

MINORITY STRESS AND HELP SEEKING: EXPLORING THE EXPERIENCES OF GAY MEN IN INDONESIA

Chelsea Cynara Husna¹, Tri Hayuning Tyas²
^{1,2} Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada
Jl. Sosio-Humaniora 1, Bulaksumur, Yogyakarta 55281, Indonesia
chelsea.cynara.h@mail.ugm.ac.id¹, t.h.tyas@ugm.ac.id²

Abstract. Indonesia's negative attitudes towards LGBTQ individuals have created a challenging environment for those who identify as gay men. Because of that, many of them battle with minority stress. Minority stress, caused by one's minority status, often results in negative mental health consequences. It is crucial for them to seek help and alleviate those negative health outcomes. However, the community, most especially gay men, deals with many help-seeking barriers. Thus, this study explores the help-seeking behavior of gay men experiencing minority stress. A qualitative approach utilizing semi structured online interviews was conducted in Indonesia. A total sample of 5 participants who identified as gay men were recruited for the study. Findings indicate that gay men engage in informal help-seeking and self-help in dealing with stressors, with the added help of resilience in promoting better mental health.

Keywords: *Minority stress, Help-seeking behavior, Resilience, Gay men*

Abstrak. Sikap negatif terhadap LGBTQ di Indonesia telah menciptakan lingkungan yang penuh tantangan bagi mereka yang mengidentifikasi diri sebagai pria gay. Akibatnya, banyak dari mereka mengalami Stres Minoritas. Stres minoritas, disebabkan oleh status minoritas, sering kali mengakibatkan konsekuensi negatif bagi kesehatan mental. Penting bagi mereka untuk mencari bantuan dan meredakan dampak negatif terhadap kesehatan tersebut. Namun, komunitas ini, terutama pria gay, menghadapi banyak hambatan dalam mencari bantuan. Oleh karena itu, penelitian ini mengeksplorasi perilaku pencarian bantuan pria gay yang mengalami stres minoritas. Pendekatan kualitatif dengan menggunakan wawancara online telah dilakukan. Sebanyak 5 partisipan yang mengidentifikasi diri sebagai pria gay direkrut untuk penelitian ini. Temuan menunjukkan bahwa pria gay terlibat dalam pencarian bantuan informal dan *self-help* dalam menghadapi stres, dengan bantuan tambahan dari resiliensi untuk meningkatkan kesehatan mental yang lebih baik.

Kata Kunci: *Stres minoritas, Perilaku mencari bantuan, Resiliensi, Pria gay*