



Buku Kesehatan dan Hak Seksual serta Reproduksi GWLmuda

BAB 3. PENERIMAAN DIRI

Penerimaan diri atau biasa disebut dengan *Coming in* atau *Self Esteem* adalah kondisi dimana seseorang sudah secara penuh menerima dirinya apa adanya. Baik dari kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, serta juga termasuk orientasi seksual dan identitas gender yang dimilikinya.

Permasalahan mengenai penerimaan diri banyak sekali dihadapi oleh GWL muda, khususnya gay remaja dimana mereka masih sering kali menyangkal orientasi seksualnya. Hal ini disebabkan karena kuatnya budaya heteronormative dalam masyarakat yang membuat gay muda enggan menerima diri, karena merasa bahwa mereka akan menjadi bagian yang berbeda dari masyarakat.

Kenapa sih penerimaan diri itu penting? Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri yang rendah pada GWL muda kepada beberapa perilaku beresiko seperti perilaku seksual yang berseriko dan mendapatkan kekerasan. Itulah mengapa suatu konsep penerimaan diri harus dimiliki oleh GWL muda

Bagaimana proses penerimaan diri dapat berjalan :

1. Bukalah dirimu sendiri. Proses ini disebut juga dengan pengenalan diri lebih dalam. Dalam keadaan yang tenang dan tidak dalam tekanan pihak manapun kamu dapat bertanya dengan diri sendiri, apakah kamu yakin dengan orientasi seksual yang kamu miliki ?



Buku Kesehatan dan Hak Seksual serta Reproduksi GWLmuda

2. Carilah peer group. Berada dalam lingkungan yang tidak mendiskriminasi apa yang kamu miliki, akan membantu kamu dalam menemukan kelebihan dan kekurangan yang kamu miliki.
3. Terima dan sayangi dirimu sendiri. Tubuh dan hidup mu adalah sepenuhnya milikmu, kamu yang akan menjalaninya, dan kamu berhak mendapatkan yang terbaik. Tanamkan itu dalam dirimu.
4. Percaya pada diri sendiri. Jangan karena anggapan buruk orang lain mengenai homoseksual membuat kamu terpojok. Satu hal yang mesti kita ketahui, bahwa setiap orang diciptakan berbeda, dan kamu tidak pernah sendiri.
5. Jalani hidup kamu seperti biasa. Setelah melewati fase 'kebingungan', maka kamu pun telah yakin mengenai orientasi seksual mu. Kamu seharusnya sudah bisa menjalani hidup seperti biasa, namun dengan diri kamu yang baru. Yang bisa menghargai dirimu sebagai seorang gay atau waria muda.

Coming out !

Coming out adalah suatu proses pemberitahuan kepada lingkungan sekitar kita bahwa kita adalah seorang homoseksual. Coming out disebut juga sebagai proses eksistensi diri. Yang perlu diketahui adalah bahwa Coming out adalah suatu pilihan. Kita tidak harus melakukan Coming out jika dirasa tidak perlu. Kita perlu memikirkan resiko dan kemungkinan yang akan dihadapi ketika kita Coming out.