

## Coming Out dan Keterbukaan Diri Individu Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender di Indonesia: Tinjauan Literatur tentang Budaya, Religiusitas, dan Dukungan Sosial

Rahmat Noferdy<sup>1</sup>, Ray Rafiqin Qistan<sup>2</sup>, I Gusti Ayu Diah Fridari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>[rnoferdy@gmail.com](mailto:rnoferdy@gmail.com)

### Abstrak

*Coming out* adalah proses psikososial yang kompleks yang berkaitan dengan faktor internal seperti penerimaan diri dan regulasi emosi, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, norma budaya yang cenderung heteronormatif, serta religiusitas, sehingga keterbukaan identitas seringkali disertai dengan tekanan psikososial dan resiko stigma. Meskipun kajian tentang *coming out* sudah banyak dilakukan, penelitian ini secara khusus memposisikan proses tersebut dalam konteks sosial-budaya Indonesia yang masih cenderung terbatas dan tersebar secara tematik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana dinamika proses *coming out* dan keterbukaan diri (*self-disclosure*) individu LGBT di Indonesia dengan mengintegrasikan perspektif psikologis, sosial, dan budaya. Dengan menggunakan metode *literature review*, penelitian ini berfokus pada temuan-temuan terkini mengenai pengalaman *coming out* dan keterbukaan diri individu LGBT di Indonesia yang dipublikasikan pada rentang tahun 2016-2025. Artikel ini menyoroti tahapan-tahapan *coming out*, faktor yang memengaruhinya, serta implikasi psikologis dan sosial yang menyertainya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *coming out* dan keterbukaan diri (*self-disclosure*) bukan hanya sebagai bentuk ekspresi diri yang autentik. Namun juga merupakan strategi adaptif terhadap tekanan sosial yang cenderung heteronormatif. Dukungan keluarga, komunitas, dan ruang digital berperan penting untuk menciptakan rasa aman dan penerimaan diri. Sebaliknya, norma budaya dan religiusitas yang kaku menghambat proses keterbukaan, bahkan memunculkan konflik batin. Oleh karenanya, dukungan sosial dan lingkungan yang inklusif sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu LGBT di Indonesia. Temuan penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya literatur psikologi sosial dan kajian mengenai minoritas seksual yang menyoroti pentingnya pendekatan kontekstual non-Barat dalam memahami dinamika identitas seksual di Indonesia.

**Kata Kunci:** *Coming Out, Dinamika, Keterbukaan Diri, LGBT, Dukungan Sosial.*

### Abstract

*Coming out* is a complex psychosocial process related to internal factors such as self-acceptance and emotional regulation, as well as external factors such as social support, heteronormative cultural norms, and religiosity. Therefore, identity disclosure is often accompanied by psychosocial stress and the risk of stigma. Although numerous studies on coming out have been conducted, this study specifically positions the process within the Indonesian socio-cultural context, which remains limited and thematically scattered. This study aims to examine the dynamics of the coming out and self-disclosure processes of LGBT individuals in Indonesia by integrating psychological, social, and cultural perspectives. Using a literature review method, this study focuses on recent findings regarding the coming out and self-disclosure experiences of LGBT individuals in Indonesia published between 2016 and 2025. This article highlights the stages of coming out, the factors, and the accompanying psychological and social implications. The results is coming out and self-disclosure are not only forms of authentic self-expression but also adaptive strategies to address heteronormative social pressures. Family, community, and digital support play a crucial role in fostering a sense of security and self-acceptance. Conversely, rigid cultural norms and religiosity hinder the process of openness and even lead to internal conflict. Therefore, social support and an inclusive environment are crucial for improving the psychological well-being of LGBT individuals in Indonesia. This study contribute to the growing literature on social psychology and sexual minority studies, highlighting the importance of non-Western contextual approaches in understanding the dynamics of sexual identity in Indonesia.

**Keywords:** *Coming Out, Dynamics, LGBT, Self-Disclosure, Social Support.*

## 1. PENDAHULUAN

Penerimaan terhadap Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender (LGBT) merupakan salah satu fenomena yang masih menjadi perdebatan dalam konteks Hak Asasi Manusia (HAM), terutama di negara-negara dengan norma budaya dan agama yang konservatif, termasuk Indonesia (Hatmini & Nugroho, 2025; Human Rights Watch, 2016). Padahal, homoseksualitas dalam ranah medis dan psikologis telah mengalami pergeseran paradigma, dimana homoseksualitas tidak lagi diklasifikasikan sebagai gangguan mental melainkan dipahami sebagai variasi orientasi seksual manusia, sebagaimana ditegaskan dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders fifth edition (DSM-V) dan Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ) III (American Psychiatric Association, 2013). Meskipun demikian, pengakuan normatif tersebut belum sepenuhnya diikuti oleh penerimaan sosial yang setara.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa individu LGBT di Indonesia masih menghadapi stigma dan penolakan sosial yang kuat (Azhari & Arbi, 2025). Berdasarkan hasil survei Pew Research Center (2020) menunjukkan bahwa tingkat penerimaan masyarakat terhadap LGBT di Indonesia masih sangat rendah, dimana hanya 9% responden yang menyatakan penerimaan terhadap kondisi tersebut. Hal tersebut tentu berdampak langsung terhadap individu LGBT yang kemudian mendorong mereka untuk menyembunyikan identitas seksualnya sebagai bentuk proteksi diri dari potensi penolakan keluarga dan lingkungan sosial. Akibatnya, konsekuensi dari tindakan tersebut berisiko menimbulkan tekanan psikologis seperti perasaan terasing, kecemasan, dan rendahnya penerimaan diri (Pereira, 2020).

Proses *coming out* dan keterbukaan diri (*self-disclosure*) menjadi suatu proses psikososial yang penuh dengan tantangan dan juga tekanan sosial. *Coming out* tidak hanya merujuk pada pengungkapan orientasi seksual kepada orang lain, tetapi juga mencakup penerimaan diri dan integrasi identitas seksual dalam kehidupan sosial individu (Rosario et al., 2002). *Coming out* berfungsi sebagai jembatan untuk individu LGBT dalam membentuk relasi interpersonal yang kuat melalui dukungan sosial dari lingkungan terdekat (Zhang, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa proses keterbukaan diri dan *coming out* berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan penguatan dukungan sosial, meskipun proses ini tidak lepas dari resiko sosial yang signifikan (Katz-Wise dkk., 2016; Pachankis et al., 2020). Di Indonesia, dinamika *coming out* individu sangat kompleks. Hal tersebut dapat ditinjau berdasarkan kuatnya nilai heteronormatif, budaya kolektivistik, peran sentral keluarga, serta pengaruh religiusitas. Faktor-faktor tersebut seringkali mempersulit individu LGBT dalam mengungkapkan identitas seksualnya karena terdapat resiko penolakan keluarga, tekanan untuk memenuhi norma pernikahan heteroseksual, serta kekhawatiran terhadap diskriminasi sosial dan struktural (Boellstorff, 2005; Nuraeni dkk., 2024; Safinah, 2023). Kondisi ini sejalan dengan konsep minority stress, yang menjelaskan bagaimana tekanan sosial kronis meningkatkan kerentanan psikologis pada kelompok minoritas seksual (Meyer, 2003).

Meskipun berbagai penelitian terkait dengan stigma dan diskriminasi terhadap LGBT di Indonesia telah berkembang, sebagian besar penelitian masih berfokus pada sikap masyarakat, penolakan sosial, atau dampak psikologis secara terpisah. Literatur yang mengkaji secara khusus terkait *coming out* dan keterbukaan diri masih terbatas dan lebih banyak dilakukan pada konteks budaya Barat dengan nilai individualistik. Sehingga, konsep dinamika *coming out* dan keterbukaan diri di Indonesia kurang relevan, dimana budaya kolektivistik, peran sentral keluarga, dan pengaruh nilai religiusitas yang tinggi masih menjadi bahasan penting yang belum terintegrasi (Salsabila dkk., 2024). Selain itu, belum banyak studi yang mensintesis temuan-temuan empiris dengan mempertimbangkan interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal individu dalam satu kerangka analisis yang utuh. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk melakukan studi literatur yang mensintesis dinamika dan proses *coming out* serta keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada individu LGBT di Indonesia dengan menempatkan faktor psikologis, sosial, dan budaya sebagai dimensi analisis utama.

## 2. METODE PENELITIAN

Artikel ini menyajikan studi literatur tentang bagaimana dinamika dan proses *coming out* pada individu LGBT khususnya di Indonesia. Adapun metode yang digunakan pada artikel ini yakni *literature review* dengan desain *scoping review* yang bersumber dari beberapa artikel jurnal. *Literature review*

merupakan kerangka kerja yang menyediakan temuan baru dengan temuan sebelumnya guna mengidentifikasi adanya indikasi terhadap kemajuan dari hasil suatu kajian melalui hasil interpretasi berdasarkan literatur yang berhubungan dengan topik tertentu (Randolph, 2009). Melalui desain *scooping review*, artikel ini mencoba untuk memetakan secara sistematis literatur yang ada mengenai *coming out* dan keterbukaan diri individu LGBT di Indonesia. Hal ini dikarenakan penelitian yang dilakukan bersifat luas, multidimensional, dan belum memiliki kerangka penelitian yang mapan dan konsisten. Menurut Arksey & O'Malley (2005) Tahapan *scooping review* dibagi menjadi rumusan pertanyaan, identifikasi studi yang relevan, seleksi studi, pemetaan data, serta sintesis dan pelaporan hasil. Artikel diperoleh dari Google Scholar dan Publish or Perish dengan menginput kata kunci "*coming out* Indonesia" dan "*self-disclosure* LGBT Indonesia". Artikel yang dipilih merupakan artikel yang dipublikasikan pada tahun 2016 hingga 2025. Ditemukan sebanyak 33.036 artikel yang membahas mengenai topik yang akan diteliti. Pemilihan artikel jurnal yang akan di-review pada artikel ini telah melewati beberapa tahap guna meningkatkan transparansi dan ketepatan pemilihan literatur. Tahap pertama yaitu penyaringan berdasarkan judul, dengan mengecualikan artikel yang tidak relevan. Tahap kedua dilakukan melalui penyaringan abstrak untuk memastikan kesesuaian fokus penelitian dengan dinamika dan proses *coming out*. Tahap ketiga adalah penelaahan teks penuh (*full-text review*) terhadap artikel yang memenuhi kriteria awal. Adapun kriteria inklusi, diantaranya (1) penelitian memberikan gambaran mengenai bagaimana dinamika dan proses *coming out* individu LGBT di Indonesia, (2) penelitian dilakukan di rentang tahun 2016 hingga 2025. Adapun kriteria eksklusi yakni artikel yang berfokus pada orientasi seksual individu LGBT, namun tidak menguraikan bagaimana gambaran mengenai dinamika keterbukaan diri individu LGBT di Indonesia. Artikel yang dipilih adalah *full text*, bukan skripsi, dan dapat diunduh. Artikel yang di-review adalah yang menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Dengan demikian, didapatkan sebanyak 13 artikel berdasarkan pada kriteria inklusi yang ada. Melalui artikel ini penulis ingin melihat bagaimana dinamika dan proses *coming out* pada individu LGBT di Indonesia.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Tahapan dan Dinamika Proses *Coming Out*

Proses *coming out* pada individu LGBT tak hanya berlangsung secara tunggal maupun linear, namun sebagai sebuah perjalanan psikososial yang bertahap dan kontekstual. Temuan yang ada menunjukkan bahwasanya dinamika *coming out* dapat dilihat dari beberapa subtemuan konseptual utama yang berkaitan. Literatur yang ada memperlihatkan bahwasanya *coming out* adalah bagian dari perkembangan identitas seksual yang berlapis. Oktaviana, dkk (2020) menemukan bahwasanya ada lima tahapan utama yang menggambarkan pembentukan identitas seksual yang tidak terjadi secara spontan, namun merupakan proses refleksi diri yang berkelanjutan. Tahapan-tahapan tersebut yakni *awareness*, *exploration*, *acceptance*, *commitment*, dan *integration*. Pada tahap *awareness*, individu mulai sadar mengenai ketidaksesuaian pengalaman afektif yang dirasakan dengan norma heteronormatif yang dominan di masyarakat. Kesadaran ini muncul umumnya pada masa remaja dan berkembang seiring meningkatnya pemahaman individu mengenai jati diri mereka. Tahap berikutnya, *exploration*, yang ditandai dengan pencarian informasi, refleksi diri, dan eksplorasi lingkungan sosial yang dianggap aman, termasuk melalui komunitas *online* ataupun kelompok sebaya yang suportif. Tahap *acceptance* memperlihatkan bahwa proses penerimaan diri mengenai orientasi seksual adalah bagian integral dari identitas personal. Akan tetapi, berdasarkan temuan yang ada, tahapan ini seringkali diwarnai dengan konflik internal yang disebabkan oleh adanya tekanan sosial, norma budaya, serta stigma yang ada mengenai identitas LGBT. Selanjutnya, pada tahap *commitment*, individu mulai memperlihatkan komitmen untuk hidup dengan autentik dengan menunjukkan identitasnya secara selektif kepada orang-orang yang dianggap dekat. Terakhir, *integration* merupakan kondisi ketika orientasi seksual individu sudah terinternalisasi secara utuh dalam identitas pribadi serta sosial individu. Tahapan-tahapan ini sejalan dengan teori perkembangan identitas Erikson (1968) yang menekankan pada pencapaian identitas sebagai tugas perkembangan utama individu pada masa remaja dan dewasa awal, di mana penerimaan diri menjadi fondasi pembentukan hubungan sosial yang sehat dan stabil.

Selain sebagai proses intrapersonal, literatur yang ada juga menunjukkan bahwa *coming out* adalah hasil interaksi yang bersifat dinamis antara individu dan lingkungan sosialnya. Temuan Setiaji (2020), memperlihatkan bahwasanya *coming out* adalah konstruksi sosial yang didasarkan pada tiga tahapan utama, yakni eksternalisasi, objektifikasi, dan internalisasi. Tahap eksternalisasi menjelaskan usaha individu mengekspresikan identitasnya pada ruang sosial, sementara objektifikasi menunjukkan bagaimana lingkungan memberikan respons dan makna mengenai ekspresi tersebut. Respons sosial tersebut kemudian diinternalisasikan oleh individu dan berkontribusi terhadap bagaimana individu membentuk konsep dirinya. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya keterbukaan identitas bukan hanya ditentukan oleh kesiapan psikologis individu, namun juga oleh kualitas respons sosial yang mereka terima. Sejalan dengan konsep *minority stress*, tekanan sosial yang bersifat kronis, seperti stigma dan diskriminasi, juga memberikan pengaruh terhadap peningkatan stres psikologis (Meyer, 2003; Pachankis, 2007). Hal ini membuat individu menunda *coming out* atau menyembunyikan identitas mereka dalam jangka waktu yang lama. Hal tersebut memperlihatkan bahwasanya *coming out* adalah proses yang bersifat relasional yang sangat dipengaruhi oleh validasi sosial, serta penerimaan lingkungan sebagai faktor protektif, dan penolakan sosial sebagai sebuah resiko psikologis.

Literatur yang ada juga memperlihatkan bahwa individu LGBT jarang menunjukkan keterbukaan identitas yang bersifat menyeluruh. Adanya pengalaman diskriminasi, kekerasan verbal, dan penolakan keluarga dapat menjadi penghalang bagi proses *coming out* dan membuat individu menjadi lebih berhati-hati dalam mengungkapkan identitas mereka (Yusmi, 2021). Hal tersebut memunculkan strategi *selective disclosure*, yakni pengungkapan identitas secara selektif dan terbatas hanya kepada orang-orang yang dianggap aman (Wattimena, 2021). Strategi ini memperlihatkan bentuk adaptasi psikososial terhadap lingkungan sosial yang dapat berpotensi memunculkan ancaman emosional. Sebaliknya, keluarga, teman, serta komunitas yang suportif dapat berfungsi sebagai *safe space* bagi individu untuk mengekspresikan identitasnya tanpa adanya perasaan takut untuk mendapatkan diskriminasi. Dukungan sosial yang ada terbukti dapat mempercepat penerimaan diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu LGBT. *Selective disclosure* bukan sebuah kegagalan dalam *coming out* dan keterbukaan, namun sebuah strategi yang adaptif guna mempertahankan keamanan psikologis di lingkungan sosial yang tidak sepenuhnya inklusif.

Konteks budaya juga mempunyai pengaruh yang signifikan dalam membentuk dinamika *coming out*. Pada budaya kolektivistik seperti Indonesia, identitas individu kerap kali dipahami dari relasi keluarga dan komunitasnya, sehingga keputusan untuk *coming out* bukan hanya bersifat personal (D'Augelli, 1994; Chan, 2020). Adanya pertimbangan akan keharmonisan keluarga, nama baik, serta ekspektasi sosial menjadi faktor yang dominan yang memengaruhi individu membuka identitas mereka. Selain itu, norma gender yang masih tradisional dan nilai religiusitas juga andil dalam memperkuat tekanan heteronormatif, sehingga mempersempit ruang ekspresi identitas seksual (Rosati, dkk., 2020). Hal tersebut membuat *coming out* pada budaya kolektivistik akan cenderung bersifat lebih selektif, tertunda, dan berlapis jika dibandingkan dengan masyarakat individualistik yang lebih berfokus pada otonomi personal individu. Hal ini berarti, *coming out* tidak dapat dipahami secara universal, namun sebagai proses negosiasi identitas personal dengan tuntutan dari nilai budaya yang ada serta religiusitas.

Secara keseluruhan, temuan dari literatur yang ada memperlihatkan bahwasanya *coming out* adalah perjalanan psikososial yang bersifat kompleks, tidak linear, dan kontekstual. Proses ini terbentuk oleh interaksi yang berkelanjutan antara perkembangan identitas individu, respons lingkungan sosial, dukungan relasional, serta struktur budaya dan religiusitas yang melingkupinya. Hal ini memperlihatkan bahwa *coming out* bukan hanya semata-mata merepresentasikan keterbukaan identitas seksual, namun juga mencerminkan strategi adaptif individu LGBT dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah masyarakat yang heteronormatif.

### 3.2. Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Coming Out

Proses *coming out* tak hanya dapat dilihat sebagai sebuah keputusan yang bersifat personal, namun sebagai sebuah fenomena psikososial yang terbentuk oleh interaksi simultan antara faktor internal serta faktor eksternal. Keduanya saling memengaruhi bagaimana tingkat kesiapan, strategi dalam membuka diri, dan keberanian individu dalam mengekspresikan identitas seksual mereka. Hal tersebut

menunjukkan bahwasanya *coming out* adalah proses yang bersifat reflektif dan kompleks yang mencakup kondisi psikologis individu dan bagaimana respon lingkungan sosialnya. Literatur yang ada memperlihatkan bahwasanya konsep diri menjadi kekuatan utama yang berasal dari internal individu yang memengaruhi bagaimana kesiapan mereka untuk *coming out* (La'lang & Kusumiati, 2023). Konsep diri yang stabil menciptakan pemahaman diri yang utuh, kepercayaan diri yang tinggi, dan kemampuan dalam meregulasi emosi yang adaptif. Hal ini membuat individu menjadi lebih siap untuk menghadapi respon sosial yang mungkin muncul dari *coming out*. Akan tetapi sebaliknya, konsep diri yang lemah menciptakan kecemasan sosial, perasaan tidak aman, serta ketakutan akan penolakan yang menjadi penghambat proses keterbukaan identitas. Hal ini juga diperkuat oleh temuan penelitian Setiaji (2020), yang menyatakan bahwasanya persepsi mengenai diri sendiri, pengalaman belajar, serta kemampuan dalam mengelola emosi memegang peran penting dalam menentukan bagaimana cara individu mengambil keputusan pada proses *coming out*. Temuan dari literatur yang ada selaras dengan konsep *Self-Determination* (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017) yang menekankan tentang pentingnya kebutuhan otonomi, kompetensi, serta rasa keterhubungan sosial dalam menciptakan perilaku yang autentik. Individu yang kebutuhan psikologisnya terpenuhi akan lebih terdorong untuk mengekspresikan identitas mereka secara jujur, sedangkan individu yang memiliki hambatan terhadap kebutuhan tersebut akan menunda dan menghindari *coming out*. Konsep diri dan regulasi emosi memiliki fungsi sebagai fondasi psikologis utama yang menjadi penentu kesiapan individu secara personal dalam melakukan *coming out*.

Literatur yang ada juga memperlihatkan bahwasanya pengalaman yang bersifat traumatis seperti perundungan, diskriminasi, serta kekerasan dapat membuat individu menyembunyikan identitas mereka sebagai mekanisme pertahanan dirinya (Meyer, 2003; Pachankis, 2007). Kondisi mental yang terganggu karena tekanan sosial membuat individu menjadi lebih berhati-hati dalam membuka identitas mereka. Akan tetapi, resiliensi diri dapat menjadi pendorong keterbukaan diri individu. Penelitian (Salsabila & Idrus, 2025) memperlihatkan bahwasanya individu LGBT yang memiliki resiliensi diri yang tinggi tetap mampu melakukan *coming out* walaupun berada pada lingkungan yang tidak suportif. Resiliensi diri membantu individu dalam mengelola tekanan psikososial serta mempertahankan konsep diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwasanya pengalaman negatif tidak selalu menjadi faktor penghambat individu melakukan *coming out*, namun faktor lain seperti resiliensi dapat menjadi penentu apakah individu memilih untuk menyembunyikan atau menegosiasikan identitas mereka secara adaptif.

Kualitas dukungan sosial baik dari keluarga, teman, dan komunitas menjadi faktor eksternal yang sangat menentukan keputusan *coming out* individu LGBT (Asmara & Valentina, 2017; Snapp, dkk., 2015). Novani, dkk (2021) juga menambahkan bahwasanya alasan keterbukaan diri (*self-disclosure*) individu LGBT khususnya gay adalah karena adanya rasa jenuh dalam memanipulasi diri serta lingkungan yang memberikan dukungan. Respon positif dari lingkungan yang dianggap dekat oleh individu terbukti memperkuat penerimaan diri, meningkatkan harga diri, serta mempercepat integrasi identitas seksual secara sehat. Sebaliknya, penolakan sosial, stigma, serta kekerasan membuat individu menjadi takut dan cenderung menyembunyikan identitas mereka. Lingkungan yang suportif menjadi *protective factor* terhadap tekanan psikologis yang dialami individu LGBT. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tak hanya mempercepat proses *coming out* individu LGBT, namun juga melindungi mereka dari dampak psikologis serta tekanan heteronormatif.

Norma budaya yang bersifat kolektivistik dan religiusitas memegang peranan penting dalam menentukan strategi keterbukaan identitas individu LGBT (Rosati dkk., 2020; Chan, 2020; D'Augelli, 1994). Pada konteks Indonesia, keharmonisan keluarga serta reputasi sosial kerap kali menjadi prioritas dibandingkan ekspresi diri individu. Hal ini mendorong individu untuk menciptakan strategi keterbukaan yang selektif sebagai bentuk adaptasi dari tekanan sosial yang ada. Fenomena ini dapat dipahami melalui teori konformitas sosial (Cialdini & Goldstein, 2004), yang menjelaskan bahwasanya individu melakukan penyesuaian perilaku dengan ekspektasi sosial yang ada guna mendapatkan penerimaan dan menghindari penolakan. Hal ini menunjukkan bahwa pada masyarakat kolektivistik, keputusan melakukan *coming out* tidak hanya sebuah persoalan yang bersifat personal, namun hasil negosiasi antara identitas diri serta tuntutan sosial-religius.

Secara keseluruhan, temuan dari literatur yang ada memperlihatkan bahwasanya *coming out* adalah proses yang bersifat kontekstual dan dibentuk oleh interaksi yang dinamis antara kesiapan psikologis individu secara internal serta tekanan ataupun dukungan yang diperoleh dari lingkungan eksternal. Konsep diri, regulasi emosi, pengalaman hidup, serta resiliensi diri menjadi fondasi internal dalam mendukung individu melakukan *coming out*, sementara dukungan sosial, norma budaya, nilai religiusitas dan ekspektasi sosial menjadi penentu eksternal bagaimana individu menetapkan strategi untuk membuka identitas diri dan seksual mereka. Oleh karenanya, *coming out* bukan hanya dapat digeneralisasikan sebagai sebuah pengalaman yang bersifat universal, namun suatu proses yang unik yang dinegosiasikan individu berdasarkan kondisi psikologis serta sosial yang mereka hadapi.

### 3.3. Peran Keluarga dalam Proses Coming Out

Keluarga berperan penting dalam menentukan dinamika *coming out* individu LGBT khususnya di Indonesia. Keluarga tidak hanya menjadi pihak yang menerima dan menolak, namun juga turut menentukan bagaimana keterbukaan, strategi yang dipilih, dan keberanian individu LGBT dalam mengekspresikan identitas seksual mereka. Pada masyarakat kolektivistik dan heteronormatif, keluarga mempunyai posisi sebagai sumber legitimasi sosial sekaligus sumber dari tekanan emosional yang signifikan. Literatur yang ada menunjukkan bahwasanya individu LGBT cenderung membuka identitas diri mereka kepada saudara kandung terlebih dahulu dibandingkan orang tua (Simarsoit & Aritonang, 2024). Hal ini terjadi karena adanya relasi yang lebih egaliter, kedekatan emosional yang lebih besar, serta minim tekanan otoritas. Saudara kandung dijadikan sebagai figur yang dianggap paling aman untuk menerima informasi sensitif mengenai identitas seksual. Keterbukaan dalam keluarga tidak terjadi secara langsung pada figur yang dianggap otoritatif, namun dinegosiasikan melalui relasi yang paling aman secara emosional. Hal tersebut memperlihatkan bahwa saudara kandung memiliki fungsi sebagai *initial safe space* yang membuat individu lebih berani mengungkapkan identitas seksual mereka sebelum berhadapan dengan relasi vertikal yang dianggap lebih beresiko secara emosional.

Keluarga yang menciptakan kehangatan, komunikatif, dan fleksibel dapat menciptakan perasaan aman secara psikologis bagi individu LGBT untuk mengekspresikan diri mereka secara autentik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Saputra (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan dan penerimaan dari keluarga memberikan keberanian pada individu untuk mengungkapkan diri serta perasaan bahwa dirinya diterima tanpa ada perbedaan. Akan tetapi sebaliknya, keluarga yang cenderung rigid dan tertutup akan menimbulkan tekanan psikologis yang dapat menjadi penghambat keterbukaan diri dan identitas (La'lang & Kusumiati, 2023; Ryan, dkk., 2010; Rostosky, dkk., 2008). Pola ini memperlihatkan bahwasanya keberanian untuk *coming out* sangat bergantung pada bagaimana iklim emosional yang terbentuk di keluarga. Kualitas kelekatan emosional serta pola komunikasi keluarga adalah prasyarat psikologis yang utama yang memungkinkan terjadinya keterbukaan identitas individu LGBT. Temuan penelitian Ryan, dkk (2010) dan Rivers, dkk (2018) memperlihatkan bahwasanya penerimaan keluarga erat kaitannya dengan penurunan tingkat depresi, peningkatan harga diri, dan berkurangnya kemungkinan individu LGBT melakukan perilaku yang beresiko. Pada konteks masyarakat kolektivistik, menurut Chan (2020) legitimasi dari keluarga digunakan sebagai pelindung psikologis ketika individu mendapatkan stigma dari lingkungan sosial mereka. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya keluarga tidak hanya sebuah ruang privat, namun juga sumber legitimasi sosial yang memperkuat posisi individu di lingkungan yang bersifat heteronormatif. Keluarga hadir sebagai *protective psychological shield* yang menjadi penyeimbang tekanan heteronormatif dari lingkungan masyarakat.

Literatur yang ada memperlihatkan bahwasanya pengalaman emosional yang bersifat negatif dalam keluarga menjadikan individu lebih berhati-hati dalam memilih strategi keterbukaan mereka, sehingga lebih selektif. Keluarga yang tertutup, konservatif, serta memiliki riwayat konflik internal akan cenderung membuat individu LGBT menyembunyikan identitas mereka dalam jangka waktu yang lama (Yusmi, 2021). Hal ini membuat proses integrasi identitas seksual menjadi lebih lama karena adanya resiko psikologis yang dianggap lebih besar jika dibandingkan dengan manfaat yang akan diperoleh dari *coming out*. Penolakan dari keluarga tidak hanya menjadi penghambat keterbukaan, namun juga memperlambat integrasi identitas diri secara psikososial.

Secara keseluruhan, temuan dari literatur yang ada memperlihatkan bahwasanya keluarga pada masyarakat kolektivistik seperti Indonesia berperan dalam menentukan urutan, strategi, serta keberanian individu LGBT untuk *coming out*. Keterbukaan dilakukan mulai dari relasi yang dianggap paling aman, yakni saudara kandung, ditentukan oleh bagaimana kualitas kedekatan dan komunikasi keluarga, diperkuat oleh penerimaan yang diberikan sebagai pelindung psikologis, serta dihambat oleh penolakan yang menjadikan proses integrasi identitas menjadi lebih panjang. Hal ini menunjukkan bahwa dinamika *coming out* pada keluarga bersifat relasional, bertahap, serta dipengaruhi oleh struktur emosional pada sistem keluarga.

### 3.4. Media Sosial sebagai Ruang *Coming Out* dan *Self-Disclosure*

Pada konteks modern, media sosial dan ruang digital memiliki fungsi sebagai ruang alternatif yang memungkinkan individu LGBT untuk dapat mengekspresikan diri mereka dan identitas seksualnya secara aman, fleksibel, dan terkontrol. Adanya ruang digital memunculkan bentuk interaksi baru yang membuat *coming out* menjadi dapat dilakukan secara bertahap, selektif, dan strategis. Hal ini berbeda dengan dunia nyata yang sering kali terpaksa dan terikat pada norma sosial yang ada sehingga sangat beresiko mendapatkan diskriminasi. Berdasarkan literatur yang ada, fitur-fitur pada media sosial seperti *close friends*, *block*, pengaturan privasi, dan penggunaan caption secara implisit memberikan kontrol penuh kepada individu LGBT untuk dapat menentukan audiens yang dapat mengakses informasi yang mereka berikan terkait identitas seksualnya. Hal ini membuat keterbukaan menjadi sangat terkontrol dan tersegmentasikan (Kiswari, dkk., 2023). Kondisi ini menciptakan rasa aman karena individu dapat mengontrol risiko sosialnya secara mandiri sebelum *coming out* dan terbuka di dunia nyata. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya ruang digital mampu mendorong praktik *selective disclosure* dengan memungkinkan penggunanya untuk mengontrol audiens mereka yang tidak dapat dilakukan pada interaksi di dunia nyata. Media sosial bukan hanya dapat berfungsi sebagai alat komunikasi, namun juga sebagai medium pemenuhan kebutuhan psikologis untuk representasi diri, penerimaan sosial, serta pengakuan identitas. Melalui media sosial, individu LGBT dapat mengekspresikan diri mereka dan mendapatkan umpan balik yang positif dari audiens yang telah mereka pilih. Hal tersebut didukung oleh Katz, dkk (1974) yang menjelaskan bahwasanya media digunakan untuk memenuhi kebutuhan identitas pribadi, interaksi sosial, serta pelepasan emosi. McConnell, dkk (2018) juga menambahkan bahwasanya validasi dari ruang digital dapat menjadi sangat penting, terutama bagi individu yang mendapatkan tekanan sosial pada kehidupan nyata mereka.

Literatur yang ada menunjukkan bahwasanya aplikasi kencan *online* seperti Bumble menjadi wadah bagi individu LGBT, khususnya gay dalam membentuk keterbukaan diri mereka secara bertahap dengan berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain yang memiliki kesamaan orientasi seksual dengannya. Hal ini memungkinkan individu untuk dapat memilih siapa lawan bicara mereka yang dianggap aman, membangun rasa percaya, serta meningkatkan kedalaman keterbukaannya seiring dengan berkembangnya kedekatan emosional yang ada (Wainipitapong, 2025 & Fassinger, 2003). Hal ini menunjukkan bahwasanya dating *apps* dapat menjadi ruang terciptanya relasi yang aman bagi keterbukaan diri individu LGBT secara bertahap dan terus berkembang sebelum di dunia nyata. Keterbukaan individu LGBT dengan lawan bicaranya dapat disebabkan oleh fenomena *online disinhibition effect*. Menurut Suler (2004) fenomena tersebut terjadi ketika adanya anonimitas, invisibilitas, dan jarak psikologis yang menjadikan individu merasa lebih bebas dalam mengekspresikan identitas mereka jika dibandingkan dengan interaksi dan komunikasi pada dunia nyata. Wright & Bell (2003) juga menambahkan bahwasanya kehadiran komunitas daring dapat menciptakan dukungan emosional, informasional, serta mampu memperkuat *sense of belonging* pada individu LGBT.

Secara keseluruhan, temuan dari literatur yang ada memperlihatkan bahwasanya media sosial dan ruang digital pada konteks modern dapat menjadi ruang aman alternatif yang mempermudah proses *coming out* pada individu LGBT secara selektif, bertahap, dan terkontrol. Fitur-fitur yang ada di media sosial memungkinkan keterbukaan yang tersegmentasi, sehingga mendorong munculnya validasi daring yang dapat memperkuat konsep diri individu LGBT. *Dating apps* menjadi salah satu ruang digital yang memfasilitasi keterbukaan relasional individu LGBT. Melalui *dating apps*, individu LGBT dapat terbuka secara bertahap pada lawan bicara mereka yang juga memiliki orientasi seksual serupa, sehingga

mengurangi perasaan isolasi sosial. Ruang digital dapat menjadi tahap transisional yang penting sebelum individu LGBT dapat berani terbuka di kehidupan nyata mereka.

### 3.5. Pengalaman *Coming Out* pada Konteks Budaya dan Religiusitas

Budaya dan religiusitas adalah dua konteks sosial yang sangat berpengaruh terhadap pengalaman dan keputusan *coming out* individu LGBT khususnya di Indonesia. Keduanya membentuk sistem norma, nilai, dan ekspektasi sosial yang memengaruhi bagaimana cara individu menegosiasikan keterbukaan identitas seksual mereka. Pada masyarakat kolektivistik dan religius, keputusan untuk melakukan *coming out* bukan hanya berangkat dari masalah personal, namun juga dipengaruhi oleh pertimbangan moral, relasional, dan sosial. Berdasarkan temuan penelitian Subekti, dkk (2025), individu LGBT, khususnya lesbian di Jakarta merasa lebih nyaman ketika membuka identitas seksual mereka kepada teman yang dianggap tidak religius dan lebih terbuka. Akan tetapi sebaliknya, pada lingkungan keluarga atau komunitas yang religius, mereka akan cenderung menutup diri guna meminimalisir risiko akan stigma dan penolakan. Novani, dkk (2021) juga menambahkan bahwasanya anggapan LGBT adalah sebuah dosa besar, penyimpangan seksual, dan penyakit menular menjadi penghambat keterbukaan diri (*self-disclosure*) individu LGBT khususnya gay. Hal ini memperlihatkan bahwasanya keputusan untuk melakukan *coming out* sangat bergantung pada bagaimana persepsi individu LGBT terhadap keterbukaan dan kecocokan nilai di lingkungan mereka. Pada budaya kolektivistik, menjaga keharmonisan relasi sosial seringkali lebih menjadi prioritas dibandingkan mengekspresikan diri, sehingga membuat mereka cenderung menyesuaikan perilakunya dengan harapan sosial dengan tujuan untuk mempertahankan hubungan serta harmoni kelompok (Sahoo dkk., 2023). Hal tersebut membuat *coming out* menjadi sebuah dilema antara kejujuran identitas diri dan tuntutan untuk menjaga keharmonisan sosial pada masyarakat kolektivistik seperti Indonesia.

Literatur yang ada memperlihatkan bahwasanya norma agama dan hukum di Indonesia menjadi penghalang yang signifikan bagi individu LGBT untuk melakukan *coming out*. Di Indonesia, banyak individu LGBT yang menganggap orientasi seksual mereka adalah sesuatu yang menyimpang dari norma agama, sehingga memunculkan perasaan takut, merasa bersalah, serta khawatir akan mendapatkan penolakan sosial. Di sisi lain, individu juga merasakan tekanan psikologis karena terus menerus memendam identitas seksualnya. Hal ini menunjukkan bahwasanya religiusitas mempunyai pengaruh ganda, yakni memberikan ketenangan dan makna hidup, dan memunculkan konflik internal (Skidmore dkk., 2025). Hal ini sejalan dengan pernyataan Pargament (1997) yang menyatakan bahwasanya agama dapat menjadi kekuatan psikologis bagi individu sekaligus menjadi sumber konflik batin. Individu dengan nilai religiusitas yang kuat akan cenderung mengalami ketegangan psikologis yang signifikan terkait perbedaan orientasi seksualnya. Hal tersebut juga dijelaskan oleh Festinger (1957) sebagai *cognitive dissonance*, yakni adanya ketidaksesuaian antara nilai yang dianut dengan identitas atau perilaku aktual yang ditampilkan. Hill & Pargament (2017) juga menambahkan bahwasanya religiusitas bersifat dogmatis dan eksklusif yang mendorong munculnya perasaan bersalah, ketakutan, serta tekanan emosional ketika individu merasa diri mereka tidak sesuai dengan ajaran yang diyakini.

Secara keseluruhan, temuan dari literatur yang ada memperlihatkan bahwasanya budaya kolektivistik dan religiusitas di Indonesia membentuk konteks sosial yang kompleks bagi individu LGBT dalam melakukan *coming out*. Budaya menuntut individu untuk dapat menyesuaikan diri mereka demi menjaga keharmonisan sosial, sedangkan nilai religiusitas memunculkan dinamika ambivalen antara dukungan psikologis dan konflik identitas. Hal tersebut menyebabkan proses negosiasi individu untuk melakukan *coming out* tak hanya berlandaskan kesiapan pribadi, namun juga pertimbangan terhadap budaya dan nilai yang dianut di lingkungannya.

### 3.6. Implikasi Psikologis dan Sosial dari *Coming Out*

Keterbukaan identitas seksual dan *coming out* pada individu LGBT mempunyai dampak yang ambivalen terhadap kesejahteraan psikologis serta relasi sosial mereka. Dampak positif diperoleh ketika mereka dapat diterima dan didukung oleh lingkungan sosial, sedangkan dampak negatif terjadi saat individu memperoleh stigma, diskriminasi, serta penolakan. Berdasarkan temuan Salim & Halim, 2024

serta Subekti, dkk (2025), penerimaan sosial setelah *coming out* sangat berperan dalam pembentukan konsep diri yang positif, peningkatan harga diri, dan penurunan tekanan psikologis individu LGBT. Adanya dukungan dari keluarga, teman, serta komunikasi memberikan ruang bagi individu LGBT untuk merasa dihargai dan diterima dengan autentik. Hal ini sejalan dengan pernyataan Roger (1961) yang menekankan tentang pentingnya *unconditional positive regard* (penerimaan tanpa syarat) dari lingkungan dalam membentuk kepribadian yang sehat. Keterbukaan diri akan memperkuat otonomi, integritas diri, serta motivasi intrinsik (Deci & Ryan, 2000). Individu yang dapat mengekspresikan dirinya secara terbuka memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan sosial yang ada.

Berdasarkan literatur yang diperoleh, keterbukaan diri dan *coming out* yang dilakukan juga meningkatkan kerentanan terhadap stigma, diskriminasi, serta pelecehan, sehingga sebagian individu akan menerapkan *selective disclosure*, yakni hanya akan terbuka pada orang-orang yang mereka anggap aman (Wattimena, 2021). Hal ini memperlihatkan bahwasanya *coming out* tidak hanya merupakan tunggal yang sepenuhnya terbuka, namun juga proses adaptif yang mempertimbangkan keamanan psikologis dan sosial. Bagi individu LGBT yang pernah melakukan *coming out* dan mendapatkan pengalaman yang buruk seperti diskriminasi dan penolakan akan menilai hal tersebut sebagai ancaman terhadap harga diri dan rasa aman mereka. Hal ini memunculkan stres psikologis yang signifikan, sehingga akan berdampak pada kecemasan, depresi, isolasi sosial, serta ketegangan emosional jangka panjang. Penerimaan sosial akan memperkuat relasi interpersonal individu LGBT, meningkatkan partisipasi sosial mereka di masyarakat, dan menumbuhkan *sense of belonging*. Akan tetapi sebaliknya, penolakan sosial akan memunculkan hambatan dalam pembentukan hubungan yang sehat. Meyer (2003) serta Mijas, dkk (2021), menyatakan bahwa adanya stres emosional yang diakibatkan oleh stigma akan memicu respon fisiologis seperti meningkatnya kortisol, gangguan tidur, serta permasalahan kesehatan lainnya. Hal ini memperlihatkan bahwasanya dampak *coming out* tak hanya secara psikologis, namun juga sosial, bahkan berpengaruh pada kondisi fisik individu LGBT.

Secara keseluruhan, temuan dari literatur yang ada memperlihatkan bahwasanya *coming out* bersifat ambivalen dan sangat bergantung pada bagaimana respon lingkungan sosial. Ketika individu LGBT dapat diterima oleh lingkungannya, maka akan muncul *protective factor* yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, relasi sosial, bahkan kesehatan fisik mereka. Sebaliknya, stigma, diskriminasi, serta penolakan akan menjadi *risk factor* yang dapat mendorong munculnya stres, konflik internal, bahkan penurunan kualitas hidup. Hal ini membuat pemahaman mengenai dualitas dampak ini menjadi dasar penting dalam mengembangkan intervensi psikososial, kebijakan yang inklusif, maupun strategi dukungan yang responsif terhadap apa yang dibutuhkan individu LGBT.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini mengkaji terkait proses *coming out* dan keterbukaan diri pada individu LGBT sebagai perjalanan yang tidak dapat dipahami semata-mata sebagai tahapan perkembangan identitas personal, melainkan suatu hal kompleks yang memuat negosiasi identitas psikososial yang berlangsung antara kebutuhan akan keutuhan diri dan tuntutan konformitas terhadap norma sosial, budaya, dan religius. Berdasarkan penelitian, *coming out* memiliki fungsi sebagai mekanisme adaptif yang kontekstual, dimana individu secara aktif mempertimbangkan resiko sosial, makna religius, dan ketersediaan dukungan sebelum memastikan tingkat dan sejauh mana keterbukaan diri ditampilkan. Jika ditinjau berdasarkan konteks Masyarakat dengan nilai kolektivistik dan nilai religiusitas yang tinggi, keterbukaan diri pada individu LGBT seringkali bersifat selektif dan situasional sebagai upaya menjaga keseimbangan psikologis dan rasa aman secara sosial dari respon lingkungan eksternal. Sehingga, artikel ini berkontribusi dalam memberikan perspektif kontekstual dengan memposisikan *coming out* maupun keterbukaan diri sebagai proses yang dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Keterbatasan kajian ini yaitu sebagian besar literatur yang direview masih didominasi oleh studi kualitatif dengan konteks budaya tertentu, sehingga belum sepenuhnya menangkap variasi pengalaman *coming out* lintas latar budaya dan kepercayaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arksey, H., & O'malley, L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International journal of social research methodology*, 8(1), 19-32.
- Asmara, K. Y., & Valentina, T. D. (2017). Konsep diri gay yang coming out. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2).
- Azhari, J. H., & Arbi, D. K. A. (2025). Pengaruh stigma seksual terhadap ideasi bunuh diri pada individu lesbian gay bisexual transgender (LGBT) dewasa awal. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 236–247.
- Boellstorff, T. (2005). *The gay archipelago: Sexuality and nation in Indonesia*. Princeton University Press.
- Chan, C. S. (2020). Asian American coming out narratives: Navigating cultural and familial expectations. *Journal of Homosexuality*.
- Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *Annual Review of Psychology*, 55, 591–621.
- D'Augelli, A. R. (1994). Identity development and sexual orientation. *Human Diversity*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Hatmini, S. S., & Nugroho, A. Y. (2025). Kontestasi budaya dan respons negara terhadap penerimaan LGBT: Perbandingan antara Indonesia dan model inklusivitas di Eropa. *Journal of Political Issues*, 6(2), 146–155.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2017). Measurement tools and issues in the psychology of religion and spirituality. *Faithful measures: New methods in the measurement of religion*, 48-77.
- Human Rights Watch. (2016). *These political games ruin our lives: Indonesia's LGBT community under threat*.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (pp. 19–32). Sage Publications.
- Katz-Wise, S. L., Rosario, M., & Tsappis, M. (2016). LGBT youth and family acceptance. *Pediatric Clinics of North America*, 63(6), 1011–1025.
- Kiswari, R., Manalu, S. R., & Rahardjo, T. (2023). Memahami pengungkapan diri individu lesbian gay bisexual dan transgender (LGBT) di media sosial. *Interaksi Online*, 11(3), 220–234.
- La'lang, T. M., & Kusumiati, R. Y. (2023). Self-disclosure process in gay/lesbian adolescents: Influencing factors. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(3), 448–455.
- McConnell, E., et al. (2018). “Everybody puts their whole life on Facebook”: Identity management and the online social networks of LGBTQ youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6), 1078.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697.
- Mijas, M., Blukacz, M., Koziara, K., Kasperek, K., Pliczko, M. P., Galbarczyk, A., & Jasienska, G. (2021). Dysregulated by stigma: Cortisol responses to repeated psychosocial stress in gay and heterosexual men. *Psychoneuroendocrinology*, 131, 105325.
- Novani, B. S. R., Fajarica, S. D., & Waru, T. (2021). Self disclosure gay di Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Komunikasi Universitas Mataram*, 2(1), 24–33.

- Nuraeni, R., Tampubolon, M. T., Atmoro, A., Habib, H., & Handono, T. (2024). Pernikahan sesama jenis: Tinjauan hak dan kewajiban berdasarkan Undang-Undang Perkawinan. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(10), 4207-4218.
- Oktaviana, E. R., Dwikurnaningsih, Y., & Windrawanto, Y. (2020). Coming out pada kaum lesbian di Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 23–29.
- Pachankis, J. E. (2007). The psychological implications of concealing a stigma. *Psychological Bulletin*, 133(2), 328–345.
- Pachankis, J. E., et al. (2020). Sexual orientation concealment and mental health: A conceptual and meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(10), 831–871.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pereira, H. (2020). Psychosocial dynamics of LGBT youth after global political equality in Portugal. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 21(3), 687-697.
- Pew Research Center. (2020, June 25). *The global divide on homosexuality persists*.
- Randolph, J. J. (2009). A guide to writing the dissertation literature review. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 14(13), 1–13.
- Rivers, I., Gonzalez, C., Nodin, N., Peel, E., & Tyler, A. (2018). LGBT people and suicidality in youth: A qualitative study of perceptions of risk and protective circumstances. *Social Science & Medicine*, 212, 1-8.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rosario, M., Schrimshaw, E. W., Hunter, J., & Gwadz, M. (2002). Gay-related stress and emotional distress among gay, lesbian and bisexual youths: A longitudinal examination. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(4), 967.
- Rostosky, S. S., Korfhage, B. A., Duhigg, J. M., Stern, A., & Riggle, E. D. (2008). Same-sex couple relationship strengths: A review and synthesis. *Journal of GLBT Family Studies*.
- Ryan, C., Russell, S. T., Huebner, D., Diaz, R., & Sanchez, J. (2010). Family acceptance in adolescence and the health of LGBT young adults. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Rosati, F., Pistella, J., Nappa, M. R., & Baiocco, R. (2020). The coming-out process in family, social, and religious contexts among young, middle, and older Italian LGBTQ+ adults. *Frontiers in Psychology*, 11, 617217.
- Safinah, S. (2023). Dinamika gender dalam kontroversi LGBT di Indonesia: Analisis budaya, agama, dan kebijakan. *Harakat An-Nisa: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 8(1), 1–10.
- Salsabila, M. A., Martono, N., & Puspitasari, E. (2024). Hubungan literasi media dan religiusitas dengan persepsi siswa SMA di Kabupaten Garut mengenai LGBT. *Jurnal Neo Societal*, 9(4), 195–211.
- Salim, A. N., & Halim, M. S. (2024). The Mediating Effect of Self-Esteem on the Association Between Minority Stress and Social Well-Being Among Indonesian Young Adult Gay Men and Lesbian Women. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 39(1).
- Sahoo, S., Venkatesan, V., & Chakravarty, R. (2023). 'Coming out'/self-disclosure in LGBTQ+ adolescents and youth: International and Indian scenario-A narrative review of published studies in the last decade (2012-2022). *Indian Journal of Psychiatry*, 65(10), 1012-1024.
- Salsabila, S. N., & Idrus, N. I. (2025). Boti: Stigma Terhadap Laki-Laki Feminin Di Lingkungan Kampus. *Emik*, 8(1), 24-43.
- Saputra, M. R. W., & Nasvian, M. F. (2022). Self disclosure CA: Pengungkapan identitas seksual seorang gay. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 2049–2059.

- Setiaji, A. (2020). Konstruksi sosial pada gay yang coming out. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2, 312.
- Simarsoit, Y., & Aritonang, N. N. G. (2024). Gambaran self-disclosure pada perempuan dengan orientasi seksual lesbian di Kota Medan. *Dharmas Education Journal*, 4(3), 1545–1557.
- Skidmore, S. J., Lefevor, G. T., & McGraw, J. S. (2025). The varying effects of religiousness on well-being for Latter-day Saint sexual minorities. *Sexuality & Culture*, 29(6), 2636-2654.
- Snapp, S. D., Watson, R. J., Russell, S. T., Diaz, R. M., & Ryan, C. (2015). Social support networks for LGBT young adults. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Subekti, W., Luckianto, M., Lumoindong, T. A., Pertiwi, R., & Leopulisa, A. (2025). “Hi, I’m a Lesbian” or “Maybe I Shouldn’t Say Anything?”: Experiences of Indonesian lesbians in disclosing their identity directly or not at all. *LGBTQ+ Family: An Interdisciplinary Journal*, 21(2), 149–176.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Wainipitapong, S., Wiwattarangkul, T., Kneale, D., & Bécares, L. (2025). LGBTQ+ identity disclosure and mental health outcomes: A systematic review of qualitative and longitudinal quantitative studies. *Journal of Homosexuality*, 1-48.
- Wattimena, G. H. J. A. (2021). Gay self-disclosure at work. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 30(1), 285–290.
- Wright, K. B., & Bell, S. B. (2003). Health-related support groups on the Internet: Linking empirical findings to social support and computer-mediated communication theory. *Journal of Health Psychology*, 8(1), 39–54.
- Yusmi, H. (2021). Coming out pada gay. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9.
- Zhang, Z., et al. (2021). A study on the relationship between homosexuals’ coming-out, self-identity, loneliness and perceived social support. *Psychology, Health & Medicine*, 25(10), 1235–1246.