

JALANAN TERJAL SUDAH KUJAJAL
Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) tentang
Pengalaman Stress Coping pada Transgender Pasca Coming Out

Trifena Wahyu Annisia Kristiana, Endang Sri Indrawati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

trifena.kristiana@gmail.com, esi_iin@yahoo.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman *stress coping* pada transgender pasca *coming out*. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan fenomenologis *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* untuk mengungkap, mempelajari, serta memahami fenomena yang khas dan unik pada diri transgender secara langsung dan mendalam. Partisipan penelitian ini berjumlah tiga orang. Hasil penelitian ini menunjukkan empat tema utama, yaitu: pengalaman stres, dampak stres, *coping* terhadap stres, dan dukungan yang diperoleh. Beberapa *stress coping* yang dilakukan oleh ketiga subjek, antara lain menerima keadaan, beranggapan tidak terjadi masalah, menghindari konflik, mendekati diri pada Tuhan, memanfaatkan relasi, mengatasi kelemahan fisik dan psikologis, serta memotivasi diri. Dua dari tiga subjek melakukan *stress coping* dengan menyibukkan diri, serta mengatur pola pikir dan emosi. Penelitian ini juga menemukan keunikan pada masing-masing subjek, diantaranya terdapat rasa tidak nyaman bersosialisasi dengan sesama transgender, mengkonsumsi alkohol dan narkoba, serta adanya kepercayaan diri yang tinggi pada subjek pertama; beban menjadi ketua yang dialami oleh subjek kedua; serta rasa kecewa pada diri dan keputusan terjun ke dunia prostitusi pada subjek ketiga.

Kata kunci: transgender; stres; *stress coping*

Abstract

The purpose of this research is to explore and understand stress coping experience on transgender post-coming out. This qualitative research used Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) to reveal, learn, and understand the unique phenomenon on transgender directly and deeply. There are three participants in this research. The result of this research shows four main themes, such as: stress experience, stress impact, coping to stress, and the obtained support. Some stress copings done by the three subjects are such as, accepting the condition, considering there is no problem, avoiding conflict, closer self-bringing to God, benefitting relations, overcoming physical and psychological weaknesses, and self-motivating. Two out of three subjects did stress coping by doing activities and managing mind & emotion. This research also found uniqueness on each subjects, which are the uncomfortable feeling in socializing to transgender fellows, consuming alcohol and drugs, and high confidence on the first subject; burden of being a leader on the second subject; and the disappointment feeling and decision to get involved in prostitution on the third subject.

Keywords: transgender; stress; stress coping

PENDAHULUAN

Transgender merupakan istilah untuk mendeskripsikan individu yang hidup dengan identitas gender yang tidak sesuai dengan jenis kelamin biologisnya. Ketidaksesuaian ini karena adanya seks biologis yang tidak selaras dengan seks psikologis yang dimiliki (Helgeson, 2012). Seorang transgender mungkin secara biologis adalah seorang laki-laki, namun secara psikologis merasa sebagai perempuan dan memilih menjalani hidup sebagai perempuan. Individu transgender ini mungkin berpakaian dan berperilaku seperti perempuan, serta mengambil peran jenis kelamin seorang perempuan. Seidman (2006) berpendapat bahwa transgender merupakan payung istilah

untuk mendeskripsikan berbagai kelompok, seperti transeksual, *cross-dresser* (istilah individu yang mengenakan pakaian lawan jenis), dan individu transgender.

Solomon (dalam Koeswinarno, 2005) mengatakan bahwa selama ini transgender dikonstruksikan sebagai individu yang menyimpang dalam suatu tatanan sosial. Dasar penyimpangan berakar dari jenis kelamin secara biologis dan konteks kultural. Lenny (dalam Hartoyo, Adinda, Sabarini, Said, & Bayu, 2014) berpendapat bahwa individu transgender yang telah memutuskan untuk mengekspresikan identitas gendernya harus siap dengan segala konsekuensi, baik itu gunjingan maupun cemoohan. Risiko ditinggalkan dan diasingkan melalui penolakan atau stigma dapat mengakibatkan individu transgender mengalami keraguan dan kebingungan (Bockting & Coleman, 2007). Penelitian Kaplan (2012) mengungkapkan bahwa individu transgender *male-to-female* lebih sulit untuk hidup di masyarakat dengan ekspresi gender lawan jenis dibanding dengan *female-to-male*. Kondisi ini tidak didukung dengan keinginan *coming out* dan keinginan untuk melakukan perubahan fisik yang lebih besar pada individu *male-to-female*.

Adanya keinginan transgender untuk menunjukkan eksistensi, baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat tidak didukung dengan penerimaan yang didapat karena pengaruh budaya. Selaras dengan Bockting dan Coleman (2007) yang mengungkapkan bahwa iklim sosial yang kaku dan kualitas interpersonal yang buruk, hingga adanya gangguan kejiwaan mempersulit individu transgender dalam melakukan *coming out*. Tidak sedikit budaya yang tidak memberi toleransi terhadap ambiguitas gender. Kondisi ini didukung oleh penelitian Jasruddin (2016) yang menyebutkan bahwa sebanyak 46% masyarakat kota Makassar menyatakan sangat setuju apabila transgender disebut bertentangan dengan norma sosial yang ada di dalam masyarakat, sebanyak 35% setuju, 15% tidak setuju, dan sisanya sebanyak 4% menyatakan sangat tidak setuju.

Penelitian Ningsih dan Syafiq (2014) mengungkapkan adanya konflik yang dirasakan kalangan transgender, diantaranya konflik dengan lingkungan dan konflik psikologis dalam diri. Konflik dengan lingkungan terjadi karena adanya stigma dan penolakan dari masyarakat, teman, bahkan keluarga. Konflik psikologis dari dalam diri salah satunya terwujud dengan adanya ketakutan tidak diterima lingkungan. Kondisi ini tak jarang menimbulkan stres bagi kalangan transgender. Selaras dengan penelitian Rood, dkk (2011) yang menunjukkan adanya dampak buruk bagi transgender yang memperkirakan akan mengalami penolakan, seperti kecemasan dan stres. Individu transgender menggambarkan stres sebagai sesuatu yang luar biasa, menghancurkan, dan mengerikan. Ningsih dan Syafiq (2014) mengatakan bahwa konflik yang muncul sebagai dampak keputusan *coming out* mengharuskan individu transgender memiliki strategi *coping* agar tetap dapat menjalani kehidupannya. Strategi dalam menanggulangi stres dinamakan *stress coping*.

Berdasarkan fakta mengenai rentannya stres pada kalangan transgender dan pentingnya *stress coping* sebagai upaya mengurangi stres, maka peneliti bermaksud untuk mengkaji pengalaman *stress coping* pada transgender pasca *coming out*. Penelitian ini dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman stres dan upaya *coping* pada individu transgender selama kehidupan setelah *coming out*. Pengalaman proses menuju *coming out* pada transgender dan berbagai konflik yang menyertai telah dibahas pada penelitian sebelumnya oleh Adhandayani dan Ediati (2015). Berbeda dengan penelitian ini, peneliti ingin memahami kompleksitas kehidupan dan berbagai konflik yang dialami individu transgender setelah memutuskan *coming out*, sehingga dapat melengkapi penelitian sejenis yang berkaitan dengan pengalaman hidup transgender. Selain itu, karena literatur sebelumnya telah membuktikan bahwa terdapat konflik yang dirasakan kalangan transgender, diantaranya konflik psikologis dalam diri dan konflik dengan lingkungan (Ningsih dan Syafiq, 2014) hingga menimbulkan kecemasan dan stres bagi individu transgender (Rood,

dkk, 2011), maka peneliti berusaha mendapatkan informasi mengenai proses penanganan stres dan berbagai strategi *stress coping* yang dilakukan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini antara lain *male-to-female* transgender berusia 30-40 tahun; onset dirasakan pada masa kanak-kanak; sudah *coming out* minimal tiga tahun; *coming out* sudah disampaikan secara verbal minimal kepada keluarga; sudah hidup sebagai perempuan minimal tiga tahun; sedang/sudah melakukan *medical treatment*, misalnya operasi, suntik silikon, atau suntik hormon. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam dan observasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Pendekatan ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana subjek memaknai dunia personal dan sosialnya secara detail.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keputusan untuk mempublikasikan diri sebagai transgender atau yang disebut *coming out* (Bockting & Coleman, 2007) membuat individu mengalami berbagai problematik yang kemudian memicu stres. Nevid (2005) mengatakan bahwa stres merupakan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu agar dapat menyesuaikan diri. Taylor (2015) mengidentifikasi faktor yang berpotensi stres, yaitu *negative events* (peristiwa negatif), *uncontrollable events* (peristiwa yang tidak dapat dikontrol atau diprediksi), *ambiguous events* (peristiwa yang ambigu atau tidak jelas), dan *overload* (beban yang terlalu banyak). Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa sumber stres juga datang dari interaksi antar perilaku, kebutuhan-kebutuhan, dan kepribadian anggota. Selaras dengan hasil wawancara yang menunjukkan bahwa pengalaman terberat yang dialami ketiga subjek adalah penolakan dari anggota keluarga, dimana ketiga subjek tidak dapat memenuhi tuntutan keluarga untuk menampilkan ekspresi gender selayaknya laki-laki. Menurut *American Psychological Association* (2014) ekspresi gender mengacu pada cara berkomunikasi identitas gender kepada orang lain melalui karakteristik perilaku, pakaian, gaya rambut, suara, maupun bentuk tubuh.

Siska mengalami penolakan sang ibu atas keputusan Siska menjadi transgender. Ibu Siska juga menunjukkan sikap tidak acuh, bahkan pada pencapaian Siska. Laura juga mengalami penolakan oleh kakak atas pengaruh tetangga yang risih melihat perubahan Laura dan memberikan teguran agar berperilaku sewajarnya. Hana mendapat penolakan dari ayah tiri, hingga diusir dari rumah karena Hana tetap pada keputusannya untuk *coming out*. Di lingkungan keluarga, sikap tidak acuh orangtua membuat Hana merasa tidak disayang dan tidak memiliki eksistensi dalam keluarga, sehingga membuat Hana sempat memiliki keinginan untuk hidup sendiri.

Tidak hanya di lingkungan keluarga, permasalahan dialami ketiga subjek hampir di setiap aspek, seperti permasalahan dalam diri, pekerjaan, hubungan dengan pasangan, dan dengan masyarakat. Selain itu, terdapat pula permasalahan dalam komunitas dialami oleh Laura sebagai ketua dan permasalahan dengan sesama transgender yang dialami Siska.

Peristiwa negatif yang dialami Hana yaitu mendapat diskriminasi, baik dalam lingkungan pekerjaan, maupun masyarakat. Diskriminasi adalah perilaku negatif terhadap individu karena individu tersebut adalah anggota dari kelompok tertentu (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Selain diskriminasi, *bullying* juga diterima Hana sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan. Tidak hanya Hana, Laura juga mengalami *bullying*. Siska mendapatkan label 'banci' dan merasa diintimidasi orang sekitar. Kondisi ini menunjukkan adanya peristiwa negatif yang dialami

ketiga subjek. Taylor (2009) mengatakan bahwa peristiwa negatif memicu stres yang lebih besar daripada peristiwa positif.

Peristiwa yang tidak dapat dikontrol ataupun tidak dapat diprediksi memicu stres yang lebih besar daripada peristiwa yang dapat dikontrol maupun dapat diprediksi. Ketika individu merasa dapat memprediksi, memodifikasi, atau menghentikan peristiwa yang tidak menyenangkan, individu akan merasakan *stressful* yang lebih ringan, bahkan apabila individu tidak melakukan sesuatu terhadap peristiwa itu (Thompson, dalam Taylor, 2015). Peristiwa yang tidak dapat dikontrol ini dialami oleh Laura, dimana Laura harus menghadapi kenyataan atas kepergian ibu yang merupakan *significant others* Laura. Ketiga subjek juga mengalami *overload*, dimana terdapat berbagai tuntutan, seperti dari keluarga, pekerjaan, masyarakat, bahkan diri sendiri. Individu yang memiliki beban yang berlebih memicu stres yang lebih besar daripada individu dengan tugas yang lebih sedikit (Cohen, dalam Taylor, 2015). Selain itu, individu yang memiliki tugas yang terlalu banyak dilaporkan memiliki level stres yang lebih tinggi dibanding individu dengan tugas yang lebih sedikit. Ketiga subjek dituntut untuk berperilaku sesuai norma sosial yang berlaku, sehingga membuat ketiga subjek menuntut diri sendiri untuk bisa membuktikan kemampuan. Meskipun pengalaman stres yang dirasakan ketiga subjek berbeda, namun ketiga subjek dapat menyadari situasi terberat dan kondisi stres yang dialami.

Tuntutan yang terlalu besar serta kurangnya kemampuan individu untuk mengatasinya, membuat individu tersebut mengalami stres, sehingga berdampak pada beberapa aspek kehidupan. (Sarafino & Smith, 2011) mengatakan bahwa emosi sangat berkaitan erat dengan stres dan biasanya individu menggunakan emosi untuk mengevaluasi stres yang dialami. Dampak stres pada Siska dan Laura yaitu merasa tidak berdaya atas peristiwa negatif yang dialami. Kondisi ini menunjukkan bahwa Siska dan Laura berada pada fase kelelahan dalam *general adaptation syndrome*, yaitu gairah fisiologis yang diproduksi dalam jangka panjang, dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan menguras energi tubuh, bahkan kelelahan yang terus menerus dapat merusak organ tubuh dan dapat mengakibatkan kematian (Sarafino & Smith, 2011). (Suchy, dalam Sarafino & Smith, 2011) mengatakan bahwa kognitif memiliki kemampuan dalam meregulasi perilaku individu. Jika individu tidak dapat mengelola tuntutan dari stres, maka dapat mengganggu proses kognitif (Williams, dalam Sarafino & Smith, 2011). Kondisi ini selaras dengan Laura, dimana stres yang dialami berdampak dalam menjalankan pekerjaan karena menurunnya konsentrasi. Masalah yang dialami juga berpengaruh terhadap diri Hana, yakni keputusan untuk terjun dalam dunia prostitusi karena proses kognitif yang kurang matang dalam mengambil keputusan. Dampak lain yang dirasakan Hana adalah terbengkalainya pekerjaan sehingga merugikan diri sendiri. Lain halnya dengan Laura dan Hana, tidak hanya merasakan dampak negatif, Siska merasakan dampak positif dari masalah, dimana Siska menjadi lebih tegar dan lebih mandiri.

Taylor (2015) menjelaskan dampak stres terhadap kesehatan. Stres melibatkan efek langsung pada fisiologis. Stres juga mempengaruhi perilaku kesehatan. Individu yang hidup dengan stres kronis memiliki kebiasaan kesehatan yang buruk daripada individu yang tidak. Kebiasaan tersebut misalnya mengkonsumsi rokok, alkohol, dan kurang tidur. Kondisi ini serupa dengan Siska, dimana stres membuat Siska tidak dapat tidur, mengkonsumsi alkohol, dan menjadi pecandu narkoba. Kebiasaan tersebut berpengaruh pada fisik Siska menjadi sangat kurus. Stres yang dialami Laura juga membuat Laura tidak memperhatikan pola makan, sehingga terjadi peningkatan berat badan secara drastis.

Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan *coping* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola perbedaan persepsi antara tuntutan dan kemampuan dalam situasi yang menekan. *Stress coping* dibagi dua kelompok besar, yaitu *emotion-focused coping*

dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* ditujukan untuk mengendalikan respon emosional terhadap keadaan yang menekan. Individu dapat meregulasi respon emosional melalui pendekatan perilaku dan kognitif. *Problem-focused coping* ditujukan untuk mengurangi tuntutan dari situasi stres maupun meningkatkan kemampuan untuk menghadapi stres.

Pada *emotion-focused coping*, ketiga subjek menggunakan berbagai jenis *coping*, salah satunya *acceptance-coping* atau *resigned acceptance* yaitu upaya mengatasi stres dengan menerima keadaan apa adanya. Strategi ini sesuai untuk keadaan *stressor* yang tidak dapat diubah. Pada kondisi ini, Siska dan Laura mencoba menerima pola asuh orangtua yang memperlakukan Siska dan Laura sebagai perempuan sejak kecil. Walaupun dalam usaha menerima pola asuh orangtua, Siska sempat berandai-andai memiliki keluarga yang berlatarbelakang militer, sehingga peluang untuk memutuskan menjadi transgender sangat minim. Selain itu, penerimaan atas kepergian ibu juga dilakukan oleh Laura. Siska dan Hana memilih untuk mengintrospeksi diri terhadap komentar yang diberikan. Hana melakukan introspeksi dengan merenung.

Denial-coping juga dilakukan ketiga subjek sebagai mekanisme pertahanan diri. *Denial* merupakan usaha yang dilakukan dengan cara menyangkal untuk menghindari kenyataan dikarenakan kurangnya kesadaran terhadap peristiwa atau pengalaman tertentu yang akan menyakitkan untuk diakui (Hentschel, 2004). Kondisi ini sesuai dengan Laura yang secara jelas melakukan penyangkalan terhadap masalah yang dihadapi, bahwa dengan menganggap tidak adanya masalah dalam pekerjaan membuat frekuensi stress menjadi berkurang. Hana melakukan penyangkalan secara tidak sadar pada masalah yang dihadapi. Setelah Hana mengatakan adanya perasaan malu dan kecewa atas *bullying*, Hana mengatakan merasa tidak masalah dengan perlakuan tersebut. Penyangkalan serupa ditunjukkan Siska pada konflik dengan pasangan, agar Siska dapat fokus pada pekerjaan.

Mekanisme pertahanan diri lainnya yang dilakukan ketiga subjek adalah kompensasi. Kompensasi adalah usaha intens untuk memperbaiki dan menemukan cara yang tepat untuk mengatasi kelemahan fisik dan psikologis, dilakukan dengan cara membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Hentschel, 2004). Ketiga subjek menyebutkan bahwa dirinya merasa nyaman dan telah menerima diri, namun, kondisi ini tidak selaras dengan usaha yang dilakukan ketiga subjek dalam melakukan berbagai perubahan pada dirinya, seperti halnya operasi payudara yang dilakukan Siska dan L, serta suntik silikon pada hidung yang dilakukan oleh Hana. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa ketiga subjek merasa belum nyaman dan belum menerima diri apabila belum sempurna dalam menunjang penampilan seperti perempuan dan berusaha untuk sesempurna mungkin. Hana secara jelas mengatakan memiliki keinginan untuk melakukan operasi payudara agar terlihat seperti perempuan yang sempurna. Oleh karena itu, perasaan nyaman dan penerimaan diri tidak dapat dimasukkan dalam *acceptance coping* sebagai usaha penerimaan keadaan dengan apa adanya.

Taylor (2015) mengatakan bahwa beberapa individu akan mengatasi stress dengan cara menghindari situasi tertentu atau melarikan diri. *Coping* ini dinamakan *avoidance-coping*. Upaya menghindari masalah yang dilakukan ketiga subjek adalah dengan bersikap tidak acuh pada komentar masyarakat. Sikap tidak acuh juga diperlihatkan Hana dalam berinteraksi dengan ayah tiri, terlebih saat ini, Hana sudah mandiri. Siska memutuskan untuk berpindah agama agar terlepas dari intimidasi yang didapat saat menjadi muslim. Selain berpindah agama, menghindari permasalahan juga dilakukan Siska ketika menghadapi konflik dengan keluarga dengan lari dari rumah dan menutup diri dengan keluarga.

Mengonsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang dilakukan Siska ketika mengalami masalah dengan pasangan, bahkan Siska menjadi pecandu narkoba karena pengaruh pasangan. Menurut Baker dalam (Sarafino & Smith, 2011) adiksi adalah kondisi mengonsumsi secara terus-menerus zat psikoaktif, dimana individu menjadi tergantung pada zat tersebut, baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian memperkirakan bahwa hanya sekitar 20% individu memutuskan untuk mengurangi atau berhenti mengonsumsi alkohol (Miller & Hester; Moyer & Finney, dalam Sarafino & Smith, 2011). Keputusan Siska untuk berhenti mengonsumsi alkohol dan narkoba didasarkan atas keinginan diri sendiri karena seringkali memicu konflik dengan pasangan.

Distraction-coping merupakan *coping* aktif dengan mengarahkan perhatian kepada situasi lain untuk mengurangi rasa sakit (Taylor, 2015). Selaras dengan kondisi tersebut, Siska dan Laura memilih untuk mengesampingkan persoalan dan menyibukkan diri sebagai upaya manajemen stres. Sempati memiliki pengalaman tidak menyenangkan dengan mantan kekasih, membuat Laura menyibukkan diri melalui berhubung dengan banyak lelaki agar tidak stres berlarut-larut.

Spiritual coping berhubungan dengan pengalaman individu dengan “transender” atau “suci”. Transenden berarti di luar dari kesanggupan manusia dan merupakan sesuatu yang luar biasa. Spiritualitas dilihat sebagai usaha pemusatan diri yang dipercayai mampu membuat hidup lebih berharga (Nelson, 2009). Bersyukur adalah usaha yang dilakukan Siska dan Hana dalam menyikapi keadaan. Siska menyadari bahwa adanya larangan tentang menjadi transgender, namun Siska memilih untuk menyangkal dan melakukan pembenaran diri, bahwa diri subjek lebih baik daripada individu yang berperilaku jahat. Kondisi ini membuat subjek berusaha untuk meningkatkan spiritualitas, seperti berdoa, beribadah ke gereja, menerapkan ajaran agama, yaitu memaafkan, dan tetap percaya akan rencana Tuhan terhadap permasalahan yang Siska alami. Serupa dengan yang Siska lakukan, Laura juga memilih berdoa dan berserah kepada Tuhan saat mengalami stres.

Self-control dilakukan Siska dan Laura dengan melakukan regulasi emosi untuk meminimalisir permasalahan. Selain meregulasi emosi, Siska dan Laura juga memilih untuk menyikapi permasalahan dengan berpikir positif, seperti ketika mengalami *bullying*, Laura menganggap lingkungan justru menaruh rasa perhatian terhadap Laura. Siska memotivasi diri untuk dapat melalui permasalahan yang dialami atas pilihan yang telah diambil, yaitu dari rumah dan meninggalkan keluarga. Selain itu, pekerjaan merupakan saran bagi Siska untuk memotivasi diri dan membuktikan diri. Sementara itu, Laura juga memotivasi diri agar berlarut-larut dalam kesedihan atas kepergian ibu. Siska dan Hana melakukan *achievement motivation* guna membuktikan diri dan menunjukkan pencapaian kepada keluarga. Sikap optimis juga ditunjukkan Siska dan Hana sebagai bentuk memotivasi diri.

Self-esteem atau penghargaan diri merupakan hasil penilaian pribadi dengan melihat kualitas-kualitas diri (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). *Self-esteem* yang tinggi ditunjukkan oleh Siska, dimana Siska selalunya mengatakan merasa beruntung karena merasa memiliki fisik yang menarik sebagai transgender dan memiliki kehidupan lebih baik dibanding transgender lain. Siska juga merasa bangga pada diri karena dapat menghidupi diri sendiri dan dapat berbagi dengan anggota keluarga. *Self-esteem* yang tinggi membantu Siska dalam melakukan *coping*. Sementara itu, Hana melakukan *self-blame* karena merasa kecewa terhadap diri sendiri atas keputusan yang diambil untuk meninggalkan keluarga. Hana juga kecewa karena belum dapat membuat orang tua bangga.

Pada *problem-focused coping*, ketiga subjek memilih untuk mencari bantuan orang terdekat untuk mendengar keluhan mereka *sharing*. *Coping* ini disebut juga *assistance seeking* oleh Sarafin dan Smith (2009) sebagai upaya memanfaatkan relasi. Siska merasa nyaman *sharing* dengan kakak pertamanya, sedangkan Laura dan Hana memilih pasangan untuk menjadi teman *sharing*. Upaya ini dilakukan ketiga subjek untuk mengurangi tekanan dan situasi yang tidak menyenangkan. Sementara itu, akibat permasalahan dengan keluarga, Hana memilih mengambil keputusan atau *direct action* dengan terjun ke 'dunia malam' dan menjajak sendiri untuk agar tetap dapat bertahan hidup.

Dukungan sosial didefinisikan sebagai bentuk rasa sayang, perhatian, dan rasa dihargai. Dukungan sosial dapat diterima dari orangtua, pasangan, kerabat, komunitas, bahkan hewan peliharaan (Rietschlin, dalam Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Individu dengan dukungan sosial lebih berhasil dalam menghadapi stres, bahkan pengalaman kehidupan menjadi lebih positif (Gable, Gosnell, Maisel, & Strachman, dalam Taylor, 2015). Dukungan dan penerimaan dari orang terdekat dirasakan oleh ketiga subjek.

Dukungan terbesar ketiga subjek didapat dari keluarga dan pasangan.

Penerimaan keluarga terhadap Siska ditunjukkan dari syukuran yang diadakan keluarga pemberian nama transgender kepada Siska sebagai bentuk Siska telah diterima di keluarga, setelah sebelumnya mengalami penolakan yang cukup keras. Laura memperoleh penerimaan kakak ketika Laura mendapatkan pekerjaan dan tidak merepotkan orangtua. Laura menyadari adanya dukungan keluarga berupa nasihat agar dapat menjadi transgender yang menunjukkan perilaku positif. Selain keluarga, teman-teman Laura juga menunjukkan dukungan berupa penguatan saat ibu Laura meninggal dunia. Sementara itu, Hana mendapat penerimaan dan sikap perhatian dari ibu. Seperti halnya Laura, Hana juga merasakan kehadiran pasangan dalam keadaan apapun, bahkan pasangan merupakan orang yang lebih memiliki arti dibanding orangtua. Seperti halnya dukungan yang didapat oleh Siska dan Laura, Hana juga mendapat dukungan dari teman sesama transgender yang sekaligus menjadi sumber semangat Hana.

Dukungan sosial melibatkan bantuannya nyata, informasi, atau kenyamanan emosional yang memungkinkan individu memahami bahwa dirinya dicintai, dirawat, dan dihargai (Taylor, Peplau, & Saers, 2009). Bentuk dukungan emosional didapat oleh Siska dan Laura. Bagi Siska, cinta merupakan sumber kekuatan yang membuat bertahan hingga saat ini. Selain itu, sikap pasangan membuat Siska dan Laura merasa dicintai. Selain merasa dicintai, Laura juga merasakan bentuk kepedulian pasangan yang telah memikirkan masa depan Laura dan bersedia membantu perekonomian.

KESIMPULAN

Pengalaman stres yang dialami ketiga subjek terdiri dari permasalahan dalam diri, keluarga, pasangan, pekerjaan, dan masyarakat. Pengalaman terberat yang dialami ketiga subjek berasal dari keluarga, yaitu mendapat penolakan dari anggota keluarga. Pengalaman negatif ini membuat Siska dan Laura sempat merasa tidak berdaya, menurunnya konsentrasi pada Laura, pengambilan keputusan yang tidak matang pada Hana hingga akhirnya terjun ke dunia malam. Ketiga subjek lebih cenderung menggunakan *coping* yang berfokus pada emosi, seperti melakukan penerimaan terhadap penolakan, pola asuh orangtua, dan kegagalan; pertahanan diri dengan melakukan penyangkalan terhadap masalah dan melakukan kompensasi sebagai usaha menjadi perempuan yang sempurna dalam persepsi subjek; menghindari stresor melalui sikap tidak acuh yang ditunjukkan maupun memutuskan untuk lari dari rumah; pengalihan terhadap stresor dengan menyibukkan diri; serta usaha dalam spiritualitas, seperti berdoa, bersyukur, dan berserah kepada Tuhan. Ketiga subjek juga melakukan *coping* yang berfokus pada masalah melalui

sharing. Dukungan yang diterima ketiga subjek berasal dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, pasangan, teman sesama transgender, dan komunitas. Dukungan tersebut berupa dukungan secara langsung, maupun penerimaan atas keputusan subjek, serta kenyamanan secara emosional, seperti merasa dicintai. Keunikan setiap subjek ditunjukkan dengan perbedaan pengalaman stres, seperti adanya rasa tidak nyaman bersosialisasi dengan sesama transgender yang dialami Siska dan beban menjadi ketua komunitas yang dirasakan oleh Laura. Selain itu, terdapat perbedaan strategi *coping* untuk mengatasi stres, seperti mengonsumsi alkohol dan narkoba yang dilakukan Siska dan adanya kepercayaan diri yang tinggi sebagai upaya membantu *coping*, sedangkan Hana memilih untuk menyalahkan diri sendiri atas keputusan yang diambil.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhandayani, A., & Ediati, A. (2015). Pengalaman proses coming out transgender pada keluarga dan lingkungan. *Jurnal Empati*, 4(4), 277-281.
- American Psychological Association. (2014). *Answers to your questions about transgender people, gender identity, and gender expression*. Diunduh dari <http://www.apa.org/topics/lgbt/transgender.aspx>.
- Bockting, & Coleman. (2007). *Developmental model of transgender coming-out*. Diunduh dari www.dmccconsult.net.
- Hartoyo, Adinda, T., Sabarini, P., Said, T. N., & Bayu, G. (2014). *Sesuai kata hati: Kisah perjuangan 7 waria*. Jakarta: Rehal Pustaka.
- Helgeson, V. S. (2012). *Psychology of gender*. New Jersey, NJ: Pearson.
- Hentschel, U., Smith, G., Draguns, J. G., & Ehlers, W. (2004). *Defense mechanisms: Theoretical, research and clinical perspectives*. Amsterdam, NT: Elsevier.
- Jasruddin, & Daud, J. (2016). Transgender dalam persepsi masyarakat. *Jurnal Equilibrium*, 3(1), 19-28.
- Kaplan, A. B. (2012, 13 februari). *The prevalence of transgenderism*. Diakses dari <https://tgmentalhealth.com/2012/02/13/the-prevalence-of-transgenderism-an-update/>.
- Koeswinarno. (2005). *Hidup sebagai waria*. Yogyakarta: Kanisius.
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, religion, and spirituality*. New York, NY.: Springer.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Ningsih, E. S., & Syafiq, M. (2014). Pengalaman menjadi pria transgender. *Character*, 3(2), 1-6.
- Rood, B. A., Reisner, S. L., Surace, F. L., Puckett, J. A., Maroney, M. R., & Pantalone, D. W. (2016). Expecting rejection: Understanding the minority stress experiences of transgender and gender-nonconforming individuals. *Transgender Health*, 1(1), 151-164. doi:10.1089/trgh.2016.0012.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Seidman, S., Fischer, N., & Meeks, C. (2007). *Handbook of the new sexuality studies*. New York, NY: Routledge.

Taylor, S. E. (2015). *Health psychology*. New York, NY: Mac Graw Hill.

Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial edisi kedua belas*. Jakarta: Kencana.