

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bab sebelumnya, ditemukan bagaimana keadaan *psychological well-being* pada gay yang *coming out*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* ketiga subjek setelah *coming out* adalah dalam keadaan baik. Hal tersebut karena ketiga subjek diterima dengan baik di lingkungannya dan banyak mendapat dukungan dari lingkungan yang menerima serta lingkungan yang sama dengan subjek. MN aktif dalam organisasi dan komunitas gay, sehingga banyak menerima dukungan dari lingkungan yang serupa dengan dirinya. MN juga diterima dengan baik oleh lingkungan pertemanan dan lingkungan kerja setelah *coming out*. MB walaupun belum membuka diri ke keluarga, tetapi dirinya mendapat dukungan dan keluarga menerima dirinya dan aktivitas yang dilakukannya. MB juga diterima dengan baik di lingkungan kerja dan lingkungan pertemanan. Sedangkan LW sudah diterima dengan baik di hampir seluruh lingkungan, keluarga LW menerima dirinya setelah memberitahukan orientasi seksualnya. LW juga didukung dengan lingkungan fakultasnya yang terbuka dengan LGBT, sehingga LW dapat diterima dengan baik di lingkungan kampus dan lingkungan pertemanannya. *Psychological well-being* ketiga subjek dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang menerima dan mendukung subjek.

Selain itu ketiga subjek dapat memenuhi kriteria orang yang memiliki *psychological well-being* yang baik karena setelah *coming out* MN, MB, dan LW dapat menerima diri dan keadaannya saat ini, ketiga subjek juga tetap dapat menjalin relasi yang baik dengan orang disekitar, dapat mengambil keputusan sendiri, mampu mengontrol diri dan menghadapi tekanan, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mengalami pertumbuhan pribadi yang signifikan.

Seluruh subjek mengalami peningkatan paling baik dalam hal penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi. Ketiga subjek dapat menerima dirinya setelah *coming out*, merasa bangga dan menghargai diri, serta lebih bahagia. MN, MB, dan LW juga mengalami pertumbuhan pribadi yang sangat baik setelah dapat membuka diri yaitu ketiga subjek merasakan kebebasan dalam hidupnya, selain itu mereka juga mengatakan bahwa hidupnya lebih baik setelah membuka diri. MB, MN, dan LW menjadi lebih positif, lebih bertanggung jawab dengan hidup, dan lebih baik dalam mengelola serta mengatur hidupnya.

Perbedaan *psychological well-being* ketiga subjek yaitu ada pada aspek tujuan hidup, MB dan LW memiliki rencana masa depan yang terarah sedangkan MN tidak, karena MN lebih memilih menjalankan kehidupan yang ada saat ini dan bagi MN rencana cita-citanya juga sudah lewat di umur yang sekarang ini. selain itu juga dalam aspek otonomi ketiga subjek mengalami perbedaan dalam hal kemandirian menyelesaikan masalah. MN dan MB mampu mengarahkan diri sendiri dalam menyelesaikan masalah sedang LW belum dewasa dalam menyelesaikan masalah karena MB sering menpublikasi masalah di sosial media.

Dalam penelitian ini juga ketiga subjek membahas mengenai religiusitas dalam proses *coming out* yang subjek lakukan. Faktor kepercayaan dengan Tuhan yang dirasakan ketiga subjek dalam proses *coming out* mereka berpengaruh terhadap pertumbuhan pribadi ketiga subjek dan juga cara subjek menghadapi peristiwa dalam hidupnya, sehingga kepercayaan dengan Tuhan merupakan faktor pendorong *psychological well-being* yang baik. Penelitian ini juga menemukan bahwa latar belakang lingkungan dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* individu *gay*.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Untuk individu dengan orientasi seksual homoseksual, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan pembelajaran untuk dapat menerima diri, dan menghargai diri untuk memperoleh kesejahteraan psikologis yang baik. Peneliti juga berharap bahwa penelitian ini dapat digunakan untuk refleksi diri individu *gay* ketika mengalami masa-masa sulit dalam proses *coming out*.
2. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian mengenai *psychological well-being* *gay* yang *coming out* secara lebih mendalam, sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih baik. Selain itu, perlu juga dilakukan penelitian tentang seberapa besar pengaruh faktor-faktor *psychological well-being* pada *gay* yang melakukan *coming out*. Peneliti selanjutnya, diharapkan lebih memperdalam observasi, untuk

mendapatkan hasil penelitian yang lebih mendalam dan lebih lengkap. Serta diharapkan lebih dalam dalam mengali data dengan informan untuk memiliki data yang lebih lengkap.

Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengali lebih dalam mengenai kesehatan individu gay yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Serta dalam pemilihan subjek pada penelitian selanjutnya diharapkan agar dapat memilih subjek yang menerima penolakan setelah *coming out* guna mengetahui *psychological well-being* individu gay yang tidak diterima lingkungannya setelah *coming out*.

3. Untuk kerabat atau orang-orang yang dekat dengankaum homoseksual agar dapat memperhatikan kesejateraan psikologis individu gay untuk menghindari kecemasan atau stres yang akan dialami individu gay.