychology Students, Public Health Faculty Of Nusa Cendana University. *Lontar: Journal Of Community Health*, 2(2), 74–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.35508/Ljch.V2i2.2878>
- Budiani, A. N., Fauzi, F., Bantar, G. Y., & Vioga, M. (2023). Gambaran Self Disclosure Pengguna Second Account Instagram (Studi Fenomenologi Self Disclosure Pengguna Second Account Instagram Pada Dewasa Awal). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 17238–17243.
- Febriani, S., Candra, I., & Nastasia, K. (2021). Hubungan Antara Intimate Friendship Dengan Self Disclosure Pada Siswa Kelas Xi Sma N 4 Kota Padang Pengguna Media Sosial Instagram. *Psyche 165 Journal*, 130–138. <https://doi.org/10.35134/Jpsy165.V14i2.27>
- Gulo, M. S., & Ambarita, T. F. A. (2023). Perbedaan Self-Disclosure, Pada Dewasa Awal Pengguna

Yosephine Simarsoit, Nancy Naomi G.P. Aritonang | Gambaran Self - Disclosure Pada Perempuan Dengan Orientasi Seksual Lesbian Di Kota Medan

Media Sosial “Instagram” Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Universitas Hkbp Nommensen Medan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 9294–9307. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.4704>

Hasanah, A. N., & Pratisti, W. D. (2023). *Hubungan Antara Self-Compassion Dan Self-Disclosure Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Pengguna Instagram*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/115961>

Johana, K., Lestari, F. D., & Fauziah, D. N. (2020). Penggunaan Fitur Instagram Story Sebagai Media Self Disclosure Dan Perilaku Keseharian Mahasiswa Public Relations Universitas Mercu Buana. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 1(3), 280–289. <https://doi.org/10.31933/jimt.v1i3.111>

Kusumaningtyas, A., & Rahmandani, A. (2023). Hubungan Antara Self-Disclosure Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. *Jurnal Empati*, 12(4), 298–305. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.28298>

Lupitasari, N. O., Oktaviana, M., Rahmasari, D., & Darmawanti, I. (2025). The Influence Of Parent And Peer Attachment On Self-Disclosure In Adolescents. In *The 8th International Conference On Education Innovation (Icei 2024)* (Bll 911–924). Atlantis Press. [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-360-3\\_79](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-360-3_79)

Ma, L., Ding, X., Zhang, X., & Zhang, G. (2020). Mobile Users’ Self-Disclosure Behaviour On Wechat: Application Of Social Cognitive Theory. *Mobile Information Systems*, 2020, 1–13. <https://doi.org/10.1155/2020/8903247>

Muchlisah, N., & Murdiana, S. (2024). Hubungan Attachment Ayah Dengan Self-Disclosure Pada Remaja Perempuan. *Psikologi*, 1(1).

Nana, H., Hairina, Y., & Imadduddin, I. (2022). Hubungan Antara Self Disclosure Dengan Trust Pada Suami Dan Istri Dalam Hubungan Pernikahan Di Kota Banjarmasin. *Jurnal Al-Husna*, 2(2), 147. <https://doi.org/10.18592/jah.v2i2.5155>

Nofembri, A., Fitria, L., & Radyuli, P. (2021). Hubungan Self Disclosure Dengan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Mengemukakan Pendapat Di Depan Kelas. *Jurnal Pti (Pendidikan Dan Teknologi Informasi) Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Putra Indonesia “Yptk” Padang*, 64–70. <https://doi.org/10.35134/jpti.v8i1.40>

Ramadhan, P. A., & Coralia, F. (2022). Hubungan Antara Self Disclosure Dan Loneliness Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Kota Palembang. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 525–533.

Selfilia Arum Kristanti, & Eva, N. (2022). Self-Esteem Dan Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 10–20. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.697>

Simanjuntak, F. U., & Arianti, R. (2022). Suasana Hatiku Bagaikan Roller Coaster: Studi Kasus Self-Disclosure Di Media Sosial Pada Orang Dengan Bipolar Semasa Pandemi Covid-19. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 4(2), 509–517. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.370>

Stekete, M., Aussems, C., & Marshall, I. H. (2021). Exploring The Impact Of Child Maltreatment And Interparental Violence On Violent Delinquency In An International Sample. *Journal Of Interpersonal Violence*, 36(13–14), Np7319–Np7349. <https://doi.org/10.1177/0886260518823291>

Tambunan, M. S., & Simbolon, H. (2024). Pengaruh Self Image Terhadap Self Disclosure Pada Pengguna Instagram Dan Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 2189–2202. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8150>

Tania, A. S. R., & Nurudin, N. (2021). Self Disclosure Komunikasi Antar Pribadi Pasangan Jarak Jauh Dalam Mempertahankan Hubungan Saat Physical Distancing Era Pandemic Covid-19. *Komunitas : Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(1), 1–15.

Yosephine Simarsoit, Nancy Naomi G.P. Aritonang | Gambaran Self - Disclosure Pada Perempuan Dengan Orientasi Seksual Lesbian Di Kota Medan

<https://doi.org/10.23917/komuniti.v13i1.12935>

Tarigan, N. B., Harahap, A. C. P., & Manurung, P. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Homeroom Untuk Meningkatkan Self Disclosure Anak Panti Asuhan. *Cons-Iedu*, 4(2), 168–183. <https://doi.org/10.51192/cons.v4i2.886>

Utami, P. W., & Duryati, D. (2023). Hubungan Self-Disclosure Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3435–3442. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5739>

Van Bets, L. K. J., Lamers, M. A. J., & Van Tatenhove, J. P. M. (2017). Collective Self-Governance In A Marine Community: Expedition Cruise Tourism At Svalbard. *Journal Of Sustainable Tourism*, 25(11), 1583–1599. <https://doi.org/10.1080/09669582.2017.1291653>

Yulianti, D. W., & Hijrianti, U. R. (2024). Pengaruh Father Attachment Terhadap Self-Disclosure Wanita Dewasa Awal Dalam Hubungan Romantis. *Jurnal Empati*, 13(2), 32–39. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.40358>

Zamir, F., Shailer, G., & Saeed, A. (2022). Do Corporate Social Responsibility Disclosures Influence Investment Efficiency In The Emerging Markets Of Asia? *International Journal Of Managerial Finance*, 18(1), 28–48. <https://doi.org/10.1108/ijmf-02-2020-0084>