

## Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengatasi Konsep Diri Yang Negatif Pada Waria

Peri Winata, Suryati, Hartika Utami, Fitri\*,   
 Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia  
 periwinata05@gmail.com

Submitted: 2023-11-02

Revised: 2023-11-10

Accepted: 2023-11-11

### ABSTRACT:

*Deviant sexual behavior has been known since ancient times. The Koran mentions sexual deviations committed by his people, one of Prophet Luth was transvestites. The term transvestites is given to people who were born male, but have sexual and psychological tendencies as women. Transvestites are men who have characteristics, attitudes like women, look like women so that their daily lives are like women, but sometimes their male characteristics come out when things are tight. The purpose of this research is to determine the description of the self-concept and daily behavior of client "I" and to find out how to apply Cognitive Restructuring techniques in overcoming negative self-concept in client "I". This research uses a qualitative approach method with the type of case study research and data analysis from Robert K Yin who divides three case study analysis techniques, namely: pattern matching, making explanations, and time series analysis. The data used can be obtained using observation, interviews and documentation methods. The subject in this research is client "I". The informants in this research consisted of the aunt and close friends of client "I". The results of the research obtained an overview of the self-concept and daily behavior of client "I", he felt comfortable and happy when he expressed his satisfaction with being a woman, his daily behavior was to look like a woman by wearing make-up, wearing women's clothes, dressing up like a woman, and waddled like a woman. The application of cognitive restructuring techniques in overcoming the negative self-concept of transvestites, the client "I" has experienced changes, namely that he is willing to know, understand and assess who he really is, he has slowly changed and abandoned his transvestites attributes.*

**KEYWORDS:** *Cognitive Restructuring Techniques, Self Concept, Transvestites*

#### Copyright holder:

© Jordan, N., & Adiyanti, M. G.  
(2022)

#### Published by:

Scidacplus

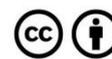
#### Journal website:

<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/>

#### E-ISSN:

2656-1050

This article is under:



#### How to cite:

Winata, P., Suryati & Fitri, H.U. (2023). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Konsep Diri Yang Negatif Pada Waria. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(3).

## PENDAHULUAN

Waria merupakan salah satu penyandang masalah sosial bagi kesejahteraan suatu masyarakat. Memang sejak dulu hingga saat ini waria merupakan fenomena yang masih menjadi kontroversi tersendiri (Mudholifah, 2018). Fenomena tersebut selalu berkaitan dengan adanya penolakan-penolakan tertentu didalam masyarakat seperti adanya penolakan keluarga, kurang diterima secara sosial, dianggap lelucon, hingga kekerasan baik verbal maupun non verbal. Hal ini memicuh terjadinya berbagai macam pandangan

dan perspektif tentang waria didalam masyarakat. Semua mencerminkan betapa kompleksnya permasalahan waria didalam masyarakat. Gejala kewariaan yang selama ini terjadi dianggap sebagai gejala abnormalitas seksual, tentunya tidak dapat terlepas dari komponen-komponen kehidupan seseorang. Apapun bentuknya, tidak dapat dipisahkan dari proses perkembangan manusia, sejak berada dalam kandungan hingga ia berada di dalam kehidupan nyata.

Perkembangan zaman di era digital saat ini membuat kaum waria bukan hal yang baru di Indonesia, estimasi jumlah waria di Indonesia pada tahun 2011 mencapai sekitar 38.000 jiwa dan mengalami peningkatan sebanyak hampir 30 persen jika dibandingkan dengan data yang diperoleh satu dekade yang lalu. Menurut data Kementerian Sosial pada tahun 2012 waria dapat ditemukan di 31 provinsi di Indonesia, dan jumlah terbanyak terdapat 4.000 jiwa yang berada di provinsi Jawa Timur (Salsabila, 2020). Keberadaan waria di Indonesia dan terutama di Provinsi Sumatera Selatan sekarang ini cukup terbuka dan mudah untuk ditemui. Namun dengan adat ke timuran yang dianut di Indonesia, dan didukung dengan norma agama, kaum waria sering kali mengalami penolakan terutama dalam keluarga karena waria dianggap sebuah aib dalam keluarga. Waria yang merasa tidak bebas hidup dengan keluarga biasanya akan memutuskan untuk pergi meninggalkan rumah. Sulitnya mencari pekerjaan dan faktor ekonomi sering kali menjadi alasan utama seorang waria terjerumus ke dalam dunia pelacuran atau dunia hitam.

Secara psikologis, waria adalah kaum transeksual, yaitu suatu pergantian kelamin dari laki-laki ke perempuan. Transeksual ini merupakan suatu perilaku yang cenderung mengubah karakter seksualnya. Ia akan merasa adanya konflik dalam batinnya jika identitas dirinya berlawanan dengan identitas sosial. Para transeksual memiliki pemikiran bahwa jiwa mereka terperangkap dalam tubuh yang salah sehingga mengubah penampilan dan perilaku mereka sesuai dengan yang mereka inginkan. Tetapi masih banyak masyarakat juga beranggapan bahwa kaum waria sama halnya dengan kaum gay. Disini perlu ditegaskan bahwa waria merupakan makhluk transeksualisme. Yaitu perubahan identitas diri dari laki-laki ke perempuan. Kaum transeksual berbeda dengan homoseksual. Transeksual adalah seseorang yang menolak jenis kelamin badaniahnya, tidak peduli ia dibesarkan sebagai wanita atau pria. Bahkan disebutkan juga bahwa "jenis kelamin fisiknya dan jenis kelamin psikologisnya bertentangan". Sedangkan homoseksual adalah seseorang yang mengalami bangkitan emosi dan seksual terhadap sesama jenis kelamin. Gay merupakan istilah homoseksual laki-laki dan lesbian adalah istilah dari homoseksual Perempuan (Marliana,2017).

Pada dasarnya seorang waria juga merupakan makhluk normal lainnya. Ia sama halnya layaknya laki-laki. Namun seiring dengan perkembangannya, ia mengalami perubahan. Seperti anak laki-laki semasa kecil ia sudah hal-hal yang berbau perempuan, misalnya ia tidak merasa nyaman ketika memakai baju laki-laki dan tertarik dengan baju perempuan, lebih suka bermain boneka dan hal lainnya yang berkaitan dengan seorang perempuan. Dari hal sekecil inilah penulis sudah mampu memahami adanya perubahan gender dalam diri seseorang. Istilah gender tentu berbeda dengan jenis kelamin. Gender merupakan suatu perilaku yang terbentuk berdasarkan proses sosial sehingga istilah gender lebih menitik beratkan pada pondasi kultural yang sering kali menimbulkan masalah seperti

permasalahan mengenai kelamin, ia terbentuk atas proses alamiah dan juga kodrat dari Allah SWT. Dilihat dari sisi agama, didalam Al- Quran juga sudah dijelaskan bahwa manusia diciptakan secara berpasang-pasangan, langit dan bumi, siang dan malam, serta laki-laki dan perempuan. Dengan demikian kehadiran waria di dalam kehidupan kita sehari-hari menjadi salah satu fokus dan struktur kehidupan manusia diambang keseimbangan. Tidak hanya itu, Nabi Muhammad Saw juga bersabda:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَعَنَ الْمُخْتَلِينَ مِنَ الرِّجَالِ وَالْمُتَرَجِّلَاتِ مِنَ النِّسَاءِ

Artinya : Sesungguhnya Baginda Nabi Muhammad Saw melaknat para lelaki yang *mukhannad* (berprilaku seperti wanita) dan para perempuan yang *mutarajjilat* (berprilaku seperti laki).” (HR. Al- Bukhari dan Abu Dawud).

Seorang laki-laki dalam islam dilarang untuk menyamakan dirinya dengan perempuan baik pakainnya, perilakunya apalagi mengganti jenis kelaminnya. Walaupun demikian, keberadaan waria memang nyata ada dalam lingkungan sekitar kita. Mereka ada dengan membawa warna kehidupan yang berbeda, mengakui bahwa dirinya merupakan seorang wanita yang terjebak dalam tubuh laki-laki.

Dalam Al-Quran juga dijelaskan tentang laki-laki gay/waria yang merasa tertarik dan terangsang untuk berhubungan dengan sesama laki-laki. Terdapat dalam Q.s Al-A'raf{7}:80-81 yang berbunyi:

وَلَوْ طَآءَ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ

Artinya: “Dan (Kami juga telah mengutus) Lut, ketika dia berkata kepada kaumnya, “Mengapa melakukan perbuatan keji, yang belum pernah dilakukan oleh seorang pun sebelum kaum( di dunia ini)?.”Sungguh kamu telah melampiasikan syahwatmu kepada sesama lelaki bukan kepada perempuan. Kamu benar-benar kaum yang melampaui batas.”(Q.s Al-A'raf{7}80-81.

Dari ayat diatas menjelaskan bahwa Allah SWT mengutus Nabi Luth untuk megajak kaum Adam untuk mengerjakan kebajikan dan melarang perbuatan mungkar. Karena pada zaman tersebut banyaknya para kaum Adam yang suka dengan sesama jenis padahal perbuatan tersebut sangat dilarang oleh Allah SWT. Padahal kita telah diciptakan oleh Allah SWT berpasang-pasangan dengan lawan jenis. Manusia sebagai organisme yang memiliki dorongan untuk berkembang yang pada akhirnya menyebabkan ia sadar akan keberadaan dirinya. Orang cenderung menolak perubahan dan salah memahami atau berusaha meluruskan informasi yang tidak konsisten dengan konsep diri mereka.

Konsep diri adalah apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang dirinya sendiri. Ada dua konsep diri, yaitu konsep diri komponen kognitif dan konsep diri komponen afektif. Komponen kognitif adalah pengetahuan individu tentang dirinya mencakup pengetahuan “siapa saya” yang akan memberikan gambaran tentang diri saya. Sementara itu, komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang membentuk bagaimana penerimaan terhadap diri dan harga diri individu. Pemaknaan konsep diri pada remaja menjadi isu utama dalam memaknai identitas yang diinginkan. Remaja dengan konsep diri positif akan mampu mengatasi dirinya, memperhatikan

dunia luar dan mempunyai kemampuan untuk berinteraksi social (Utami Fitri & Kushendar, 2021). Namun pada kenyataannya masih di temukan individu yang memiliki konsep diri yang negatif. Konsep diri yang negatif *Coopersmith* mengemukakan beberapa karakteristik yaitu mempunyai perasaan tidak aman kurang menerima dirinya sendiri dan biasanya memiliki harga diri yang rendah. Fitts, menyebutkan ciri-ciri individu yang mempunyai konsep diri yang salah adalah tidak pasti terhadap dirinya, sulit mendefinisikan diri sendiri dan mudah terpengaruh oleh bujukan dari luar, merasa aneh dan asing terhadap diri sendiri sehingga sulit bergaul. Konsep diri pada seseorang menentukan kehidupan individu sebagai bagian dari lingkungan, bahkan bisa mempengaruhi identitas *gender*.

Konsep jenis kelamin digunakan membedakan laki-laki dan perempuan berdasarkan unsur biologis dan anatomi tubuh misalnya, laki-laki memiliki penis, testis, jakun, memproduksi sperma, dan ciri biologis perempuan mempunyai alat reproduksi seperti rahim, dan saluran-saluran untuk melahirkan, memproduksi (indung telur), vagina, mempunyai payudara dan air susu, dan alat biologis perempuan lainnya. Sehingga bisa haid, hamil, dan menyusui.

Seperti klien "I" seorang waria di desa Muara Pinang Baru kec. Muara Pinang yang merasa bahwa dirinya lebih nyaman berdandan dan berperilaku seperti wanita walaupun ia adalah seorang laki-laki, ia berperilaku layaknya seorang perempuan, awalnya ia mencoba memakai dan berdandan seperti perempuan pada namun lama kelamaan ia merasa bahwa dirinya lebih pantas berdandan seperti perempuan ini, dan ia merasa lebih nyaman ketika ia bergaul bersama perempuan, lalu ia memberanikan diri untuk memanjangkan rambutnya dan berias seperti perempuan ini, sebenarnya ia mulai bergejolak sejak sekolah tetapi ia baru merubah penampilannya secara penuh ketika ia selesai sekolah. Dan pergaulannya pun mulai intim ke antara para waria lainnya yang ada di desa lain. Klien "I" menganggap dirinya itu tidak dapat menyesuaikan diri karena ia menganggap dirinya bukan laki-laki karena ia lebih nyaman dengan keadaannya sekarang ia menggap dirinya lebih cocok menjadi seorang perempuan. Ia merasa terkurung dengan keadaan fisiknya yang diciptakan menjadi laki-laki padahal ia sebenarnya menginginkan menjadi seorang perempuan, sehingga ia memerlukan konseling agar dapat kembali memiliki konsep diri yang benar dan memiliki jati diri yang sebenarnya.

Ada banyak cara teknik atau terapi untuk mengatasi konsep diri yang negatif pada waria diantaranya, melalui *gender aware therapy*, *Sensitive gender*, *feminisme gender*, dan *penerapan teknik cognitive restructuring*. Disini peneliti menggunakan salah satu teknik dalam konseling yaitu teknik *cognitive restructuring*(CR). *Cognitive Restructuring* salah satu teori yang dikembangkan oleh tokoh yang bernama Ellis. Ellis menyatakan *cognitive restructuring* adalah upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau pernyataan, keyakinan konseli yang negatif dan irasional menjadi pemikiran yang positif dan rasional. Menurut *Cormier* strategi *cognitive restructuring* salah satu cara untuk membantu konseli menetapkan hubungan antar persepsi dan kognisi dengan emosi perilaku.

Tujuan dari penelitian ini untuk Untuk mengetahui bagaimana gambaran konsep diri dan perilaku sehari-hari klien "I" di desa Muara Pinang Baru kec. Muara Pinang, dan untuk

mengetahui bagaimana penerapan *teknik cognitive restructuring* mengatasi konsep diri yang salah pada klien "I" di desa Muara Pinang Baru kec. Muara Pinang.

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang tidak menggunakan perhitungan, dapat diistilahkan dengan penelitian ilmiah yang menekankan pada karakter alamiah sumber data. Sedangkan penelitian kualitatif menurut Sukma Dinata yaitu suatu penelitian yang ditunjukkan untuk mendiskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individu maupun kelompok. Ditinjau dari jenis penelitian ini dilihat berdasarkan tempatnya, penelitian ini termasuk penelitian *field research* (penelitian lapangan) yaitu secara langsung mengadakan pengamatan, peneliti terjun langsung untuk memperoleh informasi yang diperlukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi konsep diri yang negatif terhadap waria (studi kasus pada klien "I" di Muara Pinang Baru kec. Muara Pinang kab. Empat Lawang). Untuk mendapatkan data yang diinginkan maka peneliti menggunakan Teknik pengumpulan data yaitu: observasi, wawancara, dan dokumentasi.

### 1. Gambaran konsep diri dan perilaku sehari-hari klien "I"

#### a. Gambaran konsep diri klien "I"

Berdasarkan hasil penelitian gambaran konsep diri yaitu klien "I" sangat merasa nyaman dan senang saat ia melampiaskan kepuasannya menjadi perempuan atau waria karena ia merasa lebih cantik saat merubah penampilannya menjadi perempuan agar dilihat oleh orang banyak hanya saja ia terkurung dengan keadaan fisik menjadi laki-laki.

#### b. Gambaran perilaku sehari-hari klien "I"

Berdasarkan hasil penelitian gambaran perilaku sehari-hari klien "I" yaitu seorang laki-laki yang berdandan dan bertingkah laku seperti perempuan seperti memakai *make up*, suara cempreng, lemah gemulai, berjalan berlenggak-lenggok, memakai lipstik, dan lain sebagainya. Dimana hal ini sejalan menurut Atmojo yang menjelaskan tentang waria yaitu laki-laki yang berdandan dan berperilaku sebagai wanita, istilah waria diberikan pada penderita transeksual yaitu seseorang yang memiliki fisik yang berbeda dengan jiwanya.

Dan ciri perilaku seorang waria adalah perlu ber *make up* dan berpakaian seperti wanita, berjalan dengan menggoyangkan panggulnya dan nada suara yang dikeluarkan agak manja atau kewanita-wanitaan dan dalam melakukan hubungan seks seorang waria "tidak bisa" bertindak sebagai laki-laki, waria hanya akan bahagia jika diperlakukan sebagai waria. Hal ini sejalan dengan penelitian (Suryaningsi et al., 2023) yang menyatakan bahwa Dunia waria, wadham atau

banci bagi banyak orang merupakan bentuk kehidupan anak manusia yang cukup aneh. Secara fisik mereka adalah laki-laki normal, memiliki kelamin yang normal, namun secara psikis mereka merasa dirinya perempuan, tidak ubahnya seperti kaum perempuan lainnya. Akibatnya perilaku mereka sehari-hari sering tampak kaku, fisik mereka laki-laki, namun cara berjalan, berbicara, dan dandanan mereka mirip perempuan, dengan cara yang sama dapat dikatakan bahwa jika diri mereka terperangkap pada tubuh yang salah.

## 2. Penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi konsep diri yang negatif

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan konseling individu dengan penerapan teknik *cognitive restructuring* klien "I" mengalami perubahan yaitu sudah mau mengenal, memahami, dan menilai siapa dirinya sesungguhnya, klien "I" sudah perlahan mau berubah. Untuk perubahan secara seutuhnya masih butuh waktu dan dukungan penuh baik dari masyarakat sekitar terutama dukungan penuh dari keluarga secara mendalam.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian penulis menganalisis data yang telah dikumpulkan, maka hasil akhir dapat penulis simpulkan sebagai berikut:"

Gambaran tentang konsep diri klien "I" yang memiliki kenyamanan saat ia menjadi waria dan telah menyadari sejak ia kecil ia sudah merasakan bahwa dirinya adalah perempuan sehingga mengakibatkan klien "I" berkumpul dan mempunyai banyak teman perempuan dan tidak ada keinginan untuk berkumpul bersama teman sesama jenis, klien "I" merasakan ia sangat nyaman dan senang saat melampiaskan keinginannya dari kecil yang bisa ia wujudkan setelah ia tamat sekolah dengan ikut bergabung bersama para waria sehingga akhirnya ia ikut-ikutan untuk berdandan menjadi perempuan. Klien "I" menganggap bahwa selama ini ia menjadi waria itu karena ingin tampil cantik di depan banyak orang, serta melampiaskan keinginan dan kepuasan dirinya selama ini yang diwujudkan dalam keadaannya yang menjadi waria.

Penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi konsep diri yang negatif setelah konselor memberikan penerapan teknik *cognitive restructuring* ini klien "I" mengalami perubahan yaitu sudah mau mengenali, memahami, dan menilai siapa dirinya sesungguhnya, sudah mau berubah, sudah mau berinteraksi dengan teman sesama jenis, meninggalkan atribut perempuan, dan berusaha meninggalkan kehidupan menjadi warianya.

## REFERENSI

- Handarwati, T. D. (2021). *Kepuasan Hidup Pada Waria Di Pondok Pesantren Waria Al-Fatah Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Suryaningsi, A., Komaruddin, & Fitri, H. U. (2023). Konsep Diri Pada Waria dalam Perspektif Humanistik (Studi Analisa Kasus Klien). *Social Science and Contemporary*

*Issues Journal*, 1(3), 1-14.

- Utami Fitri, H., & Kushendar, K. (2021). Konsep Diri Positif Melalui Pemaknaan Hijrah Generasi Milenial Dilihat dari Perspektif Pendekatan Konseling Humanistik. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(1), 10-17. <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i1.81>
- Muhdolifah, M. (2018). *Penerapan Solution Focused Brief Counseling Terhadap Waria Dalam Meningkatkan Kesadaran Salat (Studi Kasus di Simpang Tiga Kota Cilegon)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten).
- Marliana, A. (2017). *Gambaran Konsep Diri Pada Gay Dengan HIV* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- ST Marsa Salsabila, H. A. N. U. M., & Mulia Marita Lasutri, T. (2020). *Kebermaknaan Hidup Pada Waria Yang Berprofesi Sebagai Psk Di Kota Palembang (Studi Fenomenologis)* (Doctoral dissertation, Universitas Bina Darma).
- Suryaningsi, A., Komaruddin, & Fitri, H. U. (2023). Konsep Diri Pada Waria dalam Perspektif Humanistik (Studi Analisa Kasus Klien). *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(3), 1-14.
- Utami Fitri, H., & Kushendar, K. (2021). Konsep Diri Positif Melalui Pemaknaan Hijrah Generasi Milenial Dilihat dari Perspektif Pendekatan Konseling Humanistik. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(1), 10-17. <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i1.81>
- Prayitno dan Ernan Amti, (2012) *Dasar-dasar Bimbingan dan konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- R.B Burus. 1993. *Konsep Diri Teori, Pengukuran Perkembangan Dan Prilaku*. Jakarta: Arcan.
- Rd. Rati Meirina Laraswati, 2016. *Transformasi Gender Guna Membentuk Konsep Diri Waria (Study Kasus Pada Pembentukan Konsep Diri Waria di Srikandi Pasundan*. Bandung: Universitas Pasundan.
- Robert K Yin, (2003) *Studi Kasus Desain & Metode*, Jakarta: Raja Grafindo.