

**REGULASI EMOSI DAN PENYESUAIAN DIRI PADA WANITA  
BISEKSUAL DI BANDAR LAMPUNG**

Amalia Nur Fadila<sup>1</sup>, Dharlinda Suri Damiri<sup>2</sup>, Rizka Puspita Sari<sup>3</sup>  
STKIP PGRI Bandar Lampung

<sup>1</sup>[dila.lampung@gmail.com](mailto:dila.lampung@gmail.com), <sup>2</sup> [dharlindas@yahoo.com](mailto:dharlindas@yahoo.com)  
<sup>3</sup>[rizkapuspitasari73@gmail.com](mailto:rizkapuspitasari73@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persoalan persoalan yang terjadi pada wanita biseksual dalam meregulasi emosi dan penyesuaian diri. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian studi kasus kualitatif ini dilaksanakan di Kota Bandar Lampung, subjek tinggal di pemukiman yang jarang ada interaksi dengan tetangga. Waktu penelitian ini dimulai pada bulan Desember sampai Februari 2022 dimana waktu tersebut digunakan sebagai assessment tahap awal. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa Ada dua sikap yang terjadi didalam diri subjek LU setelah mengetahui bahwa dirinya seorang biseksual yaitu, rasa ingin menolak dan rasa nyaman untuk dijalani. Subjek adalah seseorang yang dapat merubah kondisi regulasi emosi yang negatif menjadi positif. Kondisi lingkungan dan keluarga juga sangat mempengaruhi keadaan subjek dalam penyesuaian diri karna memiliki perasaan diterima dan yang memiliki orientasi seksual berbeda cenderung lebih menutup diri dan menjaga jarak dari orang yang menolak biseksual. Disamping itu juga subjek meyakini bahwa keadaan ini sulit diterima dalam masyarakat. Sejauh ini keberadaan LGBT dikota Bandar Lampung menimbulkan pro dan kontra tetapi lebih banyak kontra dibandingkan pro, hal ini dikarenakan perilaku penyimpangan seksual ditentang oleh hukum, agama, serta adat istiadat di Indonesia. Para komunitas LGBT beranggapan bahwa keadaan penyimpangan seksual ini bukanlah sebuah penyakit melainkan sebuah takdir yang mereka jalani.

**Kata kunci:** Emosi, Penyesuaian, Biseksual

**Abstract:** This study aims to find out the problems that occur in bisexual women in regulating emotions and self-adjustment. This study used qualitative research. This case study research was carried out in Bandar Lampung City, the subject lived in a settlement where there was little interaction with neighbors. The time of this study starts from December to February 2022 where the time is used as an initial stage assessment. The results of this study concluded that there were two attitudes that occurred in the subject of LU after knowing that he was bisexual, namely, a sense of wanting to refuse and a sense of comfort to live. The subject is someone who can change the state of regulation of negative emotions into positive ones. Environmental and family conditions also greatly influence the subject's state of self-adjustment because they have a feeling of acceptance and those who have different sexual orientations tend to be more closed off and keep their distance from people who refuse bisexual. In addition, the subject also believes that this situation is difficult to accept in

---

*society. So far, the existence of LGBT in the city of Bandar Lampung has caused pros and cons but more cons than pros, this is because sexual deviant behavior is opposed by law, religion, and customs in Indonesia. The LGBT community assumes that this state of sexual deviance is not a disease but a destiny they live.*

**Keywords:** *Emotions, Adjustments, Bisexual*

## **PENDAHULUAN**

Sebagian pendapat di masyarakat yang menyatakan LGBT merupakan menular yang dapat di sembuhkan sehingga pandangan ini menyebabkan homophobia di kalangan masyarakat (Ratnademwi,2016). Dalam kasus LGBT yang semakin tahun semakin meningkat sangat meresahkan masyarakat. LGBT tidak hanya di kota-kota besar saja, melainkan di kota Bandar Lampung ini. Kasus LGBT ini terdapat pada salah satu warga di Bandar Lampung yang memiliki perilaku penyimpangan seksual yaitu Bisexual.

Bisexual, yaitu melakukan hubungan seksual dengan lawan jenis dan sejenis sekaligus. Bisexual merupakan perilaku sekelompok orang yang berorientasi seks dengan sejenisnya dan lawan jenisnya sekaligus, laki-laki dengan laki-laki, perempuan dengan perempuan dan laki-laki dengan perempuan. Sebutan bisexual ditujukan pada kaum perempuan homoseksual

Dapat diartikan Biseksualitas adalah salah satu dari tiga klasifikasi utama orientasi seksual, bersama dengan heteroseksualitas dan homoseksualitas, yang masing masing merupakan bagian rangkaian dari kesatuan heteroseksualitas, homoseksualitas. Suatu identitas bisexual tidak harus memiliki keterkatikan seksual yang sama besar pada kedua jenis kelamin. Biasanya orang-orang memiliki ketertarikan pada kedua jenis kelamin tetapi memiliki tingkat ketertarikan yang berbeda juga mengidentifikasi diri

mereka sebagai biseksual. Biseksualitas umumnya dikontraskan dengan homoseksual, heteroseksualitas, dan asexualitas.

Pada kasus yang dijumpai oleh peneliti terhadap kasus penyimpangan seksual, peneliti akan menjabarkan sedikit mengenai latar belakang subjek yang menyadari ketertarikan seksualnya dan menyukai sesama sejenis serta lawan jenis, dimana subjek mengaku dirinya seorang biseksual. Subjek adalah seorang wanita berumur 24 tahun dan berasal dari Bandar Lampung, subjek masih menempuh pendidikan disalah satu universitas swasta di Bandar Lampung.

Subjek merupakan pribadi yang cukup tertutup dan sulit beradaptasi pada lingkungan baru, tetapi subjek selalu berusaha untuk berperilaku baik, suka membantu pada orang-orang terdekatnya disaat sedang kesulitan. Subjek juga cenderung pribadi yang pemilih teman, ia akan berteman dengan orang yang dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya agar merasa nyaman saat berkomunikasi.

Keluarga subjek sendiri cukup berada untuk memenuhi kebutuhan subjek, keluarga subjek tidak mengetahui bahwa subjek mengalami penyimpangan seksual, keluarga subjek termasuk keluarga yang sibuk dan sulit untuk diajak berbicara dikarenakan memiliki kesibukan masing-masing. Subjek lebih banyak menghabiskan waktunya dengan teman temannya. Hal tersebut membuat subjek tidak dekat dengan keluarganya.

Subjek pernah menceritakan dirinya sulit untuk meregulasi emosi

---

dan menyesuaikan diri sehingga menyebabkan dirinya terlalu sering self half beberapa tahun belakangan lalu dan kembali terulang pada awal tahun 2021. Subjek merasakan perilaku penyimpangan seksual tersebut sejak tahun 2019 melalui sosial media, pada tahun itu subjek menjalankan sebuah hubungan dengan sesama jenis sampai dengan beberapa bulan. Pada pertengahan tahun 2020 subjek sudah tidak lagi berkomunikasi dengan komunitas LGBT tersebut.

Namun pada pertengahan tahun 2021 subjek kembali berhubungan dengan komunitas LGBT dikarenakan tidak ada kejelasan akan dibawa kemana hubungannya dengan lawan jenis. Subjek dapat dikategorikan sebagai orang dewasa yang dapat berpikir dan mengambil sebuah keputusan baik dan buruknya. Subjek beranggapan dirinya akan sembuh dari penyimpangan seksual ketika dirinya menikah. Pada kasus ini, kelompok biseksual tidak menampakan secara fisik sehingga sulit untuk di kenali.

## LANDASAN TEORI

### 1. Definisi Bimbingan dan Konseling

Menurut Sulistyarni, M.Si & Moh. Jauhar, S.Pd (2014) Bimbingan dan Konseling adalah layanan/bantuan yang diberikan kepada peserta didik baik perorangan atau kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karier, keluarga dan keagamaan melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Bimbingan dan Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling (*face to face*) oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu

yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki dan sarana yang ada, sehingga individu atau kelompok individu itu dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan hidup.

### 2. Asas Bimbingan dan Konseling

Asas-asas bimbingan konseling akan memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan layanan/kegiatan, sedangkan pengingkarnya dapat menghambat atau bahkan menggagalkan pelaksanaan, serta mengurangi atau mengaburkan hasil layanan/kegiatan bimbingan dan konseling.

Betapa pentingnya asas-asas bimbingan konseling ini sehingga dikatakan sebagai jiwa dan nafas dari seluruh kehidupan layanan bimbingan dan konseling. Apabila asas-asas ini tidak dijalankan dengan baik, maka penyelenggaraan bimbingan dan konseling akan berjalan tersedat-sedat atau bahkan terhenti sama sekali.

Asas-asas bimbingan dan konseling tersebut adalah :

- 1) Asas kerahasiaan, yaitu asas yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui orang lain.
- 2) Asas kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik (klien) mengikuti atau menjalani layanan dan kegiatan yang diperuntukan baginya.

- 3) Asas keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan/kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi atau materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya.
- 4) Asas kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan/kegiatan bimbingan.
- 5) Asas kemandirian, yaitu asas yang menunjukkan pada tujuan umum bimbingan dan konseling.

### **3. Ruang lingkup Bimbingan dan Konseling**

Ruang lingkup bimbingan dan konseling, antara lain :

- 1) Ruang lingkup dari segi pelayanan
  - a) Pelayanan bimbingan konseling disekolah
  - b) Pelayanan bimbingan dan konseling diluar sekolah
- 2) Ruang lingkup dari segi fungsi : memberi kemudahan dalam tindakan konseling (pada konselor)
  - a) Fungsi pemahaman
  - b) Fungsi pencegahan
  - c) Fungsi pengentasan
  - d) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan
- 3) Ruang lingkup dari segi sasaran
  - a) Perorangan/individual
  - b) Kelompok
- 4) Ruang lingkup dari segi pendidikan dan karier
  - a) BK pendidikan : siswa, prestasi, pergaulan dan lain-lain. Pengembangan kemampuan belajar, yaitu bidang kemampuan yang membantu peserta didik mengembangkan kemampuan belajar dalam

rangka mengikuti pendidikan sekolah/madrasah dan belajar secara mandiri.

- b) Bimbingan konseling karier ; pekerja, motivasi, dan lain-lain. Pengembangan karier, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami dan menilai serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang sehat dan efektif dengan teman sebaya, anggota keluarga, dan warga lingkungan sosial yang lebih luas.

### **4. Fungsi konseling**

Adapun fungsi konseling, antara lain ;

1. Pemahaman, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memahami diri dan lingkungannya.
2. Pencegahan, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik mencegah atau menghindarkan diri dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.
3. Pengentasan, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik mengatasi masalah yang dialaminya.
4. Pemeliharaan dan pengembangan, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memelihara dan menumbuhkembangkan sebagai potensi dan kondisi positif yang dimilikinya.
5. Advokasi, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan atau kepentingannya kurang mendapat perhatian.

### **5. Pengertian Regulasi Emosi**

Menurut **Gross** (2007) bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi

yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Regulasi dipandang secara positif, individu yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu melakukan pengontrolan emosi. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Kemampuan regulasi emosi yang tinggi membuat seseorang mampu mengelola emosi yang mereka rasakan. Regulasi emosi juga membantu seseorang dalam mengontrol dirinya. Sehingga, ketika menghadapi masalah tidak dipengaruhi oleh emosi yang negatif dan dapat mengarahkan perilakunya ke arah yang positif. Hal tersebut membuatnya terhindar dari perilaku buruk yang dilakukan oleh lingkungan sekitarnya atau perilaku buruk yang ada dilingkungannya (Faridh,2008) juga (Syahadat,2013) mengungkapkan bahwa regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. Sehingga, mempengaruhi emosi dan perilakunya, misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif.

**Gross** (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat diartikan

sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 2001).

**Gross** (1998) Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan memampukan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya.

## 6. Aspek Regulasi Emosi

Aspek-aspek kemampuan regulasi emosi menurut Thompson (dalam Gross, 1998) terdiri dari:

1) Memonitor emosi (emotions monitoring)

Memonitor emosi adalah kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, seperti: perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakan.

2) Mengevaluasi emosi (emotions evaluating)

Mengevaluasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi-emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam.

3) Modifikasi emosi (emotions modifications)

Modifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika

individu berada dalam keadaan putus asa, cemas, dan marah (Gross, 2006).

4) Modifikasi respon (response modification/modulation).

Contoh modifikasi respon adalah cara agar tidak mengonsumsi obat-obatan terlarang, mengonsumsi alkohol.

### 7. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Faktor-faktor regulasi emosi mengacu pada cara dimana emosi dihasilkan, dialami, dan dimodulasi. Proses tersebut adalah kesadaran emosional (perhatian, diferensiasi, dan pelebaran emosi), ekspresi mereka (penekanan versus ekspresi emosi), dan pengalaman mereka (mengakses dan merefleksikan emosi seseorang dan konsekuensinya).

### 8. Komponen Regulasi Emosi yang Efisien

Komponen regulasi emosi yang efisien, meliputi :

- 1) Kesadaran dan pemahaman emosi
- 2) Penerimaan emosi
- 3) kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif dan positif
- 4) kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan berperilaku untuk mencapai tujuan pribadi dan memenuhi tuntutan situasional

### 9. Proses Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thompson (1998), regulasi emosi meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara, dan menurunkan satu atau lebih komponen dari respon emosi. Komponen, perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis, proses regulasi emosi terjadi dua kali, yaitu pada awal tindakan (antecedent-focused emotion

regulation/reappraisal) dan regulasi yang terjadi pada akhir tindakan (responsefocused emotion regulation/suppression). Regulasi awal terdiri dari perubahan berpikir tentang situasi untuk menurunkan dampak emosional, sedangkan regulasi akhir menghambat keluaran tanda-tanda emosi.

### 9. Pengertian penyesuaian diri

**Schneiders** (dalam Kusdiyati, Halimah dan Faisaluddin. 2011:181) bahwa penyesuaian diri adalah sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi dan konflik, tujuannya untuk mendapat keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan tempat tinggal dengan tuntutan dalam dirinya.

**Siswanto** (2007) menjabarkan jika penyesuaian diri biasa dipahami sebagai mengatur kembali ritme hidup. Selain itu, penyesuaian diri juga bisa dipahami sebagai belajar hidup dengan sesuatu yang tidak bisa diubah.

**Moritsugu, dkk.** (2016) menyebutkan jika penyesuaian diri adalah bagaimana seseorang dalam mengolah, menanggapi, dan merespons diri maupun pertanyaan orang lain secara kompleks mengenai seberapa baik yang telah diri lakukan dalam menjalani kehidupan.

**Schneiders** (1964) mendefinisikan penyesuaian diri merupakan suatu kemampuan untuk bereaksi secara dinamis dengan tujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai

dengan kondisi lingkungan (Fatimah, 2010)

### **10. Aspek - aspek Penyesuaian Diri**

Fatimah (2010: 207) mengemukakan bahwa penyesuaian diri terdiri dari dua aspek, yaitu:

#### **1) Penyesuaian pribadi**

Kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya, apa kelebihan dan kekurangannya serta mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya.

#### **2) Penyesuaian social**

Pola ini terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu tersebut hidup dan berinteraksi dengan orang lain yang saling memengaruhi dan terus menerus silih berganti, sehingga timbul pola keudayaan dan tingkah laku sesuai norma yang berlaku di masyarakat.

Aspek-aspek penyesuaian diri berikutnya dikemukakan oleh Hurlock (2008) yaitu :

- a) Mampu menilai diri secara realistik
- b) Mampu menilai situasi secara realistic
- c) Mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistik
- d) Menerima tanggung jawab
- e) Kemandirian

### **11. Faktor-faktor yang**

#### **Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Schneiders (1964) faktor-faktor yang mempengaruhi dari penyesuaian diri diatas:

#### **1) Peer Relations**

Faktor ini mengacu pada upaya individu untuk menyesuaikan diri dan bekerja sama dengan orang lain

#### **2) Dependency**

Faktor ini mengacu pada upaya kurangnya individu untuk dapat berfikir dan mengerjakan sendiri tanpa perolongan orang lain

#### **3) Hostility**

Faktor ini mengacu pada ketidak mampuan individu untuk mengendalikan keinginannya jika tidak terpenuhi.

#### **4) Productivity**

Faktor ini mengacu pada kemampuan individu untuk sungguh-sungguh mengerjakan tugas dan kewajiban yang diberikan.

#### **5) Withdrawal**

Faktor ini mengacu pada ketidak mampuan individu untuk melakukan sesuatu dengan sigap dan tidak duduk termenung tanpa melakukan sesuatu.

### **12. Proses penyesuaian diri**

Proses penyesuaian diri terletak pada kenyataan bahwa penyesuaian diri yang tepat sangat berkaitan dengan sifat esensial dari penyesuaian. Semakin kita memahami perbedaan antara penyesuaian yang baik dan buruk, maka semakin kita paham sifat dasar dari proses penyesuaian. Dalam arti bahwa semua proses penyesuaian (terlepas dari kekhasan individu dan karakteristik masing-masing) upaya ini untuk mendapatkan kepuasan kebutuhan dasar dan keinginan untuk mengurangi konflik, frustasi, dan ketegangan.

### **13. Pengertian biseksual**

Penyimpang seksual merupakan tingkah laku seksual yang tidak dapat diterima oleh masyarakat karena tidak sesuai dengan tata cara dan norma agama. Penyimpangan seksual

didominasi oleh kebutuhan neuritis dengan dorongan non-seksual bukan kebutuhan erotis yang akhirnya mengarah pada tingkah laku menyimpang. Penyimpangan seksual ini dapat merugikan banyak orang. Tidak normalnya seksual "Sexual Perversion" itu mencangkup perilaku seksual atau fantasi seksual untuk pencapaian orgasme melalui hubungan eksternal sek sesama jenis atau heteroseksual ataupun dengan partner yang belum dewasa dan melanggar norma perilaku seksual dalam masyarakat yang diterima secara umum.

Biseksualitas telah teramati terdapat dalam berbagai golongan masyarakat manusia dan juga pada sekelompok hewan di sepanjang sejarah. Istilah biseksualitas sebagaimana hetero dan homoseksualitas di ciptakan pada abad ke 19. Pendapat dari sebagian masyarakat yang menyatakan LGBT merupakan menular yang dapat disembuhkan sehingga pandangan ini menyebabkan homophobia di kalangan masyarakat (Ratnadewi, 2016). Akibat LGBT sangat membahayakan bagi kelangsungan hidup seseorang, yakni berjangkitnya penyakit HIV/AIDS. Selain penyakit AIDS ada pula penyakit kelamin lainnya, yaitu sipilis. Di samping bahaya bagi individu (pelakunya) homoseks juga membahayakan masyarakat. Jika individu enggan menikah, dan melampiaskan nafsu seksnya secara tidak legal, dengan sendirinya merusak sistem kekeluargaan dan merapuhkan landasan kemasyarakatan. Selanjutnya menimbulkan kehancuran akhlak dan merenggangkan ikatan nilai-nilai dan norma agama yang akhirnya membawa kebebasan tanpa batas, seperti yang kita saksikan dalam masyarakat saat ini (Qomarauzzaman, 2016).

Biseksualitas merupakan salah satu penyimpangan perkembangan psikoseksual. Selebihnya biseksual merupakan refleksi diri individu yang miskin identitas diri (Sadarjoen, 2005). Calhoun dan Acocella (1990) mengemukakan bahwa kegagalan dalam menjalankan identitas dapat menimbulkan konflik peran dalam diri individu. Konflik peran ditandai dengan munculnya kondisi psikologis seperti perasaan bersalah terhadap keluarga karena merasa berbeda, perasaan gelisah, keletihan fisik dan mental untuk tetap normal di depan orang lain sehingga menimbulkan rasa frustrasi.

Pada awalnya, biseksual dipandang sebagai salah satu bentuk penyembunyian identitas homoseksual atau sebagai tahap transisi antara identitas heteroseksual dan identitas gay dan lesbian (Fox, 1995). Akhir-akhir ini, biseksualitas telah diterima sebagai sebuah orientasi seksual tersendiri. Namun, kurangnya penerimaan oleh kaum gay dan lesbian serta kaum heteroseksual membuat penyusunan identitas biseksual sangat menantang (Paul, 1996).

MacDonald dalam Crooks & Baur (2005), individu biseksual adalah individu yang dapat terlibat dan menikmati aktivitas seksual dengan kedua jenis kelamin, yaitu jenis kelamin yang sama dan jenis kelamin yang berbeda, atau mengetahui bahwa dirinya tertarik untuk melakukan hal tersebut. Kebanyakan biseksual tidak tertarik kepada wanita dan pria sama besarnya, dan terkadang berpindah-pindah fase ketertarikannya sepanjang waktu. Ada kalanya ia tertarik pada wanita seminggu kemudian ia hanya tertarik pada pria.

Freud (Carrol, 2005) memandang bahwa manusia sebenarnya memiliki sifat biseksual bawaan. Ini berarti setiap orang punya dasar dan peluang menjadi biseks. Merujuk pada teori

hormonal bahwa setiap manusia sebenarnya memiliki unsur hormon pria maupun wanita, tarik menarik unsur tersebut sebagai hal yang biasa dan mudah terjadi. Seorang pria yang unsur hormonnya menjadikan seorang hetero, bukannya tak mungkin tertarik dan memiliki fantasi tentang pria. Demikian juga perempuan hetero juga sangat mungkin tertarik pada sesama jenisnya. Namun, memiliki orientasi sebagai biseksual belum tentu mereka melakukan aktifitas sebagai biseksual.

Freud mengatakan bahwa sifat biseksual bawaan dalam proses pertumbuhannya dapat ditekan (direpresi) sedemikian rupa, sehingga sifat itu tidak muncul di permukaan. Sementara Sandor Rado (Caroll, 2005) mengatakan bahwa manusia tidak biseksual secara lahiriah dan homoseksualitas adalah keadaan psikopatologis dan penyakit mental. Pandangan inilah (bukan pandangan Freud) yang kemudian menjadi standar bagi profesi psikiater hingga tahun 1970-an.

Coleman (1980) menggolongkan biseksual ke dalam orientasi homoseksual, karena secara teori biseksual pun mengalami ketertarikan terhadap sejenis. Kebanyakan masyarakat Indonesia belum begitu paham tentang homoseksual. Mereka dianggap sebagai sumber dari penyakit HIV dan AIDS. Bahkan di Indonesia sekalipun homoseksual dianggap sebagai penyimpangan atau abnormalitas (Demartoto, 2012).

#### **14. Macam-macam Homoseksual**

Coleman (1980) memasukkan biseksual ke dalam golongan homoseksualitas.

Macam-macam homoseksual yang dijelaskannya yakni:

1) Homoseksual tulen yaitu gambaran stereotipik populer tentang laki-laki

yang keperempuan-perempuan atau sebaliknya perempuan yang kelaki-lakian.

- 2) Homoseksual malu-malu yaitu kaum lelaki yang suka mendatangi kamar mandi yang tidak mampu dan tidak berani menjalin hubungan antarpersonal.
- 3) Homoseksual tersembunyi yaitu kelompok ini biasanya berasal dari kelas menengah dan memiliki status sosial yang mereka rasa perlu dengan menyembunyikan homoseksualitas mereka.
- 4) Homoseksual situasional yaitu kelompok yang dapat mendorong orang mempraktikkan homoseksualitasnya tanpa disertai komitmen yang mendalam.
- 5) Biseksual yaitu orang yang mempraktikkan baik homoseksualitas maupun heteroseksualitas sekaligus.
- 6) Homoseksual mapan yaitu kaum homoseksual yang menerima homoseksualitas mereka, memenuhi aneka peran kemasyarakatan secara bertanggung jawab dan mengikatkan diri dengan komunitas homoseksual setempat.

#### **15. Faktor Pendorong Kecenderungan**

Widyarini (2004), faktor pendorong kecenderungan berorientasi biseksual akan mewujudkan menjadi tindakan atau perilaku biseksual yang didorong oleh beberapa keadaan :

1) Coba-coba

Perilaku biseksual ini dapat muncul dari hasil coba coba antara lelaki homoseksual dengan sahabat perempuannya, perempuan lesbian dengan sahabat laki-lakinya, atau seseorang yang telah menikah namun mencoba pengalaman seksual baru dengan sesama jenisnya. Mereka yang

awalnya hanya tertarik kepada satu jenis kelamin bisa menjadi tertarik pada dua jenis kelamin.

2) Seks bebas (*free sex*)

Dalam keadaan semacam ini, sangat terbuka kemungkinan untuk coba-coba melakukan hubungan biseksual, terutama apabila perilaku tersebut mengalami kenikmatan dan cenderung diulang-ulang sehingga ia dapat berkembang menjadi orang yang berperilaku biseksual.

3) Kebutuhan emosional yang tak terpenuhi

Hasil penelitian tentang seksualitas ganda menunjukkan bahwa para wanita biseksual mempunyai beberapa kebutuhan emosional yang hanya dapat dipenuhi oleh laki-laki, sementara kebutuhan emosional lainnya, menurut mereka, hanya dapat dipenuhi perempuan. Untuk memenuhi hal tersebut, mereka memiliki peran biseksual.

4) Kebutuhan akan variasi dan kreativitas

Mereka yang menjadi biseksual dalam hal ini disebabkan karena ingin memenuhi kebutuhan akan adanya variasi dan kreativitas. Hal tersebut bertujuan untuk mendapatkan kepuasan dan kenikmatan dalam melakukan hubungan seksual yang mungkin dirasakan sebagai sesuatu yang monoton.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif menggunakan metode kualitatif yaitu pengamatan, wawancara, atau penelaahan dokumen.

### **1. Setting Penelitian**

#### Lokasi Penelitian

Penelitian studi kasus kualitatif ini dilaksanakan di Kota Bandar Lampung, subjek tinggal di pemukiman yang jarang ada interaksi dengan tetangga

#### Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dimulai pada bulan Desember sampai Februari 2022 dimana waktu tersebut digunakan sebagai assessment tahap awal

### **2. Sumber Data**

Sumber data utama melalui wawancara atau pengamatan merupakan hasil usaha gabungan dari kegiatan melihat, mendengar, dan bertanya. Peneliti akan wawancara dengan informan untuk menggali informasi mengenai regulasi emosi dan penyesuaian diri pada wanita biseksual.

Penelitian ini yang menjadi sumber data utama adalah wanita biseksual yang berada di Kota Bandar Lampung. Sumber data pendukung dalam penelitian ini adalah orang terdekat subjek.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berkaitan dengan kode etik, maka penelitian ini menggunakan nama inisial subjek atau nama yang disamarkan. Nama yang digunakan peneliti adalah LU nama gabungan dari nama subjek. Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara yang sudah dilakukan beberapa waktu lalu, maka dapat diketahui bahwa subjek LU memiliki perilaku penyimpangan seksual. Ketika peneliti menggali penyebab dari seorang LU yang menjadi seorang biseksual beberapa faktor muncul dimana subjek sulit

meregulasi emosi dan penyesuaian diri..

Regulasi emosi dan penyesuaian diri sangat diperlukan disetiap individu, terlebih bagi mereka yang memiliki perbedaan atau keterbatasan oleh lingkungan, salah satunya adalah biseksual. Hal ini berkaitan dengan regulasi emosi kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional (Gross 1998).

Pada saat subjek menyadari bahwa dirinya adalah biseksual muncul pandangan yang berbeda, rasa ingin menolak dan rasa nyaman untuk dijalani. Keadaan ini di rasakan oleh subjek bahwa penyesuaian diri merupakan suatu kemampuan untuk bereaksi secara dinamis dengan tujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Schneiders (1964)

Subjek merasa diterima dan merasa nyaman hanya dengan beberapa teman/sahabat yang mengetahui orientasi seksualnya. Orang tua/keluarga tidak mengetahui keadaan subjek yang memiliki penyimpangan seksual, karna hubungan subjek dengan orang tua tidak harmonis maka dari itu subjek memilih melarikan diri ke teman/sahabatnya dan juga komunitas biseksualnya. Subjek seseorang yang lebih suka memendam emosi, dan tidak dapat memberikan pendapat, dari konflik ini timbul proses regulasi emosi dan penyesuaian diri, dimana subjek membatasi diri karna subjek sulit bersosialisasi, tidak nyaman bertemu dan bertatap muka dengan orang-orang yang baru.

Pada uraian diatas ada beberapa faktor faktor yang mempengaruhi

regulasi emosi antara lain, emosi yang dihasilkan, yang dialami dan modulisasi. Proses tersebut kesadaran emosional, ekspresi mereka dan pengalaman mereka. Sedangkan faktor faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain, menyesuaikan diri dan bekerja sama dengan orang lain, upaya individu untuk dapat berfikir, mengendalikan keinginannya.

Disaat subjek menyadari bahwa dirinya menyukai sesama jenis, subjek merasa bingung bagaimana bisa dirinya seperti ini, tetapi subjek juga merasa nyaman dengan kondisi sekarang. Penelitian King dan Smith 2004 (dalam Valens Tasal, 2020) menyebutkan bahwa setiap individu akan mengalami dilema atas menempatkan diri di tengah nilai masyarakat. Adanya kesadaran individu *bisexual* pada nilai, norma, agama, dan budaya di masyarakat yang tidak membenarkan adanya *bisexual* membuat subjek menolak dirinya (Chusari & Maliza, 2013). Subjek mengalami konflik internal dengan diri sendiri karena adanya rasa suka yang tidak sesuai dengan ajaran agamanya (Kusuma, 2012).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Kesimpulan ini akan dijabarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Dari penjelasan pada bab-bab diatas tentang Regulasi Emosi dan Penyesuaian Diri pada Wanita Biseksual di Bandar Lampung. Maka dapat disimpulkan bahwa :

Ada dua sikap yang terjadi didalam diri subjek LU setelah mengetahui bahwa dirinya seorang biseksual yaitu, rasa ingin menolak dan rasa nyaman untuk dijalani. Subjek adalah seseorang yang dapat merubah kondisi regulasi emosi yang negatif

menjadi positif. Kondisi lingkungan dan keluarga juga sangat mempengaruhi keadaan subjek dalam penyesuaian diri karna memiliki perasaan diterima dan yang memiliki orientasi seksual berbeda cenderung lebih menutup diri dan menjaga jarak dari orang yang menolak biseksual. Disamping itu juga subjek meyakini bahwa keadaan ini sulit diterima dalam masyarakat.

Sejauh ini keberadaan LGBT dikota Bandar Lampung menimbulkan pro dan kontra tetapi lebih banyak kontra dibandingkan pro, hal ini dikarenakan perilaku penyimpangan seksual ditentang oleh hukum, agama, serta adat istiadat di Indonesia. Para komunitas LGBT beranggapan bahwa keadaan penyimpangan seksual ini bukanlah sebuah penyakit melainkan sebuah takdir yang mereka jalani.

#### Saran

1. Bagi Orang Yang Memiliki Orientasi Seksual Biseksual  
Disarankan melihat kembali keadaan lingkungan sekitar tempat mereka tinggal sehingga mampu menyesuaikan tuntutan internal dan eksternal. Hal ini dikarenakan berguna untuk melanjutkan proses hidup yang lebih positif dan produktif.
2. Bagi Teman dan Sahabat  
Biseksual memiliki beban psikologi yang berat karena orientasi seksual yang mereka miliki. Proses regulasi emosi dan penyesuaian diri cukup sulit, ditambah dengan stigma dengan masyarakat. Selain itu juga diharapkan teman dan sahabat mampu memberikan rasa nyaman disaat mereka berproses. Bentuk lain dari dukungan ini adalah dukungan secara emosional, informasional dan sosial akan sangat berarti bagi mereka untuk menghadapi masalah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan treatment atau intervensi dalam menggunakan metode yang lain. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan untuk terlebih dahulu melakukan pendekatan dengan significant person sehingga data yang diperoleh dengan baik tanpa adanya yang dirugikan. Dikarekan pembahasan mengenai orientasi seksual di kalangan masyarakat Indonesia sangat sensitive.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi perkembangan pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Bandung: Refika Aditama.
- Calhoun, J. F & Acocella, J. R. (1990). *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan*. Alih Bahasa: Satmoko, R.S. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Coleman, Eli. (1994). *Bisexual and Gay Men in Heterosexual Marriage : Conflicts and Resolutions in Therapy. The Bisexuality in Society Journal*.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation. Jurnal Handbook of emotion regulation: new york*.
- Herma, N.M. (2013). *Kondisi Psikologis Pada Biseksual (Studi Kasus pada Mahasiswa Biseksual di Yogyakarta)*. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

- Miranti,W.T. & Frieda. (2016). Identitas diri pada wanita biseksual : Studi Fenomenologis pada wanita dewasa awal. *Jurnal empati colume 5(1)*,167-171 diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/63465-ID-identitas-diri-wanita-biseksual-studi-fe.pdf>
- Moleong, L.J. (2007). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pradani, F.A. (2018). Hubungan Upaya Preventif dalam Seksual Menyimpang Pada Remaja dengan Resiko Penyimpangan Seksual. *Jurnal sekolah tinggi ilmu kesehatan insan cendekia medika jombang* diunduh dari <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1585/2/143210017%20FEBBYANA%20EMITA%20PRADANI%20SKRIPSI.pdf>
- Schneiders (1964). *Personal adjustment and mental health*. New york.
- Silaen, A.C. & Dewi, K.S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas. *Jurnal Empati, April 2015, Volume 4(2)*, 175-181 175 diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/64750-ID-hubungan-antara-regulasi-emosi-dengan-as.pdf>
- Sulistyarini & Jauhar, M. (2014). *Dasar Dasar Konseling*. Jakarta: pustakakarya.