



**PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGEMBANGKAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS WARIA DI KOMUNITAS DI WARNA
SRIWIJAYA**

***THE ROLE OF GUIDANCE AND COUNSELING IN DEVELOPING THE
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF TRANSGENCY IN THE COMMUNITY IN
SRIWIJAYA***

**Christin^{1*}, Tiara Prasisca², Nur Afiah³, Rahmat Aguatiawan⁴, Virta Haryani⁵,
Syska Purnama Sari⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Universitas PGRI Palembang, Palembang, Indonesia
Email: tynnnnnnn18@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received November 22, 2024

Revised December 28, 2024

Accepted January 10, 2025

Available online January 15,
2025

Kata Kunci:

*Kesejahteraan Psikologis
(Psychological Well-Being),
dan Waria*

ABSTRAK

Setiap orang, dalam perjalanan hidupnya, selalu mendambakan kebahagiaan. Hidup tanpa merasa ditolak oleh lingkungan, masyarakat, dan keluarga atas apa yang telah dan sedang dijalani menjadi salah satu kunci bagi manusia untuk mencapai kebahagiaan dengan memenuhi berbagai kebutuhan hidup. Kebahagiaan yang dialami seseorang memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan psikologis (Psychological Well-Being) mereka, yang pada dasarnya memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Kesejahteraan psikologis dapat dilihat dari kemampuan seseorang untuk menerima kondisi diri dan masa lalu dengan lapang dada, membangun hubungan positif dengan orang lain, menunjukkan kemandirian, menguasai lingkungan dengan baik, merasakan kepuasan hidup, serta menyadari dan mengembangkan potensi diri demi pertumbuhan yang berkelanjutan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada tiga aspek: pertama, bagaimana gambaran kehidupan waria anggota Warna Sriwijaya setelah mereka memutuskan untuk menjadi waria, kedua, apa faktor yang mendorong mereka mengambil keputusan tersebut, dan ketiga, bagaimana kesejahteraan psikologis mereka? Jenis penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode kualitatif yang meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi, penelitian ini dilakukan terhadap seorang waria berusia 33 tahun yang merupakan penduduk Kota Palembang. Setelah melalui tahap pengumpulan dan analisis data, penelitian ini menghasilkan beberapa temuan penting. Secara umum, kesejahteraan psikologis waria anggota Warna Sriwijaya sangat dipengaruhi oleh penerimaan diri, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, serta persepsi diri mereka. Namun, mereka juga menghadapi tantangan besar seperti stigma, diskriminasi, dan marginalisasi sosial, yang dapat menimbulkan perasaan rendah diri, isolasi sosial, dan gangguan kesehatan mental. Dalam konteks ini, peran bimbingan konseling menjadi sangat penting untuk mendukung perkembangan kesejahteraan psikologis waria, sehingga mereka dapat menjalani hidup dengan lebih sejahtera, percaya diri, dan produktif

Keywords:
*Psychological Well-Being,
Transgender Individual*

A B S T R A C T

Every person, in their life journey, always adds happiness. Living without feeling rejected by the environment, society, and family for what has been and is being experienced is one of the keys for humans to achieve happiness by fulfilling various life needs. The happiness experienced by a person has a major impact on their psychological well-being, which basically affects the overall quality of life. Psychological well-being can be seen from a person's ability to accept their condition and past with an open heart, build positive relationships with others, demonstrate independence, master the environment well, feel life satisfaction, and realize and develop their potential for sustainable growth. Based on this background, this study focuses on three aspects: first, how is the picture of the life of a transgender member of Warna Sriwijaya after they decide to become a transgender, second, what factors drive them to make this decision, and third, how is their psychological well-being? The type of research used is using a qualitative method which includes interviews, observations, and documentation, this study was conducted on a 33-year-old transgender who is a resident of Palembang City. After going through the data collection and analysis stages, this study produced several important findings. In general, the psychological well-being of waria members of Warna Sriwijaya is greatly influenced by self-acceptance, social support from family and the environment, positive relationships with others, and their self-perception. However, they also face major challenges such as stigma, discrimination, and social marginalization, which can lead to feelings of inferiority, social isolation, and mental health disorders. In this context, the role of counseling guidance becomes very important to support the development of the psychological well-being of waria, so that they can live a more prosperous, confident, and productive life.

PENDAHULUAN

Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli kepada seorang individu atau kelompok dengan tujuan agar setiap individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depannya. Bimbingan diberikan untuk mengatasi berbagai persoalan atau kesulitan yang dihadapi oleh individu. Konseling adalah hubungan antara dua orang yaitu konselor dengan klien, yang bertujuan untuk memberi bantuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh klien. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling adalah suatu layanan bantuan yang dilakukan seorang konselor kepada klien atau peserta didik, agar klien dapat memahami dirinya sendiri, mengambil keputusan, memahami potensi yang dimilikinya, mengetahui cara mengembangkan potensi yang dimilikinya itu serta selalu bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambalnya. (Volume et al., 2020). Waria dalam kamus bahasa Indonesia yaitu pria yang bersifat dan bertingkah laku seperti wanita; pria yang mempunyai perasaan sebagai wanita. Waria merupakan akronim dari wanita-pria, yaitu orang secara fisik laki-laki normal, namun secara psikis ia merasa dirinya adalah perempuan. Akibatnya, perilaku yang mereka tampilkan dalam kehidupan sehari-hari cenderung mengarah kepada perempuan, baik dari cara berjalan, berbicara maupun berdandan (make up) . Sebelum istilah waria digunakan, masyarakat sudah mengenal atau menggunakan beberapa istilah banci, bencong dan wadam. Waria, menurut pakar kesehatan masyarakat dan pemerhati waria dr. Mamoto Gultam adalah subkomunitas dari manusia normal. Bukan sebuah gejala psikologi, tetapi

sesuatu yang biologis. Kaum ini berada pada wilayah transgender: perempuan yang terperangkap dalam tubuh lelaki.(Pendahuluan, n.d.). Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis dan sosial. Dalam konteks waria, layanan bimbingan dan konseling dapat difokuskan pada pengembangan konsep diri yang positif, strategi koping yang efektif, serta peningkatan keterampilan sosial untuk menghadapi stigma dan diskriminasi Tujuan(Reg et al., 2018). Pendekatan konseling yang dapat diterapkan antara lain konseling feminis, yang menekankan analisis peran gender dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Melalui konseling feminis, konseli diajak untuk menyadari proses sosialisasi peran gender.mengidentifikasi pesan-pesan yang terinternalisasi, dan mengembangkan perilaku yang dipilih secara bebas.

Pendekatan konseling yang dapat diterapkan antara lain konseling feminis, yang menekankan analisis peran gender dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Melalui konseling feminis, konseli diajak untuk menyadari proses sosialisasi peran gender, mengidentifikasi pesan-pesan yang terinternalisasi, dan mengembangkan perilaku yang dipilih secara bebas.(Counseling, 2015). Dalam komunitas Waria di Warna Sriwijaya, penerapan program bimbingan dan konseling yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan individu dapat berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Program tersebut dapat mencakup pengembangan keterampilan emosional, sosial, dan koping, serta dukungan dalam membangun konsep diri yang positif dan resilien.(Alwina, 2023) Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis waria di komunitas Warna Sriwijaya, dengan meninjau berbagai pendekatan konseling yang relevan dan efektif dalam konteks tersebut.penelitian untuk Memahami proses Konseling dengan melakukan praktik lapangan kepada warga binaan.Untuk mengetahui penyelesaian permasalahan yang di alami komunitas warna sriwijaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk mengeksplorasi peran bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis seorang waria yang menjadi subjek penelitian. Penelitian ini berfokus pada pengalaman individu subjek sebagai bagian dari komunitas Waria di Warna Sriwijaya.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah seorang waria berusia 33 tahun yang merupakan anggota komunitas Warna Sriwijaya. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan pertimbangan keterlibatannya dalam komunitas serta kesediaannya untuk berbagi pengalaman pribadi terkait kesejahteraan psikologis dan perannya dalam komunitas.

Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi Peneliti melakukan observasi langsung terhadap aktivitas subjek dalam keseharian, interaksi sosial, dan peran yang dijalankan di komunitas Warna Sriwijaya. Observasi ini bertujuan untuk memahami konteks sosial dan budaya yang memengaruhi kesejahteraan psikologis subjek.
2. Wawancara Mendalam Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan panduan pertanyaan yang telah disusun sebelumnya. Proses wawancara melibatkan eksplorasi pengalaman subjek terkait:

- a. Dinamika emosional dan psikologis sebagai waria.
 - b. Bentuk bimbingan dan konseling yang diterima atau diinginkan.
 - c. Tantangan yang dihadapi dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis.
 - d. Pengalaman subjek dengan komunitas Warna Sriwijaya.
3. Dokumentasi Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan data berupa foto kegiatan komunitas, catatan dari wawancara, dan dokumen terkait lainnya yang mendukung analisis. Dokumentasi ini berfungsi sebagai data pelengkap untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara Kak E*** merasa gugup karena ini adalah pengalaman pertamanya, namun ia bersyukur mendapatkan kesempatan untuk mencurahkan isi hatinya. Dalam percakapan, ia mengungkapkan perasaan sedih dan bingung yang dialaminya, terutama terkait pencarian makna hidup.

Selama diskusi, konselor menjelaskan pentingnya penerimaan diri sebagai langkah awal menuju kesejahteraan psikologis. Kak E*** pun menyadari bahwa meskipun menghadapi banyak penilaian dari orang lain, ia tetap bangga menjadi dirinya sendiri. Ia juga mencatat pencapaian besar dalam hidupnya, yaitu keberanian untuk membangun bisnis kecantikan seperti eyelash, nail art, dan pemasangan behel.

Melalui wawancara ini, Kak E*** mulai memahami pentingnya menghargai dan mensyukuri pencapaian dirinya, yang merupakan langkah signifikan dalam menemukan kedamaian dengan diri sendiri. Di akhir sesi, ia menyampaikan rasa terima kasih atas dukungan yang diterima, merasa lebih positif dan diterima.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis waria di komunitas Warna Sriwijaya. Berdasarkan analisis data yang diperoleh, ditemukan beberapa temuan utama yang akan dibahas sebagai berikut:

1) Peningkatan Keterampilan Emosional dan Sosial

Program bimbingan dan konseling terbukti efektif dalam membantu waria mengembangkan keterampilan emosional dan sosial. Melalui sesi konseling, mereka belajar mengelola emosi, meningkatkan interaksi sosial, dan mengatasi stres yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian yang menunjukkan bahwa bimbingan konseling memiliki dampak signifikan dalam mengembangkan keterampilan emosional, sosial, dan koping siswa (Alwina, 2023)

2) Peningkatan Self-Efficacy dan Penerimaan Diri

Bimbingan dan konseling juga berperan dalam meningkatkan self-efficacy dan penerimaan diri waria. Dengan dukungan konselor, mereka mampu menerima identitas diri mereka dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. Pendekatan ini sejalan

dengan teknik konseling yang menekankan pada aktivitas konseli dan tanggung jawab konseli sendiri, seperti yang dijelaskan dalam penelitian mengenai teknik client-centered (Permatawati & Noviza, 2023)

3) Pengurangan Stigma dan Diskriminasi

Melalui program bimbingan dan konseling, waria mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka dan cara berinteraksi dengan masyarakat. Hal ini membantu mengurangi stigma dan diskriminasi yang sering mereka hadapi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling feminis dapat meningkatkan peran ayah waria, yang berkontribusi pada pengurangan stigma sosial (Counseling, 2015)

4) Dukungan Sosial dan Kolaborasi

Keberhasilan program bimbingan dan konseling tidak terlepas dari dukungan sosial yang diberikan oleh komunitas dan kolaborasi antara konselor, waria, dan pihak terkait lainnya. Kerja sama ini menciptakan lingkungan yang mendukung bagi waria untuk tumbuh dan berkembang secara psikologis. (Alwina, 2023)

5) Strategi koping dalam menghadapi penolakan

waria sering menghadapi penolakan dari masyarakat dan keluarga, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Program bimbingan dan konseling membantu mereka mengembangkan strategi koping yang efektif untuk menghadapi situasi tersebut, sehingga dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

6) Pengembangan konsep diri positif

pendekatan konseling yang berfokus pada pengembangan konsep diri positif membantu waria memahami dan menerima diri mereka dengan lebih baik. Hal ini penting untuk membangun rasa harga diri dan keyakinan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Kunjungan ke komunitas warna sriwijaya

KESIMPULAN

Peran bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis waria di komunitas Warna Sriwijaya memiliki dampak yang signifikan. Program ini membantu waria dalam meningkatkan keterampilan emosional dan sosial, meningkatkan self-efficacy, serta mengurangi stigma dan diskriminasi yang sering mereka hadapi. Melalui pendekatan yang inklusif dan sensitif terhadap kebutuhan individu, bimbingan dan konseling memberikan ruang yang aman dan dukungan bagi waria untuk tumbuh dan berkembang secara positif. Selain itu, kolaborasi antara konselor, komunitas, dan pihak terkait lainnya sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung. Oleh karena itu, pengembangan program bimbingan dan konseling yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk memastikan kesejahteraan psikologis waria dapat terus meningkat seiring waktu. (Permatawati & Noviza, 2023).

DAFTAR PUSTAKA

- Alwina, S. (2023). Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kesejahteraan Counseling, F. (2015). No Title. 06(01), 35–50.
- Pendahuluan, A. (n.d.). BIMBINGAN KONSELING ISLAM KEPADA WARIA. XI(2), 173–202.
- Permatawati, N., & Noviza, N. (2023). Pendekatan Teknik Client Centered Untuk Meningkatkan Pemahaman Identitas Diri Pada Waria. 571–577.
- Psikologis Siswa di Sekolah Dasar. 5(04), 18–25.
- Reg, N., Eklektik, K., Bernuansa, I., Pd, M., Pd, M., Pd, M., & Pengesahan, H. (2018). LOKAL UNTUK MENGUBAH KONSEP DIRI WARIA Disusun Oleh : DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ISLAM KEMENTERIAN AGAMA RI TAHUN 1440 H / 2018 M.
- Volume, J., Tahun, N., Pendidikan, J., & Evi, T. (2020). Research & Learning in Primary Education Manfaat Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa. 2, 2–5.