

ANALISIS PERBANDINGAN RESILIENSI PSIKOLOGIS ANTARA REMAJA LGBTQ+ YANG TERBUKA (OUT) DAN TERTUTUP (CLOSETED)

Mochammad Aldo Priamana¹, Tridays Repelita², Salsa Della Fahira³, Tati Nuraeini⁴, Febry Albar Fachrian⁵

¹²³⁴⁵ Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang
ps25.mochammadpriamana@mhs.ubpkarawang.ac.id, tridays.repelita@ubpkarawang.ac.id,
ps25.salsafahira@mhs.ubpkarawang.ac.id, ps25.tatinuraeni@mhs.ubpkarawang.ac.id,
ps25.febryfachrian@mhs.ubpkarawang.ac.id

Abstract

This research aims to analyze the differences in psychological resilience between out and closed LGBTQ+ youth, as well as the factors that influence their ability to overcome stress, anxiety and life challenges. Teens who are outgoing generally feel more accepted in their social environment, which allows them to live life in accordance with their identity without excessive fear or anxiety. Support from family, friends and community plays a very important role in increasing self-confidence and providing a sense of security, which supports them to more easily overcome social or psychological pressure. However, although outgoing teens benefit greatly from social acceptance, they are also at risk of discrimination or violence that can affect their psychological well-being. In contrast, closeted LGBTQ+ youth tend to hide their identity to avoid rejection or judgment, which often leads to greater feelings of isolation, stress, and anxiety. They have difficulty building honest and authentic social relationships because they have to pretend to be someone they are not. The research results show that both open and closed adolescents need safe spaces and strong social support to develop healthy psychological resilience. Therefore, it is important for society to create an inclusive and supportive environment for LGBTQ+ youth to thrive, regardless of whether they choose to be open or private about their sexual orientation or gender identity.

Keyword: *Psychological resilience, LGBTQ+ youth, open, closed, social support, discrimination, gender identity, coping.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan resiliensi psikologis antara remaja LGBTQ+ yang terbuka (out) dan tertutup (closeted), serta faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengatasi stres, kecemasan, dan tantangan hidup. Remaja yang terbuka umumnya merasa lebih diterima di dalam lingkungan sosial mereka, yang memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan sesuai dengan identitas mereka tanpa rasa takut atau kecemasan yang berlebihan. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas sangat berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan rasa aman, yang mendukung mereka untuk lebih mudah mengatasi tekanan sosial atau psikologis. Namun, meskipun remaja yang terbuka mendapatkan banyak manfaat dari penerimaan sosial, mereka juga berisiko menghadapi diskriminasi atau kekerasan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Sebaliknya, remaja LGBTQ+ yang tertutup cenderung menyembunyikan identitas mereka untuk menghindari penolakan atau penghakiman, yang sering kali menyebabkan perasaan terisolasi, stres, dan kecemasan yang lebih besar. Mereka kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang jujur dan autentik karena harus berpura-pura menjadi seseorang yang bukan diri mereka sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik remaja yang terbuka maupun yang tertutup membutuhkan ruang yang aman dan dukungan sosial yang kuat untuk mengembangkan resiliensi psikologis yang sehat. Oleh karena itu,

Article History

Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 77

DOI : Prefix DOI : 10.6734/Musyitari.v1i2.365

Copyright : Author
Publish by :
Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

penting bagi masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung agar remaja LGBTQ+ dapat berkembang dengan baik, terlepas dari apakah mereka memilih untuk terbuka atau tertutup mengenai orientasi seksual atau identitas gender mereka.

Kata kunci: *Resiliensi psikologis, remaja LGBTQ+, terbuka, tertutup, dukungan sosial, diskriminasi, identitas gender, coping.*

1. Pendahuluan

Resiliensi psikologis merupakan konsep penting dalam psikologi yang merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi, mengatasi tantangan, dan pulih setelah mengalami peristiwa yang penuh tekanan atau stres. Dalam konteks remaja LGBTQ+, resiliensi ini menjadi hal yang sangat signifikan, mengingat tantangan sosial, emosional, dan psikologis yang sering mereka hadapi. Remaja LGBTQ+ sering kali harus berhadapan dengan diskriminasi, stigma sosial, dan ketidakpastian mengenai penerimaan diri mereka di lingkungan sosial mereka, termasuk di keluarga, sekolah, dan masyarakat umum. Pada umumnya, remaja LGBTQ+ dapat dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan tingkat keterbukaan mereka mengenai identitas seksual dan gender: yang terbuka atau 'out' dan yang tertutup atau 'closeted'. Perbandingan antara kedua kelompok ini dalam hal resiliensi psikologis sangat penting untuk memahami bagaimana faktor keterbukaan atau penutupan identitas memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Remaja LGBTQ+ yang terbuka atau 'out' mengenai orientasi seksual atau identitas gender mereka sering kali mengalami perasaan kebebasan yang lebih besar dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Mereka merasa lebih dapat menjadi diri mereka sendiri tanpa harus menyembunyikan atau menutupi siapa mereka sebenarnya. Keterbukaan ini memungkinkan mereka untuk menjalin hubungan yang lebih autentik dan penuh dukungan dengan teman-teman, keluarga, atau komunitas yang memahami dan menerima identitas mereka. Berbeda dengan remaja yang tertutup, yang cenderung menutupi identitas mereka untuk menghindari potensi penolakan atau diskriminasi, remaja yang terbuka cenderung memiliki lebih banyak sumber daya psikologis untuk mengatasi tantangan hidup. Salah satu sumber daya penting ini adalah dukungan sosial, yang telah terbukti menjadi faktor pelindung utama dalam meningkatkan resiliensi psikologis. Ketika remaja LGBTQ+ yang terbuka merasa diterima oleh orang lain, mereka memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengembangkan rasa harga diri yang positif dan menghadapi perasaan cemas atau stres dengan cara yang lebih sehat dan produktif. Namun, keterbukaan ini juga membawa tantangan tersendiri. Remaja LGBTQ+ yang terbuka mungkin menghadapi risiko diskriminasi yang lebih tinggi di luar lingkungan sosial yang mendukung mereka. Penolakan atau intimidasi dari teman sebaya, keluarga, atau bahkan masyarakat umum bisa menjadi sumber tekanan yang besar. Akan tetapi, meskipun mereka mungkin menghadapi tantangan tersebut, mereka yang terbuka seringkali memiliki kemampuan untuk membangun komunitas pendukung yang memberikan kekuatan dan rasa aman. Mereka merasa lebih siap menghadapi penolakan karena sudah memiliki perspektif yang kuat mengenai siapa diri mereka dan merasa tidak perlu menyembunyikan identitas mereka lagi.

Di sisi lain, remaja LGBTQ+ yang tertutup atau 'closeted' sering kali merasakan beban emosional yang lebih berat karena mereka harus terus-menerus menyembunyikan identitas mereka dari orang lain. Banyak dari mereka yang merasa cemas, takut, atau bahkan terjebak dalam kehidupan yang tidak sesuai dengan siapa mereka sebenarnya. Perasaan terisolasi ini bisa berakibat sangat buruk bagi kesehatan mental mereka, karena mereka tidak memiliki ruang untuk berbicara tentang perasaan atau pengalaman mereka secara terbuka. Keterbatasan dalam mendapatkan dukungan sosial dapat membuat mereka merasa sendirian dalam perjalanan hidup mereka, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat resiliensi psikologis mereka. Mereka sering merasa harus menahan perasaan atau bahkan membentuk identitas yang berbeda dari identitas mereka yang sebenarnya, untuk memenuhi ekspektasi masyarakat atau keluarga. Penutupan identitas ini dapat menyebabkan perasaan stres yang berkelanjutan, yang berhubungan dengan masalah psikologis lainnya seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Remaja yang tertutup sering kali merasa bahwa mereka harus hidup dalam dua dunia yang berbeda—di satu sisi mereka

harus menyembunyikan orientasi atau identitas mereka, sementara di sisi lain, mereka harus berusaha memenuhi ekspektasi sosial yang ada. Keseimbangan yang rapuh ini dapat menyebabkan kelelahan emosional dan psikologis, yang pada gilirannya menurunkan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan hidup dengan efektif. Namun, meskipun remaja LGBTQ+ yang tertutup menghadapi tantangan yang besar dalam hal resiliensi psikologis, banyak dari mereka yang memiliki kemampuan luar biasa untuk mengatasi tekanan ini. Faktor-faktor seperti ketahanan pribadi, dukungan dari teman-teman yang dapat dipercaya, serta keterlibatan dalam komunitas LGBTQ+ secara online atau anonim, dapat memberikan mereka kesempatan untuk membangun kembali rasa percaya diri dan menemukan dukungan yang mereka butuhkan. Beberapa remaja yang tertutup bahkan mungkin memilih untuk membuka diri perlahan-lahan, mengungkapkan orientasi atau identitas mereka kepada satu orang yang mereka percayai, sebelum akhirnya merasa cukup aman untuk terbuka secara lebih luas.

Perbandingan antara remaja LGBTQ+ yang terbuka dan tertutup ini jelas menunjukkan bahwa keterbukaan dapat berperan penting dalam meningkatkan resiliensi psikologis, namun juga bukan jaminan bahwa remaja yang terbuka tidak akan mengalami kesulitan. Sementara itu, remaja yang tertutup mungkin merasa terhambat dalam mengembangkan resiliensi psikologis mereka karena kurangnya dukungan sosial dan perasaan terisolasi. Namun, faktor-faktor individu lainnya, seperti dukungan keluarga yang lebih terbuka atau penguatan dari komunitas tertentu, dapat berkontribusi pada peningkatan resiliensi mereka meskipun mereka masih memilih untuk menyembunyikan identitas mereka. Salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa meskipun keterbukaan terhadap identitas seksual dan gender dapat memperbaiki resiliensi psikologis, tidak ada satu cara yang benar atau salah dalam memilih untuk terbuka atau tertutup. Setiap individu memiliki perjalanan dan ritme yang berbeda dalam menerima dan mengekspresikan identitas mereka. Beberapa remaja mungkin merasa lebih aman dan lebih kuat dalam keterbukaan mereka, sementara yang lain mungkin merasa lebih nyaman dengan pendekatan yang lebih tertutup, setidaknya sampai mereka merasa cukup siap untuk terbuka. Oleh karena itu, pendekatan yang mendukung masing-masing individu dalam perjalanan mereka, tanpa memaksakan untuk 'terbuka' atau 'tertutup', adalah hal yang paling penting dalam mendukung perkembangan resiliensi psikologis remaja LGBTQ+. Kesimpulannya, resiliensi psikologis remaja LGBTQ+ sangat dipengaruhi oleh tingkat keterbukaan mereka terhadap identitas seksual atau gender mereka. Remaja yang terbuka cenderung memiliki resiliensi yang lebih baik karena mereka memiliki lebih banyak dukungan sosial dan penerimaan diri yang lebih kuat. Namun, meskipun remaja yang tertutup mungkin menghadapi tantangan lebih besar, banyak dari mereka yang juga mampu mengembangkan resiliensi melalui berbagai mekanisme adaptasi dan dukungan yang mereka temui dalam perjalanan mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja LGBTQ+, baik yang terbuka maupun yang tertutup, untuk membantu mereka mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan mengembangkan resiliensi psikologis yang kuat.

2. Tinjauan Pustaka

Resiliensi Psikologis

Resiliensi psikologis merujuk pada kemampuan individu untuk menghadapinya, mengatasi, dan pulih dari kesulitan atau tekanan psikologis yang muncul dalam hidup mereka. Ini bukan hanya tentang bertahan dalam situasi yang penuh tantangan, tetapi juga tentang bagaimana seseorang dapat belajar dan tumbuh dari pengalaman yang penuh stres. Proses ini melibatkan kapasitas untuk menjaga keseimbangan emosi, berpikir positif, dan menjaga fokus meskipun situasi yang dihadapi penuh dengan ketidakpastian. Dalam konteks remaja, resiliensi psikologis sering kali diuji saat mereka menghadapi perubahan besar dalam hidup, seperti peralihan ke kehidupan dewasa, hubungan sosial yang kompleks, dan tekanan dari berbagai arah. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi psikologis melibatkan kombinasi dari internal dan eksternal, seperti dukungan sosial, keterampilan coping, serta sikap mental dan pola pikir yang positif. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas sangat penting dalam membantu remaja merasa lebih terhubung dan memiliki sumber daya untuk mengatasi kesulitan. Selain itu, faktor internal seperti rasa percaya diri,

kemampuan untuk memecahkan masalah, serta kapasitas untuk menerima ketidakpastian sangat mendukung terbentuknya resiliensi yang kuat. Ketika remaja memiliki kemampuan untuk mengelola stres dan melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar, mereka lebih mampu menjaga kesehatan mental mereka di tengah kesulitan hidup. Namun, tidak semua remaja menunjukkan tingkat resiliensi yang sama.

Beberapa mungkin menghadapi kesulitan lebih berat dalam menghadapinya, sementara yang lain dapat beradaptasi dengan lebih cepat. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti pengalaman masa kecil, pola pengasuhan, dan keadaan sosial-ekonomi yang mereka alami. Misalnya, remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh kekerasan atau kemiskinan mungkin mengalami kesulitan lebih besar dalam mengembangkan resiliensi psikologis dibandingkan dengan mereka yang memiliki latar belakang stabil dan mendukung. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung agar remaja dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menjadi lebih tangguh secara psikologis. Dalam menghadapi situasi sosial yang semakin kompleks, seperti isu identitas atau orientasi seksual, remaja LGBTQ+ seringkali menghadapi tantangan yang lebih besar dalam hal resiliensi psikologis. Mereka mungkin mengalami konflik internal atau eksternal mengenai identitas mereka, serta tekanan untuk menyembunyikan siapa diri mereka sebenarnya. Resiliensi psikologis dalam konteks ini sangat penting untuk membantu mereka menjalani kehidupan dengan lebih positif dan sehat. Diperlukan dukungan yang lebih spesifik untuk remaja ini agar mereka merasa diterima dan memiliki ruang untuk mengembangkan diri tanpa rasa takut atau tertekan.

LGBTQ+ Terbuka Dan Tertutup

Fenomena perbedaan antara remaja LGBTQ+ yang terbuka (out) dan yang tertutup (closeted) sering kali menjadi topik yang mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Remaja LGBTQ+ yang terbuka adalah mereka yang dengan sukarela mengungkapkan orientasi seksual atau identitas gender mereka kepada keluarga, teman, dan lingkungan sosial. Mereka tidak merasa perlu untuk menyembunyikan siapa mereka sebenarnya dan merasa lebih bebas untuk menjalani kehidupan mereka sesuai dengan identitas yang mereka pilih. Di sisi lain, remaja yang tertutup cenderung merahasiakan orientasi seksual atau identitas gender mereka, baik karena takut dihakimi, ditolak, atau karena tekanan budaya dan sosial yang mengharuskan mereka mengikuti norma yang ada. Keputusan untuk menjadi terbuka atau tertutup sangat bergantung pada lingkungan sosial dan dukungan yang mereka terima. Remaja LGBTQ+ yang terbuka sering kali merasa lebih diberdayakan dan memiliki akses yang lebih besar untuk mendapatkan dukungan dari komunitas atau kelompok sejenis. Mereka cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi karena dapat berhubungan dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa, yang pada gilirannya memperkuat rasa harga diri mereka. Dukungan yang kuat dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Namun, meskipun menjadi terbuka dapat memberikan perasaan bebas dan diterima, mereka juga berisiko menghadapi diskriminasi atau kekerasan dari orang-orang yang tidak menerima orientasi seksual atau identitas gender mereka. Oleh karena itu, meskipun terbuka dapat memiliki banyak manfaat, tidak jarang ada tantangan besar yang harus dihadapi.

Di sisi lain, remaja LGBTQ+ yang tertutup sering kali mengalami stres dan kecemasan yang lebih tinggi akibat ketakutan akan pengungkapan identitas mereka. Mereka mungkin merasa terisolasi dan kesulitan untuk membentuk hubungan yang jujur dan otentik dengan orang lain karena rasa takut akan penolakan atau penghakiman. Menyembunyikan identitas ini dapat menyebabkan ketegangan emosional yang besar dan berdampak pada kesehatan mental mereka. Mereka lebih cenderung mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan tidur karena terus-menerus menyembunyikan bagian penting dari diri mereka. Meskipun demikian, beberapa remaja memilih untuk tetap tertutup karena mereka merasa bahwa lingkungan mereka tidak mendukung atau bahkan bisa sangat menentang identitas LGBTQ+, seperti yang sering terjadi dalam budaya atau keluarga yang sangat konservatif. Perbedaan antara remaja LGBTQ+ yang terbuka dan tertutup juga mencakup faktor-faktor yang lebih kompleks, seperti peran gender dan orientasi seksual dalam kehidupan mereka. Remaja yang terbuka mungkin merasa lebih mampu untuk menjelajahi identitas gender atau orientasi seksual mereka dengan bebas, sementara yang tertutup mungkin merasa terbatas atau bahkan terjebak dalam peran gender yang mereka rasa tidak sesuai dengan diri mereka. Dalam banyak kasus, perubahan sosial dan penerimaan masyarakat terhadap LGBTQ+ dapat memengaruhi keputusan remaja untuk mengungkapkan identitas mereka. Dengan meningkatnya kesadaran dan dukungan

terhadap isu-isu LGBTQ+ di berbagai negara dan komunitas, diharapkan lebih banyak remaja akan merasa aman dan nyaman untuk menjadi diri mereka sendiri tanpa rasa takut akan stigma atau diskriminasi.

3. Metodologi

Metode yang digunakan untuk menganalisis perbedaan antara remaja LGBTQ+ yang terbuka dan tertutup ini dapat melibatkan pendekatan kualitatif yang mendalam, seperti wawancara semi-terstruktur dan observasi partisipatif. Wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti untuk memperoleh wawasan yang lebih kaya tentang pengalaman pribadi remaja LGBTQ+ dalam menghadapi proses terbuka atau tertutup terhadap identitas mereka. Dalam wawancara ini, remaja dapat berbagi cerita mereka tentang tantangan yang mereka hadapi, baik dari sisi sosial, emosional, maupun psikologis. Selain itu, pengumpulan data melalui observasi partisipatif dalam komunitas LGBTQ+ atau ruang sosial lainnya dapat memberikan pemahaman langsung tentang interaksi sosial mereka dan bagaimana mereka berperilaku dalam berbagai konteks, baik ketika mereka berada dalam kelompok terbuka maupun tertutup. Selain itu, survei dan kuesioner juga dapat digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan remaja LGBTQ+ untuk menjadi terbuka atau tertutup. Dalam kuesioner ini, peneliti dapat menggali aspek-aspek seperti tingkat dukungan keluarga, pengalaman diskriminasi, serta tingkat penerimaan masyarakat terhadap orientasi seksual dan identitas gender yang berbeda. Analisis statistik dari data kuantitatif ini dapat membantu mengidentifikasi pola atau tren yang ada, serta hubungan antara variabel-variabel yang berbeda, seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang budaya, dengan keputusan untuk terbuka atau tertutup. Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi psikologis remaja LGBTQ+ serta dampaknya terhadap kesejahteraan mental mereka.

4. Hasil dan Pembahasan

Pembahasan mengenai perbedaan resiliensi psikologis antara remaja LGBTQ+ yang terbuka (out) dan yang tertutup (closeted) mencakup berbagai aspek yang mendalam terkait dengan tantangan yang mereka hadapi dalam mengelola identitas mereka. Perbedaan utama yang terlihat antara keduanya terletak pada tingkat kenyamanan dan keamanan dalam mengungkapkan siapa diri mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Remaja LGBTQ+ yang terbuka umumnya merasa lebih diterima di dalam lingkungan sosial mereka, yang memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan mereka tanpa perlu bersembunyi. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas LGBTQ+ dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka, mengurangi perasaan terisolasi, dan memberi mereka rasa keterhubungan yang mendalam. Penerimaan ini sangat penting dalam membangun resiliensi psikologis karena dapat memperkuat kapasitas mereka untuk menghadapi dan mengatasi tekanan sosial atau psikologis yang mungkin timbul. Mereka merasa lebih diberdayakan untuk mengambil kontrol atas hidup mereka dan membuat keputusan berdasarkan identitas mereka yang sebenarnya. Namun, meskipun menjadi terbuka membawa manfaat seperti peningkatan dukungan sosial, hal ini juga dapat memperkenalkan tantangan tersendiri. Salah satunya adalah potensi diskriminasi atau pengucilan dari kelompok-kelompok tertentu yang tidak menerima orientasi seksual atau identitas gender yang berbeda. Dalam beberapa kasus, remaja yang terbuka mungkin harus menghadapi stigma sosial yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka. Ketika remaja LGBTQ+ menjadi sasaran diskriminasi atau perundungan, mereka mungkin merasa kurang dihargai atau terpinggirkan, yang dapat memicu kecemasan, stres, dan bahkan depresi. Oleh karena itu, meskipun menjadi terbuka dapat meningkatkan rasa identitas dan kepemilikan diri, mereka tetap harus siap menghadapi potensi reaksi negatif dari masyarakat yang tidak mendukung keberagaman ini. Situasi ini menunjukkan bahwa resiliensi psikologis yang kuat sangat diperlukan untuk dapat bertahan dalam menghadapi situasi yang tidak menguntungkan ini. Remaja yang terbuka harus memiliki keterampilan untuk mengelola emosi mereka dan tetap menjaga fokus pada tujuan hidup mereka meskipun menghadapi tantangan eksternal yang berat.

Di sisi lain, remaja LGBTQ+ yang tertutup cenderung mengalami kesulitan dalam mengungkapkan diri mereka secara autentik kepada orang lain. Mereka sering kali terperangkap dalam ketakutan akan penolakan atau penghakiman yang mungkin datang jika mereka terbuka mengenai orientasi seksual atau identitas gender mereka. Ketakutan ini sering kali diperburuk oleh norma sosial yang sangat konservatif, baik dalam keluarga, sekolah, atau masyarakat tempat mereka tinggal. Remaja yang tertutup cenderung menyembunyikan identitas mereka untuk melindungi diri mereka dari risiko sosial yang mungkin terjadi, seperti pengucilan, diskriminasi, atau bahkan kekerasan. Oleh karena itu, mereka mungkin merasa terisolasi dan kesulitan membangun hubungan yang jujur dan mendalam dengan orang lain, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Dalam banyak kasus, remaja yang tertutup seringkali harus menanggung beban emosional yang berat akibat menyembunyikan bagian penting dari identitas mereka, yang menyebabkan perasaan cemas dan stres kronis. Mereka mungkin merasa seolah-olah mereka hidup dalam dua dunia yang berbeda, di mana mereka harus berpura-pura menjadi seseorang yang bukan diri mereka sebenarnya di hadapan orang lain. Lebih lanjut, perasaan terperangkap ini dapat menghambat proses perkembangan diri mereka, karena mereka tidak dapat menjalani kehidupan dengan bebas dan otentik. Mereka sering kali merasa bingung dan cemas tentang siapa mereka sebenarnya dan bagaimana mereka dapat menjalani kehidupan yang penuh makna tanpa takut akan penolakan. Selain itu, ketakutan ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk mengembangkan hubungan sosial yang sehat dan saling mendukung, yang pada gilirannya dapat memperburuk perasaan kesepian dan isolasi. Ketika remaja LGBTQ+ merasa terjebak dalam identitas yang tidak dapat mereka ekspresikan dengan bebas, hal ini dapat mengarah pada gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan. Mereka juga mungkin menghadapi masalah terkait dengan harga diri yang rendah, karena mereka merasa tidak dapat diterima oleh orang lain jika mereka menjadi diri mereka sendiri. Perasaan terasing ini memperburuk tantangan yang mereka hadapi dalam proses perkembangan diri mereka dan dapat memperlambat kemampuan mereka untuk membangun resiliensi psikologis yang kuat.

Resiliensi psikologis pada remaja LGBTQ+ menjadi topik yang semakin penting untuk dibahas karena semakin banyaknya perhatian terhadap kesejahteraan mental mereka. Terlepas dari apakah mereka terbuka atau tertutup, remaja LGBTQ+ sering kali menghadapi tantangan yang jauh lebih besar dibandingkan dengan remaja pada umumnya, terutama terkait dengan penerimaan diri dan lingkungan sekitar. Mereka tidak hanya harus berurusan dengan tantangan perkembangan remaja pada umumnya, seperti mencari identitas diri dan mengatasi tekanan sosial, tetapi juga menghadapi konflik internal dan eksternal yang terkait dengan orientasi seksual atau identitas gender mereka. Dalam hal ini, faktor lingkungan sosial dan dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, dan komunitas sangat menentukan bagaimana mereka dapat mengembangkan resiliensi psikologis mereka. Lingkungan yang mendukung, yang bebas dari diskriminasi dan penuh dengan pemahaman, memainkan peran kunci dalam membantu remaja LGBTQ+ merasa diterima dan dihargai. Bagi remaja LGBTQ+ yang terbuka, resiliensi psikologis sering kali dipengaruhi oleh sejauh mana mereka menerima identitas mereka dan bagaimana masyarakat sekitar mereka meresponsnya. Ketika mereka merasa diterima, baik dalam keluarga maupun di luar keluarga, mereka cenderung mengembangkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dan merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan hidup. Mereka cenderung lebih bisa mengelola stres dan tekanan, serta lebih mampu mengatasi tantangan yang datang dari luar. Penerimaan sosial ini memberikan rasa aman yang memungkinkan mereka untuk berkembang dengan lebih bebas. Sebaliknya, jika mereka menghadapi diskriminasi atau penolakan, dampaknya bisa sangat merugikan. Remaja yang terbuka mungkin mengalami penurunan kesejahteraan mental yang lebih cepat, mengalami perasaan rendah diri, kecemasan, atau bahkan depresi. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk menyediakan dukungan yang lebih baik bagi remaja LGBTQ+ yang terbuka, baik dalam bentuk kebijakan yang mendukung atau program-program yang meningkatkan pemahaman dan toleransi terhadap keberagaman identitas seksual dan gender.



Berdasarkan grafik di atas, pada tahun 2023 perhatian masyarakat sempat memuncak berkali-kali terhadap topik LGBT. Pada tahun 2023, topik-topik yang menyedot perhatian masyarakat meliputi Grup Whatsapp siswa SD yang diduga terafiliasi LGBT, Coldplay yang dianggap mendukung LGBT, dan Mahfud MD yang menyatakan LGBT adalah kodrat. Dalam pemberitaan topik-topik ini, media tidak netral. Mereka memilih kata, narasumber, dan sudut pandang yang memojokkan pihak yang dianggap bermasalah. Sebagai contoh, topik berita ASEAN Queer Advocacy Week pada Juli 2023 acap mengangkat pendapat-pendapat yang menolak acara tersebut. Di sisi lain, remaja LGBTQ+ yang tertutup biasanya lebih rentan terhadap stres dan kecemasan, karena mereka harus berjuang dengan perasaan bahwa mereka tidak bisa menjadi diri mereka yang sebenarnya. Ketakutan akan penolakan dan penghakiman sering kali membatasi kemampuan mereka untuk terlibat dalam hubungan sosial yang autentik dan sehat. Meskipun mereka mungkin memiliki teman-teman dekat atau lingkungan yang menerima mereka, perasaan bahwa mereka harus menyembunyikan identitas mereka dari orang lain dapat menyebabkan perasaan terisolasi yang lebih dalam.



Sebenarnya, topik LGBT tidak selalu sensasional bagi masyarakat Indonesia. Grafik di atas menunjukkan bahwa sebelum dan setelah 2015, minat masyarakat Indonesia terhadap topik ini sangat berbeda. Beberapa dari antara topik berita yang muncul saat itu adalah Sherina yang mendukung pernikahan sesama jenis dan filter pelangi di Facebook. Namun, berita utama saat itu adalah pengecaman terhadap Support Group and Resources Center on Sexuality Studies (SRGC) di Universitas Indonesia. Di kancah internasional, komunitas LGBT juga sedang mendapatkan perhatian besar dengan berita Mahkamah Agung Amerika Serikat melegalkan pernikahan sesama jenis. Dampak berita-berita tersebut sangat besar karena minat masyarakat Indonesia mencari kata kunci LGBT terlihat lebih intens di tahun-tahun berikutnya. Secara historis, lanskap media Indonesia pun tidak selalu menyoroti komunitas LGBT dengan agresif. Buktinya, pada tahun 1980-an, majalah GAYa Nusantara yang disokong oleh organisasi-organisasi queer dapat berdiri. Boellstorff (2004) melihat bahwa sikap terhadap komunitas LGBT berubah setelah reformasi. Queerfobia dibesarkan salah satunya oleh kelompok-kelompok Islam, yang mendasarkan gerakannya pada sentimen keluarga nuklir heteronormatif yang dibesarkan di masa kepresidenan Suharto. Keputusan untuk tetap tertutup sering kali berkaitan dengan ketidakmampuan atau ketakutan untuk menghadapi penolakan, yang bisa datang dari keluarga, teman, atau masyarakat yang lebih luas. Faktor-faktor seperti norma-norma budaya dan agama yang kaku, serta kurangnya pemahaman atau penerimaan terhadap keberagaman seksual dan gender, membuat remaja LGBTQ+ yang tertutup merasa terjebak dalam kebingungan dan ketakutan.

Mereka sering kali harus menjaga jarak antara siapa mereka di luar dan siapa mereka di dalam, yang dapat menciptakan tekanan psikologis yang besar. Namun, meskipun menghadapi tantangan besar, remaja LGBTQ+ yang tertutup juga dapat mengembangkan mekanisme coping yang kuat untuk mengatasi stres dan ketakutan mereka.

Mereka mungkin menggunakan strategi seperti mengalihkan perhatian pada kegiatan lain yang mereka nikmati, seperti seni, olahraga, atau belajar, yang dapat membantu mereka mengurangi kecemasan dan memberikan rasa kontrol dalam hidup mereka. Beberapa remaja yang tertutup mungkin juga mencari dukungan melalui grup online atau forum-forum yang menyediakan ruang aman untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari sesama. Walaupun dukungan semacam ini bisa sangat membantu, ada batasan dalam hal seberapa efektif ini dibandingkan dengan dukungan langsung dari orang-orang yang dekat dengan mereka dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, penting untuk mendorong dialog terbuka dalam keluarga dan sekolah mengenai isu-isu terkait LGBTQ+, agar remaja dapat merasa lebih aman dan didukung untuk menjadi diri mereka sendiri tanpa rasa takut atau khawatir akan penghakiman. Selain itu, faktor usia juga memainkan peran penting dalam bagaimana remaja LGBTQ+ mengatasi tantangan ini. Remaja yang lebih muda mungkin belum sepenuhnya memahami atau menerima identitas mereka, yang bisa memperburuk perasaan bingung dan takut. Proses perkembangan ini bisa mempengaruhi bagaimana mereka menilai lingkungan sosial mereka, dan seberapa besar mereka merasa perlu untuk mengungkapkan identitas mereka. Namun, semakin dewasa seorang remaja, mereka mungkin merasa lebih mampu untuk menerima diri mereka sendiri dan mencari dukungan yang lebih terbuka dari orang lain. Beberapa remaja bahkan memilih untuk tetap tertutup hingga mereka merasa benar-benar siap untuk mengungkapkan identitas mereka di hadapan dunia, sementara yang lain merasa lebih nyaman untuk terbuka lebih awal. Ini menunjukkan bahwa proses pengungkapan diri ini adalah hal yang sangat personal dan bergantung pada banyak faktor, termasuk pengalaman hidup, pengaruh keluarga, serta faktor eksternal lainnya. Secara keseluruhan, baik remaja LGBTQ+ yang terbuka maupun yang tertutup memiliki tantangan masing-masing dalam membangun resiliensi psikologis mereka. Terlepas dari keputusan mereka untuk menjadi terbuka atau tertutup, penting bagi mereka untuk memiliki ruang yang aman, dukungan yang memahami, dan kesempatan untuk berkembang secara autentik tanpa rasa takut akan penolakan. Dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman, atau komunitas, akan memainkan peran yang sangat penting dalam membantu mereka mengatasi tantangan dan membangun kepercayaan diri. Selain itu, masyarakat juga harus lebih terbuka dan inklusif dalam menyikapi keberagaman, agar setiap remaja LGBTQ+ dapat merasa dihargai dan diterima tanpa memandang apakah mereka terbuka atau tertutup mengenai identitas mereka. Dengan demikian, resiliensi psikologis mereka akan dapat berkembang dengan lebih baik, memungkinkan mereka untuk menghadapi hidup dengan lebih positif dan sehat secara mental.

Namun, meskipun remaja LGBTQ+ yang tertutup menghadapi tantangan besar, beberapa dari mereka berhasil mengembangkan cara-cara untuk mengatasi tekanan ini dan membangun resiliensi psikologis mereka meskipun berada dalam kondisi yang kurang mendukung. Mereka mungkin menggunakan strategi coping yang berbeda untuk mengelola stres, seperti mengandalkan teman-teman dekat yang dapat mereka percayai atau mencari dukungan dari komunitas online yang lebih terbuka. Selain itu, seiring berjalannya waktu, beberapa remaja mungkin merasa lebih nyaman dengan identitas mereka dan mulai menemukan cara untuk mengungkapkannya secara lebih terbuka, meskipun dalam lingkungan yang lebih aman. Proses ini, meskipun lebih lambat bagi beberapa individu, tetap memungkinkan mereka untuk beradaptasi dan akhirnya mengatasi perasaan takut yang menghambat mereka selama ini. Dalam hal ini, penting untuk menciptakan ruang yang aman dan mendukung bagi remaja LGBTQ+ untuk mengungkapkan diri mereka tanpa rasa takut akan penolakan. Ketika mereka merasa didukung, baik oleh keluarga, teman, maupun komunitas, mereka lebih mungkin untuk mengembangkan resiliensi psikologis yang lebih baik, yang akan membantu mereka mengatasi tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

5. Simpulan

Kesimpulannya, baik remaja LGBTQ+ yang terbuka maupun yang tertutup menghadapi tantangan psikologis yang signifikan dalam perjalanan mereka untuk menerima dan mengekspresikan identitas diri. Remaja yang terbuka seringkali merasakan kebebasan dan penerimaan dari lingkungan sosial yang mendukung, yang dapat memperkuat resiliensi psikologis mereka. Mereka memiliki kesempatan untuk

mengembangkan rasa percaya diri yang lebih tinggi, merasa lebih diterima, dan lebih mampu mengelola stres dan tekanan. Namun, meskipun terbuka membawa keuntungan dalam hal dukungan sosial, remaja yang terbuka juga menghadapi potensi diskriminasi dan stigma yang bisa berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan toleran agar remaja LGBTQ+ yang terbuka merasa aman dan dihargai. Di sisi lain, remaja LGBTQ+ yang tertutup cenderung mengalami stres dan kecemasan lebih tinggi karena mereka terpaksa menyembunyikan bagian penting dari diri mereka. Ketakutan akan penolakan atau penghakiman dari keluarga, teman, atau masyarakat sering kali membuat mereka terjebak dalam perasaan terisolasi dan bingung dengan identitas mereka. Meskipun demikian, beberapa remaja yang tertutup dapat mengembangkan mekanisme coping yang kuat, seperti mencari dukungan dalam komunitas online atau melalui teman-teman dekat yang mereka percayai. Tetapi, dukungan langsung dari lingkungan sosial yang lebih terbuka dan menerima tetap sangat penting bagi perkembangan psikologis mereka. Kedua kelompok ini, baik yang terbuka maupun yang tertutup, memerlukan dukungan emosional yang kuat agar mereka bisa membangun resiliensi psikologis dan berkembang dengan sehat. Dengan menciptakan ruang yang aman, inklusif, dan mendukung bagi semua remaja LGBTQ+, kita dapat membantu mereka mengatasi tantangan yang ada dan menjalani kehidupan yang lebih positif tanpa rasa takut atau cemas akan penghakiman.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyati, T., & Zaidah, V. M. (2024). Dampak psikologis ayah terhadap perkembangan anak usia dini. *Khazanah Pendidikan*, 18(1), 110-113.
- Shanty, W. A., & Tafonao, T. (2021). Peran psikologi pendidikan agama Kristen dalam proses pembelajaran anak usia dini di masa pandemi. *VOX DEI: Jurnal Teologi Dan Pastoral*, 2(1), 84-104.
- Astriani, D., Mufidah, A. C., & Farantika, D. (2021). Deteksi dini masalah psikologis dan tumbuh kembang anak usia dini. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 3(1), 18-24.
- Haryati, H., Arifin, A. M., & Nihi, S. (2025). Peran pengasuhan positif terhadap perkembangan psikologis anak usia dini. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 111-126.
- Herdiyana, R., Lestari, R., & Bahrum, M. (2023). Psikologi perkembangan sosial terhadap emosional pada anak usia dini. *Banun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 23-30.
- Samta, S. R., Mulyani, L., & Cuacicha, F. C. (2023). Urgenitas peran orangtua dalam psikologi perkembangan anak usia dini di era digital. *Sentra Cendekia*, 4(1), 38-43.
- Yunus, C. W., & Kuncoro, M. W. (2025). Peran guru dalam psikologi perkembangan anak usia dini. *COGNITIVISM: Journal of Educational Research and Development*, 1(2), 65-73.
- Natsir, N., Sain, Y., & Aliah, N. (2022). Peran psikologi dalam perkembangan kognitif dan linguistik pada anak. *Journal of Administrative and Social Science*, 3(1), 1-8.
- Arsini, Y., Zahra, M., & Rambe, R. (2023). Pentingnya peran orang tua terhadap perkembangan psikologis anak. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 3(2), 36-49.
- Nasution, F., Ningsih, K. P., Nasution, T. M. S., & Dewi, D. K. (2024). Psikologi perkembangan anak usia dini. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(1), 117-126.