

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa berkesadaran sangat dekat dengan proses personal sehingga masing-masing orang memiliki proses berkesadaran yang berbeda-beda. Aktivitas berkesadaran yang didasari dengan pengetahuan mengenai berkesadaran akan memberikan dampak yang lebih baik. Praktik berkesadaran juga mampu meningkatkan kualitas regulasi emosi dan berdampak pada cara bersosial.

Agama ikut mempengaruhi proses berkesadaran pada Tamarra, mba Ayu dan Anabel sekalipun terdapat perbedaan agama yang dianut, hasil yang sudah terlihat pada proses partisipan tidak jauh berbeda, partisipan menjadi pribadi yang lebih baik. Temuan ini bisa lebih diperdalam agar memberi pemahaman kepada masyarakat. Bahwa ritual keagamaan selain Hindu atau Budha bisa mendapatkan manfaat yang sama seperti perasaan tenang, mampu mengontrol emosi dan mengoptimalkan kesadaran. Selain agama, budaya juga ikut mempengaruhi proses berkesadaran partisipan.

Waria sebagai makhluk yang sering didiskriminasi oleh masyarakat juga merupakan individu yang memiliki kebutuhan spiritual yang sama dengan

masyarakat pada umumnya. Pada penelitian ini, praktik berkesadaran memiliki banyak sekali teknis pelaksanaan. Namun teknis yang paling mudah dilakukan adalah menyadari napas. Sehingga masing-masing individu bisa memilih teknis berkesadaran yang sesuai dengan kebutuhannya.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi teman-teman waria, hasil penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan bahwa berkesadaran bisa membantu mengelola realitas yang tidak terjangkau, dan bantuan untuk mengontrol emosi jika dilakukan secara benar. Teknis yang sederhana memungkinkan untuk dipraktikkan.
2. Bagi masyarakat umum bisa memulai mempraktikkan berkesadaran sebagai langkah awal untuk membangun kesadaran secara optimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian bisa dilakukan secara jangka panjang yang melibatkan partisipan dengan latar belakang yang beragam sehingga bisa memperluas dan memperoleh data yang kaya.