

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu mengacu pada penelitian yang telah dilakukan dan hasilnya telah terpublikasi. Fungsi penelitian terdahulu adalah sebagai referensi untuk melakukan penelitian baru dan pengembangan ilmu pengetahuan. Berikut adalah penelitian terdahulu yang telah ditentukan oleh peneliti.

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Nama dan Tahun Penerbitan	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1	Oliva Yudi, Ritna Sandri, Dellawaty Supraba (2023)	Perilaku Seksual Pada Remaja di Kota Malang Ditinjau Dari Kontrol Diri	Berdasarkan penelitian yang dilakukan, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku seksual yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku seksual yang dilakukan.
2	Ulva Suryani, Velga Yazia (2023)	Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Perilaku Seksual Pada Remaja	Berdasarkan penelitian yang dilakukan, segala bentuk informasi dengan mudah didapatkan melalui <i>smartphone</i> . Penggunaan ponsel pintar dapat menyebabkan perilaku seks berisiko terutama pada pelajar SMA akibat melihat konten dewasa yang tersedia di <i>smartphone</i> .

3	Shonia Shifwah Aqiilah (2023)	Pengaruh <i>Cybersex</i> Melalui Media Sosial Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta	Berdasarkan penelitian yang dilakukan, media sosial berperan besar dalam mempengaruhi perilaku <i>cybersex</i> di kalangan mahasiswa. Perilaku <i>cybersex</i> , seperti akses video porno dan obrolan seks, sangat umum di kalangan anak muda yang aktif di media sosial. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan edukasi seksual dan kesadaran tentang bahaya <i>cybersex</i> agar mahasiswa dapat membuat keputusan yang bijak mengenai kesehatan dan perilaku seksual mereka.
4	Amalya Dwi Suryana, Nurul Umi Ati, Hayat (2020)	Penanggulangan Remaja yang Terjerumus Dalam Kaum Lesbian (Di Kota Malang)	Berdasarkan penelitian yang dilakukan, wanita lesbian tidak mengalami gangguan mental, namun mereka adalah wanita yang mengalami trauma seperti mendapatkan diskriminasi oleh keluarga, lingkungan sosial, dan lingkungan tempat ia bermukim.
5	Agung Fadhilah (2018)	Faktor Faktor Determinan Kecenderungan Orientasi Seksual Sejenis Pada Remaja di Kota Malang	Berdasarkan penelitian yang dilakukan, faktor yang dominan dalam kecenderungan remaja memiliki orientasi seksual sejenis adalah faktor traumatis, kemudian diikuti

			dengan faktor lainnya yaitu lingkungan yang tidak baik dan hubungan komunikasi dengan orientasi seksual yang lama.
6	Eko Winarti, Anis Nikamtul, A'im Matun Nadhiroh, Firdausi Rahmadhani (2021)	Pengaruh Struktur Keluarga dan Kesehatan Mental terhadap Perilaku Seksual pada Remaja	Berdasarkan penelitian yang dilakukan, remaja yang tumbuh dari keluarga utuh lebih banyak melakukan perilaku seksual dibandingkan remaja yang tumbuh dari keluarga tunggal. Kesehatan mental juga berpengaruh dalam terhadap perilaku seksual remaja.
7	Stefanicia, Ivana Devitasari (2022)	Hubungan Tingkat Pengetahuan, Usia, Jenis Kelamin, dan Kesehatan Mental dengan Perilaku Berisiko Terkena Infeksi Menular Seksual pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya	Berdasarkan penelitian yang dilakukan, remaja berisiko terjangkit IMS (Infeksi Menular Seksual). Oleh karena itu, perlu menyelenggarakan program untuk menyebarkan informasi mengenai kesehatan alat reproduksi dan seksualitas yang sesuai dengan pemahaman dan tingkat pendidikan remaja serta tidak menganggap tabu untuk membicarakan permasalahan tersebut.
8	Febria Syafyu Sari, Maulidya Nurdini (2022)	Edukasi <i>Mental Health</i> dan Penyimpangan Seksual bagi Remaja	Berdasarkan penelitian yang dilakukan, edukasi mengenai kesehatan mental dan perilaku sesksual menyimpang

			<p>penting bagi remaja agar terciptanya individu yang sehat secara mental dan sosial. Dukungan dari orang tua dan sekolah dapat mengurangi risiko penyimpangan seksual pada usia remaja.</p>
9	Nanik Suprihyatin (2024)	Penyimpangan Seksual dalam Perspektif Psikologi (Solusi Atas Masalah Penyimpangan Seksual Dalam Perspektif Psikologi)	<p>Berdasarkan penelitian yang dilakukan, penyimpangan seksual adalah masalah kompleks yang memerlukan edukasi, pengawasan, dan tindakan psikologis. Akibat dari tindakan ini dapat menyebabkan penyakit kelamin. Solusi yang dapat diberikan adalah memberikan edukasi seks dan mengisi waktu dengan kegiatan positif, Tindakan psikologis yang diberikan berupa menghindari konflik dari diri sendiri dan lingkungan.</p>
10	Alita Adiwarna, Kartini, Erita Istriana (2023)	Orientasi Seksual Berhubungan Dengan Kesehatan Mental Pada Laki-Laki Berusia 20-25 Tahun	<p>Berdasarkan penelitian yang dilakukan, pria non-heteroseksual cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan laki-laki heteroseksual. Individu dengan homoseksual sering menghadapi stigma dan diskriminasi</p>

			yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental mereka.
--	--	--	--

Sumber: Yudi, O ; Sandri, R ; Supraba (2023), Suryani & Yazia (2023), Aqilah (2023), Suryana et al. (2020), Fadhilah (2018), Winarti et al. (2021), Stefanicia & Devitasari (2022), Sari & Nurdini (2022), Suprihyatin (2024), Alita Adiwarna et al. (2023)

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dijabarkan, terdapat keterkaitan antara perilaku seksual remaja dengan berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu kontrol diri pada remaja, sedangkan faktor eksternal diantaranya pendidikan, media sosial, dan kesehatan mental. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah berfokus pada menganalisis perspektif mahasiswa dalam melihat perilaku homoseksual pada aplikasi X sebagai media mengekspresikan diri.

B. Kerangka Konsep

a. Konsep Kesehatan Mental

1. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah sebuah keadaan yang mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial individu. Kesehatan mental dapat memungkinkan seseorang untuk mengelola stres dan beraktivitas dengan normal. Kesehatan mental yang baik tidak hanya penting untuk menjalankan kegiatan sehari-hari, tetapi dapat mempengaruhi kondisi fisik dan kemampuan individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Kesehatan adalah suatu kondisi individu yang memungkinkan bertumbuhnya aspek-aspek perkembangan baik fisik, pikiran, maupun

emosional yang maksimal serta sesuai dengan perkembangan individu lain sehingga mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Fakhriyani, 2019). Dilansir dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024, definisi kesehatan mental merupakan kondisi kedamaian mental yang memungkinkan orang dapat mengatasi tekanan hidup, sadar akan kemampuan mereka, bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas yang diikuti

2. Macam-Macam Kesehatan Mental

Kesehatan mental mencakup jenis-jenis gangguan yang disebabkan oleh pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Berikut adalah macam-macam kesehatan mental yang umum ditemukan:

1) Depresi

Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat untuk beraktivitas, dan perubahan pola pikir dan perilaku (Prayitno et al., 2022). Penderita depresi dapat merasa putus asa yang sering kali mengarah pada pemikiran untuk mengakhiri hidupnya. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, depresi dapat memengaruhi kehidupan seseorang, termasuk hubungan dengan keluarga, teman, dan masyarakat. Ciri-ciri depresi adalah sebagai berikut:

- a) Perasaan sedih, individu merasa tertekan, tidak berharga, dan putus harapan dalam menjalankan hidup.

- b) Kehilangan minat dalam beraktivitas yang disukai termasuk menjalankan hobi dan berinteraksi dengan orang lain.
- c) Perubahan fisik, penderita depresi mudah lelah dan penurunan atau kenaikan nafsu makan.
- d) Sulit berkonsentrasi, penderita mengalami kesulitan fokus dan sulit mengambil keputusan
- e) Pikiran negatif yang mendorong penderita berpikiran untuk mengakhiri hidupnya.

Penyebab depresi sangat beragam, seperti faktor genetik, perubahan hormonal, diakibatkan peristiwa yang membuat seseorang trauma, serta kondisi fisik tertentu. Selain itu, depresi juga dapat diakibatkan oleh penggunaan obat-obatan yang dapat memperburuk kondisi mental. Menurut Zainuddin et al. (2022) jenis-jenis depresi adalah sebagai berikut:

- a) *Clinical Depression*, yaitu depresi pada umumnya yang memiliki ciri perasaan sedih berlarut dan kurangnya minat terhadap eksternal individu. Gejala yang dialami adalah kehilangan semangat untuk beraktivitas, merasa tidak berharga, pikiran negatif yang terus muncul, gelisah, dan terjadi kenaikan atau penurunan berat badan. Gejala ini akan berlangsung selama dua minggu atau lebih.

b) *Dysthymia*, yaitu kondisi depresi yang berlangsung setiap hari selama bertahun-tahun. Distimia dapat mengganggu kehidupan penderita dalam kehidupan sehari-hari dan pekerjaan. Penderita mengalami kesulitan dalam menemukan kebahagiaan meskipun dalam suasana senang. Gejala distimia tidak muncul setiap hari, namun akan dirasakan selama beberapa tahun. Gejala yang ditimbulkan yaitu kehilangan minat dalam beraktivitas sehari-hari, mudah lelah, perubahan nafsu makan, dan mengalami gangguan tidur.

c) Bipolar, yaitu gangguan mental yang menyebabkan perubahan suasana hati yang dapat mengakibatkan perubahan tingkah laku dan pola pikir. Penderita akan merasakan perubahan perilaku yang ekstrim, mereka akan merasakan perasaan yang sangat Bahagia, disamping itu mereka akan merasakan perasaan yang sangat sedih dan putus asa. Terdapat fase mania dan fase depresi yang dialami penderita bipolar, antara lain:

1) Fase mania, gejala yang umum terjadi pada fase ini adalah perasaan yang sangat senang dan bersemangat, meningkatnya aktivitas fisik dan mental, berbicara lebih banyak dan lebih cepat dari biasanya, kepercayaan diri yang berlebih, mengalami insomnia atau merasa tidak perlu

beristirahat, dan mengambil keputusan yang buruk seperti melakukan tindakan yang negatif.

2) Fase depresi, gejala umum yang terjadi pada fase ini adalah perasaan yang sangat sedih sehingga merasa putus asa, kehilangan minat dalam beraktivitas termasuk melakukan hobinya, sulit tidur atau tidak berlebihan, merasa tidak berharga dan tidak mampu melakukan apapun, dan membuat keputusan negatif seperti ingin mengakhiri hidup.

d) Depresi situasi, yaitu jenis depresi jangka pendek yang berhubungan dengan tekanan. Depresi ini berkembang setelah penderita mengalami peristiwa yang membuat trauma atau perubahan kehidupan penderitanya. Gejala penderita SAD yaitu perasaan sedih yang berlangsung setiap hari, rasa lelah yang berlebihan, sulit tidur atau tidur terlalu lama, kehilangan atau meningkatnya nafsu makan, kesulitan berkonsentrasi, dan perasaan putus asa.

2) Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan adalah kondisi mental seseorang yang ditandai oleh perasaan khawatir, cemas, atau takut yang berlebihan dan sulit dikendalikan sehingga dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Suhendi & Supriadi, 2020). Gangguan kecemasan dapat mempengaruhi individu dari berbagai usia dan dapat berlangsung

selama sehari-hari, berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun tanpa penyebab yang jelas. Gejala yang dialami penderita gangguan kecemasan secara umum antara lain:

- a) Perasaan cemas yang berlebihan yang membuat ketidakmampuan untuk meredakan rasa cemas,
- b) Ketegangan pada fisik penderitanya berupa berkeringat atau gemetar.
- c) Gangguan tidur yang menyebabkan sulit tidur atau tidur secara berlebihan.
- d) Kesulitan berkomunikasi karena merasa tidak fokus
- e) Reaksi fisik berupa jantung berdetak cepat, sulit bernafas, dan merasa mual

Penyebab gangguan kecemasan dapat diakibatkan pengalaman di masa lalu yang membuat trauma dan kondisi kesehatan fisik individu. Terdapat jenis-jenis gangguan kecemasan, diantaranya:

- a) *Generalized Anxiety Disorder* (GAD), yaitu kondisi kecemasan yang terjadi setiap hari selama lebih dari enam bulan tanpa alasan yang dapat dijelaskan.
- b) Fobia, yaitu ketakutan berlebih terhadap suatu objek atau kondisi yang membuat pengidapnya bereaksi cemas.

- c) *Panic Disorder*, yaitu serangan panik secara mendadak yang disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdetak kencang, suli bernapas, dan berkeringat.
- d) *Social Anxiety Disorder*, yaitu ketakutan berlebih terhadap kondisi sosial atau melakukan interaksi dengan orang lain.
- e) *Separation Anxiety Disorder*, yaitu sebuah perasaan cemas yang muncul ketika terpisah dengan orang terdekat pengidap.

3) Gangguan Kepribadian

Gangguan kepribadian merupakan kondisi mental seseorang yang ditandai dengan tingkah laku dan pola pikir yang menyimpang sehingga mengganggu kemampuan individu dalam berinteraksi dengan orang lain dan beraktivitas sehari-hari (Shabrina & Kurniawan, 2024). Pengidap gangguan kepribadian sering mengalami kesulitan dalam memahami situasi dan berinteraksi dengan orang lain. Penderita beranggapan bahwa perilaku mereka adalah hal yang normal, namun tingkah laku mereka sering kali tidak sesuai dengan kenyataan. Gejala umum yang dialami pengidap gangguan kepribadian adalah sebagai berikut:

- a) Berperilaku aneh, pengidap menunjukkan perilaku yang tidak biasa atau sulit dimengerti oleh orang lain.

- b) Mengalami kesulitan dalam berhubungan sosial, pengidap seringkali mengalami persoalan dalam membangun kedekatan dengan orang lain.
- c) Pola pikir yang tidak dinamis, pengidap mempunyai cara berpikir yang tidak fleksibel dan sering tidak mampu menyesuaikan diri dengan sebuah situasi.

Penyebab gangguan kepribadian belum diketahui secara pasti, namun terdapat faktor-faktor yang diduga dapat menjadi penyebab terjadinya hal ini, diantaranya:

- a) Genetik, riwayat keluarga dengan gangguan kepribadian dapat berisiko menurunkan gangguan mental kepada keturunannya.
 - b) Lingkungan, pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan atau menimbulkan traumatis
 - c) Biologis, adanya perubahan struktur otak yang berperan dalam memberi rangsangan kepada pengidapnya.
- 4) *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*

PTSD adalah gangguan mental yang disebabkan oleh pengalaman traumatis yang dialami atau menyaksikan sebuah kejadian. Peristiwa ini dapat berupa bencana alam, kecelakaan, atau kekerasan seksual (Fadilah et al., 2024). Penyebab PTSD diyakini terdapat faktor psikologis dan lingkungan yang menyebabkan

berkembangnya gangguan ini. Gejala dari PTSD adalah sebagai berikut:

- a) Mengalami Kembali, pengidap sering kali mengingat peristiwa yang membuatnya trauma, baik melalui ingatan yang muncul secara tiba-tiba maupun mimpi buruk yang dialami
- b) Penghindaran, pengidap biasanya menghindari tempat kejadian, seseorang, atau aktivitas yang dapat mengingatkan mereka pada peristiwa yang membuatnya trauma.
- c) Perubahan negatif, pengidap merasakan pikiran dan perasaan negatif, seperti marah, rasa bersalah, dan kehilangan minat dalam aktivitas yang digemari.
- d) Kewaspadaan berlebih, pengidap akan melakukan penjagaan berlebih. Hal ini dapat memicu pengidap dalam aktivitas sehari-harinya seperti mudah terkejut dengan suatu hal atau mengalami kesulitan tidur dan konsentrasi.

5) Skizofrenia

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa kronis yang dapat memengaruhi fungsi otak, terutama ketika individu berpikir, persepsi, emosi, bergerak, dan berperilaku. Gangguan ini ditandai dengan adanya pikiran yang kacau, mengalami delusi, halusinasi, serta perilaku yang aneh atau tidak sesuai dengan keadaan yang nyata (Putri & Maharani, 2022). Skizofrenia merupakan bentuk

psikosis yang menyebabkan penderitanya mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, menerima dan mengartikan sebuah kenyataan, dan menunjukkan emosi yang tidak sesuai. Gejala skizofrenia terbagi menjadi dua, yakni gejala positif dan gejala negatif, berikut penjabarannya:

a) Gejala Positif

- Halusinasi, dapat mendengarkan suara atau melihat sesuatu yang tidak nyata.
- Delusi, sebuah keyakinan salah yang kuat, seperti merasa diawasi seseorang atau diikuti seseorang.
- Gangguan berpikir, dapat berupa pikiran yang kacau, sulit mengatur pikiran, atau ucapan yang tidak tertata.
- Berperilaku aneh, seperti gelisah, marah tanpa sebab, atau berperilaku yang tidak pantas.

b) Gejala Negatif

- Penarikan diri dari lingkungan sosial, individu akan menghindari interaksi dengan orang lain.
- Berperasaan datar, ekspresi emosi yang berkurang bahkan tidak ada.
- Kurangnya motivasi, yakni sulit memulai atau menyelesaikan suatu aktivitas.

- Penurunan kemampuan berbicara dan kesulitan dalam berkonsentrasi.

Skizofrenia terdapat beberapa jenis dengan gejala-gejala sesuai dengan karakteristiknya, berikut adalah penjelasan mengenai jenis-jenis skizofrenia:

a) Skizofrenia Paranoid

Jenis skizofrenia ini adalah yang paling umum ditemukan, hal ini ditandai dengan munculnya delusi dan halusinasi, terutama halusinasi pendengaran. Penderita skizofrenia paranoid sering mengalami kesulitan membedakan antara kenyataan dan khayalan, sehingga dapat menimbulkan rasa bingung, takut, dan ketidakpercayaan terhadap orang lain (Landra & Anggelina, 2022). Penyebabnya diduga melibatkan kombinasi faktor genetik, lingkungan, dan faktor media. Gejala utama dari skizofrenia paranoid adalah sebagai berikut:

- Delusi paranoia, yakni keyakinan salah dalam diri penderita bahwa terdapat pihak yang ingin mengawasi, mengancam, atau menyakiti.
- Halusinasi suara, seperti mendengar suara memerintah atau mengancam sehingga memperkuat delusi.
- Perasaan cemas, curiga, dan takut berlebihan terhadap orang lain.

- Perilaku yang tidak terkendali serta ucapan yang sulit dipahami.
- Menarik diri dari lingkungan sosial dan kesulitan dalam mengendalikan emosi.

b) Skizofrenia Katatonik

Jenis skizofrenia ini ditandai dengan gangguan motorik dan perilaku yang tidak biasa. Pendetita dapat mengalami tubuh yang kaku, tidak bergerak, atau menunjukkan aktivitas yang berlebihan dan tidak terkontrol (Febrian Al Amin, 2021). Gejala ini dapat berlangsung selama beberapa menit hingga berhari-hari. Penyebab pasti skizofrenia jenis ini belum diketahui pasti, namun diduga berasal dari faktor genetik, lingkungan dan medis. Gejala-gejala skizofrenia katatnoik adalah sebagai berikut:

- Keadaan diam dan tidak merespons rangsangan dari lingkungan sekitar.
- Tubuh kaku seperti kejang dan tidak sadar, amun tetap sadar secara psikis.
- Anggota tubuh tetap berada pada posisi yang sama ketika dipindahkan oleh orang lain
- Tidak dapat berbicara atau sangat sedikit berbicara

- Tidak merespons atau menolak instruksi dan rangsangan dari luar.
- Mempertahankan posisi tubuh yang aneh dalam waktu yang lama.
- Gerakan aneh dan berlebihan yang tidak biasa.
- Gerakan berulang tanpa tujuan, seperti menggerakkan tangan, menggerakkan kaki, dan menggelengkan kepala.
- Aktivitas motorik yang berlebihan dan gelisah tanpa alasan yang jelas.
- Ekspresi wajah yang berkerut.
- Meniru gerakan seseorang secara berulang.

c) Skizofrenia Tidak Terdiferensiasi

Jenis skizofrenia ini menunjukkan kombinasi gejala dari berbagai tipe skizofrenia lainnya, seperti delusi, halusinasi, pikiran tidak logis, dan gangguan perilaku. Namun gejala tersebut tidak memenuhi kriteria spesifik untuk tipe yang lain (Dewi & Budianti, 2024). Ciri-ciri utama skizofrenia tidak terdiferensiasi adalah sebagai berikut:

- Kombinasi gejala positif seperti delusi dan halusinasi.
- Pikiran yang kacau atau tidak teratur.
- Gangguan perilaku yang tidak konsisten dengan tipe skizofrenia tertentu.

- Penarikan diri dari kehidupan sosial dan kurangnya inisiatif.
- Respon emosi yang datar.
- Kesulitan dalam berkomunikasi secara efektif dan memlakukan aktivitas sehari-hari.

d) Skizofrenia Disorganisasi

Jenis skizofrenia ini ditandai dengan perilaku dan pembicaraan yang sangat tidak terstruktur dan tidak dapat dimengerti oleh orang lain. Penderita sering kesulitan dalam mengatur pikiran sehingga ucapan dan tindakannya tampak kacau, bingung, dan sulit dipahami. Jenis skizofrenia ini biasanya membuat penderita sulit berfungsi dalam kehidupan sehari-hari karena gangguan dalam berpikir dan berperilaku (Ayuningtyas et al., 2021). Gejala-gejala utama diantaranya adalah sebagai berikut:

- Pembicaraan yang tidak teratur, sulit mengikuti alur pembicaraan, sering melompat-lompat topik sehingga tidak ada korelasi yang jelas.
- Berperilaku yang tidak terorganisir, berupa tindakan yang aneh, tidak sesuai konteks, atau tidak mempunyai tujuan yang jelas.

- Kesulitan merawat diri sendiri, penderita sering kali tidak mampu menjaga kebersihan dan penampilan mereka.
- Ekspresi emosi yang tidak sesuai dengan situasi.

e) Skizofrenia Residual

Jenis skizofrenia ini sering muncul setelah seseorang mengalami delusi atau halusinasi. Pada fase residual ini, gejala-gejala psikotik sangat berkurang bahkan hampir tidak ada. Penderita skizofrenia residual masih menunjukkan gejala negatif skizofrenia yang menonjol (Papiilya, 2019). Gejala-gejala utama dari skizofrenia residual adalah sebagai berikut:

- Sikap pasif dan kurang mempunyai inisiatif.
- Tidak mempunyai minat dan energi dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
- Kehilangan kesadaran dalam merawat diri, seperti kebersihan dan penampilan yang buruk.
- Mudah lelah dan tidak bersemangat.
- Penarikan diri dari lingkungan sosial, menghindari keramaian, dan interaksi sosial dengan orang lain.
- Ekspresi emosi yang datar.
- Kemampuan berbicara yang lambat atau minim.
- Kesulitan dalam menjalankan pekerjaan dan fungsi sosial lainnya.

f) *Schizoaffective Disorder*

Jenis skizofrenia ini ditandai oleh kombinasi antara gejala skizofrenia dengan gejala gangguan suasana hati. *Schizoaffective disorder* dapat menyebabkan kesulitan dalam menjalankan kehidupan sosial dan pekerjaan serta meningkatkan risiko kesepian dan isolasi diri (Mila Astari Harahap & Desy Dita Nelvia, 2023). Gejala-gejala dari jenis skizofrenia ini adalah sebagai berikut:

- Gejala psikotik, seperti halusinasi, delusi, dan pikiran atau ucapan yang tidak teratur.
- Gejala suasana hati, mengalami hipomania (peningkatan suasana hati) yang disertai dengan periode depresi.
- Perubahan perilaku yang aneh atau tidak biasa, seperti perilaku yang tidak terorganisir dan ekspresi emosi yang tidak sesuai.
- Kesulitan dalam fungsi sosial, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari akibat gejala yang muncul.

6) *Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)*

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) merupakan gangguan kesehatan mental yang ditandai oleh adanya pikiran yang mengganggu dan berulang serta dorongan untuk melakukan tindakan tertentu secara berulang (Soomro, 2012). Hal ini dilakukan untuk

mengurangi kecemasan yang timbul. Penderita OCD sering menyadari bahwa pikiran dan perilaku mereka tidak logis. Namun merasa tidak mampu menghentikannya. Gangguan ini mengganggu aktivitas sehari-hari pengidapnya.

Penyebab OCD belum diketahui secara pasti, namun diduga melibatkan faktor genetik, faktor medis, dan pengaruh lingkungannya. Penanganan gangguan ini umumnya meliputi terapi perilaku kognitif dan pemberian obat yang disarankan oleh psikiater untuk mengendalikan gejala-gejala yang muncul. Gejala utama OCD terbagi menjadi dua, yakni obsesi dan kompulsi. Berikut adalah penjelasannya:

- a) Obsesi merupakan pikiran, dorongan, atau Gambaran mental yang berulang dan tidak diinginkan, dan menimbulkan kecemasan atau stres. Gejala-gejalanya antara lain:
 - Takut tertular penyakit sehingga menghindari kontak fisik seperti bersalaman atau menyentuh sebuah benda.
 - Stres melihat benda yang tidak rapi atau tidak simetris.
 - Ragu-ragu berlebihan dalam sebuah situasi, seperti apakah sudah mengunci pintu atau apakah sudah membayar sebuah pembayaran.
 - Takut melakukan sesuatu yang membahayakan diri sendiri atau orang lain.

- Khawatir membuang barang yang sebenarnya tidak berguna.
- b) Kompulsi merupakan perilaku berulang yang dilakukan untuk meredakan kecemasan akibat obsesi tersebut. Berikut adalah gejala-gejalanya:
 - Membersihkan sesuatu secara berlebihan.
 - Memeriksa berulang kali terhadap sebuah situasi.
 - Mengatur benda-benda dengan cara tertentu agar benar dalam perspektifnya.
 - Mengulang kata-kata tertentu.
 - Mengumpulkan barang-barang yang tidak penting.

7) *Tourette Syndrome*

Sindrom *Tourette* merupakan gangguan neurologis yang ditandai dengan munculnya *tics*, yakni gerakan atau suara yang berulang secara tiba-tiba dan tidak dapat dikendalikan oleh penderitanya. *Tics* dapat berupa gerakan fisik seperti berkedip, mengangkat bahu, atau menyentak kepala, maupun bersuara seperti membersihkan tenggorokan, mendengus, berteriak, atau mengucapkan kata-kata tertentu secara spontan (Prima, 2015).

Penyebab Sindrom *Tourette* ini belum diketahui secara pasti, namun diduga melibatkan faktor genetik dan lingkungan. Terdapat kaitan dengan kelainan pada otak serta gangguan pada struktur otak

yang mengontrol gerakan tubuh. Riwayat keluarga dengan gangguan *tics* atau Sindrom *Tourette* dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan kesehatan mental ini. Gejala-gejala pada Sindrom *Tourette* dapat dilihat penjabarannya dibawah ini:

- a) *Tics* motorik, yakni gerakan tubuh yang tidak disengaja, seperti berkedip, membuat gerakan wajah, mengangkat bahu, atau menyentak kepala.
- b) *Tics* vokal, suara yang keluar tanpa disengaja, seperti membersihkan tenggorokan, mendengus, berteriak tiba-tiba, atau mengucapkan kata-kata tertentu.
- c) Gejala ini umumnya muncul pertama kali pada anak pada rentang usia 2-15 tahun, umumnya lebih sering terjadi pada anak laki-laki.
- d) *Tics* berlangsung lebih dari satu tahun dan dapat berubah-ubah jenis serta intensitasnya seiring waktu.

Dalam penanganan gangguan kesehatan mental ini, tidak semua kasus memerlukan pengobatan medis. Penanganan dilakukan ketika *tics* mengganggu aktivitas sehari-hari atau menimbulkan masalah sosial dan emosional. Terapi yang dapat diberikan berupa terapi perilaku, pengobatan dengan obat tertentu, dan dukungan psikososial. Sindrom *Tourette* tidak membahayakan jiwa pengidap, namun dapat berdampak pada kualitas hidup dan kepercayaan diri

penderita, terutama jika tidak mendapatkan dukungan dan pemahaman yang cukup dari lingkungan sekitar.

3. Indikasi Mental Sehat dan Mental Sakit

Kesehatan mental mencakup kondisi emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Antara mental sehat dan mental sakit memiliki indikasi dari kedua kondisi tersebut. Menurut Fakhriyani (2019) berikut adalah indikasi mental sehat dan mental sakit yang terjadi:

1) Mental Sehat

a) Terhindar dari gangguan jiwa

Mental yang sehat adalah mental yang terhindari gangguan mental dan penyakit mental. Individu yang mempunyai mental yang sehat dapat hidup dengan baik dan dapat mengatasi dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

b) Dapat menyesuaikan diri

Menyesuaikan diri merupakan sebuah usaha dalam memperoleh kebutuhan sehingga seseorang mampu dalam mengatasi dan menyelesaikan konflik, frustrasi, dan masalah tertentu. Individu dapat dikatakan beradaptasi dengan baik jika mampu menghadapi dan mengatasi kesulitan atas permasalahan yang sedang dihadapinya tanpa merugikan diri sendiri.

c) Dapat memanfaatkan potensi secara maksimal

Individu dapat dikatakan mempunyai mental yang sehat apabila dapat menggunakan kelebihan yang dimilikinya. Seseorang dapat memanfaatkan hal ini untuk melakukan berbagai macam kegiatan positif untuk menunjang kualitas diri.

d) Dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Aktivitas seseorang dapat mencapai kebahagiaan bersama. Seseorang yang memiliki mental sehat akan menunjukkan respons positif, respons ini akan berdampak positif untuk diri sendiri dan orang lain. Tidak mengambil hak orang lain demi kepentingan pribadi dan merugikan orang lain adalah bagian dari pencapaian kebahagiaan individu dan orang lain.

2) Mental Sakit

a) Perubahan suasana hati yang drastis

Individu yang mengalami perubahan mood secara tiba-tiba, termasuk perasaan cemas atau depresi yang berkepanjangan merupakan indikasi mengalami gangguan mental. Orang dengan gangguan mental akan mengalami pergantian perasaan sangat senang menuju sangat sedih dalam waktu yang singkat.

b) Kesulitan dalam berinteraksi

Individu dengan kesulitan menjalin komunikasi dengan orang lain menjadi tanda mengalami gangguan mental. Orang dengan gangguan mental akan mengalami ketidakmampuan berinteraksi yang menyebabkan individu merasa asing dengan orang lain, hal ini dapat memperburuk kesehatan mentalnya. Individu akan mengalami stress apabila kurang dalam berinteraksi sosial, terutama individu yang merasa tertekan oleh masalah yang sedang dihadapi.

c) Perubahan pola makan dan pola tidur

Individu dengan gangguan mental identik dengan perubahan pola makan dan pola tidur. Mental sakit dapat menyebabkan gangguan makan seperti makan berlebihan atau kurang makan. Nutrisi yang cukup bagi tubuh dapat mendukung kesehatan mental yang lebih baik. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting bagi kesehatan mental individu. Seseorang dapat mengalami kurang tidur atau tidur berlebihan akibat kesehatan mentalnya yang terganggu.

d) Pikiran negatif untuk menyakiti diri

Munculnya pikiran untuk menyakiti diri bahkan bunuh diri adalah bentuk respons yang sedang dihadapi, seperti kecemasan, kemarahan, atau kesedihan. Individu yang

mengalami pikiran ini menunjukkan gejala-gejala, seperti perubahan suasana hati yang drastis, menarik diri dari aktivitas dan hubungan sosial, mendorong seseorang untuk melakukan bunuh diri, dan keinginan untuk menggunakan obat-obatan dan alkohol.

4. Perbedaan Mental Sehat dan Mental Sakit

1) Mental Sehat

Mental sehat merujuk pada kondisi kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial seseorang. Hal ini mencakup kemampuan individu untuk mengelola stres, dapat menjalankan kehidupan sehari-hari, dan menjalin interaksi dengan orang lain. Karakteristik orang yang mengalami mental sehat adalah sebagai berikut:

- a) Seseorang dengan kesehatan mental yang baik dapat menghadapi tantangan hidup dengan kuat.
- b) Mempunyai kesadaran terhadap potensi diri yang dimiliki dan dapat digunakan dalam masyarakat secara positif.
- c) Kualitas pengelolaan emosi dan kemampuan dalam berpikir jernih.

2) Mental Sakit

Gangguan mental adalah kondisi dimana seseorang akan terganggu cara berpikir dan berperilakunya. Hal ini sering kali mengganggu kehidupan sehari-hari pengidap dan kualitas hidupnya.

Gangguan mental ditandai dengan pola pikir yang berbeda dengan orang yang memiliki mental yang sehat, emosi yang tidak stabil, dan perilaku yang menyebabkan stress. Karakteristik orang yang mengalami mental sakit adalah sebagai berikut:

- a) Gangguan mental dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan interaksi sosial individu dengan orang lain
- b) Individu akan mengalami perubahan suasana hati yang drastis, dapat merasa sangat senang dan sangat sedih dalam waktu yang singkat.
- c) Individu akan mengalami penurunan fungsi kognitif, termasuk dalam berkonsentrasi, berpikir jernih, dan mengambil Keputusan.

5. Faktor yang Menyebabkan Kesehatan Mental Terganggu

Kesehatan mental dapat terganggu oleh berbagai faktor yang saling berkesinambungan. Berikut adalah penyebab-penyebab kesehatan mental dapat terganggu:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis dapat melalui riwayat keluarga dengan gangguan mental yang dapat mengakibatkan individu dapat mengalami kondisi yang sama serta gangguan pada fungsi sel saraf dan cedera pada otak juga mempengaruhi kesehatan mental.

2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis berupa pengalaman yang membuat seseorang trauma, stress berkepanjangan akibat permasalahan kehidupan yang dialami, dan perasaan negatif seperti kesepian, rendah diri, dan kemarahan yang sulit dikelola.

3) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan berupa mengisolasi diri dan kurangnya dukungan sosial, bermukim di lingkungan hidup yang tidak sehat seperti mengalami diskriminasi, serta penyalahgunaan obat-obatan dan mengonsumsi alcohol yang dapat menyebabkan kerusakan otak.

4) Faktor Kehidupan

Faktor kehidupan berupa kehilangan orang yang berharga dalam hidupnya atau mengalami peristiwa yang membuat traumatis dan mengalami perubahan signifikan dalam hidup seperti kehilangan anggota keluarga dan kehilangan pekerjaan,

b. Konsep Homoseksual

1. Definisi Homoseksual

Homoseksual merupakan orientasi seksual yang mana seseorang mempunyai keteratrikan emosional dan seksual terhadap sesama jenis. Homoseksual dianggap sebagai perilaku yang menyimpang karena bertentangan dengan norma dan nilai yang telah diterapkan di

masyarakat. Fenomena ini adalah sebuah hal yang sulit bahkan tidak dapat diterima oleh masyarakat (Walinono & Khoiryasdien, 2025).

Homoseksual adalah ketertarikan seseorang terhadap individu dengan jenis kelamin yang sama. Homoseksual berartikan seorang pria yang tertarik kepada pria dan wanita yang tertarik kepada wanita. Homoseksual mendapatkan stigma buruk dan diskriminasi karena menyalahi aturan Pencipta, oleh karena itu seseorang dengan ketertarikan sesama jenis akan menyembunyikan identitasnya untuk menghindari tekanan sosial

2. Jenis-Jenis Homoseksual

Homoseksual pada pria merupakan orientasi seksual dimana seseorang tertarik secara emosional dan seksual dengan jenis kelamin yang sama. Karakteristik Homoseksual pada pria terbagi atas perilaku dan situasi, pola hubungan dan psikologi. Berikut adalah penjabaran karakteristik homoseksual:

1) *Secret Homosexual*

Secret homosexual merupakan seseorang yang menyembunyikan identitas seksualnya kepada khalayak umum. Umumnya hanya orang-orang terdekat yang mereka percaya dalam memberitahukan orientasi seksualnya seperti teman dekat atau pasangan. Individu dengan *secret homosexual* menjalankan

kehidupan dengan normal di mata masyarakat, sehingga identitas mereka tetap tersembunyi (Sukam et al., 2019).

2) *Batant Homosexual*

Batant homosexual merujuk pada tipe homoseksual yang identik dengan hanya menyukai laki-laki. Individu dengan tipe ini merujuk pada seorang pria yang mempunyai kepribadian, perilaku, atau penampilan yang menyerupai perempuan. Individu dengan batant homosexual memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Berperilaku dan memiliki kepribadian seperti perempuan.
- b) Bersikap lembut dan berpenampilan seperti perempuan.
- c) Umumnya tidak berpenampilan maskulin.

3) *Shy Homosexual*

Homoseksual malu-malu merujuk pada individu yang memiliki orientasi seksual sesama jenis namun juga mengalami sifat pemalu secara sosial, terutama dalam interaksi emosional atau seksual. Homoseksual malu-malu mempunyai ciri-ciri utama yang sering dialami oleh penyintas, diantaranya:

- a) Rasa gugup dan mempunyai kecemasan yang tinggi saat berinteraksi dengan orang yang disukai, hal ini menjadi penyebab dalam kesulitan dalam membangun komunikasi atau mengekspresikan perasaan mereka dengan terbuka.

- b) Mengalami keraguan dalam diri dan pikiran negatif mengenai diri sendiri terkait kemampuan individu tersebut dalam membangun hubungan asmara, seperti merasa tidak menarik atau takut jika ditolak.
- c) Umumnya individu mempunyai sifat pemalu, hal ini bukan hanya tentang ketidaknyamanan, tetapi dapat membatasi tindakan mereka dalam mencari pasangan atau membangun hubungan yang lebih dekat.
- d) Sifat pemalu individu dapat diperparah oleh faktor sosial seperti terdapat stigma dan diskriminasi yang membuat mereka lebih tertutup dan sulit terbuka mengenai orientasi seksualnya

4) *Situational Homosexual*

Jenis homoseksual ini merupakan perilaku seksual sesama jenis yang muncul akibat situasi atau lingkungan tertentu yang membatasi pilihan pasangan lawan jenis, dan tidak selalu mencerminkan orientasi seksual permanen seseorang. Perilaku ini bersifat sementara dan sering terjadi di lingkungan yang tertutup, seperti penjara atau asrama (Hasibuan, 2019). Ciri-ciri yang sering dialami oleh jenis homoseksual ini adalah sebagai berikut:

- a) Hubungan atau aktivitas seksual sesama jenis muncul terutama karena keterbatasan lingkungan tempat individu tersebut berada,

seperti di penjara, asrama, militer, atau sebuah komunitas yang didominasi oleh jenis kelamin yang sama.

- b) Perilaku seksual sesama jenis ini bersifat sementara dan dapat berhenti ketika individu keluar dari lingkungan tersebut.
- c) Individu dengan jenis homoseksual ini menganggap bahwa dirinya heteroseksual meskipun melakukan aktivitas homoseksual.
- d) Jenis homoseksual ini dapat muncul akibat kebutuhan keintiman, dukungan emosional, atau *coping mechanism* terhadap keterbatasan sosial.

5) *Homosexual Prostitute*

Jenis homoseksual ini menyediakan jasa seksual pada klien sesama jenis nya dengan imbalan berupa uang atau barang (Azari, 2019). Berikut adalah ciri-ciri dalam *homosexual prostitute*:

- a) Pekerja seks homoseksual melakukan aktivitas tersebut karena kebutuhan ekonomi.
- b) Umumnya pekerja seks tersebut melakukan berbagai bentuk aktivitas seksual sesuai dengan permintaan pelanggan.
- c) Pekerja seks homoseksual merupakan remaja atau pria berusia muda yang rentan terhadap risiko kesehatan dan tekanan sosial.
- d) Pekerja seks homoseksual menyatakan bahwa dirinya sebagai gay, biseksual, atau tidak mengidentifikasi

- e) Memperllihatkan diri mereka sesuai dengan peran yang diharapkan klien, namun berbeda dengan kehidupan pribadi mereka.
- f) Pekerja seks homoseksual berisiko mengalami Infeksi Menular Seksual dan HIV/AIDS karena perilaku seksual yang berisiko akibat sering berganti-ganti pasangan.
- g) Pekerja seks homoseksual menghadapi stigma yang berasal dari masyarakat maupun individu LGBT lain, hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

6) *Adjusted Homosexual*

Jenis homoseksual ini merupakan individu yang telah mampu menyesuaikan diri secara psikologis dan orientasi seksualnya, dapat menunjukkan kesehatan mental yang baik, dan kemampuan menjalankan kehidupan sosial tanpa gangguan psikologis. Individu dengan *adjusted homosexual* menunjukkan bahwa dirinya dapat menerima orientasi seksual yang dihadapinya (Maulana et al., 2024). Berikut adalah ciri-ciri dari *adjusted homosexual*:

- a) Tidak menyembunyikan identitasnya sebagai homoseksual dan mampu menerima dirinya dengan baik.
- b) Mempunyai keseimbangan antara sifat maskulin dan feminisme dalam kepribadian dan perilaku.

- c) Mampu menjalankan hubungan sosial yang sehat, yakni hubungan interpersonal tanpa mengalami gangguan psikologis.
- d) Mempunyai dukungan sosial yang memadai, baik dari orang-orang terdekat maupun komunitas.
- e) Tidak mengalami gangguan penyesuaian diri, seperti kecemasan atau depresi yang berlebihan.
- f) Menunjukkan kesehatan mental yang baik serta mampu menghadapi stigma dan diskriminasi.

7) *Bisexual*

Biseksual merupakan orientasi seksual di mana seseorang mempunyai ketertarikan emosional, romantis, dan/atau seksual kepada laki-laki dan perempuan. Berbeda dengan heteroseksual dan homoseksual, biseksual tidak membatasi ketertarikan hanya pada satu jenis kelamin saja (Marhaba et al., 2021). Berikut adalah ciri-ciri dari biseksual:

- a) Individu biseksual merasakan ketertarikan emosional, romantis, dan seksual kepada laki-laki dan perempuan, terkadang intensitas ketertarikannya dapat menonjol pada satu jenis kelamin.
- b) Cenderung fleksibel dalam menjalin hubungan dengan laki-laki dan perempuan

- c) Ketertarikan pada satu jenis kelamin dapat lebih dominan pada waktu tertentu, namun tetap mempunyai ketertarikan pada jenis kelamin lain.
- d) Secara kasat mata, biseksual tidak terlalu tampak jika seseorang menyukai dua jenis kelamin.

3. Pola Hubungan dalam Homoseksual

1) *Close-Couple*

Close-Couple merupakan pasangan pria dengan pria yang hidup berdampingan dengan sebuah komitmen, seperti pola hubungan suami dan istri pada pasangan heteroseksual. *Close-couple* berusaha menjaga kesetiaan dan mengurangi konflik dalam hubungan mereka. Umumnya mereka mempunyai jumlah pasangan seksual yang sedikit dan tidak mencari pasangan baru, sehingga masalah dalam hubungan ini cenderung lebih sedikit dibandingkan tipe hubungan lainnya (Aurellia & Arjadi, 2023).

Close-couple melakukan berbagai aktivitas bersama yang serupa dengan pasangan heteroseksual, seperti berbagi kehidupan sehari-hari dan membangun kedekatan secara emosional yang erat. Mereka menjalankan hubungan yang lebih intim dengan komitmen yang kuat terhadap pasangannya. Hubungan *close-couple* dianggap sebagai hubungan romantis yang tertutup dan eksklusif. Karakteristik *close-couple* adalah sebagai berikut:

- a) Pasangan yang hidup bersama dan membangun komitmen yang kuat.
- b) Mempunyai sedikit pasangan seksual dan tidak terlalu mencari pasangan seksual.
- c) Menjalkan hubungan yang serupa dengan pernikahan heteroseksual yang berfokus pada kesetiaan.
- d) Mempunyai masalah seksual yang lebih sedikit dibandingkan tipe hubungan lain

2) *Open-Couple*

Open-Couple merupakan pasangan pria dengan pria yang tinggal bersama, namun mempunyai hubungan seksual dengan orang lain diluar pasangan mereka. *Open-couple* menghabiskan lebih banyak waktu untuk mencari individu lain untuk berhubungan seksual, sehingga sering mengalami banyak masalah seksual dibandingkan dengan pasangan *close-couple* yang lebih mengutamakan hubungan romantis. Berikut adalah ciri-ciri *open-couple*:

- a) Mempunyai pasangan tetap yang tinggal bersama dalam satu atap.
- b) Terlibat dalam hubungan seksual dengan pasangan lain di luar hubungan utama.

- c) Memiliki keinginan yang tinggi dalam mencari pasangan seksual.
- d) Mengalami lebih banyak masalah mengenai hubungan seksual dibandingkan *close-couple*.
- e) Hubungan ini terbuka dalam aktivitas seksual di luar pasangan utama.

3) *Functional*

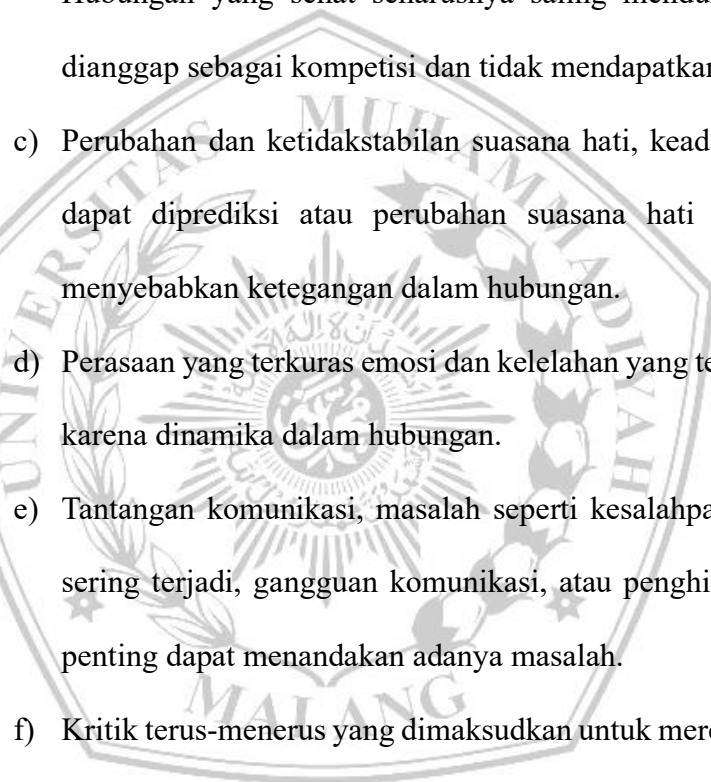
Functional merujuk pada hubungan yang berjalan baik dan sehat, dimana kedua pasangan mampu memenuhi kebutuhan emosional dan psikologis satu sama lain secara seimbang dan saling mendukung. Hubungan asmara ini umumnya berlangsung atas dasar suka dan cinta yang tulus, tanpa paksaan, dan dengan kesiapan untuk berkomitmen serta berusaha menjaga hubungan (Kalamsari & Ginanjar, 2022). Hubungan asmara yang berfungsi biasanya ditandai oleh hal-hal berikut ini:

- a) Komunikasi yang terbuka dan jujur sehingga pasangan dapat mengutarakan perasaan, keinginan, dan kebutuhan tanpa rasa takut atau tekanan.
- b) Kepercayaan dan komitmen yang kuat dimana masing-masing pihak merasa aman dan yakin terhadap hubungan yang dijalani.

- c) Pengelolaan konflik yang konstruktif, yakni konflik yang muncul dapat diselesaikan dengan cara yang sehat tanpa merusak hubungan.
- d) Saling memberikan dukungan emosional sehingga pasangan merasa dihargai dan didukung dalam berbagai situasi.
- e) Keseimbangan antara kebutuhan bersama dan individu, masing-masing pasangan tetap mempertahankan identitas dan ruang pribadi.
- f) Saling menghargai dan menghormati, termasuk menerima kelebihan dan kekurangan pasangan.

4) *Dysfunctional*

Dysfunctional merujuk pada hubungan yang tidak sehat dan tidak berjalan dengan baik, merugikan salah satu atau kedua belah pihak secara emosional dan psikologis. Hubungan disfungsi ini ditandai oleh kurangnya dukungan, komunikasi yang buruk, dan seringkali menyisakan perasaan tidak nyaman. Hubungan disfungsi dapat dikatakan *toxic relationship*, dapat menguras tenaga dan pikiran, serta menyebabkan menurunnya rasa percaya diri, emosi yang tidak stabil, dan menghambat pengembangan diri (Chi & Dariyo, 2025). Tanda-tanda umum hubungan disfungsi adalah sebagai berikut:

- 
- a) Manipulasi perasaan, hal ini menghilangkan rasa bersalah, *gaslighting*, atau mengeksploitasi rasa tidak aman digunakan untuk memanipulasi emosi atau perilaku pasangan.
 - b) Kurangnya dukungan, pasangan merasa tidak didukung atau tidak diakui dalam perasaan, tujuan, atau aspirasi mereka. Hubungan yang sehat seharusnya saling mendukung, sering dianggap sebagai kompetisi dan tidak mendapatkan apresiasi.
 - c) Perubahan dan ketidakstabilan suasana hati, keadaan ini tidak dapat diprediksi atau perubahan suasana hati yang sering menyebabkan ketegangan dalam hubungan.
 - d) Perasaan yang terkuras emosi dan kelelahan yang terus-menerus karena dinamika dalam hubungan.
 - e) Tantangan komunikasi, masalah seperti kesalahpahaman yang sering terjadi, gangguan komunikasi, atau penghindaran topik penting dapat menandakan adanya masalah.
 - f) Kritik terus-menerus yang dimaksudkan untuk meremehkan dan melemahkan harga diri dan menumbuhkan suasana yang kurang nyaman.
 - g) Perselisihan tanpa penyelesaian yang baik, hal ini sering terjadi akibat adanya sebuah masalah dan tidak ada Solusi dari kedua pihak.

- h) Kehilangan ketertarikan fisik dan perasaan, tidak adanya kesamaan perasaan kepada pasangan.
- i) Merasa lebih bahagia jika sendirian, jika seseorang merasa lebih nyaman sendirian, hal ini adalah indikasi bahwa hubungan tersebut tidak membawa kebahagiaan dan kenyamanan.
- j) Tidak ada rencana masa depan bersama, kehilangan minat dalam merencanakan masa depan bersama menunjukkan hilangnya komitmen dan harapan terhadap keberlanjutan hubungan asmara.

5) *Asexual*

Aseksual mengacu pada orientasi seksual di mana seseorang tidak mempunyai ketertarikan seksual terhadap orang lain, baik lawan jenis maupun sesama jenis (Hafiza et al., 2022). Namun dapat menjalin hubungan romantis tanpa melibatkan aktivitas seksual. Berikut adalah karakteristik aseksual:

- a) Tidak merasakan dorongan atau keinginan untuk melakukan hubungan seksual, tetapi mereka masih bisa mencintai atau menjalin kedekatan emosional dengan pasangan.
- b) Aseksual merupakan orientasi seksual, bukan gangguan kesehatan mental.

- c) Terdapat aromantik (tidak tertarik menalin hubungan romantis) dan ada pula yang romantik tetapi tidak tertarik pada hubungan intim.
- d) Menekankan pada kedekatan emosional, persahabatan, dan komitmen tanpa melibatkan hubungan intim.

4. Jenis-Jenis Homoseksual menurut Psikologi

1) *Ego-dystonic Homosexual*

Ego-dystonic Homosexual merupakan kondisi individu yang terganggu dengan orientasi homoseksual dan merasa tidak nyaman karena bertentangan dengan keinginan dirinya, sehingga menimbulkan konflik psikologis dan keinginan untuk mengubah orientasi seksualnya. Hal ini menyebabkan kegelisahan, stres, dan keinginan kuat untuk mengubah orientasi seksualnya (Rahayu, 2021). Karakteristik dari *ego-dystonic homosexual* adalah sebagai berikut:

- a) Individu merasa terganggu, rishi, dan tidak menerima orientasi seksualnya sendiri, bahkan seringkali membenci atau menolak perilaku homoseksual yang dialaminya.
- b) Memiliki keinginan yang kuat untuk mengubah orientasi seksualnya agar sesuai dengan norma budaya, nilai agama, atau keinginan pribadi. Hal ini sering kali disertai rasa bersalah, malu, dan kesepian akibat konflik psikis.

- c) Gejala psikologis yang muncul meliputi kecemasan, stres, perasaan bersalah, dan ketidaknyamanan yang terus-menerus.

2) *Ego-syntonic Homosexual*

Ego-syntonic Homosexual merupakan individu homoseksual yang merasa nyaman serta menerima orientasi seksualnya tanpa adanya konflik internal atau keinginan untuk mengubahnya. Individu dengan *ego-syntonic homosexual* tidak merasa terganggu secara psikologis oleh orientasi seksualnya dan dapat menerima dirinya apa adanya (Bahardur, 2014). Berikut adalah karakteristik *ego-syntonic homosexual*:

- a) Tidak mengalami konflik batin atau tekanan psikologis terkait orientasi seksualnya.
- b) Tidak mempunyai dorongan atau keinginan untuk mengubah orientasi seksualnya.
- c) Menerima orientasi seksualnya sebagai bagian dari identitas diri.
- d) Mampu menjalankan fungsi sosial dan seksual tanpa gangguan psikologis.
- e) Merasa Bahagia dan nyaman dengan orientasi seksualnya.
- f) Tidak merasa malu atau bersalah dengan identitas homoseksualnya.

5. Faktor-Faktor Penyebab Homoseksual

Homoseksual dapat dipicu berbagai faktor seperti biologis dan genetik, psikologis, dan sosial. berikut adalah penjabarannya:

1) Faktor Biologis dan Genetik

- Sifat genetik tertentu berperan dalam menentukan preferensi seksual seseorang. Namun belum ada peneuan yang mengaitkan faktor genetik dengan munculnya perilaku homoseksual, serta tidak ada gen yang mengendalikan perilaku tersebut.
- Kadar hormon testosteron saat perkembangan janin dapat memengaruhi otak yang berhubungan dengan orientasi seksual.

2) Faktor Psikologis

- Trauma masa kecil seperti pelecehan seksual, hal ini dapat memengaruhi orientasi seksual yang menjadi homoseksual.
- Pencarian jati diri dan orientasi seksual dapat terjadi pada saat pubertas. Terdapat individu yang baru menyadari identitas dan orientasi seksualnya setelah pengalaman seksual yang dialami.

3) Faktor Sosial

Lingkungan sosial dan budaya dapat memengaruhi kesadaran dan penerimaan orientasi seksual seseorang. Berada di lingkungan yang mendukung dapat memperkuat penerimaan diri, sementara lingkungan yang kontra dapat menimbulkan konflik internal.

c. Konsep Media Sosial

1. Definisi Media Sosial

Media sosial adalah sebuah platform digital yang berbasis internet. Media sosial dapat memfasilitasi penggunaannya untuk berinteraksi, berbagai, dan membuat konten berupa tulisan, foto, dan video secara *online* tanpa adanya batasan ruang dan waktu. Media sosial memungkinkan komunikasi secara dua arah sehingga memperluas jaringan sosial dan mempercepat penyebaran informasi.

Media sosial merupakan sebuah penghubung untuk bertukar informasi ataupun kabar berita antar individu atau kelompok. Media sosial ini memudahkan dalam mendapatkan informasi ataupun dalam berkomunikasi (Awaliyah et al., 2021). Media sosial adalah *platform* yang memungkinkan interaksi dan berbagai konten antar pengguna. Media sosial merupakan media daring yang memungkinkan mendukung interaksi antar pengguna dan menggunakan teknologi yang dapat mengubah komunikasi menjadi komunikasi dua arah (Rafiq, 2020). Secara umum, media sosial mencakup situs web dan berbagai aplikasi seperti Facebook, Instagram, Tiktok, dan X.

2. Karakteristik Media Sosial

Karakteristik media sosial mempunyai beberapa aspek utama yang membedakannya dari media konvensional dan menjadi *platform* dalam

berinteraksi di dunia digital. Berikut adalah karakteristik media sosial yang paling sering dikemukakan:

1) Jaringan (*Network*)

Media sosial membentuk jaringan antar pengguna yang saling terhubung melalui infrastruktur teknologi seperti komputer dan perangkat mobile. Jaringan ini memungkinkan interaksi dan pertukaran informasi secara luas dan dinamis.

2) Informasi (*Information*)

Informasi menjadi komoditas utama di media sosial. Pengguna tidak hanya menerima, tetapi juga memproduksi dan membagikan konten yang merepresentasikan identitas dan pandangan mereka. Informasi ini dapat dipertukarkan dan dikonsumsi secara *real time*.

3) Arsip (*Archive*)

Konten yang diunggah di media sosial dapat tersimpan secara permanen dan dapat diakses kembali kapan saja tanpa hambatan, sehingga membentuk arsip digital yang berkelanjutan dan dapat diakses kapanpun.

4) Interaktivitas (*Interactivity*)

Media sosial memungkinkan komunikasi dua arah yang aktif antara pengguna, termasuk memberikan *feedback*, melontarkan komentar, dan membuat ruang diskusi yang berlangsung secara langsung dan dapat berkelanjutan.

5) Simulasi Sosial (*Simulation of Society*)

Media sosial menciptakan ruang virtual yang merefleksikan kehidupan sosial yang nyata, di mana pengguna dapat membuat identitas, membentuk hubungan, dan membuat komunitas layaknya di kehidupan nyata.

6) Partisipasi dan Keterlibatan (*Participation and Engagement*)

Media sosial menghilangkan batas antara penyedia dan penerima informasi, sehingga semua pengguna dapat berkontribusi dan terlibat secara aktif dalam konten dan diskusi yang tersedia di media sosial.

7) Keterbukaan (*Openness*)

Media sosial bersifat terbuka dan dengan mudah diakses. Hal ini memungkinkan pengguna untuk berbagi, berkomentar dan menyebarkan konten secara luas tanpa hambatan besar

8) Komunitas (*Community*)

Media sosial menjadi wadah terbentuknya komunitas virtual berdasarkan minat, profesi, atau demografi tertentu. Hal ini memungkinkan adanya interaksi dan kolaborasi secara efektif yang terjadi di media sosial.

9) Keterhubungan (*Connectedness*)

Media sosial memungkinkan konektivitas antar platform dan pengguna, memperluas jaringan sosial, serta memudahkan pertukaran informasi lintas *platform*.

3. Fungsi Media Sosial

Media sosial memiliki berbagai fungsi yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya adalah:

- 1) Interaksi sosial, pengguna dapat terfasilitasi dan dapat berinteraksi antara individu dan kelompok dengan mudah.
- 2) Berbagi konten, pengguna dapat membuat, mengunggah, dan membagikan berbagai jenis konten berbentuk foto atau video.
- 3) Membangun jaringan, pengguna dapat membangun jaringan sosial dengan orang lain, baik hal pribadi maupun profesional
- 4) Sumber informasi, media sosial dapat menjadi wadah untuk mendapatkan informasi terkini dan berbagai berita yang tersedia.
- 5) Promosi dan pemasaran, pengguna dapat memanfaatkan media sosial dalam berbisnis untuk mempromosikan produk atau layanan yang disediakan.

4. Dampak Positif dan Negatif Media Sosial

1) Dampak positif media sosial

- a) Mendapatkan akses informasi, pengguna dengan mudah dapat mengakses informasi dan pengetahuan yang tersedia di media sosial secara bebas.
- b) Konektivitas, pengguna menghubungkan orang-orang dari berbagai latar belakang di seluruh dunia tanpa hambatan ruang dan waktu..
- c) Wadah kreativitas, pengguna dapat memanfaatkan ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri melalui konten yang dibuat dan diunggah di media sosial.

2) Dampak negatif media sosial

- a) *Cyberbullying*, pengguna perlu selektif dalam menggunakan media sosial karena risiko meningkatnya perundungan dalam media sosial antar pengguna.
- b) Ketergantungan, media sosial dapat berpotensi ketergantungan pada media sosial dapat mengganggu kehidupan pengguna di dunia nyata.
- c) Informasi palsu, penyebaran berita palsu atau informasi yang salah dapat terjadi dengan cepat. Pengguna harus menyaring berita dengan teliti agar tidak terpengaruh dengan berita palsu.