

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Secara umum, manusia berdasarkan determinan biologis dan fisiologisnya dilahirkan dalam dua jenis kelamin, laki-laki atau perempuan. Namun demikian, secara budaya laki-laki sering digambarkan dengan sosok yang maskulin sedang perempuan digambarkan dengan sosok yang feminin. Baik maskulin maupun feminin merupakan konstruksi sosial oleh masyarakat dan bukan merupakan determinan biologis dan fisiologis dari lahir.

Maskulin digambarkan sebagai karakteristik yang meliputi keberanian, kekuatan, kemandirian, kekuasaan, dan pencari nafkah, sedangkan feminin digambarkan sebagai karakteristik ideal bagi perempuan seperti keibuan, lemah lembut, dan penyayang (Rifka Annisa, 2018). Hingga saat ini masih ditemukan kesalahpahaman di masyarakat dalam membedakan antara jenis kelamin sebagai determinan biologis dan fisiologis yang dibawa dari lahir dengan konstruksi sosial yang dibentuk oleh budaya yang sering disebut sebagai gender (Rughea, dkk, 2014).

Perbedaan antara jenis kelamin biologis dan gender antara lain, menurut Beckwith jenis kelamin adalah istilah biologis berdasarkan anatomi dan fisik antara laki-laki dan perempuan. Gender merujuk pada segala sesuatu yang berhubungan dengan jenis kelamin di luar anatomi seperti peran, tingkah laku, kecenderungan, dan

atribut lain seperti karakteristik kepribadian, peran sosial dan harapan masyarakat terhadap laki-laki dan perempuan dalam suatu budaya yang ada (dalam Baron & Byrne, 2004). Perbedaan peran gender laki-laki dan perempuan adalah laki-laki umumnya melakukan pekerjaan produktif dan berada di lingkup publik sedangkan perempuan bekerja di wilayah reproduktif dan berada di lingkup domestik.

Kerja produktif adalah jenis pekerjaan yang menghasilkan uang. Kerja reproduktif adalah kerja yang menjamin pengelolaan dan reproduksi angkatan kerja seperti mengurus anak, mengurus rumah tangga dan melahirkan anak. Pembakuan peran antara laki-laki dan perempuan seperti di atas dipengaruhi oleh budaya yang ada. Menurut Eagly (dalam Santrock, 2012) dalam teori peran sosial yang menyatakan bahwa perbedaan gender disebabkan oleh adanya peran yang kontras antara laki-laki dan perempuan.

Terlepas dari peran dua gender yang secara tradisional masih kuat, dunia hari ini terus berkembang sehingga peran gender tidak berhenti dalam dua gender tersebut. Seiring perkembangan jaman menurut Stieglitz (dalam Rughea, dkk, 2014) muncul perasaan laki-laki atau perempuan pada fisik yang berbeda, yang membuat dirinya hidup dalam identitas gender yang tidak sesuai jenis kelaminnya, atau seringkali disebut sebagai transgender. Santrock (2012) mengatakan bahwa peran gender tidak dilandasi dari perbedaan psikologis maupun perbedaan biologis secara fisik, melainkan dilandasi oleh pengaruh pengalaman sosial. Begitu juga dalam penelitian Alfarisi (2018) mengatakan bahwa gender tidak dibawa sejak lahir melainkan melalui proses sosialisasi.

Pria transgender dikenal dengan sebutan waria (singkatan dari wanita pria), atau juga dikenal sebagai wadam (singkatan hawa adam), atau orang-orang awam menyebutnya sebagai banci (Koeswinarno, 2004). Waria merupakan kelompok transeksual atau transgender, kaum homo yang merubah bentuk tubuhnya agar dapat serupa dengan lawan jenisnya (Munifah, 2017). Sebagian masyarakat di Indonesia belum dapat menghargai waria, dan cenderung memberikan cacian kepada waria, bahkan dijadikan bahan tertawaan (Pahlawani & Yuwono, 2010).

Kebanyakan dari masyarakat hanya mengetahui secara sepihak sehingga berpandangan bahwa menjadi waria adalah perilaku yang menyimpang dan menyalahi kodrat serta melanggar norma-norma agama. Hal ini membuat eksistensi waria tidak dihargai di tengah-tengah masyarakat. Identitas waria dekat dengan stigma kaum homoseksual. Stigma sosial yang buruk membuat masyarakat sering meremehkan keberadaan kaum homo ataupun biseksual (Papalia & Feldman, 2014). Maka dari itu waria merupakan fenomena yang menarik untuk dikaji, karena realitasnya tidak semua orang memahami waria secara komprehensif dan memahami bagaimana dan mengapa sosok waria dapat menjalani hiruk-pikuk kehidupan (Alfarisi, 2018).

Beragam kasus yang melibatkan waria telah terjadi di Indonesia yang membuat waria hidup terpisah dengan keluarganya. Hal ini menyebabkan sebagian besar waria hidup bersama kelompoknya, dan meninggalkan rumah serta memilih hidup berkoloni dengan orang-orang serupa dengan penerimaan lebih baik. Penelitian Alfarisi (2018) yang menyatakan bahwa waria yang awalnya adalah individu yang

hidup sendiri akan mencari teman yang serupa dan senasib. Keadaan waria yang pergi dari rumah menyebabkan mereka tidak memperoleh pendidikan yang layak, tidak memiliki kompetensi dalam suatu bidang sehingga mengakibatkan kaum waria sangat dekat dengan pekerja seks (pelacur jalanan), pengamen, dan pekerjaan-pekerjaan dibidang kecantikan.

Hasil penelitian Pahlawani dan Yuwono (2010) menyebutkan bahwa ketika muncul kebutuhan hidup, waria pergi meninggalkan keluarga tanpa bekal pendidikan dan keterampilan khusus. Jalan yang dapat mereka lakukan untuk bertahan hidup ialah dengan eksploitasi diri, melacurkan diri mencoba menjalani kehidupan secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain. Sejatinya memahami bahwa kehidupan yang kaum waria alami sangat menyedihkan karena para waria terpaksa melakukan pekerjaan-pekerjaan seperti melacurkan diri demi keberlangsungan hidupnya (Alfarisi, 2018).

Tabel berikut adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh Ignatius Praptoharjo, Laura Navendorff, Theresia Puspoarum dan Irwanto (2016) dari pusat penelitian HIV dan AIDS, Unika Atma Jaya yang melibatkan 100 orang waria di DKI Jakarta yang menggambarkan tentang kualitas hidup waria.

Tabel 1.1 merupakan data mengenai aspek gangguan jiwa yang berkaitan dengan depresi. Survei yang dilakukan menggunakan nilai berkisar 1 (tidak mengalami gangguan), 2 (gangguan ringan), 3 (sedang), 4 (parah), dan 5 (sangat parah). Rata-rata nilai berkisar 2, gangguan kecemasan ringan paling banyak dialami. Temuan lain hasil survei, subjek yang berhubungan baik dengan keluarga tidak

mengalami gangguan jiwa seperti perasaan sedih/ putus asa/ tidak berdaya/ tidak berguna.

**Tabel 1.1 Kondisi Kesehatan Mental Responden**

No	Gejala	Jumlah
1.	Perasaan sedih/ putus asa/ tidak berdaya/tidak berguna	30
2.	Perasaan bersalah	25
3.	Perasaan cemas	23
4.	Insomnia	10
5.	Paranoid	8
6.	Keinginan bunuh diri	4
7.	Percobaan bunuh diri	5

Berdasarkan data kesehatan mental di atas, sebagian besar responden tidak mengalami permasalahan berat. Rata-rata penilaian responden tergolong gangguan kecemasan ringan. Sementara empat responden melaporkan memiliki keinginan bunuh diri dengan dua responden dengan nilai ringan dan dua responden dengan nilai sedang. Terdapat lima responden yang melakukan percobaan bunuh diri. Hasil survei menyatakan responden yang sering mengunjungi keluarga dan melakukan

komunikasi tidak mengalami gangguan jiwa seperti perasaan sedih, putus asa, tidak berdaya, tidak berguna, perasaan bersalah, perasaan cemas, insomnia, paranoid, keinginan bunuh diri dan mencoba bunuh diri. Data di atas menunjukkan waria memiliki persoalan gangguan kesehatan mental dalam kategori ringan dan sedang.

Arfanda (2015) menyatakan bahwa waria adalah korban diskriminasi. Hingga hari ini waria masih dianggap sebagai aib, dan mendapatkan perlakuan kasar, didiskriminasi serta stigma negatif (Safri, 2014). Kondisi ini menunjukkan bahwa masyarakat mudah bertindak agresif dalam perilaku yang tidak adil dan diskriminatif (Khasan, 2018) khususnya pada kelompok minoritas seperti waria. Theodorson dan Theodorson (dalam Putri, 2016) menyatakan bahwa kelompok minoritas sering mendapatkan perilaku diskriminatif dan prasangka dari kelompok mayoritas.

Menurut Lacano (2018) kelompok minoritas seksual dan gender yang mengalami penolakan oleh keluarga dan teman sebaya mengalami peningkatan kecemasan dan depresi. Persoalan kekerasan ataupun diskriminasi berdampak buruk bagi kesehatan mental seseorang. Hasil penelitian Hadiarni (2017) menyatakan tindakan kekerasan dapat berdampak trauma berkepanjangan yang akibatnya pada kesehatan mental. Dampak bagi kesehatan mental yang akan dialami oleh korban kekerasan diantaranya depresi, *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) serta gangguan psikis lainnya terhadap aktivitas.

Namun, nasib berbeda dialami waria berinisial JA berusia 37 tahun yang tinggal di Jogjakarta. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan secara daring pada 15 Juni 2020 yang berkisah mengenai pengalaman hidupnya. JA pergi dari rumah saat usianya baru 20 tahun. Ketika pergi dari rumah, orang tua sudah tidak mau menganggapnya anak atas identitas gender yang dipilih JA menjadi waria. Akhirnya, JA memilih pergi dari rumah dan berupaya untuk bertahan hidup sendiri. Saat itu, tanpa memiliki kemampuan serta bekal dan kenalan JA harus mencari nafkah dengan menjadi pekerja seks. Selama menjadi pekerja seks tidak jarang JA mendapatkan perlakuan kurang mengenakkan bahkan sampai pada kekerasan fisik oleh pelanggan dan orang yang tidak dikenal.

Sebagai waria tidak jarang JA mendapat diskriminasi dalam bentuk kekerasan verbal seperti diejek dan dicela saat menjadi pembicara oleh orang yang tidak dikenal. Merasa rendah, tidak percaya diri dan merasa hina saat itu JA alami. Ketika bertemu dengan laki-laki yang mampu memberikan rasa aman barulah JA berhenti menjadi pekerja seks. JA juga mulai mempelajari keterampilan lain seperti memasak atau tata rias. Keterampilan ini digunakan JA untuk mencari uang guna bertahan hidup. Pukulan terberat yang dialami JA ketika laki-laki yang dicintai memilih untuk menikah dengan perempuan. Ketika pasangannya memilih menikahi perempuan JA merasa putus asa dan memiliki niatan untuk bunuh diri.

Permasalahan ini perlahan diterima setelah menghabiskan proses yang panjang. Hal-hal yang dilakukan JA saat itu berupaya menerima pengalaman tanpa

menghakimi, mengamati pengalaman-pengalamannya melalui meditasi. Meditasi merupakan praktik untuk berkesadaran (Kabat-Zinn, 2005) sehingga hasil meditasi sama dengan berproses dengan berkesadaran. Berkesadaran merupakan cara untuk *mindfulness*. Perlahan JA bisa melepaskan emosi negatif, menerima dan berdamai dengan pengalamannya. Sebab secara tidak sadar JA melakukan praktik berkesadaran. Semula JA yang sulit bersosialisasi perlahan membuka diri untuk bersosial dengan lingkungan sekitar secara terbuka. Manfaat lain yang dialami JA ketika melakukan meditasi, JA bisa lebih tenang, tidak mudah emosi dan berkontribusi baik di lingkungan sosial.

Pertanyaan-pertanyaan saat wawancara bersama JA dibuat berdasarkan aspek-aspek *mindfulness* yang dikemukakan oleh Bear, dkk (2006). Adapun aspek-aspek *mindfulness* yang dikemukakan oleh Bear, dkk (2006) pertama *Nonreactivity to inner experience* berkaitan dengan kemampuan individu dalam membiarkan pengalaman datang dan pergi tanpa terjebak pada pengalaman tersebut, kedua *Observing* berkaitan dengan kemampuan memberikan perhatian kepada stimulus internal dan eksternal, ketiga *Acting with awareness* merupakan kemampuan individu untuk bertindak dengan kesadaran, keempat *Describing* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mendeskripsikan pengalaman yang dialami dan kelima *Nonjudging of experience* berkaitan dengan kemampuan individu untuk tidak menilai pengalaman pribadi.

Pada aspek *Nonreactivity to inner experience* JA menuturkan bahwa JA mampu beradaptasi dengan lingkungannya tanpa terjebak atas pengalaman masa lalunya. Pada aspek *Observing* JA mengungkapkan dirinya pernah mengalami kesulitan untuk memperhatikan ataupun mengelolah stimulus yang datang, namun setelah berproses dengan praktik berkesadaran perlahan subjek belajar mengenali stimulus yang datang baik stimulus eksternal maupun internal. Saat menjalin hubungan percintaan, JA harus merelakan manakala pasangannya meninggalkan dengan alasan menikah dengan wanita. Pada aspek *Acting with awareness*, JA mampu untuk bertindak dengan kesadaran sekalipun pengalaman tersebut merupakan kejadian yang tidak mengenakan. Persoalan hinaan atau cacian sudah tidak lagi dihiraukan. Penolakan di lingkup sosial tempat tinggal perlahan-lahan dapat diatasi dengan sikapnya yang baik kepada masyarakat. Akhirnya masyarakat mampu menerima dan dapat berhubungan baik dengan JA. Pada aspek *Nonjudging of experience*, sekalipun dalam hidup JA berulang kali mengalami penolakan di lingkungan, JA mampu menyikapi pengalaman tersebut tanpa menghakimi. Pada aspek *Describing*, JA memiliki kemampuan untuk mendeskripsikan pengalaman pribadi baik pengalaman buruk ataupun pengalaman baik secara jelas.

Bagi JA, memilih agama menjadi pilihan yang membutuhkan waktu perenungan yang panjang. Selama JA berproses dalam hidup termasuk memilih kepercayaan, JA menuturkan bahwa proses menemukan kepercayaan dengan berkesadaran menjadi jembatannya untuk mencintai dan mengenali diri. Menurutnya

aktivitas ibadah dalam agama Buddha sangat membantu dalam mengelola emosi. Aktivitas ibadah dalam Buddha bisa dipraktikkan oleh orang lain tidak terbatas dengan suatu kepercayaan.

Aktivitas agama ini sudah JA lakukan sebelum menjadi pemeluk agama Buddha. Berkesadaran dilakukan dengan merasakan nafas dan alat-alat indra. Pada saat berkesadaran JA mengamati segala hal yang muncul dalam pikirannya. JA menuturkan teman-temannya senang dengan perubahan yang terjadi pada JA, JA terlihat lebih tenang, fokus, dan tidak mudah marah. Kegiatan sederhana dengan berkesadaran memahami diri, pikiran dan emosi. Dirinya juga merasa kegiatan sosialnya menjadi lebih baik, untuk menanggapi pendapat atau pertanyaan yang terkesan menyinggung juga dapat direspon secara baik dan tenang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan berlandaskan aspek-aspek *mindfulness* menurut Bear, dkk (2006) dapat disimpulkan seseorang dengan kompleksitas pengalaman buruk mampu melaluinya dengan berkesadaran. Sadar menjadi satu hal penting dalam proses berkesadaran. Menurut Lacano (2018) berkesadaran terbukti mengurangi gejala kesehatan mental untuk kelompok minoritas seksual dan gender seperti stress, depresi, kecemasan dan permasalahan terkait hubungan interpersonal.

Menurut Kabat-Zinn (2005) praktik berkesadaran adalah keterampilan yang memungkinkan kita untuk tidak segera bereaksi terhadap apa yang terjadi saat ini, menghubungkan dengan semua pengalaman positif, negatif dan netral sehingga luka yang dirasa berkurang dan meningkatkan rasa kesejahteraan. Menurut Yusanny, dkk

(2018) saat individu mempraktekkan berkesadaran pengalaman emosional akan dihadapi secara terbuka dengan tidak disikapi secara berlebihan. Berkesadaran atau *mindful* pada individu yang menjadi subjek wawancara membawa kepada sikap yang baik terhadap penerimaan akan pengalaman empirisnya yang kurang baik.

Bertitik tolak dari latar belakang permasalahan di atas maka peneliti ingin mengkaji lebih mendalam mengenai berkesadaran (*mindful*) pada waria. Tujuan capaian adalah mengetahui proses berkesadaran (*mindful*) pada waria. Dengan pertanyaan konstruktif yang dikembangkan yaitu bagaimana proses berkesadaran (*mindful*) pada waria dilakukan dan apa hasilnya.

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami proses berkesadaran (*mindful*) pada waria.

### **C. Manfaat Penelitian**

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini adalah mengetahui proses berkesadaran (*mindful*) pada waria yang dapat memperkaya kajian teoritik dalam bidang Psikologi sosial dan klinis yaitu berupa pengalaman sosial waria dan pemahaman mengenai proses berkesadaran pada kelompok minoritas waria.

Manfaat praktis dalam penelitian ini bagi kelompok minoritas waria adalah informasi mengenai proses berkesadaran (*mindful*) dapat menjadi pengetahuan baru

sehingga bisa menjadi pembelajaran bagi individu yang terlibat dalam penelitian, bagi teman-teman individu dan orang-orang yang disekitar individu.