

ABSTRAK

Kelompok minoritas waria sering mendapatkan perlakuan diskriminasi dan penolakan dari masyarakat sehingga memiliki potensi mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan mengetahui proses berkesadaran (*mindful*) pada waria yang dikembangkan dengan pertanyaan konstruktif bagaimana proses berkesadaran (*mindful*) pada waria dan apa hasilnya sehingga bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan kualitas hidup yang baik. Penelitian ini melibatkan empat partisipan waria yang berdomisili di Jogjakarta. Metode pengumpulan data pada penelitian ini wawancara semi-terstruktur dan observasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode reduksi data, penyajian data dan kesimpulan. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa praktik berkesadaran sangat dekat dengan proses personal sehingga masing-masing orang memiliki proses berkesadaran yang berbeda-beda. Semua orang bisa melakukan berkesadaran dengan hasil yang hampir sama. Praktik berkesadaran yang didasari dengan pengetahuan terkait berkesadaran akan memberikan dampak yang lebih baik.

Kata Kunci : *Berkesadaran, Meditasi, Waria*

ABSTRACT

Minority groups often get discriminated against and from the community have the potential to experience mental health disorders and anxiety. This study aims to determine the process of being mindful in shemale which was developed by building a mindful process of transgender and what the results can be as an alternative to improve a good quality of life. This study involved four transgender participants who live in Jogjakarta. The method of data collection in this study was semi-structured interviews and observation. The data obtained were analyzed using data reduction methods, data presentation and conclusions. Based on the research that has been done, it can be said that the practice of mindfulness is very close to a personal process so that each person has a different mindfulness process. Everyone can do mindfulness with almost the same results. Mindful practice related to related knowledge will have a better impact.

Keywords : *Mindful, Meditation, Shemale*