

Vol. 2, No. 4, Tahun 2026
doi.org/10.63822/z4e5ax81
Hal. 5256-5266

Peran Konseling dalam Mendukung Kesehatan Mental Individu Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender: Studi Literature Review di Indonesia

Rahma Suryani¹, Amirah Diniaty²

Program Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.^{1,2}

Email: rahmasuryani216@gmail.com, amirahdaniati@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 25-05-2026
Disetujui 06-06-2026
Diterbitkan 08-06-2026

ABSTRACT

This study aims to examine the role of counseling in supporting lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) individuals in coping with psychological distress caused by social stigma and discrimination. This research employs a literature review method by analyzing relevant scholarly sources related to LGBT counseling. The findings indicate that LGBT individuals are more vulnerable to psychological disorders such as depression and anxiety, influenced by minority stress, internalized stigma, and lack of social support. In the Indonesian context, cultural, religious, and social norms further intensify the complexity of these challenges. Affirmative counseling approaches, Person-Centered Therapy, and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) have been shown to be effective in enhancing self-acceptance, reducing psychological distress, and developing adaptive coping strategies. The effectiveness of counseling is largely determined by the counselor's competence, particularly in terms of empathy, non-discriminatory attitudes, and understanding of client diversity. However, LGBT counseling practices in Indonesia still face significant challenges, including social stigma, limited professional competence, and restricted access to mental health services. Therefore, it is necessary to develop inclusive counseling services and enhance counselor capacity to support the psychological well-being of LGBT individuals.

Keywords: LGBT counseling, mental health, minority stress, affirmative counseling, diversity

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran konseling dalam membantu individu lesbian, gay, biseksual, dan transgender (LGBT) dalam menghadapi tekanan psikologis akibat stigma dan diskriminasi sosial. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan terkait konseling LGBT. Hasil kajian menunjukkan bahwa individu LGBT memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan, yang dipengaruhi oleh *minority stress*, internalisasi stigma, serta kurangnya dukungan sosial. Dalam konteks Indonesia, faktor budaya, agama, dan norma sosial memperkuat kompleksitas permasalahan yang dihadapi. Pendekatan konseling afirmatif, *Person-Centered Therapy*, dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan diri, mengurangi tekanan psikologis, serta mengembangkan strategi coping yang adaptif. Keberhasilan konseling sangat ditentukan oleh kompetensi konselor, terutama dalam hal empati, sikap non-diskriminatif, dan pemahaman terhadap keberagaman klien. Namun, praktik konseling LGBT di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan, seperti stigma sosial, keterbatasan kompetensi profesional, serta rendahnya akses layanan. Oleh

karena itu, diperlukan pengembangan layanan konseling yang inklusif serta peningkatan kapasitas konselor guna mendukung kesejahteraan psikologis individu LGBT.

Katakunci: konseling LGBT, kesehatan mental, minority stress, konseling afirmatif, keberagaman

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan masyarakat modern, isu terkait keberagaman orientasi seksual dan identitas gender semakin memperoleh perhatian yang signifikan dalam kajian psikologi, khususnya dalam bidang kesehatan mental. Individu gay, lesbian, biseksual, dan transgender (LGBT) merupakan bagian dari kelompok minoritas sosial yang sering kali menghadapi berbagai bentuk tekanan sosial, seperti stigma, diskriminasi, dan marginalisasi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada relasi sosial individu, tetapi juga memiliki implikasi yang serius terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka.

Dalam konteks Indonesia, fenomena LGBT juga menunjukkan dinamika yang cukup kompleks. Secara kuantitatif, Indonesia diperkirakan memiliki sekitar 3% populasi yang termasuk dalam kelompok LGBT, atau sekitar 7,5 juta jiwa dari total populasi (Alang dkk, 2019). Data ini menunjukkan bahwa keberadaan individu LGBT bukanlah fenomena yang kecil, melainkan bagian dari realitas sosial yang perlu mendapat perhatian, khususnya dalam aspek kesehatan mental dan layanan konseling. Namun demikian, secara sosial, kelompok LGBT di Indonesia masih menghadapi tingkat penolakan yang cukup tinggi. Hasil survei nasional yang dilakukan oleh Saiful Mujani *Research and Consulting* (SMRC) menunjukkan bahwa sekitar 41,4% masyarakat Indonesia menganggap LGBT sebagai ancaman, sementara sebagian besar lainnya juga memiliki pandangan negatif terhadap keberadaan LGBT (Desnikia, 2018). Bahkan, mayoritas responden dalam survei tersebut menyatakan bahwa perilaku LGBT dianggap bertentangan dengan nilai agama dan norma sosial (Kirnandita, 2018)

Selain itu, tekanan sosial terhadap kelompok LGBT juga berdampak pada aspek kesehatan masyarakat. Laporan dari *Human Rights Watch* menunjukkan bahwa meningkatnya stigma dan diskriminasi terhadap komunitas LGBT di Indonesia berkontribusi terhadap meningkatnya risiko kesehatan, termasuk peningkatan kasus HIV pada kelompok tertentu akibat terbatasnya akses layanan kesehatan dan edukasi (Time, 2018). Kondisi ini menunjukkan bahwa marginalisasi sosial tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga secara fisik dan kesehatan masyarakat secara luas.

Individu LGBT memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan psikologis dibandingkan dengan populasi umum. Hal ini disebabkan oleh pengalaman penolakan sosial, kekerasan verbal maupun fisik, serta kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga dan masyarakat (Meyer, 2003). Selain itu, tekanan sosial yang terus-menerus dapat memicu munculnya perasaan tidak aman, rendah diri, hingga gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

Secara teoretis, fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *minority stress* yang dikemukakan oleh Ilan H. Meyer. Teori ini menjelaskan bahwa individu dari kelompok minoritas seksual mengalami tekanan psikologis tambahan yang bersumber dari pengalaman stigma, prasangka, dan diskriminasi yang bersifat kronis dan sistematis. Tekanan ini terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu stres eksternal (*distal stressors*), seperti diskriminasi dan kekerasan, serta stres internal (*proximal stressors*), seperti internalisasi stigma, rasa malu, dan ketakutan akan penolakan (Meyer, 2003). Selain itu, Camp dkk (2020) menegaskan bahwa internalisasi stigma negatif (*internalized homophobia*) berkontribusi terhadap

rendahnya penerimaan diri (*self-acceptance*) serta meningkatnya tekanan psikologis. Kondisi ini diperparah oleh lingkungan sosial yang tidak mendukung, sehingga individu cenderung menyembunyikan identitas dirinya sebagai bentuk mekanisme perlindungan.

Dalam konteks Indonesia, tekanan terhadap individu LGBT menjadi lebih kompleks karena dipengaruhi oleh faktor budaya, agama, dan norma sosial yang kuat. Masyarakat Indonesia pada umumnya masih memandang negatif keberadaan LGBT, sehingga individu dalam kelompok ini sering mengalami diskriminasi, baik secara terbuka maupun terselubung. Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai isu keberagaman seksual juga memperburuk kondisi ini, sehingga individu LGBT kesulitan mendapatkan dukungan sosial yang memadai. Situasi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami individu LGBT tidak hanya bersifat personal, tetapi juga struktural dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif dalam menangani permasalahan tersebut, salah satunya melalui layanan konseling. Konseling memiliki peran penting dalam membantu individu LGBT memahami dan menerima dirinya, mengatasi tekanan psikologis, serta mengembangkan strategi coping yang adaptif.

Pendekatan konseling yang relevan dalam konteks ini adalah konseling afirmatif, yaitu pendekatan yang menekankan penerimaan terhadap identitas seksual dan gender klien tanpa sikap menghakimi. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu LGBT, terutama dalam membantu mereka membangun harga diri dan mengurangi dampak negatif dari stigma sosial. Dengan demikian, kajian mengenai konseling bagi individu LGBT menjadi sangat penting untuk dikembangkan, khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik konseling yang lebih inklusif, humanis, serta berbasis pada kebutuhan psikologis klien.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau studi kepustakaan, yaitu suatu pendekatan penelitian yang dilakukan dengan mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian (Sugiyono, 2013). Metode ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep, teori, serta temuan empiris terkait konseling pada individu lesbian, gay, biseksual, dan transgender (LGBT). Sumber data dalam penelitian ini berasal dari artikel jurnal ilmiah, buku akademik, serta laporan penelitian yang diperoleh melalui database terpercaya seperti *Google Scholar*, *PubMed*, dan jurnal nasional terakreditasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dinamika Psikologis Individu LGBT

Dinamika psikologis individu gay, lesbian, biseksual, dan transgender (LGBT) merupakan aspek penting yang perlu dipahami dalam praktik konseling, mengingat kompleksitas pengalaman emosional dan sosial yang mereka hadapi. Individu LGBT sering kali mengalami konflik internal yang berkaitan dengan proses pembentukan identitas diri (*identity development*), terutama ketika orientasi seksual atau identitas gender yang dimiliki tidak sejalan dengan norma sosial yang berlaku di lingkungan sekitarnya.

Salah satu fenomena yang umum terjadi adalah *identity confusion* atau kebingungan identitas, yaitu kondisi ketika individu mengalami kesulitan dalam memahami, menerima, dan mengekspresikan identitas seksual atau gendernya. Proses ini sering kali dipenuhi dengan ketidakpastian, rasa takut, serta

kekhawatiran akan penolakan dari lingkungan sosial. Menurut Cass (2013) perkembangan identitas homoseksual merupakan proses bertahap yang melibatkan fase kebingungan, eksplorasi, hingga akhirnya mencapai penerimaan diri.

Selain itu, individu LGBT juga rentan mengalami *internalized stigma* atau *internalized homophobia*, yaitu kondisi ketika individu menyerap dan mempercayai stigma negatif yang berkembang di masyarakat terhadap identitasnya. Internalisasi stigma ini dapat menimbulkan perasaan malu, rendah diri, serta penolakan terhadap diri sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa *internalized stigma* memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, serta rendahnya harga diri pada individu LGBT (Camp dkk, 2020).

Lebih lanjut, dinamika psikologis individu LGBT juga tidak terlepas dari tekanan sosial yang dikenal sebagai *minority stress*. Konsep ini menjelaskan bahwa individu dari kelompok minoritas seksual mengalami stres tambahan akibat stigma, diskriminasi, dan prasangka yang bersifat kronis. Meyer (2003) menjelaskan bahwa *minority stress* terdiri atas dua komponen utama, yaitu stres eksternal seperti diskriminasi dan kekerasan, serta stres internal seperti ketakutan akan penolakan dan penyembunyian identitas diri. Paparan *minority stress* yang berkepanjangan berdampak signifikan terhadap kesehatan mental individu LGBT. Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa individu LGBT memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, hingga ide bunuh diri, dibandingkan dengan populasi heteroseksual (Meyer, 2003). Kondisi ini diperparah oleh kurangnya dukungan sosial, khususnya dari keluarga dan lingkungan terdekat, yang seharusnya menjadi sumber utama perlindungan psikologis.

Selain itu, strategi coping yang digunakan oleh individu LGBT dalam menghadapi tekanan sosial juga memengaruhi kondisi psikologis mereka. Banyak individu memilih untuk menyembunyikan identitasnya (*concealment*) sebagai bentuk perlindungan diri dari stigma sosial. Namun, penelitian menunjukkan bahwa perilaku ini justru dapat meningkatkan tekanan psikologis karena individu harus terus-menerus hidup dalam ketidakautentikan dan ketakutan akan terungkapnya identitas diri (J. E. Pachankis, 2007).

Dengan demikian, dinamika psikologis individu LGBT merupakan hasil interaksi antara faktor internal (seperti penerimaan diri dan identitas) dan faktor eksternal (seperti stigma sosial dan diskriminasi). Pemahaman yang komprehensif terhadap dinamika ini sangat penting bagi konselor agar dapat memberikan intervensi yang tepat, empatik, dan tidak menghakimi, sehingga mampu membantu klien dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Faktor Sosial dan Budaya di Indonesia

Kondisi psikologis individu gay, lesbian, biseksual, dan transgender (LGBT) tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial dan budaya tempat mereka hidup. Dalam konteks Indonesia, faktor sosial dan budaya memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap bagaimana individu LGBT dipersepsikan, diperlakukan, serta bagaimana mereka memaknai identitas dirinya. Hal ini disebabkan oleh dominasi nilai-nilai agama, norma sosial, serta konstruksi budaya yang cenderung heteronormatif dalam kehidupan masyarakat.

Salah satu faktor utama yang memengaruhi kehidupan individu LGBT di Indonesia adalah norma agama dan budaya yang konservatif. Nilai-nilai ini sering kali membentuk pandangan masyarakat bahwa orientasi seksual di luar heteroseksualitas dianggap menyimpang dari norma yang berlaku. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa norma agama dan budaya di Indonesia berkontribusi dalam memperkuat stereotip, prasangka, serta diskriminasi terhadap individu LGBT (Azmi, 2025).

Selain itu, stigma sosial terhadap individu LGBT masih menjadi permasalahan yang serius di Indonesia. Stigma ini tidak hanya muncul dalam bentuk sikap negatif, tetapi juga dalam bentuk perlakuan diskriminatif yang dapat membatasi akses individu LGBT terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan layanan kesehatan. Menurut Riandini & Alfian (2022) bahwa stigma dan diskriminasi terhadap komunitas LGBT masih sering terjadi dan bahkan mendorong individu untuk mengembangkan strategi bertahan (*survival techniques*) guna menjaga keamanan diri mereka di lingkungan sosial. Lebih lanjut, stigma sosial tersebut juga berdampak pada relasi keluarga.

Dalam banyak kasus, individu LGBT menghadapi kesulitan dalam memperoleh penerimaan dari keluarga setelah mengungkapkan identitasnya. Proses ini sering kali tidak berjalan mudah, bahkan disertai dengan tekanan agar individu kembali pada identitas yang dianggap “normatif”. Menurut Laksana dkk (2019) bahwa keluarga sering kali mengalami konflik dalam menerima anggota keluarga yang transgender, bahkan tidak jarang terjadi penolakan yang mendorong individu meninggalkan rumah dan hidup secara mandiri dalam kondisi rentan. Lebih lanjut, penolakan keluarga tidak hanya berdampak pada hubungan sosial, tetapi juga memiliki konsekuensi serius terhadap kesehatan mental. Staff (2009) bahwa individu yang mengalami penolakan keluarga memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, bahkan perilaku bunuh diri dibandingkan dengan mereka yang mendapatkan dukungan keluarga.

Kurangnya dukungan sosial juga menjadi faktor penting yang memperkuat tekanan psikologis pada individu LGBT. Dalam masyarakat yang masih minim penerimaan terhadap keberagaman seksual, individu LGBT sering kali kesulitan menemukan lingkungan yang aman untuk mengekspresikan dirinya (Fatimah & Nurillah, 2025). Hal ini menyebabkan mereka cenderung menyembunyikan identitasnya sebagai bentuk perlindungan diri. Namun, perilaku ini justru dapat meningkatkan stres psikologis karena individu harus hidup dalam tekanan dan ketidakautentikan.

Selain itu, kajian literatur terbaru menunjukkan bahwa isu LGBT di Indonesia sering dikaitkan dengan aspek agama, hukum, dan hak asasi manusia, yang semakin memperkuat kompleksitas permasalahan yang dihadapi oleh kelompok ini (Hudi dkk, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan LGBT di Indonesia tidak hanya bersifat individual, tetapi juga bersifat struktural dan multidimensional.

Secara keseluruhan, faktor sosial dan budaya di Indonesia berperan besar dalam membentuk pengalaman hidup individu LGBT. Stigma, diskriminasi, serta kurangnya dukungan sosial menjadi faktor eksternal yang secara signifikan memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, dalam praktik konseling, penting bagi konselor untuk memahami konteks sosial dan budaya klien agar dapat memberikan intervensi yang tepat, sensitif, dan efektif.

Konsep Konseling Afirmatif

Konseling afirmatif (*affirmative counseling*) merupakan pendekatan dalam praktik konseling yang menekankan penerimaan, penghargaan, dan dukungan terhadap identitas seksual dan gender klien tanpa sikap menghakimi. Pendekatan ini berkembang sebagai respons terhadap tingginya stigma dan diskriminasi yang dialami oleh individu gay, lesbian, biseksual, dan transgender (LGBT), yang sering kali berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Dalam konteks ini, konseling afirmatif bertujuan untuk menciptakan ruang terapeutik yang aman (*safe space*) sehingga klien dapat mengekspresikan dirinya secara autentik (Singh & Gonzalez, 2010).

Secara konseptual, konseling afirmatif berakar pada prinsip dasar psikologi humanistik, khususnya gagasan *unconditional positive regard* yang dikemukakan oleh Carl Rogers, yaitu penerimaan tanpa syarat

terhadap klien sebagai individu yang memiliki nilai dan martabat. Prinsip ini menjadi landasan penting dalam membangun hubungan terapeutik yang empatik dan non-diskriminatif. *American Psychological Association* (APA) menegaskan bahwa praktik konseling terhadap individu minoritas seksual harus didasarkan pada penghormatan terhadap keberagaman identitas serta menghindari bias atau praktik yang merugikan klien (Association., 2021). Lebih lanjut, konseling afirmatif tidak hanya berfokus pada penerimaan identitas klien, tetapi juga bertujuan untuk membantu klien mengatasi dampak negatif dari stigma sosial dan *minority stress*. Carpenter & Price (2011) bahwa pendekatan afirmatif secara signifikan berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, termasuk meningkatkan harga diri (*self-esteem*), penerimaan diri (*self-acceptance*), serta menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada individu LGBT.

Selain itu, pendekatan konseling afirmatif menekankan pentingnya kompetensi multikultural yang harus dimiliki oleh konselor dalam menangani klien dengan latar belakang identitas seksual dan gender yang beragam. Kompetensi ini mencakup kemampuan konselor untuk memahami konteks sosial, budaya, serta pengalaman diskriminasi yang dialami oleh individu LGBT. Konselor tidak hanya dituntut bersikap netral, tetapi juga mampu menunjukkan sikap empatik, inklusif, dan responsif terhadap kebutuhan klien, sehingga proses konseling dapat berlangsung secara efektif dan aman.

Hal ini sejalan dengan pedoman resmi dari *American Psychological Association* (APA) yang menegaskan bahwa praktisi psikologi perlu memiliki pemahaman yang memadai mengenai keberagaman orientasi seksual dan identitas gender, termasuk dampak stigma, diskriminasi, dan marginalisasi terhadap kesehatan mental klien. Pedoman tersebut juga menekankan pentingnya kompetensi multikultural dalam membangun hubungan terapeutik yang efektif dan etis.

Lebih lanjut, penelitian empiris menunjukkan bahwa konselor yang memiliki kompetensi afirmatif dan sensitivitas terhadap isu LGBT cenderung lebih efektif dalam membangun hubungan terapeutik serta meningkatkan hasil intervensi psikologis. Pachankis dkk (2016) mengenai *LGB-affirmative cognitive behavioral therapy* menunjukkan bahwa pendekatan yang afirmatif dan sensitif terhadap pengalaman stigma klien mampu meningkatkan kesehatan mental serta mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada individu LGBT. Hal ini diperkuat penelitian terbaru dari Pachankis dkk (2022) bahwa intervensi afirmatif tidak hanya efektif dalam jangka pendek, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental secara berkelanjutan, termasuk peningkatan coping dan dukungan sosial pada individu LGBT. Craig dkk (2025) pendekatan *affirmative CBT* memiliki dampak longitudinal yang signifikan dalam menurunkan depresi dan kecemasan serta meningkatkan kemampuan coping dan harapan hidup pada individu dengan keberagaman seksual dan gender.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konselor yang menerapkan pendekatan afirmatif yang didukung oleh kompetensi multikultural dan sensitivitas terhadap isu LGBT cenderung lebih efektif dalam membangun hubungan terapeutik serta meningkatkan hasil intervensi psikologis. Pendekatan ini terbukti secara empiris mampu membantu klien dalam mengurangi distress psikologis, meningkatkan penerimaan diri, serta mengembangkan strategi coping yang adaptif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kompetensi multikultural dan pendekatan afirmatif merupakan aspek penting dalam praktik konseling modern, khususnya dalam menangani klien LGBT. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan efektivitas hubungan terapeutik, tetapi juga berperan dalam melindungi kesejahteraan psikologis klien dari dampak negatif stigma dan diskriminasi.

Pendekatan Konseling yang Efektif

Pendekatan konseling yang efektif dalam menangani individu lesbian, gay, biseksual, dan transgender (LGBT) perlu mempertimbangkan kondisi psikologis klien yang dipengaruhi oleh tekanan sosial, stigma, serta pengalaman diskriminasi. Oleh karena itu, pendekatan yang digunakan tidak hanya berfokus pada gejala psikologis, tetapi juga pada konteks sosial yang melatarbelakangi permasalahan klien. Dua pendekatan yang banyak digunakan dan terbukti efektif adalah *Person-Centered Therapy* dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang bersifat afirmatif.

Pendekatan *Person-Centered Therapy* menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang didasarkan pada empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*genuineness*). Dalam konteks konseling LGBT, pendekatan ini membantu klien untuk mengembangkan penerimaan diri serta membangun identitas yang positif tanpa tekanan dari norma sosial yang diskriminatif. Pendekatan ini menciptakan ruang aman (*safe space*) yang memungkinkan klien mengekspresikan pengalaman emosionalnya secara terbuka, sehingga mendukung proses aktualisasi diri. Sementara itu, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* merupakan pendekatan yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif dan perilaku maladaptif. Dalam perkembangannya, CBT telah diadaptasi menjadi *LGBTQ-affirmative CBT*, yaitu pendekatan yang secara khusus dirancang untuk mengatasi dampak *minority stress* pada individu LGBT. Pendekatan ini tidak hanya membantu klien mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif, tetapi juga mengajarkan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi stigma dan diskriminasi sosial.

Pendekatan *Person-Centered Therapy* yang dikembangkan oleh Carl Rogers menekankan bahwa keberhasilan proses konseling sangat ditentukan oleh kualitas hubungan terapeutik antara konselor dan klien. Hubungan ini dibangun melalui tiga kondisi utama, yaitu empati (*empathy*), penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*genuineness* atau *congruence*). Ketiga kondisi tersebut diyakini sebagai prasyarat penting dalam menciptakan perubahan psikologis yang positif pada diri klien.

Konsep *unconditional positive regard* dalam pendekatan ini merujuk pada sikap penerimaan penuh dan tidak menghakimi terhadap klien, sehingga individu merasa dihargai tanpa syarat. Penelitian terbaru dalam jurnal *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* menegaskan bahwa *unconditional positive regard* merupakan komponen inti dalam praktik *client-centered therapy* yang berperan penting dalam membangun hubungan terapeutik yang efektif serta mendukung perkembangan psikologis klien (Hoffan & Mizock, 2025). Selain itu, elemen-elemen dalam *Person-Centered Therapy*, seperti penerimaan diri (*unconditional positive self-regard*), memiliki hubungan positif dengan pertumbuhan psikologis (*post-traumatic growth*). Murphy dkk (2015) perkembangan psikologis yang lebih baik, terutama dalam menghadapi pengalaman traumatis.

Craig dkk (2025) *affirmative CBT* memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental individu LGBT. CBT afirmatif mampu menurunkan tingkat depresi dan kecemasan secara signifikan serta meningkatkan kemampuan coping, dukungan sosial, dan harapan hidup pada individu LGBT hingga satu tahun setelah intervensi dilakukan. Dunn dkk (2025) CBT memiliki efek sedang hingga kuat dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada populasi LGBT, baik dalam jangka pendek maupun jangka menengah. Hal ini menunjukkan bahwa CBT merupakan salah satu pendekatan berbasis bukti (*evidence-based practice*) yang efektif dalam menangani gangguan psikologis pada individu LGBT. Lebih lanjut, pendekatan CBT afirmatif juga dirancang untuk membantu individu memahami dan mengatasi *minority stress*, yaitu tekanan psikologis akibat stigma sosial. Pendekatan ini mengintegrasikan teknik restrukturisasi kognitif, regulasi emosi, serta penguatan coping dalam menghadapi diskriminasi, sehingga

tidak hanya mengatasi gejala, tetapi juga akar permasalahan psikologis yang dialami klien (Pachankis dkk, 2025).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi pendekatan *Person-Centered Therapy* dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang bersifat afirmatif merupakan strategi konseling yang efektif dalam membantu individu LGBT. Pendekatan ini tidak hanya mendukung penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis, tetapi juga membekali klien dengan keterampilan untuk menghadapi tekanan sosial secara adaptif, sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Peran dan Kompetensi Konselor

Dalam praktik konseling, konselor dituntut untuk memiliki sikap profesional yang menjunjung tinggi prinsip etika, termasuk tidak bersikap diskriminatif terhadap klien dengan latar belakang apa pun, termasuk individu dengan orientasi seksual dan identitas gender yang beragam. Profesionalisme ini mencakup kemampuan untuk menghargai keberagaman (*diversity*), menjaga kerahasiaan klien, serta memberikan layanan yang adil dan setara tanpa bias personal maupun nilai subjektif konselor. Dalam konteks ini, pemahaman terhadap keberagaman klien menjadi kompetensi yang sangat penting. Konselor perlu memiliki wawasan multikultural agar mampu memahami pengalaman hidup klien, termasuk konteks sosial, budaya, dan tekanan yang mereka hadapi. Pedoman dari *American Psychological Association (APA)* menegaskan bahwa praktisi kesehatan mental harus mengembangkan kompetensi dalam bekerja dengan individu dari kelompok minoritas seksual, termasuk memahami dampak stigma, diskriminasi, dan marginalisasi terhadap kesehatan mental klien.

Lebih lanjut, empati merupakan salah satu kompetensi inti dalam konseling yang berperan penting dalam membangun hubungan terapeutik yang efektif. Empati memungkinkan konselor untuk memahami perasaan dan pengalaman klien dari sudut pandang klien itu sendiri (Klapp dkk, 2018). Selain empati, keterbukaan (*openness*) dan sikap non-judgmental juga menjadi aspek penting dalam proses konseling. Konselor yang mampu menciptakan suasana yang aman dan terbuka akan memudahkan klien untuk mengekspresikan perasaan serta pengalaman pribadinya tanpa rasa takut akan penilaian. Hal ini sangat penting bagi klien LGBT yang sering mengalami stigma sosial, sehingga membutuhkan ruang yang aman untuk mengekspresikan identitas dirinya. Kemampuan membangun hubungan terapeutik (*therapeutic alliance*) juga menjadi indikator penting dalam efektivitas konseling. Kualitas hubungan terapeutik merupakan salah satu prediktor utama keberhasilan terapi, terlepas dari pendekatan yang digunakan. Hubungan yang kuat antara konselor dan klien dapat meningkatkan kepercayaan, keterlibatan klien dalam proses terapi, serta hasil intervensi yang lebih positif (Flückiger dkk, 2018).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peran dan kompetensi konselor tidak hanya terbatas pada penguasaan teknik konseling, tetapi juga mencakup sikap profesional, empati, keterbukaan, serta kemampuan memahami keberagaman klien. Kompetensi ini menjadi sangat penting dalam menciptakan hubungan terapeutik yang efektif, khususnya dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu LGBT yang sering menghadapi tekanan sosial dan diskriminasi.

Tantangan Konseling LGBT di Indonesia

Pelaksanaan layanan konseling bagi individu lesbian, gay, biseksual, dan transgender (LGBT) di Indonesia menghadapi berbagai tantangan yang bersifat kompleks dan multidimensional. Tantangan ini tidak hanya berasal dari kondisi psikologis individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti stigma sosial, norma budaya, nilai agama, serta keterbatasan sistem layanan profesional. Kondisi tersebut

menjadikan praktik konseling terhadap individu LGBT membutuhkan pendekatan yang lebih sensitif, inklusif, dan kontekstual.

Salah satu tantangan utama adalah kuatnya stigma dan diskriminasi sosial terhadap individu LGBT di masyarakat. Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa individu LGBT di Indonesia masih sering mengalami perlakuan diskriminatif, baik dalam lingkungan sosial, keluarga, maupun institusi formal. Stigma ini tidak hanya berdampak pada keterbatasan akses terhadap layanan, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis individu, seperti munculnya rasa takut, kecemasan, dan kecenderungan untuk menyembunyikan identitas diri (Riandini & Alfian, 2022).

Selain itu, tekanan budaya dan agama yang kuat dalam masyarakat Indonesia turut memperbesar tantangan tersebut. Nilai-nilai heteronormatif yang dominan sering kali memandang keberagaman orientasi seksual sebagai sesuatu yang menyimpang dari norma sosial. Hal ini menyebabkan individu LGBT mengalami marginalisasi serta kesulitan memperoleh penerimaan sosial. Persepsi negatif terhadap LGBT sangat dipengaruhi oleh norma budaya konservatif dan ajaran agama yang berkembang di masyarakat (Safinah, 2023).

Di sisi lain, tantangan juga muncul dari aspek struktural, khususnya dalam sistem hukum dan perlindungan sosial. Menurut Bila (2025) bahwa perlindungan hukum terhadap individu LGBT di Indonesia masih bersifat terbatas dan belum secara eksplisit mengakomodasi orientasi seksual dan identitas gender sebagai bagian dari hak yang dilindungi. Kondisi ini membuat individu LGBT rentan terhadap berbagai bentuk kekerasan, termasuk *cyberbullying* dan diskriminasi dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, stigma dan tekanan sosial tersebut berdampak langsung terhadap akses layanan konseling. Banyak individu LGBT yang enggan mencari bantuan profesional karena takut mengalami penilaian negatif atau diskriminasi dari tenaga kesehatan mental. Penelitian juga menunjukkan bahwa individu LGBT sering mengembangkan strategi bertahan (*survival strategies*) untuk melindungi diri dari penolakan sosial, yang pada akhirnya justru menghambat keterbukaan dalam proses konseling (Riandini & Alfian, 2022).

Selain itu, keterbatasan kompetensi konselor dalam memahami isu keberagaman seksual dan gender juga menjadi tantangan tersendiri. Tidak semua konselor memiliki pelatihan khusus terkait pendekatan afirmatif, sehingga terdapat risiko munculnya bias dalam proses konseling. Padahal, dalam konteks ini, konselor dituntut tidak hanya memahami aspek psikologis, tetapi juga dinamika sosial yang melingkupi kehidupan klien LGBT. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tantangan konseling LGBT di Indonesia meliputi stigma sosial yang kuat, tekanan budaya dan agama, keterbatasan perlindungan hukum, serta kurangnya kompetensi profesional dalam layanan konseling. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan pendekatan konseling yang afirmatif, peningkatan kompetensi konselor, serta edukasi masyarakat guna menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung kesejahteraan psikologis individu LGBT.

KESIMPULAN

Konseling bagi individu LGBT memerlukan pendekatan afirmatif yang inklusif dan profesional untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Keberhasilan konseling ditentukan oleh kompetensi konselor, terutama empati, sikap non-diskriminatif, dan kemampuan memahami keberagaman klien. Namun, pelaksanaannya masih menghadapi tantangan berupa stigma sosial, tekanan budaya, dan keterbatasan kompetensi, sehingga diperlukan penguatan layanan dan edukasi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alang, S., Negeri, I., & Makassar, A. (2019). Lesbian , Gay , Biseksual Dan Transgender (Lgbt) Versus Kesehatan : Studi Etnografi. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 63–72.
- Association., A. P. (2021). *Resolution on sexual orientation change efforts*.
<https://www.apa.org/pi/lgbt/resources/therapeutic-response.pdf>
- Azmi, D. (2025). Stigma and Its Impact on the Psychological Well-Being of LGBT Individuals in the Context of Community Life. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 10(2), 139–167.
- Bila, A. N. (2025). Legal Protection for the LGBT Community in the Era of Inclusive Digital Transformation in Indonesia. *Open Society Conference*, 1–7.
<https://doi.org/10.33830/osc.v3i1.7026>
- Camp, J., Vitoratou, S., & Rimes, K. A. (2020). LGBQ + Self - Acceptance and Its Relationship with Minority Stressors and Mental Health : A Systematic Literature Review. *Archives of Sexual Behavior*, 49(7), 2353–2373. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01755-2>
- Carpenter, L. L., & Price, L. H. (2011). A placebo-controlled study of sertraline’s effect on cortisol response to the dexamethasone/corticotropin-releasing hormone test in healthy adults. *HHS Public Access*, 218(2), 371–379. <https://doi.org/10.1007/s00213-011-2336-y.A>
- Cass, V. (2013). Homosexuality Identity Formation : A Theoretical Model. *Journal of Homosexuality*, 4(3), 37–41.
- Craig, S. L., Leung, V. W. Y., Hui, J. A., Iacono, G., Pascoe, R. V, Dillon, F., Austin, A., Pang, N., Dobinson, C., & Brooks, A. S. (2025). LGBTQ + Affirmative CBT : a hierarchical linear model of longitudinal outcomes and mechanisms of change. *BMC Psychology*, 1–14.
- Desnikia, S. (2018). Survei SMRC: Masyarakat Indonesia Nilai LGBT Sangat Mengancam. *Detiknews*.
https://news.detik.com/berita/d-3832817/survei-smrc-masyarakat-indonesia-nilai-lgbt-sangat-mengancam?utm_source=chatgpt.com
- Dunn, I. B. J. M. D., Power, E., Casey, L. J., Wootton, B. M., Dunn, I. B. J. M. D., Power, E., Casey, L. J., Bethany, M., & Casey, L. J. (2025). Cognitive behavioural therapy for internalizing symptoms in LGBTQ + people : a preliminary meta- analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 54(2), 246–275.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2024.2434021>
- Fatimah, S., & Nurillah, A. (2025). The Role of Family in The Formation of LGBT Identity. *Indonesian Journal of Adult and Community Education*, 7(1), 14–23.
- Flückiger, C., Wampold, B. E., & Horvath, A. O. (2018). The Alliance in Adult Psychotherapy : A Meta-Analytic Synthesis. *Psychotherapy*, 55(4), 316–340.
- Hoffan, M. T., & Mizock, L. (2025). Do you have to like your clients? A primer on unconditional positive regard for training and practice. *Taylor & Francis*, 24(2), 153–164.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/14779757.2024.2407148>
- Hudi, I., Purwanto, H., Diyanti, P., & Syafutri, T. M. (2023). Analisis Literatur Terhadap Lesbian , Gay , Biseksual , dan Transgender (LGBT) di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tembusai*, 7, 23295–23301.
- Kirnandita, P. (2018). Survei SMRC: 41 PERSEN Warga Indonesia Tolak Hak Hidup LGBT. *Tirto.Id*.
https://tirto.id/survei-smrc-41-persen-warga-indonesia-tolak-hak-hidup-lgbt-cDMP?utm_source=chatgpt.com

- Klapp, S. T., Maslovat, D., & Jagacinski, R. J. (2018). The bottleneck of the psychological refractory period effect involves timing of response initiation rather than response selection. *Psychonomic Bulletin & Review*, 1–19.
- Laksana, K., Ratnawati, R., & Rachmawati, S. D. (2019). Phenomenological Study : Family Acceptance Who Living with Transgender in Malang Indonesia. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 5(2), 43–47.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *National Institutes of Health*, 129(5), 674–697.
- Murphy, D., Demetriou, E., & Joseph, S. (2015). A cross-sectional study to explore the mediating effect of intrinsic aspiration on the association between unconditional positive self-regard and posttraumatic growth. *Taylor & Francis*, 14(3), 201–213. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/14779757.2015.1051238>
- Pachankis, J. E. (2007). The Psychological Implications of Concealing a Stigma : A Cognitive – Affective – Behavioral Model. *Psychological Bulletin*, 133(2), 328–345. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.2.328>
- Pachankis, J. E., Chiamonte, D., Baldwin, H. T., Prachniak, C., Levine, D. S., Van, S., Hobbs, R. J., Ankrum, H., Wilkins, L. J., Harvey, T. D., Harkness, A., Jackson, S. D., Matsuno, E., Soulliard, Z. A., Last, B. S., Burger, J., Delehant, M., Zhou, X., Haganan, A. K., ... Mustanski, B. (2025). Implementing LGBTQ-affirmative CBT : study protocol for an effectiveness-implementation trial at 90 LGBTQ community centers. *BMC Health Services Research*, 25(962), 1–16.
- Pachankis, J. E., Soulliard, Z. A., Layland, E. K., Levine, D. S., & Jackson, S. D. (2022). Training in LGBTQ-affirmative Cognitive-Behavioral Therapy: A Randomized Controlled Trial Across LGBTQ Community Centers. *HHS Public Access*, 90(7), 582–599. <https://doi.org/10.1037/ccp0000745.Training>
- Pachankis, J., Hatzenbuehler, L. M., Rendina, J., Safren, S., & Parsons, J. (2016). LGB-Affirmative Cognitive-Behavioral Therapy for Young Adult Gay and Bisexual Men: A Randomized Controlled Trial of a Transdiagnostic Minority Stress Approach. *HHS Public Access*, 83(5), 875–889. <https://doi.org/10.1037/ccp0000037.LGB-Affirmative>
- Riandini, A., & Alfian, I. N. U. R. (2022). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Perlawanan Simbolik Komunitas LGBT terhadap Stigma dan Diskriminasi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 389–397.
- Safinah. (2023). Dinamika Gender dalam Kontroversi LGBT Di Indonesia: Analisis Budaya, Agama, Dan Kebijakan. *Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 8(1), 1–10.
- Singh, A., & Gonzalez, M. (2010). *LGBTQ-affirmative counseling*. https://manifold.counseling.org/read/lgbtqq-affirmative-counseling/section/690f5cd8-2d90-4efb-8924-e79960ac2e3d?utm_source=chatgpt.com
- Staff. (2009). Family Rejection of Lesbian, Gay and Bisexual Adolescents & Negative Health Outcomes. *San Francisco State*. https://familyproject.sfsu.edu/family-rejection-lesbian-gay-and-bisexual-adolescents-negative-health-outcomes?utm_source=chatgpt.com
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.