**Proses Berkesadaran (Mindful) pada Waria**

Bidta Aulia Nirmal Hriday

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[bahriday@gmail.com](mailto:bahriday@gmail.com)

# 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*

**PENDAHULUAN**

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).

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).

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 kekerasaan dapat berdampak trauma berkepanjangan yang akibatnya pada kesehatan mental. Dampak bagi kesehatan mental yang akan dialami oleh korban kekerasan diantaranya depresi, *Post Tramatic Stress Disorder* (PTSD) serta gangguan psikis lainnya terhadap aktivitas. Pada proses mengelola emosi dibutuhkan kemampuan untuk berkesadaran sehingga menghadirkan penerimaan. Kabat-Zinn (2005) menjelaskan bahwa saat kesadaran terkait proses berpikir hadir, diri akan mengetahui proses berpikir serta memahami perilaku baik dan buruk.

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 sehingg 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.

**METODE**

Pada penelitian ini, metode yang digunakan ialah metode kualitatif karena peneliti tertarik untuk memberikan gambaran mengenai proses berkesadaran yang dilakukan tema-teman waria. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian kualitatif yaitu wawancara dan observasi. Analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian lebih menekankan pada temuan dari pada generalisasi. Adapun pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Menurut Creswell (dalam Sugiono, 2013) fenomenologi merupakan salah satu jenis pendekatan penelitian kualitatif dengan melakukan pengumpulan data untuk mengetahui fenomena esensial dari partisipan terhadap pengalaman hidupnya.

Penelitian ini melibatkan dengan empat partisipan waria dengan karakteristik berusia 20-50 tahun dengan kemampuan bersosialisasi yang baik, melakukan praktik berkesadaran minimal satu bulan dan memiliki keterbukaan terhadap pengalamannya. Pemilihan subjek didasari dengan teknik sampling *non-probability* yakni *purposive sampling.* Purposive sampling dipilih agar peneliti bisa menjelajahi situasi sosial yang diteliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain wawancara dan observasi. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan Reduksi data dengan mengelola verbatim dengan melakukan pengkodean (Inisial nama, topik sesuai pedoman wawancara, tanggal, bulan dan tahun saat wawancara diambil), penyajian data dengan menyajikan hasil reduksi data dengan teks yang berbentuk naratif, terakhir penarikan kesimpulan setelah menganalisis data kemudian menarik kesimpulan yang kredibel untuk ditulis sebagai laporan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Keempat partisipan memiliki latar belakang yang berbeda-beda, dengan jarak usia yang berjauhan. Jeje merupakan mahasiswa tari di institusi pendidikan seni berusia 23 tahun. Ayu seorang wirausaha berusia 43 tahun lulusan SLTA setelah lulus SLTA Ayu banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja, tidak jarang pekerjaan yang dilakoni Ayu berkaitan dengan seni seperti menari. Anabel seorang pegawai swasta berusia 26 tahun dengan pendidikan terakhirnya Strata 1 seni tari. Tamarra yang merupakan seniman dan mahasiswa berusia 32 tahun dengan latar belakang pendidikan terakhir Madrasah Aliya (MA).

Proses partisipan mengetahui dan melakukan praktik berkesadaran juga beragam. Jeje dan Anabel yang berangkat dari mata kuliah di kampus. Jeje melakukan berkesadaran guna memenuhi tugas mata kuliah sedangkan Anabel masuk pada proses berkesadaran yang tekniknya dipengaruhi budaya dan agama. Tamarra memiliki pengetahuan berkesadaran berangkat dari pengalaman spiritual dan dinamika bersama psikolognya. Ayu yang mengetahui berkesadaran dari pekerjaan sebagai terapis kemudian mempelajari lebih dalam karena berhubungan dengan pencarian spiritual. Proses berkesadaran Ayu juga ikut dipengaruhi budaya Jawa seperti halnya Anabel. Dewantoro (2018) mengutarakan perbedaan mengenai berkesadaran merupakan hal yang wajar sebab perbedaan pengalaman yang ditemui.

Berkesadaran yang dilakukan Jeje secara rutin lebih kurang satu bulan sedangkan proses memahami praktik berkesadaran berlangsung selama lebih kurang enam bulan. Fungsi dari berkesadaran yang dilakukan Jeje untuk menuntaskan mata kuliah yang sedang dijalani. Namun, pada suatu kondisi Jeje pernah memiliki pengalaman saat tengah rutin melakukan berkesadaran, Jeje tabrakan badan dengan orang asing, respon yang Jeje lakukan atas situasi tersebut sangat tenang padahal kondisi tersebut umumnya Jeje marah. Dewantoro (2016) menjelaskan perasaan yang hadir dipengaruhi oleh persepsi yang muncul aktibat stimulus yang diberikan. Namun, pada situasi atau stimulus yang sama akan menghasilkan respon yang berbeda, dengan emosi yang berbeda juga. Individu dengan pola nalar laku berkesadaran bisa menghasilkan respon tenang dikala seharusnya menghasilkan respon marah, kesal atau sakit. Begitu juga Tamarra pernah mengami situasi yang serupa dengan Jeje. Pada suatu kondisi Tamarra mengalami kecelakaan, saat itu Tamarra merespon kondisi dengan tenang, melihat dirinya dalam kondisi yang baik, mengamati sekitar dan bertindak secara perlahan tidak gegabah. Pada situasi di atas, Tamarra dan Jeje melakukan aspek yang dikemukakan oleh Bear, dkk (2016). Jeje dan Tamarra menunda respon atas kecelakaan yang terjadi sikap yang hadir juga tidak terburu-buru bereaksi. Pada kondisi tersebut Tamarra dan Jeje mampu mengobservasi kejadian dan perasaan. Tamarra dan Jeje mampu merespon kondisi tersebut dengan kesadaran penuh, mampu mendeskripsikan kejadian dan tindakan dengan penerimaan bahwa mereka dalam kondisi yang kurang baik.

Sudrijanta (2012) membedakan praktik berkesadaran berdasarkan metodologi menjadi dua kelompok. Pertama berkesadaran dengan objek. Kedua, berkesadaran tanpa objek. Maksud berkesadaran dengan objek adalah praktik berkesadaran yang memiliki tujuan yang ingin dicapai sehingga kesadaran pada praktik berkesadaran ini dihadirkan dengan sengaja contohnya berkesadaran secara kebatinan yang dilakukan Ayu, Jeje saat berkesenian, Tamarra dan Anabel saat berzikir. Sedangkan berkesadaran tanpa objek adalah proses membangun kesadaran tanpa adanya tujuan sehingga kesadaran yang dihadirkan tidak disengaja, kesadaran pada praktik berkesadaran tanpa objek bisa bekerja di luar pikiran contohnya yang terjadi pada Tamarra dan Jeje seperti yang dijelaskan di atas atau berkesadaran secara kesehatan yang pernah Ayu lakukan. Berkesadaran dengan objek dipengaruhi doktrin, kepercayaan, konsep teologis, filosofis yang dibatinkan dalam diri individu yang melakukan praktik berkesadaran menjadi ciri lain dari berkesadaran dengan objek (Sudrijanta, 2012).

Terdapat perbedaan lamanya melakukan praktik berkesadaran, Jeje melakukan berkesadaran secara rutin selama satu bulan. Ayu mengetahui praktik berkesadaran sebagai kesehatan sejak 2005-an dan baru 2017-an melakukan praktik berkesadaran sebagai spiritual. Anabel melakukan praktik berkesadaran secara rutin kisaran tahun 2016 hingga 2019. Tamarra melakukan praktik berkesadaran sejak 2000-an. Namun, memiliki pemahaman terkait berkesadaran lebih dalam sejak 2017. Partisipan tidak memiliki rutinitas khusus untuk melakukan praktik berkesadaran. Tamarra dan Ayu memiliki panduan diwaktu-waktu tertentu. Adapun, panduan waktu Tamarra tetap disesuaikan dengan kebutuhanya. Sedangkan Ayu yang beragama Hindu-Budha-Siwa sesuai dengan hari-hari wajibnya. Di luar hari besar yang Ayu yakini, Ayu membagikan minimal seminggu meluangkan waktu untuk melakukan praktik berkesadaran. Durasi partisipan melakukan praktik berkesadaran juga beragam, Jeje berkisar tiga puluh menit, Ayu tidak memiliki batasan selama dirinya merasa nyaman, Anabel pada berkesadaran terhadap napas berkisar sepuluh sampai lima belas menit, dan Tamarra umumnya melakukan sepuluh sampai lima belas menit. Effendi (2006) mengatakan umumnya langkah awal praktik berkesadaran bisa dilakukan berkisar sepuluh sampai tiga puluh menit.

Teknik untuk melakukan berkesadaran yang dilakukan partisipan beragam. Berkesadaran terhadap napas merupakan teknik berkesadaran dasar (Dewantoro, 2018). Hal ini dilakukan oleh Tamarra dipagi hari saat merasa membutuhkan berkesadaran. Napas merupakan penghubung antara diri dengan Sang Sumber Hidup. Sehingga, mengamati napas menyadarkan diri atas hubungan diri dan kenikmatan yang diberikan Tuhan (Dewantoro, 2018). Secara sadar Ayu melakukan fungsi napas sebagai penghubung diri dengan Sang Tuhan yang diyakini.

Proses berkesadaran yang partisipan lakukan beragam. Jeje melakukan berkesadaran dengan duduk bersila kemudian menyadari napas selanjutnya mengikuti arahan dari instruktur. Tamarra melakukan laku berkesadaran dalam kondisi apapun bisa saat mandi, berjalan, berlari. Kemudian menyadari napas. Saat membutuhkan kondisi yang lebih mistis Tamarra memvisualkan tarikan napas sebagai penarikan energi positif dan menghembuskan napas untuk mengeluarkan residu atau racun. Sedangkan Anabel dan Ayu teknis berkesasdaran yang dilakukan berdekatan dengan budaya Jawa yang mereka pahami. Menurut Dewantoro (2017) pada kepercayaan Jawa berkesadaran memiliki arti mengajak diri untuk sadar dan bersarah diri kepada Tuhan. Sehingga berkesadaran yang dilakukan Anabel ataupun Ayu memiliki hubungan dengan kepercayaan Ayu dan Anabel, sekalipun kepercayaan Ayu dan Anabel berbeda namun tujuan akhir yang sama. Perbedaannya Anabel bertemu dengan dirinya sesuai kepercayaan Jawa, Dewantoro (2017) melalui berkesadaran Jawa tercapainya tujuan berkesadaran agar diri bisa terhubung dengan diri sejati melalui perjumpaan pada dimensi yang berbeda. Ayu tidak bertemu dengan dirinya melainkan mendapatkan visualisasi yang tidak realistis. Dewantoro (2017) proses berkesadaran yang tidak bertemu dengan diri bukan berarti gagal prosesnya, ada bentuk lain dari keberhasilan dari berkesadaran yaitu menangkap pesan-Nya dalam bentuk lain seperti visualisasi yang tidak realistis ketika melakukan praktik berkesadaran. Effendi (2006) berkesadaran sulit dipahami melalui pola pikir sebab daya pikir manusia terbatas, sedangkan praktik berkesadaran tidak terbatas.

Berkesadaran kebatinan yang dilakukan Ayu memiliki tahapan sebagai berikut pertama, membersihkan diri dari pikiran-pikiran duniawi, tidak perlu mandi. Kedua, menyiapkan atribut seperti dupa, bunga sesuai dengan niatan berkesadaran yang menurut panduan memiliki persyaratan tertentu. Ketiga, menyiapkan diri dengan apapun yang akan terjadi selama proses berkesadaran. Keempat, membacakan mantra sesuai dengan niatan berkesadaran. Kelima, menghadap ke timur. Keenam, saat diri mulai siap barulah memejamkan mata dan menyelami pernapasan. Ketujuh, mengamati apa saja yang tampak dan apa saja yang terdengar. Kedelapan, saat sudah siap untuk kembali pada realitas barulah membuka mata.

Tahapan berkesadaran yang dilakukan Anabel seperti pertama, melakukan ritual khusus seperti puasa. Kedua, meminta kepada Tuhan melalui perantara mimpi saat istikharah. Ketiga, niat yang tulus kepada Tuhan. Keempat, tidur sebelumnya bisa membersihkan diri bisa dengan mandi besar ataupun wudhu saat hendak tidur bisa dibantu oleh musik atau beristighfar atau membaca bacaan yang baik dalam agama Islam. Kelima, jika memang dikehendaki Tuhan akan bertemu dengan saudara dengan wujud laki-laki dan perempuan yang bisa diajak berkomunikasi mengenai persoalan.

Tahapan berkesadaran yang dilakukan oleh Tamarra ataupun Jeje serupa, yakni berkesadaran terhadap napas. Namun, proses Jeje berhenti sedangkan Tamarra masih terus berproses baik mengenai pengetahuan berkesadaran juga praktiknya. Perilaku spiritual yang diajarkan leluhur Jawa adalah “eling” yang berarti sadar, sedangkan poros dari berkesadaran menjadi sadar atau berkesadaran (Dewantoro, 2017). Menurut Dewantoro (2016) berdasarkan terminologi Jawa, Tuhan memegang kuasa tetapi manusia memiliki wewenang, artinya saat manusia dalam keadaan kesadaran penuh atas tindakan yang akan dilakukan baik atau buruk, manusia tetap memilih *free will* untuk memutusakan tindakan, sehingga tidak berarti individu yang melakukan dan mampu mengoptimalkan kesadarannya tidak akan melakukan tindakan yang buruk, hanya saja individu yang sudah mampu mengoptimalkan kesadaran memiliki kendali penuh. Seperti yang Tamarra utarakan bahwa pada kondisi tertentu ada saja kondisi diri ingin melakukan hal yang diinginkan, tidak berarti orang yang melakukan praktik berkesadaran akan langsung menjadi individu yang adi luhung.

Keempat partisipan mengutarakan bahwa pikiran yang muncul saat berkesadaran akan beragam. Jeje mengutarakan batasan pikiran yang muncul sesuai dengan arahan dari pemandu. Tamarra dan Anabel mengatakan pikiran yang akan muncul beragam sesuai dengan kondisi saat berkesadaran. Ayu mengutarakan pada proses berkesadaran kebatinan pikiran yang muncul beragam pada kondisi tertentu pikiran yang hadir berbentuk visualisasi yang tidak realistis. Menurut Kabat-Zin (2005) pikiran yang muncul saat berkesadaran tidak bisa dibatasi. Berkesadaran membantu jiwa untuk bertemu dengan jawaban atas misteri kehidupan yang tidak mampu dinalar (Dewantoro, 2018). Sehingga, ada individu yang pada saat berkesasdaran mendapatkan visualisasi yang tidak realistis. Menurut Dewantoro (2018) laku berkesadaran bisa dipahami sebagai kegiatan menyelami diri dalam suasana hening agar bisa memahami realitas secara utuh termasuk realitas yang tidak terjangkau pancaindra.

Keempat partisipan juga mengutarakan sensasi saat berkesadaran, badan menjadi relaks. Dewantoro (2018) menyatakan berkesadaran merupakan aktivitas yang membuat pikiran dan tubuh menjadi relaks dan santai. Relaksasi merupakan proses yang juga terjadi pada saat individu melakukan praktik berkesadaran. Jangkauan dari relaksasi terfokus pada tubuh, sedangkan praktik berkesadaran jangkauannya lebih jauh dari relaksasi, praktik berkesadaran tidak hanya berfokus pada tubuh melainkan pikiran, perasaan sehingga terbangun kesadaran pada individu yang mempraktikkannya. Anabel menambahkan selain relaks persoalan hidup lebih tertata sehingga bisa diselesaikan dengan baik.

Ayu menilai dirinya setelah melakukan praktik berkesadaran secara kebatinan berbeda dalam tingkatan spiritual dibandingkan dirinya sebelum melakukan berkesadaran. Soegoro (2002) menyatakan kebatinan merupakan salah satu bentuk spiritualitas sebab menjadi cara memahami dan menghayati iman. Anabel menilai dirinya yang dulu merupakan pribadi yang sangat tertutup, saat ini, setelah melakukan berkesadaran Anabel menilai sisi tertutupnya sudah mulai berkurang, Anabel sudah bisa membuka diri sedikit-demi-sedikit.

Effendi (2006) menuturkan saat individu melakukan berkesadaran, frekuensi gelombang pada otak akan turun, napas akan melambat sehingga oksigen akan sedikit sekali dipakai, pada suatu kondisi gelombang otak mendatar, kondisi seperti ini dinamakan homeostatis atau seimbang sehingga pada kondisi tubuh seimbang tubuh akan memproduksi hormon melatonin dan endorfin yang berfungsi menghilangkan rasa saakit sehingga menimbulkan rasa tenang, hasilnya proses ini bisa merangsang organ-oragan tubuh untuk mereproduksi sel-sel yang telah rusak hingga bisa terjadi *self-healing* pada tahap ini. Proses yang terjadi pada Anabel, sebelum melakukan berkesadaran umumnya Anabel melakukan tindakan-tindakan yang destruktif pada dirinya, setelah melakukan praktik berkesadaran Anabel bisa lebih berdaya. Penjelasan di atas juga berlaku pada Tamarra yang merasakan perubahan pada dirinya saat ini menjadi pribadi yang lebih tenang.

Untuk kebiasaan sehari-hari yang terjadi. Jeje menuturkan tidak merasa ada perubahan yang signifikan yang terjadi pada dirinya. Ayu menuturkan perubahan yang sebaliknya, berkesadaran merubah banyak hal dalam hidup Ayu, Ayu lebih bisa pasrah, perubahan gaya hidup, Ayu tidak lagi begadang, tidak lagi pulang larut, dan bisa mengontrol kebiasaannya minum alkohol. Perubahan batin individu yang melakukan berkesadaran dengan objek merupakan hasil dari proses pengelolaan diri menjadi proses yang penting karena pada tahapan hasil individu akan meningkatkan kebaikan dan dijauhkan dari keburukan (Sudrijanta, 2012).

Pada kesehariannya Anabel menilai setelah melakukan berkesadaran terjadi perubahan karakter dalam mengambil keputusan sehari-hari. Anabel merasa bisa berpikir lebih jernih dan mampu mengambil keputusan secara bijak. Kesempurnaan jiwa tercapai saat bangkitnya kesadaran dan kebijaksanaan (Dewantoro, 2018). Tamarra menuturkan perubahan pada kesehariannya ditandai dengan mampu mengontrol sikap dan sadar akan tindakan yang akan dilakukan.

Jeje yang melakukan praktik berkesadaran pada proses berkaryanya merasa bahwa hasil dari praktik berkesadaran bisa menghidupkan hasil karyanya. Sedangkan Tamarra seorang seniman sangat menjauhkan praktik berkesadaran saat berkarya, karena menurutnya saat pembuatan karya melakukan berkesadaran ide-ide akan berdatangan dan bentuk karya akan berubah. Ini akan menjadi permasalahan buat Tamarra. Dampak berkesadaran bagi Tamarra, pikiran akan menjadi lebih jernih sehingga sulit untuk beristirahat oleh sebab itu Tamarra lebih sering melakukan berkesadaran pada pagi hari. Perlu diingat praktik berkesadaran tidak terbatas akan waktu. Ayu lebih nyaman melakukan berkesadaran pada malam hari, karena menurutnya lebih nyaman.

Dampak yang Ayu rasakan dari praktik berkesadaran Ayu merasa jauh dari pikiran-pikiran negatif. Salah satu hasil dari proses berkesadaran Ayu adalah perintah, Ayu mendapatkan perintah untuk tidak lagi mengonsumsi nasi dan menjaga protein hewani yang masuk ke badannya. Dewantoro (2018) praktik berkesadaran menjadi tindakan mendayagunakan spirit menjadi esensi diri, berkesadaran merupakan bentuk aktivitas spiritual dan Ayu menyelami prosesnya.

Pada tatanan sosial, Jeje merasa tidak ada perubahan. Tamarra mengatakan bahwa dirinya menjadi tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial. Anabel menjadi lebih baik, mampu bersikap tenang dan dalam berhubungan dengan orang lain Anabel bisa mengontrolnya. Ayu sebelumnya sudah menjaga relasi sosialnya sebelum mengetahui berkesadaran. Namun, setelah berkesadaran Ayu lebih dipercaya pada tingkatan spiritual, Ayu sering diminta bantuan untuk berkonsultasi, diminta untuk mentafsirkan mimpi, mendoakan pindahan rumah dan Ayu bisa berelasi lebih baik terhadap seluruh makhluk hidup di bumi. Dewantoro (2018) mengatakan berkesadaran yang dijalankan secara baik akan mengubah kehidupan, baik tubuh, jiwa sampai relasi dengan penghuni bumi.

Berkesadaran tidak menjadi pilihan utama saat partisipan mendapatkan emosi buruk. Jeje dan Anabel menghabiskan waktunya untuk berpikir agar bisa keluar dari emosi buruk seperti sedih atau kecewa. Perbedaannya Anabel saat ini tidak menyakiti diri, berbeda saat Anabel belum mempraktikkan berkesadaran. Aurelius (2020) mengatakan ketika individu melepaskan prasangka pada hal yang menyakitkan, individu yang melakukan akan kebal terhadap rasa sakit. Manakala individu akan mengalami masalah yang membentuk perasaan sakit maka prasangka baik akan terbentuk.

Tamarra mengutarakan emosi buruk tersebut dengan berolahraga karena bagi Tamarra energi yang dikeluarkan saat marah, sedih, kecewa sama dengan energi berolahraga. Sedangkan Ayu saat merasa kecewa, sedih atau memiliki permasalahan hal yang Ayu lakukan adalah bersabar, pasrah dan meminta bantuan dari yang Maha Kuasa.

Jeje memaknai berkesadaran sebagai proses beristirahat dan menyingkronkan hati dan pikiran. Ayu memaknai berkesadaran sebagai suatu hal yang menyatukan diri dengan Tuhan dan alam semesta. Anabel memaknai berkesadaran sebagai simbol dari komunikasi diri dengan Tuhan dan juga menjadi suatu media untuk menyelami perasaan, permasalahan, dengan tujuan mendapatkan ketenangan hidup. Sedangkan, Tamarra memaknai berkesadaran sebagai media, media untuk membangun kesadaran, media untuk mengontrol emosi dan media untuk memetakkan masalah. Berkesadaran merupakan laku simbolik mengenai harmonisasi kehidupan lewat cara yang sederhana sehingga individu yang melakukan dapat mengerti realitas energi sehingga bisa merancang teknis berkesadaran sesuai dengan kebutuhan yang dapat memicu penyebaran energi (Dewantoro, 2018).

**KESIMPULAN DAN SARAN**

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 keagaamaan 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.

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.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alfaris, M. R. (2018). Eksistensi diri waria dalam kehidupan sosial di tengah masyarakat kota. *Widya Yuridika Jurnal Hukum,* 1(1), 97-114

Arfanda, F. (2015). Konstruksi sosial masyarakat terhadap waria. *KRITIS Jurnal Sosial Ilmu Politik Universitas Hasanuddin*, 1(1), 93-102

Aurelius, M. (2020). *Meditasi*. Yogyakarta : Basabasi.

Baron, R. A. dan Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial* (10th ed). Jakarta: Erlangga

Bear, R. A., Smith, G, T., Hopkins, J., Krietemeyer. J., Toney, L., (2006). Using self-report assesment methods to explore facets of mindfulness. *United States of America: University of Kentucky (SAGE Publications),* 13(1), 27-45. doi :10.1177/1073191105283504

Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefit of being present : mindfulness and its role in psychological well being. *Journal of Personality & Social Psychology,* 84(4), 822-848.

Davis, D. M. & Hayes, J. A., (2012). What are the benefits of mindfulness. Diakses 23 Januari 2021 dari <https://www.apa.org/monitor/2012/07-08/ce-corner>

Dewantoro, S. H. (2016). *Medseba : meditasi nusantara kuno*. Tengerang Selatan: Javanica PT Kaurama Buana Antara.

Dewantoro, S. H. (2017). *Suwung : ajaran rahasia leluhur jawa.* Tangerang Selatan : Javanica PT Kaurama Buana Antara

Dewantoro, S. H. (2018). *Sastrajendra : ilmu kesempurnaan jiwa.* Banten: Javanica.

Effendi, T. (2006). *Meditasi jalan meningkatkan kehidupan anda*. Jakarta: PT Gramedia.

Ernawati. (2010). Sindroma Klinefelter. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 2(1), 1-5

Graciela, K & Geraldi, G. (2019, 9 September). Membicarakan Relasi antara Minoritas dan Mayoritas Kita. *Whiteboard Journal.* Diakses dari

<https://www.whiteboardjournal.com/ideas/human-interest/membicarakan->

relasi-antara-minoritas-dan-mayoritas-kita/

Germer, C. K. (2004). *What is mindfulness?* (hal. 24-29)*.* New York: Guilford Publications

Hadiarni. (2017). Child abuse: rekonstruksi ke arah kesehatan mental. *Jurnal 2nd International Seminar on Education 2017 Empowering Local Wisdom on Education for Global Issue,* 17(2), 215-224

Hanggoro, H. T. (2016, 26 Februari) Takdir waria di persimbangan jalan. *Historia.* <https://historia.id/urban/articles/takdir-waria-di-persimpangan-jalan-PMLZE/page/1>

Hegarty, B. (2017, 8 Januari) Perempuan sempurna: muasal waria di masa orde

baru. *Remotivi.* Diakses dari [https://www.remotivi.or.id/](https://www.remotivi.or.id/%20%20amatan/%20348/perempuan-sempurna-muasal-waria-di-masa-orde-baru)

amatan/ 348/perempuan-sempurna-muasal-waria-di-masa-orde-baru

Hardiansyah, H. (2007). Kecemasan dan strategi coping waria pelacur.

*Indigenous Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi,* 9(1), 96-107

Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living using the wisdom of your body and mind to faces stress, pain, and illness.* New York: A Division of Random House Inc.

Kamus Besar Bahasa Indonesia. (n.d). Waria. Diakses 3 November 2020 dari

<https://kbbi.web.id/>

Khasan, M. & Sujoko. (2018). Perilaku koping waria. *Jurnal Sains Psikologi,*

7(1), 99-106.

Kirana, C. I., Wibowo, H. & Raharjo, S. T. (2016). Proses pelayanan sosial bagi waria mantan pekerja seks komersial di yayasan srikandi sejati jakarta timur. *Jurnal Riset,* 3(3), 292-428

Koeswinarno. (2004). *Hidup sebagai waria.* Yogyakarta: LkiS.

Kumparan. (2018, 10 Januari). Tiga waria di aceh besar diusir warga.

*Kumparan.* Diakses dari https://kumparan.com/kumparannews/tiga

[-waria-di-aceh-besar-diusir-](https://kumparan.com/kumparannews/tiga-waria-di-aceh-besar-diusir-)warga/full

Lacano, G. (2018). *An affirmative mindfulness approach for lesbian, gay, bisexual,*

*transgender, and queer youth mental health*. Springer, 43(1), doi: s10615-

018-0656-7

Maimunah. (2012). *Fluiditas antara maskulinitas dan feminitas: representasi waria dalam film dokumenter dan fiksi*. Surabaya: Universitas Airlangga

Munifah, S. (2017). Solidaritas kelompok minoritas dalam masyarakat (studi kasus kelompok waria di pondok pesantren waria al fatah

Yogyakarta). *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama dan Perubahan Sosial,*

11(1), 109-118.

Pahwalani, N. & Yuwono, S. (2010). Dinamika psikologis harga diri waria.

*Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi,* 12(2), 161-168.

Palmer, A & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among

university students. *Canadian Journal of Counselling,* 43(3), 198-212

Papalia, D. & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan*

*manusia* (2nd ed). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika

Praptoharjo, I., Nevendorff, L., Puspoarum, T & Irwanto. (2016).

*Survei kualitas hidup waria di indonesia.* Jakarta : Pusat Penelitian HIV

dan AIDS, Unika Atma Jaya

Putri, R. A. & Syafiq, M. (2016). Pengalaman interaksi dan penyesuaian sosial

waria : studi kasus waria yang tinggal di gang “X” surabayaa. *Jurnal*

*Psikologi Teori dan Terapan,* 7(1), 26-42

Rughea, S., Mirza & Rachmatan, R. (2014). Studi kualitatif kepuasan hidup pria

transgender (waria) di banda aceh. *Jurnal Psikologi Undip,* 13(1), 11-20

Rifka Annisa. (2018). Menyeimbangkan konsep feminin dan maskulin dalam

mendidik anak. Diakses 20 November 2020 dari <https://rifkaannisa.org/id/>

[berita/blog/item/671-menyeimbangkan-konsep-feminin-dan](https://rifkaannisa.org/id/%20berita/blog/item/671%20-menyeimbangkan-konsep-feminin-dan)-maskulin

-dalam-mendidik-anak

Safri, A. N. (2014). Pesantren waria senin-kamis al-Fatah yogyakarta. *ESENSIA,*

15(2), 251-260

Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed). Jakarta: Penerbit

Erlangga

Savitri, W. C. & Listiyandini, R.A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan

psikologi pada remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi,* 2(1), 43-59

Soegoro. (2002). *Meditasi triloka hidup dalam suprakesadaran.* Jakarta : PT

Gramedia.

Sogen, M. A. I. A. (2016). *Proses resiliensi waria terhadap penolakan*

*lingkungan.* Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

(Skripsi).

Suarakita. (2013, 5 April) Pengusiran waria, di kampung duri, jakarta barat. *Suara kita.* Diakses dari [http://www.suarakita.org/2013/04/kronologi-](http://www.suarakita.org/2013/04/kronologi-pengusiran-)

pengusiran-waria-di-kampung-duri-jakarta-barat/

Sudrijanta. (2012). *Titik hening meditasi tanpa objek.* Yogyakarta : Penerbit

Kanisius.

Sugiono. (2013). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods).* Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sulastyo, P. & Lailatushifah, S. N. F. (2008). *Mindfulness dan depresi pada*

*remaja putri.* Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

Yogyakarta.

The Guardian. (2014). *Male sexual orientation influenced by genes, study shows*. *The Guardian.* Diakses dari <https://www.theguardian.com/science/2014/> feb/14/genes-influence-male-sexual-orientation-study

Tjahjani, N. P. & Zuhaida, A. (2013). Kelainan genetik klasik: tinjauan

penciptaan manusia dalam perspektif al-qur’an. *Jurnal Kajian Pendidikan*

*Islam,* 5(2), 222-250.

Widayanti, T. (2009). Politik sublatern pergulatan identitas waria. Yogyakarta:

Research Center For Politics and Government Jurusan Politik dan

Pemerintahan Universitas Gadjah Mada

Yusainy, C., Nurwanti, R., Ryan, I., Andari, R., Ulfatul, M., Restuning, R.,

Hanny, B., & Octavianus, C. (2018). Mindfulness sebagai strategi regulasi

emosi. *Jurnal Universitas Brawijaya,* 17(2), 174-188