

***Literature Review: Psychological Well-being* pada Individu LGBTQ+ yang Melakukan Pengungkapan Diri di Media Sosial**

AZIZAH AMIRAH & IWAN WAHYU WIDAYAT

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Topik LGBTQ+ hingga kini merupakan topik sensitif untuk dibicarakan antar masyarakat Indonesia. Norma heteronormativitas, *cisgender binary* dan ideologi keluarga yang melekat pada budaya Indonesia menjadi faktor penghambat individu LGBTQ+ untuk melakukan pengungkapan diri, sehingga individu rentan terhadap kecemasan, depresi, hingga timbulnya *internalized homonegativity*. Oleh karena itu, pengungkapan diri secara autentik diperlukan untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode telaah artikel dengan artikel jurnal yang diambil dari *website* Scopus dan Webscience. Hasil penelitian menunjukkan eksplorasi identitas, *connectedness*, dan *tension release* dari penggunaan media sosial berpengaruh terhadap *psychological well-being* seseorang. Sosial media telah menjadi ruang untuk komunitas LGBTQ+ untuk melakukan penggalan informasi, terhubung dengan teman, dan diversifikasi dari stigmatisasi di lingkungan.

Kata kunci: *Psychological Well-being, LGBTQ+, Self-disclosure*

ABSTRACT

The topic of LGBTQ+ still has been a sensitive topic among Indonesians. Heteronormativity, cisgender binary, and filial piety inherent in Indonesian culture are considered inhibiting factors for LGBTQ+ individuals to disclose their identity. Additionally, they are vulnerable to develop internalized homonegativity, anxiety, and depression. Therefore, authentic self-disclosure would be necessary to maintain one's psychological well-being. Using the literature review method with journal articles derived from Scopus and Webscience. The results of this study show that identity exploration, connectedness, and tension release from social media usage could influence a person's psychological well-being. It is known that, social media has become a space for the LGBTQ+ community to gather knowledge, connect with friends, and be a form of escapism from stigmatization in their environment.

Keywords: *Psychological Well-being, LGBTQ+, Self-disclosure*

PENDAHULUAN

Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, dan Queer (LGBTQ) hingga kini masih menjadi isu sensitif di Indonesia yang dikecam oleh pemuka agama (Davies, 2018), diberikan tindakan keji oleh anggota masyarakat (Rahayu & Demartoto, 2019), dan bahkan digambarkan secara negatif di portal berita *online* seperti *Detik* dan *Kompas* (Kinoshita, 2020). Meskipun banyak negara mulai menerima konsep LGBTQ+, sebanyak 72 negara masih mengkriminalisasikan perilaku tersebut, dan 8 negara di antaranya memberlakukan hukuman mati (Panchakis & Branstrom, 2019). Indonesia tentunya termasuk dalam hitungan 72 negara tersebut. Diindikasikan dengan masih banyaknya laporan ujaran kebencian, serangan, dan razia terhadap individu LGBTQ+ terutama pada individu *transgender* dan *gay* (Human Rights Watch, 2016); (Human Rights Watch, 2018). Pernyataan tersebut diperkuat pula laporan BBC (2018) bahwa pada tahun 2017 terhitung sebanyak 973 kasus kekerasan pada komunitas LGBTQ+. Akan tetapi, mayoritas korban tidak menindaklanjuti laporan pada penegak hukum karena trauma dan ketakutan akan kembali dipersekusi (BBC, 2018).

Salah satu penyebab pandangan negatif tersebut adalah anggapan jika heteronormativitas merupakan norma seksualitas yang normal dan *cisgender binary* sebagai satu-satunya jenis kelamin normal sehingga keberadaan individu LGBTQ+ dipandang sebagai penyimpangan dan berujung pada diskriminasi (*homophobia*). Stigmatisasi dan diskriminasi sistemik memaksa individu LGBTQ+ untuk terus hidup dalam isolasi (Omurov, 2017) dan menyembunyikan identitasnya. Tidak hanya itu, ideologi kekeluargaan dan *filial piety* di Indonesia yang memprioritaskan keluarga, menjaga martabat keluarga, dan adanya rasa malu (Bedford & Yeah, 2019); (French, Rianasari, Pidada, Nelwan, & Buhrmester, 2001) menjadi pendorong untuk individu LGBTQ+ tidak melakukan pengungkapan diri (*closeted*). Lambat, laun akan mengakibatkan terjadinya fenomena *internalized homonegativity*, yakni sebuah kondisi yang terjadi akibat disonansi kognitif ketika terdapat konflik antara identitas dalam konsep diri seseorang (Frost & Meyer, 2009); Barnes & Meyer, 2012). Penemuan yang sama dilaporkan dalam studi autoetnografis Leung (2021), dimana peneliti menceritakan perasaan keraguan, rasa bersalah, dan *self-loathing* karena menampilkan identitasnya yang palsu. Perasaan tersebut terkadang dapat mencapai tingkatan yang lebih parah dan berujung pada diagnosis kecemasan, depresi, *hopelessness*, dan frustrasi (Leung, 2021). Argiriou, Goldsmith, & Rimes (2021) mengemukakan jika individu LGBTQ+ mengalami tingkatan depresi yang lebih tinggi dibandingkan individu heteroseksual. Oleh karena itu, disimpulkan jika *self-disclosure* perlu dilakukan untuk mempertahankan *psychological well-being* individu LGBTQ+.

Kesejahteraan psikologis tidak hanya diartikan sebagai ketidakhadiran penyakit mental namun bagaimana realisasi pencapaian potensi individu secara sepenuhnya, membuat keputusan secara mandiri, mengatur tingkah laku, dan mengatur sedemikian rupa sehingga lingkungan dapat kompetibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang bermakna, dan senantiasa mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Ryff, 1989). Individu dengan kondisi *psychological well-being* yang baik akan mencapai potensi terpenuhnya dan menjadi pribadi yang lebih efektif (Ryff, 1995). Sedangkan *self-disclosure* mengacu pada proses pengungkapan informasi personal dan intim mengenai diri sendiri kepada orang lain. *Self-disclosure* berfungsi agar orang dapat mengekspresikan perasaan mereka mengenai situasi, membagi pemikiran dan pendapat mengenai suatu topik, mendapatkan kepastian mengenai perasaan mereka, atau mendapatkan nasihat (Baumeister & Kathleen, 2007).

Terdapat banyak penelitian mengenai efek *self-disclosure* di media sosial terhadap *well-being* dan *psychological well-being* seperti dalam studi Luo dan Hancock (2020), Sloan (2010), dan Pennebaker (1980). Sebuah teori yang dipostulasikan oleh Valkenburg dan Peter (2009), mengungkapkan jika *self-disclosure* pada komunikasi *computer-mediated* lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan yang bertimbal balik secara positif pada *well-being* individu. Oleh karena itu, penghambatan ekspresi identitas di ruang publik membuat para individu LGBTQ+ memilih untuk menuju media sosial dalam mengeksplorasi hal terkait, menemukan *sense of belonging*, bersosialisasi dengan individu dalam komunitas, dan memenuhi kebutuhan lain (Jenzen & Karl, 2014; Drushel, 2010). Peningkatan pengungkapan diri di media sosial terjadi karena karakteristik *CmC* yang menyebabkan fenomena *hyperpersonal*, dan diperkuat dengan teori *reduced cues theory* (RCT) serta *social information processing theory* (SIP) (Nguyen, Bin, & Campbell, 2012). Namun, di sisi lain adanya media sosial memungkinkan individu untuk melakukan pengungkapan diri, mendapat dukungan emosional, terhubung dengan komunitas LGBTQ+ *self-realisation*, dan *self-esteem* (Lucero, 2017); (Berry, Emsley, & Bucci, 2018); (Liu, Shao, & Fan, 2018).

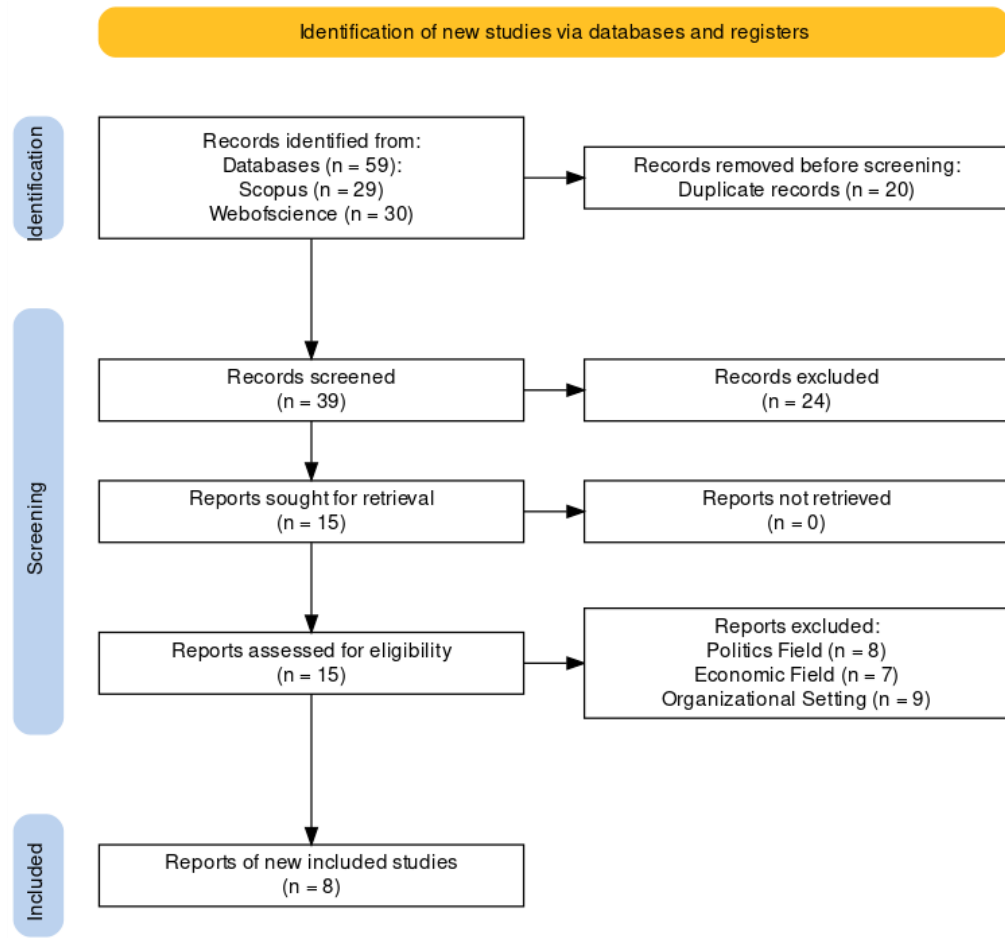
Penelitian ditujukan secara spesifik pada individu *closeted* dengan pertimbangan masih sedikitnya literatur membahas kondisi kesejahteraan psikologis individu terkait. Selain itu, adanya pemahaman lebih jelas terkait kondisi kesejahteraan dapat berkontribusi dalam pembuatan kebijakan dalam layanan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji individu *closeted*, yakni individu yang belum melakukan

pengungkapan diri dan bagaimana penggunaan media sosial dapat berpengaruh pada kondisi kesejahteraan psikologisnya mengingat identitas individu yang terstigmatisasi di lingkungan Indonesia.

METODE

Desain Penelitian

Studi menggunakan *literature review*, dimana penulis Menyusun hasil diskusi berdasarkan temuan beberapa artikel yang ditelaah. Peneliti memilih *narrative review* untuk menggambarkan penemuan literatur secara deskriptif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan literatur dari tahun 2010 hingga 2023 dari *database* jurnal Scopus dan Webofscience. Pemilahan artikel dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci: *LGBT OR Self-disclosure AND psychological well-being*. Selanjutnya, hanya artikel jurnal yang berasal dari tingkat jurnal Q1 dan Q2 dipertahankan. Artikel jurnal yang berada di luar bidang psikologi, seperti politik, ekonomi, dan organisasi akan di eksklusikan pada proses seleksi. Proses seleksi artikel jurnal yang telah dilakukan digambarkan pada Gambar 1. Setelah proses pemilahan, ditemukan 8 artikel yang sesuai dengan kriteria penelitian dan relevan terhadap topik penelitian. Detail ringkasan artikel dapat dilihat pada Tabel 1.



Gambar 1. Proses seleksi artikel

Tabel 1. Telaah Artikel

No	Penulis, tahun	Judul	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil
1	Giano, Z., 2019	The Influence of Online Experience: The Shaping of Gay Male Identities	Memahami bagaimana perkembangan teknologi, media sosial memengaruhi pengalaman daring dalam proses melela (<i>coming out</i>)	Survey dengan 10 pertanyaan mengenai pertanyaan kualitatif <i>open-ended</i>	Partisipan dipilih berdasarkan kriteria; mengidentifikasi dirinya sebagai laki-laki, mengidentifikasi dirinya sebagai homoseksual, berada pada rentang usia 18-26 tahun.	Internet menjadi katalis dimana individu memperoleh pengetahuan dan budaya terkait homoseksualitas. Hal ini dilakukan untuk mengurangi kecemasan akibat kurangnya informasi dan afirmasi terkait identitas.
2	Fox, J. dan Ralston, R., 2016	Queer Identity Online: Informal Learning and Teaching Experiences of LGBTQ Individuals on Social Media	Mengeksplorasi bagaimana media sosial, berfungsi sebagai lingkungan pembelajaran informal untuk individu LGBTQ pada tahap pembentukan identitas LGBTQ.	Semi-struktur interview terhadap 33 individu LGBTQ dan melakukan penggalian terhadap bagaimana penggunaan media sosial mereka	Partisipan sejumlah 33 dalam rentang usia 18-28 tahun yang mengidentifikasi dirinya sebagai bagian komunitas LGBTQ	Terjadinya tipe pembelajaran informal di daring akibat identitas mereka yang terstigmatisasi di ruang publik.
3	Green, M., Bobrowicz, A., dan Ang, C. S., 2015	The Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Community Online: Discussions of Bullying and Self-Disclosure in Youtube Video	Komunikasi <i>computer-mediated</i> menjadi populer dalam orises pembentukan dan eksperimen identitas, sekaligus interaksi sosial.	Metodologi <i>grounded theory</i> dimana data diambil dari <i>youtube</i> dengan kata kunci <i>bullying</i> dan LGBT. Hasil dari data yang diambil kemudian di kode berdasarkan skema kode (16 kode dan 7 kategori).	Sampel merupakan 90 video yang diunggah dari 88 kontributor berbeda dengan karakteristik 51% laki-laki, 25% perempuan, dan 24% tidak dispesifikkan.	Dengan melakukan pengungkapan diri di media sosial, individu LGBTQ dapat membentuk hubungan baru dan pertemanan di ruang siber yang berlandaskan perasaan empati dan persamaan nasib yang terlepas dari batas fisik.
4	Berger, M., <i>et al.</i> , 2021	Social Media's Role in Support Networks	Mengeksplorasi bagaimana dukungan di media sosial	Interview <i>semi-structured</i> dilakukan	Dilakukan perekrutan 30 remaja yang berusia dalam	Media sosial menjadi ruang untuk anggota komunitas LGBTQ

		Among LGBTQ Adolescents: A Qualitative Study	berpengaruh dan dapat menjadi lingkungan aman untuk remaja LGBTQ yang dalam fase mempertanyakan identitasnya	secara daring atau FtF di Australia.	rentang 14-17 tahun dan mengidentifikasi dirinya sebagai LGBTQ baik dalam gender atau ketertarikan pada Project Social Network and Agency	dapat terhubung, mendukung, dan mendukung satu sama lain bagi mereka yang termarginalisasi di ruang publik.
5	Talbot, C. V., dan Talbot, A., 2020	The Management of LGBTQ plus Identities on Social Media: A Student Perspectives	Mahasiswa mungkin merasa terekspos ketika mengidentifikasikan dirinya sebagai LGBTQ, terutama ketika beranjak di kehidupan kuliah. Oleh karena itu, mahasiswa akan menggunakan media sosial untuk melakukan manajemen identitas,	Analisis tematik dari 16 interview (secara semi-struktur, 8 interview dilaksanakan secara FtF, dan 8 sisanya melalui aplikasi <i>Skype</i>).	Sejumlah 16 partisipan direkrut. Partisipan berusia antara 20-34 tahun, dengan rincian identitas gender 6 laki-laki, 5 perempuan, 2 non-binary, 2 trans-male, dan 1 genderfluid trans-masculine. Sedangkan untuk rincian orientasi seksual; 9 homoseksual, 2 lesbian, 2 bisexual, 2 pansexual, dan 1 heteroseksual	Sosial media memungkinkan untuk 1) melakukan eksplorasi identitas, 2) mengamankan identitas di ruang publik, 3) mengekspresikan secara bebas bentuk autentik diri di media sosial
6	Chan, R. C. H., 2023	Benefit and Risks of LGBT Social Media Use for Sexual and Gender Minority Individuals: An Investigation of Psychosocial	Investigasi berbagai aspek penggunaan media sosial pada individu LGBT dan memeriksa mekanisme psikososial pada penggunaan media sosial dan <i>well-being</i>	Pengukuran dilaksanakan dengan <i>social media use integration scale</i> (SMUIS). Skala terdiri dari 10 item mengukur 2 dimensi; 1)	Sampel terdiri dari 610 yang termasuk dalam kriteria; 1) berusia 16 tahun atau lebih tua, 2) mengidentifikasi sebagai LGBT atau selain heteroseksual	Integrasi media sosial pada rutinitas sehari-hari berkaitan erat dengan stigma yang terinternalisasi di masyarakat sekitar dan keterhubungan komunitas yang lebih tinggi, sehingga menghasilkan

		Mechanisms of LGBT Social media Use and Well-being		Integrasi sosial media dalam rutinitas sehari-hari, 2) Investasi emosi dalam media sosial	dan <i>cisgender</i> , 3) tinggal di HongKong.	kesejahteraan yang lebih baik.
7	Chamar aman, L., Hodes, R., dan Richer, A. M., 2021	Young Sexual Minority Adolescent Experiences of Self-expression and Isolation on Social Media: A Cross-sectional Survey Study	Menginvestigasi bagaimana komunitas minoritas pada SMP menggunakan media sosial, dengan siapa mereka terhubung, dengan tujuan apa, dan bagaimana hubungan tersebut terhadap <i>well-being</i> mereka dibandingkan dengan rekan heteroseksual sebaya.	Studi kros-seksional terhadap individu LGBT yang masih berada pada SMP. Selanjutnya, dilaksanakan studi eksploratori dengan membandingkan komunitas seksual minoritas dengan rekan sebaya heteroseksual.	Partisipan berjumlah 1033 (212 individu mengidentifikasi sebagai bagian LGBT, 661 mengidentifikasi sebagai heteroseksual) pada masa awal remaja berusia dalam rentang 10-16 tahun dari 4 SMP di Amerika Serikat	Identitas yang terstigmatisasi memungkinkan jejaring pertemanan yang kecil, menghasilkan kesepian dan isolasi sosial. Oleh karena itu, dilakukannya pengungkapan diri untuk mengurangi rasa kesepian tersebut
8	Hiebert, A., dan Kortes-Miller, K., 2021	Finding Home in Online Community: Exploring TikTok as a Support for Gender and Sexual Minority Youth Throughout COVID-19	Menggunakan pendekatan digital etnografis pada TikTok untuk mengeksplorasi pengalaman individu yang termasuk minoritas gender dan seksual remaja selama COVID-19	Metode studi menggunakan <i>digital ethnography</i> dengan melihat bagaimana perilaku manusia diekspresikan di lingkungan siber dan bagaimana interaksi yang terjadi secara digital.	Peneliti melakukan <i>surving online</i> selama 3 bulan mengobservasi tema dan konten yang berkaitan dengan LGBT, mengikuti <i>hashtag</i> , dan kreator yang mengidentifikasi minoritas gender dan seksual.	Media sosial TikTok dilaporkan menjadi komunitas yang suportif dimana individu merasa aman membagikan pengalaman, terhubung dengan satu sama lain, dan saling mendukung selama pandemi COVID-19.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ditemukan 3 tema antara penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis. Tema tersebut antara lain; (1) eksplorasi diri, (2) *connectedness* atau keterhubungan, dan (3) *tension release* atau pelepasan tekanan stress atau diversifikasi. Ketiga tema tersebut bersinggungan pula dengan teori *use and gratification theory* milik Katz, Guveritch, dan Haas (1973), serta dimensi *psychological well-being* milik Ryff (1995).

Eksplorasi Identitas

Berdasarkan hasil beberapa penelitian, media sosial telah menjadi medium untuk melakukan penggalian pengetahuan, pencarian informasi, dan eksplorasi identitas LGBTQ+. Giano (2019) mengemukakan bagaimana keberadaan internet memfasilitasi pengalaman-pengalaman penting dalam hidup individu LGBTQ+, salah satunya adalah proses penyadaran identitas dirinya. Sejalan dengan penemuan tersebut, Fox dan Ralston (2016) menjabarkan bagaimana tipe pembelajaran informal sangatlah umum terjadi diantara pengguna media sosial LGBTQ+, jenis informasi yang umumnya dicari adalah label identitas, makna label, dan spektrum identitas dalam komunitas LGBTQ+. Penemuan ini didukung pula oleh Talbot, Talbot, Roe, dan Briggs (2020) dimana hasil wawancara dengan individu LGBTQ+ melaporkan dia dapat melakukan eksplorasi dan perkembangan pengetahuan mengenai identitas LGBTQ+ yang difasilitasi oleh sosial media. Eksplorasi identitas membantu individu untuk melakukan *self-acceptance* dan mengarahkan arah *personal worth*.

Connectedness

Keberadaan sosial media juga memungkinkan individu memiliki hubungan dengan komunitas LGBTQ+. Individu memanfaatkan sosial media untuk melakukan pengungkapan diri dan menceritakan pengalaman negatif, tindakan tersebut mengarah pada pembentukan pertemanan baru terlepas dari batas geografis, serta memperoleh dukungan dan empati (Green, Bobrowicz, & Ang, 2015). Maka dari itu, sosial media menjadi lingkungan dimana individu LGBTQ+ dapat saling terhubung, membentuk pertemanan, mencari pasangan romantis, dan saling mendukung satu sama lain (Berger, et al., 2021); (Hiebert & Kortess-Miller, 2021). Penemuan ini berkaitan erat dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain dalam konstruk *psychological well-being*.

Tension Release

Pelepasan emosi berkaitan dengan pelarian atau diversifikasi dari pengalaman buruk. Individu LGBTQ+ termasuk komunitas yang termarginalisasikan dan rentan terhadap stigma sehingga memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami kecemasan, depresi, dan ujaran kebencian. Charmaraman, Hodes, dan Richer (2021) mengemukakan jika individu LGBTQ+ memiliki rata-rata perasaan kesepian dan isolasi sosial dibandingkan individu heteroseksual, kemungkinan melakukan *self-harm*, dan depresi. Untuk mengatasi perasaan negatif tersebut, individu akan menggunakan dan tergabung dengan komunitas di media sosial untuk melepaskan dan mengurangi kesepian. Terlebih Chan (2023) menambahkan bagaimana integrasi sosial media kedalam kehidupan sehari-hari berasosiasi dengan internalisasi stigma yang lebih rendah, keterhubungan komunitas yang lebih tinggi, yang secara keseluruhan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

DISKUSI

Berdasarkan pembahasan diatas dapat dikaitkan bagaimana ketiga subtopik tersebut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu LGBTQ+. Subtopik pertama membahas mengenai eksplorasi identitas. Eksplorasi ini membantu individu dalam memahami budaya komunitas dan dalam pembentukan identitas di lingkungan sosial. Dengan melakukan eksplorasi dan pemahaman secara berkala individu dapat perlahan melakukan penerimaan diri (*self-acceptance*) yang mengarah pada peningkatan otonomi diri. Individu yang berhasil melakukan aktualisasi diri berhubungan dengan sikap otonomi, dimana mereka dapat mengatur perilaku tanpa terpengaruh tekanan sosial untuk berperilaku tertentu.

Connectedness atau keterhubungan mengulas bagaimana interaksi dan relasi dengan komunitas LGBTQ+ mungkin terjadi karena kehadiran sosial media. Individu yang mengalami pengalaman negatif cenderung akan membagikan perasaannya. Namun, stigma sosial yang kuat akan menghalangi terjadinya hal tersebut. Oleh karena itu, individu LGBTQ+ akan menuju sosial media untuk melakukan pengungkapan dan pengekspresian diri. Sejalan dengan hal tersebut, pengungkapan sisi diri yang rentan mengindikasikan peningkatan dukungan sosial yang diterima. Tidak hanya itu, hubungan pertemanan dapat terjalin, mencari pasangan romantis dapat dilakukan, dan mendapatkan dukungan rekan yang memiliki kesamaan nasib. Aspek ini berkaitan dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain dimana berdampak langsung pada *psychological well-being* seseorang. Individu yang memiliki hubungan positif, ditandai dengan hubungan hangat, kepercayaan erat, dan perasaan empati diindikasikan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Tension release merupakan salah satu kegunaan sosial media (Katz, Gurevitch, & Haas, 1973). Individu menggunakan sosial media untuk melarikan diri, pelepasan tekanan, dan mengubah perhatian dari yang kurang menyenangkan menjadi menyenangkan. Penemuan tersebut dikemukakan pula oleh Chan (2023), dimana individu yang mengaplikasikan pengungkapan di media sosial dalam sehari-hari berhubungan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih baik. Pengintegrasian tersebut mendistraksi individu dari perasaan kesepian dan isolasi sosial yang dirasakan di ruang publik (Charmaraman, Hodes, & Richer, 2021). Penggunaan media sosial dapat menjadi salah satu strategi koping dalam mengatasi stres tekanan di ruang sosial.

Individu LGBTQ+, terutama remaja banyak menggunakan media sosial sebagai ruang pembelajaran dan ruang untuk dapat terhubung dengan komunitas. Stigma dan tekanan yang mereka terima di ruang publik secara tidak langsung membatasi ruang ekspresi. Penghambatan tersebut dapat menjadi pengalaman negatif yang menimbulkan perasaan cemas hingga depresi. Salah satu strategi untuk mengatasi stres tersebut adalah melakukan pengungkapan diri, yang umumnya berpusat pada kebingungan identitas diri dan pengalaman negatif yang dirasakan. Pengungkapan tersebut memungkinkan penerimaan dukungan sosial dan perasaan empati yang ditampilkan, sehingga membantu individu meminimalisir tekanan yang didapatkan. Sehingga, dapat disimpulkan dengan melakukan pengungkapan diri di media sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang mengidentifikasi dirinya bagian dari LGBTQ+.

Penelitian mengenai individu LGBTQ+ masih menjadi isu sensitif di Indonesia, mengingat kembali norma dan nilai yang diterapkan. Studi ini memberikan gambaran bagaimana individu LGBTQ+ menjadi komunitas yang termarginalisasikan dan memiliki kerentanan yang tinggi terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Akan tetapi, sejalan dengan hal tersebut studi terkait individu LGBTQ+ masih tergolong sedikit sehingga artikel jurnal yang ditinjau pada penelitian ini berasal dari

negara bagian barat. Tidak hanya itu, beberapa penelitian tidak merincikan partisipan yang sudah melela dan yang belum sehingga bukti empiris pada individu *closeted* masih perlu ditinjau lebih lanjut.

SIMPULAN

Penggunaan media sosial bagi Individu LGBTQ+ menjadi medium penting dalam kehidupan individu LGBTQ+ sebab stigma dan tekanan terhadap penghambatan ekspresi identitas pada lingkungan di Indonesia. Hasil telaah artikel menunjukkan pengalaman daring menjadi katalis penyadaran identitas LGBTQ+. Selain itu, pencarian informasi daring menjadi hal umum terjadi pada individu LGBTQ+ ketika proses penyadaran identitas. Selanjutnya individu melakukan pengungkapan diri di media sosial untuk meminimalisir kegelisahan dan kecemasan akibat identitasnya tersebut. Hasil dari pengungkapan diri menunjukkan serangkaian dampak positif, individu dapat melakukan eksplorasi identitas lebih leluasa, menjalin hubungan positif dengan anggota dalam komunitas LGBTQ+, serta melepaskan stres dari tekanan di lingkungan. Ketiga topik tersebut berkaitan dengan beberapa dimensi *psychological well-being*, seperti bagaimana eksplorasi diri membantu mengarahkan individu dalam *self-actualization* dan memiliki sikap otonomi. Tidak hanya itu, dengan menjangkau teman dengan identitas serupa individu dapat membentuk jejaring sosial yang lebih besar. Hubungan positif dapat menghasilkan peningkatan kepercayaan dan empati seseorang yang secara tidak langsung berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Terakhir, integrasi sosial media dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi salah satu cara dalam meminimalisir tekanan dan stres yang dirasakan, menghindarkan individu dari ancaman terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan seberapa signifikan keberadaan media sosial dan pengalaman daring dalam kehidupan individu LGBTQ+, serta bagaimana kedua hal tersebut berpengaruh pada kesejahteraan psikologis individu terkait.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis sangat berterima kasih atas bimbingan yang diterima dari Bapak Iwan Wahyu Widayat, M. Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing dalam penyusunan artikel ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Azizah Amirah tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

Barnes, D. M., & Meyer, I. H. (2012). Religious Affiliation, Internalized Homophobia, and Mental Health in Lesbians, Gay Men, and Bisexuals. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(4), 505-515. doi:10.1111/j.1939-0025.2012.01185.x

Baumeister, R. F., & Kathleen, V. D. (2007). *Encyclopedia of Social Psychology*. California: SAGE Publications, Inc. doi:<https://doi.org/10.4135/9781412956253>

BBC. (2018, November 24). *Pengaduan Perempuan Transgender ke Komnas Perempuan: 'Tinggal di kos sendiri pun diusir'*. Retrieved June 13, 2023, from BBC News Indonesia: <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-46320045>

- Bedford, O., & Yeah, K. H. (2019). The History and the Future of the Psychology of Filial Piety: Chinese Norms to Contextualized Personality Construct. *Front Psychology, 10*, 1-11. doi:10.3389/fpsyg.2019.00100
- Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Megan, L. S., Cooper, S. C., Lewis, L., . . . Skinner, R. S. (2021). Social media's role in support network among LGBT adolescents: a qualitative study. *Sexual Health*.
- Berry, N., Emsley, R., & Bucci, S. (2018). Social Media and Its Relationship with Mood, Self-esteem, and Paranoia in Psychosis. *Acta Psychiatr Scand, 138*(6), 558-570. doi:10.1111/acps.12953
- Chan, R. C. (2023). Benefits and risks of LGBT social media use for sexual and gender minority individuals: An investigation of psychosocial mechanisms of LGBT social media use and well-being. *Computers in Human Behavior, 107531*. doi:https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107531
- Charmaraman, L., Hodes, R., & Richer, A. M. (2021). Young Sexual Minority Adolescent Experiences of Self-expression and Isolation on Social Media: Cross-sectional Survey Study. *JMIR Mental Health, 8*(9), 1-16. doi:10.2196/26207
- Davies, S. G. (2018). Gender and Sexual Plurality in Indonesia. In R. Hefner, *Routledge Handbook of Contemporary Indonesia* (pp. 281-311). Oxfordshire: Taylor & Francis.
- Drushel, B. E. (2010). "Virtually Supportive: Self-disclosure of Minority Sexualities through Online Social Networking Sites. In P. Christopher, & C. Margaret (Eds.), *LGBT Identity and Online New Media* (pp. 67-52). New York: Routledge.
- Fox, J., & Ralston, R. (2016). Queer Identity Online: Informal Learning and Teaching Experiences of LGBTQ Individuals on Social Media. *Computers in Human Behavior, 65*, 635-642. doi:10.1016/j.chb.2016.06.009
- French, D. C., Rianasari, M., Pidada, S., Nelwan, P., & Buhrmester, D. (2001). Social Support of Indonesian and U.S. Children and Adolescents by Family Members and Friends. *Merrill-Palmer Quarterly, 47*(3), 377-394. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/23093404>
- Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2009). Internalized Homophobia and Relationship Quality Among Lesbians, Gay Men, and Bisexuals. *Journal of Counseling Psychology, 56*(1), 97-109. doi:10.1037/a0012844
- Giano, Z. (2021). The Influence of Online Experiences: The Shaping of Gay Male Identities. *Journal of Homosexuality, 68*(5), 872-886.
- Green, B. N., Johnson, C. D., & Adams, A. (2006). Writing Narrative Literature Reviews for Peer-reviewed Journals: Secrets of the Trade. *Journal of Chiropractic Medicine, 5*(3), 101-117. doi:10.1016/s0899-3467(07)60142-6
- Green, M., Bobrowicz, A., & Ang, C. S. (2015). The Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Online: Discussions of Bullying and Self-disclosure in Youtube Videos. *Behaviour and Information Technology, 34*(7), 704-712. doi:10.1080/0144929X.2015.1012649
- Hiebert, A., & Kortess-Miller, K. (2021). Finding home in online community: exploring TikTok as a support for gender and sexual minority youth throughout COVID-19. *Journal of LGBT Youth, 1-18*. doi:10.1080/19361653.2021.2009953
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis Campbell Systematic Reviews, 18, e1230. <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Human Rights Watch. (2016, August 10). *These political games ruin our lives, Indonesia's LGBT community under threat*. Retrieved June 13, 2023, from Human Rights Watch:

<https://www.hrw.org/report/2016/08/11/these-political-games-ruin-our-lives/indonesias-lgbt-community-under-threat>

Human Rights Watch. (2018, July 1). *Human Rights and Public Health Impacts of Indonesia's Anti-LGBT Moral Panic*. Retrieved June 13, 2023, from Human Rights Watch: <https://www.hrw.org/report/2018/07/02/scared-public-and-now-no-privacy/human-rights-and-public-health-impacts>

Jenzen, O., & Karl, I. (2014). Make, Share, Care: Social Media and LGBTQ Youth Engagement. *A Journal of Gender, New Media, and Technology*, 5. doi:10.7264/N39P2ZX3

Katz, E., Gurevitch, M., & Haas, H. (1973). On the use of the Mass Media for Important Things. *American Sociological Review*, 38, 164-181.

Kinoshita, H. (2020). A Quantitative Text Analysis Approach on LGBTQ Issues in Contemporary Indonesia. *Journal of Population and Social Studies [JPSS]*, S66 - S82. Retrieved from <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jpss/article/view/241133>

Leung, E. (2021). Thematic Analysis of My "Coming Out" Experiences Through an Intersectional Lens: An Autoethnographic Study. *Frontiers in Psychology*, 12(654946). doi:10.3389/fpsyg.2021.654946

Liu, Q., Shao, Z., & Fan, W. (2018). The Impact of Users Sense of Belonging on Social Media Habit Formation: Empirical Evidence from Social Networking and Microblogging Websites in China. *International J Inf Manage*, 42, 209-223. doi:10.1016/j.ijinfomgt.2018.08.005

Lucero, L. (2017). Safe Spaces in Online Places: Social Media and LGBTQ Youth. *Multicul Educ Rev*, 9(2), 117-128. doi:10.1080/2005616X.2017.1313482

Luo, M., & Hancock, J. (2020). Self-disclosure and Social Media: Motivations, Mechanisms, and Psychological Well-being. *Current Opinion in Psychology*(31), 110-115.

Miller, B., & Bond, B. J. (2022). Broadcasting Yourself: Perspectives of LGBTQ Youtube Microcelebrities. *Western Journal of Communication*, 86(4), 541-560.

Nguyen, M., Bin, Y. S., & Campbell, A. (2012). Comparing Online and Offline Self-Disclosure: A Systemic Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 103-111. doi:10.1089/cyber.2011.0277

Omurov, N. (2017). Identity Disclosure As a Securityscape for LGBT People. *Psychology in Russia: State of the Art*, 10(2), 63-86.

Panchakis, J. E., & Branstrom, R. (2019). How Many Sexual Minorities are Hidden? Projecting the Size of the Global Closet with Implications for Policy and Public Health. *PLOS ONE*, 14(6), 1-12.

Rahayu, V., & Demartoto, A. (2019). Risiko dan Reflektivitas Gay Terhadap Kekerasan (Studi Kasus pada Komunitas Gay di Surakarta). *Journal of Development and Social Change*, 2(2), 45-55.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Sloan, D. M. (2010). Self-Disclosure and Psychological Well-Being. In J. E. Maddux, & J. P. Taguey, *Social Psychological Foundations of Clinical Psychology* (pp. 212-225). New York: The Guildford Press.

Talbot, C. V., Talbot, A., Roe, D. J., & Briggs, P. (2022). The Management of LGBTQ+ Identities on Social Media: A Student Perspective. *New Media and City*, 24(8), 1729-1750. doi:10.1177/1461444820981009

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5.