



Pemaafan Diri Mantan Homoseksual (Lesbian); Studi Kualitatif

Forgiveness of Former Homosexuals (Lesbians); A Qualitative Studies

Annisa Hidayati¹⁾; Joko Kuncoro²

Published online: 25 June 2021

Abstract

Self-forgiveness is a unified process to motivate oneself to accept painful stimuli by changing behavior. Forgiving yourself is needed to be able to release negative emotions towards mistakes made. Self-forgiveness can occur because of an inner urge so that you don't get stuck in the mistakes you've made. This study aims to understand in depth about self-forgiveness in former homosexuals (lesbians), examine the stages of self-forgiveness that the subject has gone through, and the factors that encourage the subject to turn into a former lesbian. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection through observation, in-depth interviews with semi-structured interviews and documentation. The subjects in this study were three respondents who were obtained through a purposive sampling method. Based on the study's results, it can be concluded that 3 subjects have gone through the stages of self-forgiveness, namely the uncovering phase, decision phase, work phase, and outcome phase, but subject 2 has not been fully in the uncovering phase. This can be seen from the subjects who still feel that the happened in the past the subject was not completely wrong, and the subject could not be separated from the subject's past and had not fully accepted that the subject had changed to like men, but the subject had a desire to change and did not want to return to being a lesbian. The factors that influenced the three subjects to turn into ex-lesbians were internal factors within the subject and external factors, namely family. In addition, some obstacles are felt by the subject when the process of changing and forgiving is present in the subject himself, such as restraint and the emotions that the subject feels.

Keywords: Former homosexuals, Former Lesbians, Self Forgiveness

Abstrak: Pemaafan diri merupakan sebuah kesatuan proses untuk memotivasi diri agar mampu untuk menerima rangsangan yang menyakitkan dengan melakukan perubahan perilaku. Memaafkan diri diperlukan untuk dapat melepaskan emosi negatif terhadap kesalahan yang pernah dilakukan. Pemaafan diri dapat terjadi karena adanya dorongan dari dalam diri agar tidak terus terjebak dalam kesalahan yang pernah diperbuat. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam mengenai pemaafan diri pada mantan homoseksual (lesbian), meneliti tahapan-tahapan pemaafan diri yang telah dilalui oleh subjek, dan faktor-faktor yang mendorong subjek untuk berubah menjadi mantan lesbian. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara mendalam dengan wawancara semi terstruktur serta dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini sebanyak tiga responden yang diperoleh melalui metode *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 3 subjek telah melalui tahapan-tahapan pemaafan diri yaitu *uncovering phase*, *decision phase*, *work phase*, dan *outcome phase*, namun pada subjek 2 belum sepenuhnya berada pada *uncovering phase* hal ini dapat dilihat dari subjek yang masih merasa bahwa yang terjadi dimasa lalu subjek tidak sepenuhnya salah, serta subjek belum dapat terlepas dari masa lalu subjek serta belum menerima sepenuhnya bahwa subjek telah berubah menyukai laki-laki, namun subjek memiliki keinginan untuk berubah dan tidak ingin kembali menjadi lesbian. Faktor yang mempengaruhi ketiga subjek untuk berubah menjadi mantan lesbian adalah faktor internal dari dalam diri subjek serta adanya faktor eksternal yaitu keluarga. Selain itu terdapat hambatan yang dirasakan subjek ketika proses berubah dan memaafkan, yaitu ada dalam diri subjek sendiri seperti menahan diri dan emosi yang subjek rasakan.

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

*) *corresponding author*

Annisa Hidayati
Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan
Agung (UNISSULA) Semarang
Email: hidayati180@gmail.com

Kata kunci: Mantan homoseksual, Mantan Lesbian, Pemaafan Diri

PENDAHULUAN

Forgiveness atau pemaafan merupakan suatu respon positif dalam diri individu untuk memulihkan luka hati yang diakibatkan oleh pengalaman masa lalu yang buruk (Van Dyke & Elias, 2007). Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Ranganadhaan dan Todorov (Juwita & Kustanti, 2018) akibat adanya merasa malu, *personal distress*, rasa bersalah dan empati yang dirasakan dapat mempengaruhi proses memaafkan. Individu akan merasa ditinggalkan dan menanggung beban yang amat berat serta cukup menyedihkan, sehingga individu akan terobsesi dengan rasa penyesalan yang berulang dan kemudian menungkit tentang masa lalu yang tidak berarti, gagal, dan tidak cukup untuk dimaafkan atas apa yang pernah dilakukan. Penyesalan dapat pula diungkapkan seseorang dengan kegelisahan hati dan kekalutan diri (Veriyanto & Karyono, 2013). Memaafkan diri diperlukan untuk dapat melepaskan emosi negatif terhadap kesalahan yang pernah dilakukan. Pemaafan diri dapat terjadi karena adanya dorongan dari dalam diri agar tidak terus terjebak dalam kesalahan yang pernah diperbuat (Rengganis, 2019).

Menurut Screff (Manafe, 2014) seseorang dapat merasa bersalah dan menyesal pada diri sendiri apabila telah melakukan suatu pelanggaran yang mengandung nilai atau aturan sosial. Menurut laporan kajian mengenai pandangan tokoh agama dan masyarakat terhadap LGBT yang dilakukan oleh Pusat penelitian kesehatan Universitas Indonesia adanya LGBT di Indonesia merupakan hal yang tabu bagi sebagian kelompok. MUI mengeluarkan fatwa yang menolak praktik hubungan badan dan perkawinan sesama jenis (Damayanti, 2015). Disisi lain berkembangnya LGBT di Indonesia, terdapat orang-orang yang awalnya merupakan homoseksual atau orang-orang yang memiliki kecenderungan menyukai sesama jenis kemudian ingin merubah dirinya menjadi heteroseksual atau dapat dikenal sebagai mantan homoseksual (Throckmorton & Pattison, 2002).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi atau menghambat seseorang mantan homoseksual untuk berubah yaitu rasa bersalah dan menyesal. Adanya rasa bersalah dan menganggap diri sebagai pendosa sehingga muncul perasaan kalut dan tidak nyaman dirasakan. Berdasarkan pada penelitian mengenai konflik religiusitas pada homoseksual bahwa adanya konflik religiusitas berupa rasa bersalah dan berdosa yang dirasakan oleh homoseksual hal tersebut menyebabkan ketidaknyamanan dan perasaan cemas (Setiyo & Kusumaningsih, 2018). Hal ini dirasakan oleh subjek mantan lesbian yang memutuskan untuk berubah karena merasakan ketidaknyamanan dalam diri subjek serta merasa jauh dengan Allah dan selalu berbuat maksiat.

"Ya itu buat aku ni selama itu... ee.. apa namanya... yang aku lakuin ya gak ada manfaatnya yaudah disitu maksudnya yaudah gak pengen ngulangin lagi. Rasanya gak tenang hati tu rasanya tu ya sumpek, gak nyaman gak tau kenapa memang itu tu ya gak jelas rasanya sumpek memang gak tenang aja setelah itu coba buat ibadah tapi cuman habis itu yang yaudah maksiat lagi, maksiat lagi. sampai akhirnya ya itu tadi aku milih buat yaudah ninggalin semuanya"(O, mantan lesbian, 7-6-2020)

"saya masih pendosa gak ada yang berubah cuman ya itu tadi Allah kasih hadiah saya lah yaudah banyak belajar kan ya dari situ." (O, mantan lesbian, 7-6-2020)

"Apa yang terjadi di keluarga itu kayak semua nah larinya ke aku, emm intinya semenjak itu kan cari

hiburan diluar, tapi setelah ada keluarga yang tau kok masalah makin tambah gede gitu kak, disuruh keluar nah aku dari rumah"(C, mantan lesbian, 8-6-2020)

Perasaan bersalah dan berdosa yang dirasakan oleh mantan homoseksual dapat membuat mantan homoseksual memiliki penilaian negatif pada diri sehingga pemaafan diri yang merupakan sebuah kesatuan proses untuk memotivasi diri agar mampu untuk menerima rangsangan yang menyakitkan dengan melakukan perubahan perilaku yang dapat diterapkan sebagai proses untuk menerima perasaan negatif dan mendorong individu untuk melakukan perubahan (Hall & Fincham, 2005). Adanya kesadaran diri terhadap masa depan menjadikan faktor seorang mantan homoseksual ingin berubah.

Proses pemaafan diri menuntut seseorang untuk tahu dan paham atas kesalahan yang pernah diperbuat, kemudian hal tersebut akan memicu adanya kesadaran memperbaiki dan berkomitmen untuk bertanggung jawab terhadap kesalahan yang pernah diperbuat. Rasa bersalah secara langsung memberikan pengaruh yang positif. Hal tersebut sependapat dengan penjelasan Thompson (Thompson, et al., 2005) yang mengatakan bahwa pemaafan merupakan proses intrapersonal yang diarahkan pada diri sendiri, situasi dan oranglain serta mampu menempatkan peristiwa pelanggaran yang dirasakan hingga respon seseorang terhadap pelaku, peristiwa, dan akibat dari pelanggaran tersebut diubah dari hal negatif menjadi positif.

Penelitian mengenai hubungan pemaafan dengan kesejahteraan psikologis terdapat hasil yang signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis terhadap mahasiswa fakultas psikologi di Surakarta (Oetary, 2017). Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat Bono dan Mc Cullough (Bono, Mc Cullough, & Root, 2008) bahwa pemaafan adalah sumber kekuatan seseorang untuk dapat memperbaiki maupun mencapai kesejahteraan psikologis. Ketika mantan homoseksual memutuskan untuk berubah terdapat beberapa proses yang harus dilalui salah satunya adalah memaafkan diri. Pemaafan diri merupakan suatu proses yang harus dilalui agar mantan homoseksual dapat menerima dirinya yang sekarang, berusaha menjadikan masa lalu sebagai sebuah pembelajaran dalam perjalanan hidup, dengan dapat menerima dirinya diharapkan individu akan dapat merasakan kesejahteraan psikologis dan menjadi pribadi yang lebih positif. Setiap orang berhak untuk memilih jalannya sendiri untuk berubah begitu pula dengan mantan homoseksual.

Pemaafan diri merupakan sebuah kesatuan proses untuk memotivasi diri agar mampu untuk menerima rangsangan yang menyakitkan dengan melakukan perubahan perilaku (Hall & Fincham, 2005). Adapun pendapat lain yang dikemukakan oleh Enright (Hall & Fincham, 2005) bahwa memaafkan diri berarti kesediaan untuk meninggalkan kebencian terhadap diri dalam menghadapi suatu hal yang telah diri lakukan dan diakui salah oleh diri, serta sementara diri menumbuhkan rasa kasih sayang serta kemurahan hati kepada diri sendiri. Menurut Enright (Veriyanto & Karyono, 2013) pemaafan memiliki tahap-tahap, yaitu:

- a. *Uncovering Phase*. Fase ini adalah fase awal serta akan mengungkapkan terkait perasaan dan kesadaran akan kesalahan yang terjadi. Pada keadaan seperti ini seseorang didorong untuk memaknai kembali apa yang sebenarnya terjadi, dan dampak-dampak negatif apa saja yang akan terjadi jika tetap melakukan pertahanan diri.
- b. *Decision Phase*. Individu akan mulai menyadari bahwa terjadi dampak dari kesalahan yang telah diperbuat

sehingga individu akan didorong untuk mempertimbangkan pilihan untuk memaafkan serta membuat keputusan dan komitmen untuk dapat memaafkan.

- c. *Work Phase*. Setelah komitmen dilakukan, komitmen tersebut harus didukung dengan keikhlasan, bukan hanya sekedar meminta maaf saja, dikarenakan jika hanya meminta maaf dengan tidak ikhlas individu tersebut akan lebih rentan untuk merasa marah dan dendam kembali. Selain ikhlas, perlu juga adanya empati.

Deepening atau *Outcome Phase*. Individu akan mulai menemukan makna dan tujuan yang baru untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan orang yang telah menyakitinya.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif digunakan peneliti karena untuk mencapai pemahaman yang mendalam mengenai suatu fenomena yang ada. Penelitian kualitatif menurut Denzin dan Lincoln (Moleong, 2019) adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan metode yang ada. Pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara mendalam dengan wawancara semi terstruktur serta dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini sebanyak tiga responden yang diperoleh melalui metode *purposive sampling*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam pendekatan fenomenologi mengacu pada analisis data Moustakas (Creswell, 2007) menetapkan fenomena yang akan diteliti, menyusun daftar pertanyaan, pengumpulan data. Terdapat beberapa tahapan dalam analisis data fenomenologis (Hasbiansyah, 2008) yaitu mendeskripsikan mengenai fenomena yang dialami subjek berdasarkan pada hasil wawancara mendalam. Rekaman hasil wawancara mendalam di transkripsikan ke dalam tulisan. Tahap *horizontalization*, setelah mentranskrip hasil wawancara kedalam tulisan, peneliti akan mencatat pernyataan-pernyataan penting dan relevan dengan topik, kemudian penulis akan mencari makna berdasarkan refleksi peneliti, dapat berupa opini, penilaian, perasaan maupun harapan subjek penelitian tentang fenomena yang dialami, yang di dapatkan dari hasil wawancara maupun observasi. Dilanjutkan tahap deskripsi esensi, pada tahap ini peneliti akan menjelaskan deskripsi secara keseluruhan mengenai makna serta esensi pengalaman subjek. Setelahnya ada tahap pelaporan hasil.

Pada penelitian ini terdapat 3 subjek penelitian. Subjek pertama adalah F yang merupakan seorang mantan lesbian berusia 21 tahun, berprofesi sebagai pengajar disalah satu kursus Bahasa Inggris di Mataram. F berasal dari Surabaya namun saat ini berdomisili di Mataram. F sudah meninggalkan kehidupan F sebagai lesbian selama 4 tahun. Subjek kedua bernama SC merupakan seorang mantan lesbian berusia 19 tahun, SC masih berstatus sebagai mahasiswi dan berdomisili di Kalimantan. SC meninggalkan kehidupan sebagai lesbian selama 5 tahun. Subjek ketiga bernama O merupakan mantan lesbian yang berusia 24 tahun berdomisili di Semarang dan merupakan seorang wirausaha. O memutuskan untuk meninggalkan kehidupan sebagai lesbian dan memulai berhijrah selama 4 tahun.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil wawancara dan analisis, penelitian ini menghasilkan beberapa temuan yang berkaitan dengan pemaafan diri pada mantan homoseksual (lesbian).

Subjek F

F memutuskan untuk berubah karena selama menjadi lesbian F mudah untuk memepermainkan perasaan orang lain untuk kesenangan F sendiri dan menyadari bahwa hal tersebut salah. F pernah mencoba untuk menyakiti diri dengan mencoba memakai narkoba namun F juga merasa hal tersebut akan berakibat buruk, sehingga F mulai memperbaiki diri berubah dari mulai penampilan dan ibadah. F berusaha untuk tidak merasa menyesal karena F mengambil sisi positif dari setiap tindakan yang dilakukan, serta menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran. Selain itu F juga berusaha untuk meminta maaf kepada orang-orang yang pernah F sakiti di masa lalu F dan ingin hidup lebih tenang, berdamai dengan masa lalu, diri sendiri, dan ingin menjadi orang yang baik. Selain itu, F juga ingin lebih mengenal diri F, menemukan jati diri F agar tidak mudah goyah, dapat lebih mengontrol emosi dalam menyelesaikan suatu permasalahan. F merasa lebih bersyukur dengan kejadian di masa lalu.

F yang dapat mengungkapkan perasaan-perasaan yang F rasakan, kemudian dapat memahami bahwa F telah melakukan hal yang salah dan berniat untuk memperbaiki diri F. F tidak terlalu mengingat tentang masa lalu, F mencoba untuk memisahkan kehidupan masa lalu dan masa sekarang serta menjadikan masa lalu sebagai *self-remainder*. Hal ini menunjukkan F berada pada *uncovering phase*

F dapat menyadari bahwa diri harus berubah, hubungan F dengan keluarga yang kurang baik dan F berkeinginan untuk memiliki keluarga yang harmonis membuat F memutuskan untuk memperbaiki diri, tidak menyalahkan apa yang sudah terjadi, serta menurut F masa lalu bukan penghambat untuk berubah, menerima diri serta mencintai diri F. Kesadaran F terhadap dampak dan adanya keinginan untuk memperbaiki diri termasuk dalam *decision phase*.

F dapat memaknai masa lalu F sebagai takdir dari Tuhan yang ingin F jalani. F juga menerima bahwa untuk dapat diposisi saat ini membutuhkan proses yang sulit sehingga F berusaha untuk memahami diri, mengevaluasi setiap kejadian yang dilakukan hal itu F lakukan untuk lebih baik lagi, dari hal ini F telah berada pada *work phase*.

Selanjutnya F mulai menemukan makna dan tujuan yang baru untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan orang yang telah menyakitinya. F akan berusaha memahami diri dan mencoba agar tidak jatuh dan menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran dan mengambil hikmah dari setiap kejadian memiliki harapan serta tujuan baru yaitu ingin lebih memahami diri serta ingin membuat rumah singgah bagi orang-orang yang ingin berubah dan kehilangan arah. Selain itu F mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar namun F juga menjelaskan bahwa diri sendiri juga perlu di apresiasi karena jika diri tidak ingin berubah maka dukungan dari orang lain akan percuma. Hal ini menunjukkan bahwa F berada dalam *outcome phase*.

Subjek SC (C)

C memutuskan untuk berubah karena C sadar bahwa menjadi lesbian itu hal yang salah serta hubungan C dengan keluarga yang kurang baik sehingga memutuskan untuk berubah., C mencoba untuk menjadikan masa lalu sebagai

pembelajaran untuk melewati masalah maupun hal-hal lain di masa sekarang serta mencoba untuk menjaga pergaulan karena menurut C lingkungan pergaulan juga sangat mempengaruhi C menjadi lesbian. C juga pernah mencoba menyakiti diri C seperti meminum alkohol sampai *overdosis* namun C menyadari hal tersebut salah dan berkomitmen untuk memperbaiki diri dengan memaafkan dan mencintai diri C. Selain itu C juga menyadari apa yang di takdirkan tuhan harus di jalani serta C tidak ingin mengulangi masa lalu C berusaha untuk bangkit dan bisa menerima diri C yang sekarang.

Tahap pertama pemaafan diri C belum sepenuhnya berada dalam *uncovering phase* dimana C belum sepenuhnya dapat mengungkapkan apa yang C rasakan serta masih merasa bimbang terhadap pilihan C. C merasa menjadi lesbian tidak sepenuhnya salah. C menyadari menjadi lesbian adalah hal yang salah, serta merasa bahwa setiap orang memiliki perasaan yang berbeda dan menjadi lesbian bukan seperti penyakit yang dibicarakan orang lain, serta C merasa selama menjadi lesbian tidak memiliki kendala dan merasa baik-baik saja. C juga masih sering teringat oleh masa lalu C dan ingin kembali menjadi lesbian apabila mendapat suatu permasalahan, namun C berusaha untuk mengalihkan kepada hal lain. C ingin memperbaiki hubungan dengan keluarga C serta sudah memiliki pasangan yang merupakan laki-laki *straight*.

Perhatian yang masih diberikan keluarga serta dukungan yang diberikan orang-orang terdekat C membuat C sadar untuk melepaskan masa lalu dan menyadari bahwa kehidupan C menjadi lesbian adalah salah sehingga C memutuskan terus berproses. C mampu untuk memaafkan diri C dengan cara tidak menyakiti diri, hati, serta mencoba untuk menjalani kehidupan saat ini agar dapat terus berubah ke arah yang lebih baik dan berusaha untuk menjaga pergaulan, C menyadari bahwa lingkungan pergaulan juga dapat berpengaruh dalam proses C berubah. Keputusan C untuk berubah serta menyadari dampak dari kejadian di masa lalu merupakan tahap *decision phase*.

C dapat memaknai masa lalu C sebagai pembelajaran untuk menjalani kehidupan di masa sekarang serta C berusaha mencintai diri dengan cara bersyukur, tidak menyakiti diri, tidak menjadikan masalah sebagai beban. C menyadari setiap masalah terdapat solusi. C juga berusaha membangun komitmen terhadap diri tentang apa yang tidak boleh dilakukan. C masih merasa bahwa yang dilakukan selama ini belum benar-benar baik dan ingin terus berproses secara perlahan. Hal ini terlihat bahwa subjek berada pada tahap *work phase*.

C mulai menemukan makna dan tujuan yang baru untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan orang yang telah menyakitinya. C berharap tidak lagi kembali menjadi lesbian dan melakukan kesalahan yang sama, C berusaha berfikir positif untuk saat ini dan masa depan serta menjalani apa yang sudah dilewati dengan menjadi diri sendiri. C juga berusaha memaafkan orang-orang dan situasi C di masa lalu, C juga mendapat banyak dukungan dari pacar C, serta kakak C yang membuat C untuk terus berusaha berubah. C ingin membuktikan kepada orang tua bahwa C dapat berubah.

Subjek O

O memutuskan untuk berubah dan meninggalkan kehidupan menjadi lesbian karena O merasa menjadi lesbian tidak memberikan manfaat untuk diri O, selain itu O juga merasa ketidakdekatan O dengan Allah menjadikan O susah untuk berubah. O memutuskan untuk berhijrah dan mendekatkan diri kepada Allah. O menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran, berusaha menjadi orang yang lebih

berhati-hati dalam berhubungan dengan orang lain, O juga berusaha untuk tidak menyesali masa lalu dan memilih untuk lebih bersyukur karena O berkali-kali menyakiti diri namun O menyadari tindakan tersebut tidak penting dan menyadari bahwa Allah telah memberikan O kesempatan untuk berubah. O ingin membuktikan kepada diri dengan jalan O untuk berubah O dapat sukses dengan percaya kepada Allah bahwa dengan jalan yang Allah tunjukkan kepada O.

O dapat mengungkapkan perasaan-perasaan yang O rasakan serta menyadari tentang kesalahan O dan O harus berubah. O menyadari menjadi lesbian adalah salah, O juga merasa ada perasaan menyesal dan menyadari bahwa menjadi lesbian tidak memberikan manfaat kepada diri O serta ketidakdekatan dengan Allah menjadi faktor O sulit untuk berubah, tahap ini O berada pada *uncovering phase*.

O menyadari menjadi lesbian tidak memberikan manfaat kepada diri O serta O merasakan hidayah yang diberikan Allah sehingga O memutuskan untuk berubah, menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran, dan memilih lebih bersyukur dibandingkan harus merasa menyesal sehingga O merasa dapat memaafkan diri O. O berkomitmen untuk berusaha terus berubah dengan bantuan dari teman O dan membutuhkan guru untuk dapat mengarahkan O untuk terus berubah. Menyadari dampak dan adanya kesadaran untuk memaafkan dan memperbaiki diri ada dalam *decision phase*.

O yang dapat memaknai masa lalu sebagai pembelajaran daripada harus menyesal, O juga meyakini bahwa yang telah terjadi selama ini adalah kehendak Allah dan harus di jalani. O belajar memuliakan diri untuk dapat lebih menjaga diri, O yakin bahwa Allah akan membantu mengarahkan hidup dan memperbaiki diri serta ibadah O. Komitmen yang dibuat O untuk berubah serta dapat memaknai masa lalu masuk ke dalam *work phase*.

O mulai menemukan makna dan tujuan yang baru untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan orang yang telah menyakitinya. O lebih memilih untuk mempercayai bahwa yang terjadi merupakan cara Allah untuk memberikan hidayah. Sebagai umat O berusaha untuk tidak melakukan maksiat dan lebih bersyukur atas pemberian Allah. O memilih untuk lebih menjaga diri serta merangkul teman-teman O yang masih menjadi lesbian daripada harus menyakiti orang-orang disekitar O. O memiliki banyak cita-cita baru yang ingin O capai, O ingin dapat mengaji dan mendoakan kedua orang tua serta juga ingin membuktikan kepada diri O bahwa dengan jalan tersebut O dapat sukses.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pemaafan diri pada mantan homoseksual (lesbian) dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor yang mendorong ketiga subjek untuk berubah menjadi mantan lesbian juga berbeda. Subjek F dan subjek O menjelaskan bahwa faktor yang mendorong subjek untuk berubah adalah dari dalam diri subjek, sedangkan subjek C menjelaskan bahwa keluarga merupakan faktor C untuk berubah.
2. Subjek F dan O melalui *uncovering phase*, terlihat dari subjek yang menyadari bahwa yang subjek lakukan di masa lalu adalah hal yang salah dan mengungkapkan perasaan-perasaan yang subjek rasakan. Subjek juga dapat menerima masa lalu subjek dan menyadari bahwa diri subjek tidak sempurna, memiliki kemauan untuk berubah menjadi lebih baik. Pada *decision phase*, ketiga

subjek yang memiliki kesadaran untuk merubah diri menjadi lebih baik meninggalkan kehidupan menjadi lesbian, bersedia untuk memaafkan diri dengan cara menjaga diri, membatasi pergaulan, serta berusaha untuk selalu berfikir positif dalam setiap kejadian. Sedangkan pada *work phase* subjek mampu untuk menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran untuk kehidupan selanjutnya dan sadar bahwa diri juga berharga dan perlu untuk dicintai. Ketiga subjek akan berusaha agar tidak lagi kembali menjadi lesbian. Terakhir adalah *outcome phase* ketiga subjek juga mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar subjek serta menemukan makna dari apa yang sudah subjek lalui. sehingga subjek memiliki harapan serta cita-cita baru yang ingin di capai.

Hambatan juga dirasakan ketiga subjek dalam proses berubah menjadi mantan lesbian dan memaafkan diri yaitu hawa nafsu atau faktor diri subjek.

Conflict of Interests Statement

The authors declared that no potential conflicts of interests with respect to the authorship and publication of this article.

DAFTAR PUSTAKA

- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182–195. <https://doi.org/10.1177/0146167207310025>
- Creswell, J. (2007). Creswell, J. W. (2007). Qualitative inquiry and research design : Choosing among five approaches (2 Edition). Thousand Oaks : Sage . *Qualitative Inquiry*.
- Damayanti, R. (2015). *Laporan kajian pandangan tokoh agama dan tokoh masyarakat terhadap lesbian, gay, biseksual, dan transgender (LGBT)*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. Depok: Pusat Penelitian Kesehatan Universitas Indonesia.
- Empati, J., Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundungan. *Empati*, 7(1), 274–282.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self- forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621–637. doi:10.1521/jscp.2005.24.5.621
- Hasbiansyah, O. (2008). Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9(1), 163–180. <https://doi.org/10.29313/mediator.v9i1.1146>
- Lexy J. Moleong, D. M. A. (2019). Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi). *PT. Remaja Rosda Karya*. <https://doi.org/10.1016/j.carbpol.2013.02.055>
- Manafe, R. P. (2014). *Hubungan rasa bersalah dan pemaafan diri pada narapidana*.
- Oetary, R. (2018). Hubungan antara pemaafan dengan psychological well-being pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta. In *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Rengganis, S. (2019). *Maaf : Sebuah kisah tentang bagaimana memaafkan mampu membuat hidup lebih bahagia dan penuh makna*. Yogyakarta: Psikologi Corner.
- Setiyo, T., & Kusumaningsih, L. S. (2018). Konflik religiusitas pada homoseksual: Studi fenomenologi Gay yang bekerja sebagai massage escort. *Proyeksi*, 13(2), 197–207.
- Terreri, C. J., Dayke, V., & Elias, M. J. (2007). How forgiveness, purpose, and religiosity are related to the mental health and well-being of youth: A review of the literature. *Mental Health, Religion, and Culture*, 10(4), 395–415. doi:10.1080/13674670600841793
- Thompson, L., Synyde, C., Hoffman, L., Michael, S., Rasmussen, H., Billings, L., & Roberts, D. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situation. *Journal of Personality*, 73(2), 313–359. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x
- Throckmorton, W. (2002). Initial Empirical and Clinical Findings Concerning the Change Process for Ex-Gays. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33(3), 242–248. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.33.3.242>
- Van Dyke, C. J., & Elias, M. J. (2007). How forgiveness, purpose, and religiosity are related to the mental health and well-being of youth: A review of the literature. *Mental Health, Religion and Culture*, 10(4), 395–415. <https://doi.org/10.1080/13674670600841793>
- Veriyanto, M., & Karyono, K. (2013). Pemaafan Pada Mantan Pecandu Narkoba Di Balai Rehabilitasi. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*.

