
**JATI DIRI YANG TAK PERNAH SELESAI: PERJALANAN
TRANSGENDER MENJADI DAN KEMBALI PULANG**

Bagus Enggarjati Christya Putra¹, Rudangta Arianti²
bagusenggar269@gmail.com¹, rudangta.sembiring@uksw.edu²
Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak

Perjalanan pencarian jati diri transgender merupakan proses psikologis yang kompleks dan tidak selalu linear, terlebih Ketika seorang individu mengalami fase detransisi yang sering disalahpahami. Penelitian ini bertujuan memahami proses tersebut dari perspektif orang yang mengalaminya langsung. Dengan pendekatan kualitatif studi kasus dan landasan psikologi eksistensial-humanistik, penelitian ini melibatkan dua partisipan transgender yang menjalani dan memantapkan keputusan transisi dan kemudian kembali ke identitas laki-laki (detransisi). Data ini diperoleh melalui wawancara mendalam dan dianalisis secara tematik-naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perjalanan identitas mereka bersifat dinamis dan melibatkan fase eksplorasi dan komitmen yang berulang (Moratorium–Achievement–Moratorium–Achievement). Salah satu partisipan terdorong oleh krisis internal dan pencarian makna, sedangkan yang lain oleh krisis eksternal dan kebutuhan bertahan hidup (pragmatis). Detransisi bukanlah bentuk kegagalan, melainkan fase eksplorasi baru menuju pemahaman diri yang lebih utuh. Proses ini dipengaruhi oleh resiliensi, dukungan sosial otentik, serta pemaknaan ulang pengalaman hidup. Kesimpulannya, pencarian jati diri transgender adalah proses dinamis yang dibentuk oleh interaksi antara dinamika batin dan realitas sosial, di mana pemaknaan dan ketahanan menjadi kunci terbentuknya identitas yang terintegrasi.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Meaning-Making, Resiliensi, Status Identitas, Transgender.

Abstract

The journey of identity exploration in transgender individuals is a complex psychological process that is not always linear, especially when one experiences detransition—a phase often misunderstood. This study aims to understand that process from the perspective of those who have personally experienced it. Using a qualitative case study approach and grounded in existential-humanistic psychology, this research involves two transgender participants who went through gender transition and later returned to a male identity (detransition). Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic-narrative analysis. The findings reveal that their identity development was dynamic, involving repeated phases of exploration and commitment (Moratorium–Achievement–Moratorium–Achievement). One participant was driven by internal crises and a search for meaning, while the other was influenced by external pressures and pragmatic needs for survival. Detransition was not a sign of failure, but rather a new stage of exploration leading toward a deeper understanding of the self. This process was supported by resilience, authentic social support, and the re-meaning of past experiences. In conclusion, the search for transgender identity is a deeply human and dynamic journey shaped by the interplay between internal psychological processes and external social realities, where meaning-making and resilience are key to achieving an integrated sense of identity.

Keywords: Identity Status, Meaning-Making, Resiliency, Social Support, Transgender.

PENDAHULUAN

Pada era sekarang, fenomena Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer (LGBTQ+) masih menjadi perbincangan yang hangat di kalangan masyarakat terutama di Indonesia. Bagaimana tidak, LGBT selalu mengusung kemerdekaan berekspresi yang membuat seseorang bertindak membuat pilihannya sendiri, dimana hal inilah yang menjadi kekuatan utama dari LGBT. Sehingga LGBT semakin berani untuk unjuk diri di media massa dan hidup menyebar di dalam lingkungan masyarakat. Berbicara tentang LGBT, selalu identik dengan tiga hal, yaitu identitas gender, orientasi seksual, dan gender expression. Menurut American Psychological Association (2010) identitas gender mengacu pada pemaknaan individu tentang dirinya sebagai laki-laki, perempuan, atau transgender. Jika identitas gender dan jenis kelamin biologis seseorang tidak sesuai, maka seseorang akan mengidentifikasi dirinya sebagai transeksual atau kategori transgender lainnya (Gainor, 2000). Pada umumnya, jenis kelamin (laki-laki atau perempuan) telah dihubungkan secara jelas dengan gender (maskulin atau feminim). Di berbagai hal, terdapat sesuatu yang membedakan karakteristik seksual di beberapa bagian tubuh (misalnya payudara) yang menjadi unsur dari jenis kelamin perempuan, sedangkan pakaian rok pink telah menjadi bagian dari unsur gender feminim (Kaiser, 2014). Sedangkan gender expression dapat diartikan sebagai cara seseorang untuk mengekspresikan gendernya sesuai budaya yang ada, semisal dalam cara berpakaian, pola komunikasi, dan ketertarikan. Gender expression mungkin tidak konsisten dengan peran gender yang ditentukan, dan mungkin atau tidak mungkin menggambarkan identitas gendernya (APA, 2010). Dalam dunia sekarang, gender expression seringkali dihubungkan dengan orientasi seksual, padahal dua hal tersebut sangatlah berbeda dari definisinya.

Pada era jauh sebelum istilah LGBT muncul, seseorang telah mampu menunjukkan gender expression mereka melalui berbagai bidang dengan berbagai tujuan. Mulai dari acara hiburan, pementasan seni, maupun hanya sebatas hobi. Maka dari itu, di tengah kompleksitas inilah, pengalaman individu transgender menjadi sebuah studi kasus yang sangat mendalam dan penting tentang proses pencarian jati diri. Bagi individu transgender, terjadi sebuah ketidakselarasan antara identitas gender internal mereka dengan jenis kelamin yang ditetapkan saat lahir (Gainor, 2000). Maka dari itu, banyak dari mereka memulai sebuah "perjalanan" yang unik untuk menyelaraskan dunia batin mereka dengan realitas eksternal, dimana seringkali melibatkan intervensi medis seperti Terapi Hormon (Hormone Replacement Therapy atau HRT). HRT sendiri didefinisikan sebagai proses medis dimana hormon seks diberikan untuk membantu serta menyelaraskan karakteristik fisik sekunder seseorang dengan identitas gendernya (Coleman et al., 2012). Perjalanan ini bukanlah sekedar perubahan penampilan, melainkan sebuah proses perkembangan psikologis yang mendalam, dimana melibatkan eksplorasi diri, pencarian makna, dan pembentukan komitmen terhadap identitas yang dirasa otentik. Memahami perjalanan ini menjadi semakin penting karena prosesnya tidak selalu linear. Sejarah dan seni memang mengenal berbagai bentuk ekspresi lintas-gender, namun hal tersebut seringkali hanya berfokus pada penampilan untuk tujuan hiburan atau artistik. Ini berbeda secara fundamental dengan pergulatan internal seperti konflik batin yang dialami oleh individu transgender dalam menemukan identitas sejatinya. Perjalanan mereka bisa sangat berliku, melibatkan fase keraguan, dilemma, penerimaan, penolakan dari lingkungan, bahkan terkadang evaluasi ulang penuh reflektif terhadap identitas yang telah dipilihnya, dimana ini menjadi topik yang jarang ditilik, jarang disalami, yakni sebuah fenomena yang dikenal sebagai detransisi. Fenomena ini sering kali disalahpahami oleh masyarakat dan bahkan oleh komunitas pendukung, yang menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memahami dinamika di baliknya. Pentingnya memahami perjalanan ini menjadi semakin penting dan mendalam dikarenakan prosesnya yang tidak

selalu linear. Perjalanan mereka bahkan bisa sangat berliku, melibatkan fase keraguan bahkan dilema, penolakan dari lingkungan, kontemplasi mendalam, bahkan terkadang evaluasi ulang terhadap identitas atau pilihan yang telah dipilih dimana hal ini yang dikenal sebagai detransisi. Menurut penjelasan MacKinnon et. al. (2023) detransisi adalah proses menghentikan atau bahkan membalikkan transisi gender, dimana seringkali disalahpahami oleh masyarakat sebagai bukti penyesalan atau sebuah kegagalan. Namun, adanya penelitian terbaru menunjukkan bahwa alasan di baliknya sangatlah kompleks, penuh reflektif personal, dan alasan yang tidak bisa disederhanakan, mulai dari evolusi identitas yang bersifat reflektif mendalam hingga tekanan eksternal seperti diskriminasi atau kurangnya dukungan sosial.

Dalam konteks masyarakat Indonesia, dimana norma sosial dan agama sering kali memberikan panduan yang kaku mengenai peran gender karena hukum Indonesia seringkali konservatif, maka dari itu perjalanan ini dihadapkan pada tantangan yang lebih besar. Individu transgender tidak hanya bergulat dengan konflik internal, tetapi juga dengan potensi diskriminasi, penolakan, dan penilaian keliru dari lingkungan. Tekanan eksternal ini secara signifikan memengaruhi cara mereka bereksplorasi dan memantapkan identitasnya. Kurangnya pemahaman mendalam mengenai bagaimana proses psikologis ini berlangsung dalam konteks budaya Indonesia menjadi sebuah kesenjangan yang perlu diisi oleh penelitian kualitatif. Dalam pencarian jati diri ini, tak lepas dari suatu masa yang sangat khas dalam kehidupan manusia, yakni masa remaja akhir hingga dewasa awal yang penuh dilemma. Masa remaja akhir hingga dewasa awal merupakan periode krusial dalam siklus kehidupan yang oleh Arnett (2000) disebut sebagai "emerging adulthood". Fase ini ditandai oleh eksplorasi identitas yang intens dan mendalam, dimana individu secara aktif bergulat secara mendalam dengan pertanyaan fundamental eksistensial "Siapakah aku?" dalam berbagai aspek, ranah, dan dimensi kehidupan, termasuk cinta, pekerjaan, keluarga, dan pandangan hidup. Proses pencarian jati diri ini menjadi fondasi penting bagi kesehatan mental dan kesejahteraan di masa dewasa.

Bagi individu transgender, perjalanan pencarian jati diri ini memiliki lapisan struktural kompleksitas yang unik dan mendalam. Proses ini bukanlah hanya sebatas tentang peran sosial, tetapi tentang penyelarasan antara identitas gender internal dengan ekspresi diri dan tubuh fisik. Penelitian menunjukkan bahwa perkembangan identitas transgender adalah sebuah perjalanan yang sangat personal dan tidak seragam, yang sering kali melibatkan navigasi antara pemahaman diri, pengungkapan diri, dan transisi sosial maupun medis (Singh, Hays, & Watson, 2011). Perjalanan ini seringkali terjadi dalam konteks sosial yang penuh tantangan penuh dilema. Sebagai kelompok minoritas, yakni tergolong salah satu dari LGBTQ+, individu transgender sangat rentan mengalami stres kronis akibat stigma negatif dan diskriminasi. Model stres minoritas yang diteliti oleh Meyer (2003) menjelaskan bahwa pengalaman nyata seperti penolakan dari keluarga, diskriminasi di lingkungan kerja atau pendidikan, dan penilaian yang keliru (misjudgement) dari masyarakat luas menjadi sumber stres eksternal yang signifikan dan krusial. Tekanan ini dapat menghambat proses eksplorasi identitas yang sehat dan berdampak negatif pada kesehatan mental. Menurut sebuah survei oleh UNDP dan USAID (2014), 89.3% responden transgender di Indonesia melaporkan pernah mengalami setidaknya satu bentuk kekerasan psikologis, fisik, atau seksual.

Maka dari itu, di tengah tekanan tersebut, pentingnya dukungan sosial menjadi faktor pelindung yang krusial. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas dapat secara signifikan mengurangi dampak negatif dari stres minoritas dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu LGBT (Mustanski, Garofalo, & Emerson, 2010). Dukungan sosial tidak hanya memberikan rasa aman, tetapi juga validasi yang dibutuhkan individu untuk secara berani melanjutkan proses

eksplorasi identitasnya. ingginya tekanan eksternal ini berdampak langsung pada kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Praptomojati (2021) menjelaskan hubungan antara stresor (penolakan, diskriminasi, stigma negatif) dengan kesehatan mental (depresi, kecemasan) pada 103 pria transgender dimana mayoritas, atau sebesar 71.8%, mengalami penolakan dari keluarga inti, sebuah stresor eksternal yang terbukti berkorelasi dengan kesehatan mental. The Trevor Project (2024) melaporkan hasil survey yang menemukan bahwa 50% dari pemuda transgender dan non-biner di Amerika Serikat secara serius memikirkan dan mempertimbangkan untuk bunuh diri karena adanya tekanan sosial. Pentingnya dukungan sosial ini lebih dijelaskan dan dibuktikan melalui penelitian kuantitatif oleh Rachman dan Rahmatika (2020) di Yogyakarta. Studi mereka menemukan dan menjelaskan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dari manapun dengan kemampuan resiliensi pada individu transgender, dimana ditegaskan kembali peran komunitas sebagai 'jaring pengaman' psikologis.

Maka dari itu, agar mampu bisa berhasil menavigasi perjalanan yang kompleks dan penuh tantangan ini, seorang individu juga memerlukan sumber daya internal yang kuat. Salah satu proses psikologis terpenting adalah pencarian makna atau meaning-making. Menurut Park (2010), meaning-making adalah proses kognitif dan emosional dimana seorang individu berusaha memahami, menkontemplasi, menemukan makna dari peristiwa hidup yang penuh stres atau bahkan traumatis. Dengan meringkai ulang pengalaman sulit inilah menjadi sebuah konsep yang sangat bermakna, sehingga individu dapat bertumbuh. Proses pemaknaan ulang inilah yang pada akhirnya menjadi inti dari pembentukan resiliensi. Dalam penelitian Singh, Hays, dan Watson (2011) menjelaskan bahwa resiliensi pada individu transgender sangat terkait dengan kemampuan mereka untuk membangun narasi yang positif dan bermakna tentang identitas dan perjalanan hidup mereka. Kemampuan untuk mengintegrasikan pengalaman penolakan dan penerimaan menjadi sebuah cerita yang utuh adalah wujud dari jati diri yang tangguh dan stabil. Meskipun faktor-faktor ini (stres, dukungan, resiliensi) telah banyak dibahas, pemahaman mendalam mengenai bagaimana proses ini berlangsung secara dinamis dalam konteks Indonesia, terutama pada individu yang melalui perjalanan non-linear seperti de-transisi, masih sangat terbatas.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Creswell (2013) menjelaskan bahwa metode ini merupakan suatu metode yang memiliki struktur yang fleksibel dan pihak yang terlibat dalam penelitian ini harus menerapkan mengenai cara pandang penelitian dengan induktif, secara natural, serta berfokus pada makna individual. Lebih lanjut, penelitian ini menggunakan metode pendekatan eksistensial-humanistik. Pendekatan ini dipilih karena sejalan dan satu garis lurus dengan pandangan psikologi eksistensial yang menekankan pada bagaimana individu secara aktif menciptakan makna dari pengalamannya untuk mengatasi kecemasan dan menemukan tujuan (Frankl, 1959). Penelitian ini berfokus pada bagaimana partisipan menggunakan kebebasan mereka untuk merespons takdir atau pengalaman hidup yang telah mereka alami, sebuah dinamika yang menjadi inti dari analisis eksistensial menurut May (1983).

HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian Marcia (2010) menjelaskan terdapat dua proses penting dalam pembentukan status identitas. Proses pertama yaitu eksplorasi yang diartikan sejauh apa seseorang terlibat dalam pencarian subyektif untuk berbagai keyakinan, nilai-nilai, dan tujuan, serta yang kedua ialah komitmen yang didefinisikan dimana seseorang telah memilih dan menjalani keyakinan, tujuan, dan nilai-nilai tertentu. Berdasarkan analisis data mengenai

perjalanan kedua partisipan dalam proses pencarian jati diri menunjukkan bahwa terdapat pola siklus ganda MAMA (Moratorium-Achievement-Moratorium-Achievement) yang mencolok dan sama. Eksplorasi awalnya bersumber dari trauma masa kecilnya lewat KDRT, yang sesuai dengan indikator khas fase Diffusion yaitu tidak menunjukkan adanya krisis atau eksplorasi aktif dan sikap aktif untuk mempertanyakan nilai-nilai dan keyakinan yang ada, serta responnya yang hanya terdiam sebagai indikator tidak menjalani komitmen identitas apapun. Joan juga menyadari bahwa ia diberitahu peran dan nilai-nilai sebagai laki-laki pada umunya sejak kecil seperti tidak boleh menangis jika ada masalah, tidak sensitif (baperan), bahkan anggapan tidak sepatutnya laki-laki memakai pakaian perempuan, yang mana ini sebagai bukti bahwa ia tidak hanya menerima komitmen namun juga menjalaninya, dan hal ini menjadi indikator dari Identity Foreclosure yang dijelaskan Marcia, dimana seseorang tidak mempertanyakan dan diberi pilihan atas nilai-nilai dan keyakinan yang diberikan sehingga adanya keadaan dipaksa untuk menjalani identitas yang diberikan. Tetapi bagi Joan, hal ini menjadi katalis untuk eksplorasi diri dan transisinya ke tahap Moratorium.

Dalam fase Moratorium-nya, Joan memulai eksplorasi pertamanya dengan tujuan untuk mencari rasa nyaman dimana ia diam-diam mencoba dress kerabatnya (cici) pada fajar hari karena ia merasa cemas dan takut jika ada orang lain yang menyaksikannya. Hal ini sangat terbukti jelas sebagai indikator fase Moratorium, seperti yang dijelaskan Marcia et al. (1993) bahwa ciri-ciri dari individu yang memiliki identitas Moratorium adalah masih berada dalam keadaan krisis, ragu-ragu dalam membuat keputusan, kurangnya rasa percaya diri, tetapi juga mudah cemas dan takut. Pada akhirnya mungkin akan keluar dari krisis dengan kemampuannya membuat sebuah komitmen. Ciri ini diperjelas melalui hasil wawancara dengan subjek bahwa ia merasakan sesuatu yang tidak pernah ia rasakan sebelumnya yaitu merasa dicintai, hingga ia mempertanyakan dirinya memang sudah seharusnya dilahirkan sebagai perempuan. Selama eksplorasi aktif, ia mendapatkan dukungan emosional dari kerabatnya (cici) berupa validasi emosional dan bantuan untuk mempelajari lebih tentang dunia perempuan untuk mengatasi rasa kurang percaya dirinya. Eksplorasi aktifnya ini berlanjut dimana ia mulai memutuskan untuk belajar make-up, memakai berbagai jenis dress, dan semakin adanya kedekatan dengan kerabatnya sebagai teman cerita. Krisis ini menjadi lebih kompleks melalui pengalaman personal yang melibatkan afeksi dan aktivitas seksual dengan laki-laki yang ia temui, dimana mampu memperkuat validasi dan keputusannya untuk membangun komitmen baru sebagai identitas perempuan. Adanya dukungan sosial dari komunitas LGBT berupa ruang aman, validasi emosional, dan sumber daya informasi mampu mempercepat subjek membentuk komitmen, lalu beralih ke Achievement. Meskipun dalam proses pembentukan komitmen tersebut Joan menjalani Foreclosure ketika ia kuliah dimana ia harus mengenakan pakaian laki-laki agar mampu diterima dan sesuai dengan norma sosial, namun hal ini menjadi katalisnya lagi untuk semakin mempermantap komitmen menuju identitas baru. Meskipun subjek tidak menjalani tekanan Foreclosure ini sepenuhnya, seperti yang terlihat bahwa individu yang memiliki identitas Foreclosure yakni komitmen yang telah dibuat dari orang lain dimana dalam penemuan hasil penelitian, Foreclosure ini dikendalikan oleh pihak yang lebih memiliki otoritas seperti institusi pendidikan sehingga keputusan yang dibuat bukan sebagai hasil dari krisis, yang akan melibatkan pertanyaan dan eksplorasi pilihan-pilihan yang mungkin, namun cenderung bersifat kaku, tegas, terstruktur, memiliki keterikatan yang kuat dengan keluarganya, cenderung mengikuti pimpinan yang kuat, dan tidak mudah menerima perselisihan pendapat (Marcia et. al., 1993). Pada Achievement ini Joan telah memantapkan diri untuk mengambil keputusan terapi hormon dengan bantuan komunitasnya, dimana hal ini sangat menggambarkan indikator khas dari Achievement yakni seorang individu tampak percaya diri dan tindakannya konsisten dengan apa yang ia yakini dan memiliki pegangan nilai, keyakinan, dan tujuan hidup yang telah dimaknai jelas dan

dipegang teguh (Marcia, 1966). Identitas barunya sebagai perempuan setelah menjalani terapi hormon inilah menjadi siklus pertama eksplorasi dirinya.

Namun, eksplorasi identitasnya tidak berhenti sampai situ saja. Terdapat dilema yang bersumber dari mimpi yang ia maknai sebagai katalis kedua. Joan juga mendapatkan dukungan sosial dari pasangannya. Dukungan inilah yang menjadi faktor kunci yang memfasilitasi eksplorasi siklus keduanya. Dukungan ini tidak hanya emosional, tetapi juga praktis, seperti dibelikan baju baru dan ditenangkan saat marah. Hal ini diperjelas melalui penelitian yang dilakukan oleh Singh, Hays, & Watson (2011) yang menemukan bahwa transgender remaja yang mampu membangun narasi bermakna tentang identitas mereka cenderung memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi. Artinya, pemaknaan yang diberikan bukanlah bentuk dari resiliensi itu sendiri, tapi ia adalah bahan bakar dari dalam untuk membangun ketangguhan tersebut. Dalam perjalanan menemukan komitmen identitas yang baru, Joan mendapatkan konflik baru dimana komunitas yang awalnya menjadi sumber dukungan, berubah menjadi hambatan dan menariknya menuju fase Moratorium dimana subjek memutuskan untuk meninggalkan komunitasnya, tinggal bersama pasangannya yang kini menjadi sumber dukungan menjalani pemantapan pembentukan komitmen.

Dalam proses perjalanan Joan, ia cenderung sering mengalami konflik internal dan memprosesnya hingga mampu memaknainya (meaning-making). Menurut Park (2010) meaning-making didefinisikan sebagai proses kognitif emosional untuk merekonstruksi kerangka makna hidup ketika terjadi konflik identitas. Dalam kasus Joan, mimpi yang berisi simbol kejantanan dan keinginan anak biologis berfungsi sebagai pemantik besar meaning reconstruction, mendorong individu transgender untuk menafsir ulang narasi identitasnya. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh MacKinnon et al. (2023) yang menyebutkan pathway 'identity evolution' sebagai salah satu penyebab detransisi, bukanlah karena penyesalan, namun karena perkembangan identitas yang bersifat reflektif dan tidak linier." Proses perjalanan yang tidak berakhir kembali ke titik awal, namun membentuk sebuah identitas baru sebagai pria biseksual yang telah berdamai dengan masa lalu, memaafkan orang tuanya, dan membingkai seluruh perjalanannya sebagai sebuah pelajaran hidup yang berharga, serta mengadaptasi mekanisme pertahanan dirinya dari masa kecil yakni menertawakan rasa sakit sebagai bukti bahwa Joan menggabungkan strategi koping, penerimaan (acceptance) menjadi alat resiliensi di masa dewasa dimana ia bisa menata kembali kehidupan personal dan profesionalnya dengan tujuan hidup baru yang jelas, yaitu "ada mimpi yang aku kejar". Hal ini merupakan penanda akhir dari sebuah identitas yang telah terintegrasi secara utuh dan stabil. Penjelasan ini diperkuat melalui penelitian Stoeber & Janssen (2011); Huttunen et al. (2021) yang dalam penelitiannya menjelaskan strategi koping seperti tertawa atau menertawakan diri sendiri merupakan strategi adaptif yang efektif untuk menurunkan gejala-gejala stres melalui penurunan kortisol dan peningkatan endorfin, serta mampu mendukung sistem imun. Proses ini juga memfasilitasi meaning-making lewat cognitive reappraisal yang memungkinkan individu untuk memaknai ulang pengalaman sulit dari sudut pandang yang lebih ringan (Park, 2010; Martin, 2001). Sehingga ketika humor itu dipadukan dengan self-enhancing humor, hal ini menjadi ciri self-acceptance yakni, kemampuan menerima kekuatan dan kekurangan diri tanpa menganggap diri inferior (Ryff, 2006; Neff, 2003). Penggabungan tiga proses ini yaitu tawa, pemaknaan ulang, dan penerimaan diri pada akhirnya mampu membentuk struktur resiliensi yang komprehensif dan kuat dalam menghadapi tekanan hidup, sehingga dalam konteks ini Joan mampu memantapkan diri untuk detransisi dan menerima semua bagian yang pernah ia alami menjadi kesatuan jati diri yang terintegritas

Sedangkan proses perjalanan Jona juga dimulai dari pengalaman KDRT traumatis di masa kecil dalam lingkungan keluarga, yang membuatnya masuk ke fase identitas Diffusion.

Melalui hasil penelitian, meskipun mirip, namun terdapat perbedaan dengan Joan, yakni Jona tidak melewati fase Foreclosure yang tercatat jelas, namun malah langsung masuk ke tahap Moratorium yang dibuktikan bahwa ia sudah melambai sejak SMP. Jona pun banyak didorong dan dipengaruhi oleh lingkungan eksternal dalam proses eksplorasinya, serta intensi yang berfokus pada tujuan pragmatis, inilah yang menjadi pembeda dengan partisipan sebelumnya, sehingga ia langsung berfokus pada bagaimana ia mencari jalan keluar dari kondisi yang ia alami dengan cara mencoba memakai pakaian perempuan, tampil berani di depan publik, bahkan melakukan aktivitas seksual dini dan mengakui bahwa ia sudah menyukai laki-laki, yang pada akhirnya menjadi hubungan transaksional. Partisipan kedua (Jona) juga menjelaskan bahwa meski ia mengalami pengalaman traumatis KDRT sama seperti Joan, namun yang jadi pembeda terbesar ialah Jona memiliki peran ibu sebagai dukungan sosial dan dukungan spiritual mampu memperkuat nilai-nilai, keyakinan, dan tujuannya, dalam konteks ini yakni, menjadi dukungan sosial dan dukungan spiritual utama, meski ibunya menjalani keyakinan yang berbeda dengannya. Dalam proses eksplorasinya ia memiliki dukungan sosial sama seperti Joan, yakni komunitas LGBT, yang mana mampu menjadi sumber daya baginya berupa dukungan emosional, validasi, dukungan praktikal, bahkan dukungan informasi. Partisipan juga mengalami berbagai krisis yang dialaminya seperti dikeluarkan dari SMA karena identitasnya yang menyukai laki-laki (gay) terbongkar dan tersebar. Disinilah peran komunitas dalam memberikan dukungan kepadanya seperti diberi akses untuk mencari sekolah alternatif hingga kuliah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wolowic et. al. (2018) dalam *Come Along With Me: Linking LGBTQ Youth to Supportive Resources*, sebuah studi kualitatif multi-lokasi yang berada di Amerika Serikat dan Kanada, yang menjelaskan bahwa seorang remaja LGBTQ dengan adanya komunitas sebagai sumber daya (media LGBT, iklan kampanye dukungan, jaringan teman/orang dewasa terpercaya) dan partisipasi rutin dalam program dan publikasi ranah LGBT di sekolah mampu memberi konfirmasi identitas, serta mampu memperkaya jaringan dukungan. Secara khusus juga, seorang remaja yang mendapatkan “tautan pribadi” dari teman, rekan sebaya, dan atau mentor atau sering berpartisipasi dalam program sekolah LGBT cenderung merasakan identitas mereka terafirmasi dan membangun koneksi, serta dukungan yang lebih kuat. Ini mendukung eksplorasi identitas dengan menyediakan informasi, figur panutan, dan konteks sosial yang menguatkan rasa keterhubungan, koneksi batin, dan solusi praktikal.

Hal ini sangat menjelaskan betapa pentingnya peran suatu komunitas bagi Jona yang memiliki intensi dan tujuan pragmatis. Sehingga ketika dirasa sudah mampu dan mendapat dukungan yang cukup, partisipan memutuskan untuk menjalani terapi hormon, bahkan operasi fisik silikon, namun bukan operasi kelamin (bottom surgery) yang pada akhirnya Jona mencapai titik identitas Achievement pada siklus pertama, yakni menjadi perempuan utuh yang diakui. Ini dibuktikan dari hasil wawancara dengan subjek bahwa Jona rela mengeluarkan biaya yang cukup fantastis, dengan konsisten menjalani terapi hormon yang bertahap dan transformatif, serta disiplin diri yang tinggi dengan mengonsumsi 8 hingga 10 pil setiap hari. Hasil dari identitasnya yang baru ini mampu memberinya kekuatan untuk membela diri dari perundungan dan mendapatkan validasi sosial lebih banyak dari lingkungan sosialnya, dimana ini sebuah tanda dari komitmen identitas yang stabil, yakni siklus pertama.

Sesuai dengan sifat non-linear teori Marcia, Identity Achievement yang telah dibangun Jona secara perlahan runtuh akibat serangkaian krisis eksternal yang memaksanya kembali ke dalam fase Identity Moratorium. Retakan pertama muncul dari pengalaman diskriminasi di lingkungan gereja, yang menyerang pilar pengakuan sosialnya, yang menjadi sumber krisis dalam eksplorasi jati dirinya. Tidak berselang lama, adanya retakan kedua yang muncul dari

komunitas yang menjadi sumber daya utamanya, dan munculnya konflik batin ketika ia diberikan tanggung jawab untuk meneruskan usaha ayahnya yang mengidap penyakit kanker. Hal ini menjadi ciri khas dari Moratorium yakni, seorang individu mempertanyakan dan mempertimbangkan keraguan akan pilihan yang ia hadapi, belum mampu memutuskan pilihan yang akan dijalani, dan secara aktif bergulat dengan pertanyaan-pertanyaan identitas dirinya dimana adanya eksplorasi tinggi dan komitmen rendah (Marcia, et. al., 1993).

Dalam perjalanan eksplorasi ini diperkuat melalui adanya mimpi yang dimaknai Jona sebagai pesan ilahi, yakni menjadi laki-laki berotot sebagai simbol maskulinitas yang mencolok dan dominan. Untuk memperjelasnya kondisi eksplorasi ini, Cull et al. (2021) menjelaskan bahwa seorang transgender yang kehilangan akses dan kepercayaan terhadap komunitas religius yang mendukung dan positif berisiko mengalami disorientasi makna spiritual, serta kehilangan arah identitas terutama ketika dukungan awal berasal dari figur religius yang personal seperti keluarga. Hal ini semakin diperkuat melalui penelitian Turban et al. (2021) yang mengemukakan bahwa alasan detransisi individu transgender dapat bersumber dari tekanan spiritual atau pengalaman diskriminatif dalam komunitas keagamaan dan spiritual, yang mampu memicu perubahan identitas keagamaan demi ketenangan batin. Adanya kepercayaan terhadap figur penolong sebagai utusan Tuhan mampu mencerminkan bentuk *personalized divine encounter* atau pertemuan spiritual subyektif, yang mampu memperkuat keyakinan bahwa proses detransisi adalah kehendak ilahi. Proses ini menjadi landasan pemaknaan jati diri utama yang lebih utuh dan spiritual (Tan et al., 2020), dimana Jona dibantu oleh laki-laki dewasa bernama om John yang mengajaknya ke ibadah, dan dimana ia mendapatkan pertanyaan eksistensial spiritual dari salah satu majelis gereja tentang kerinduan untuk pulang menjadi individu yang utuh melalui Tuhan.

Sehingga pada akhirnya Jona mampu masuk ke fase *identity Achievement* setelah memaknai mimpi sebagai jawaban dari kuasa ilahi, dan juga tanggung jawab sebagai anak satu-satunya. Melalui penelitian Tan et. al. (2020) dimana adanya penggabungan makna pengalaman spiritual dan tanggung jawab budaya sebagai anak laki-laki satu-satunya menciptakan narasi kompleks di mana subjek mengintegrasikan nilai maskulinitas, pengorbanan, dan religiusitas sebagai landasan detransisi. Marcia (1966, yang dikutip dalam Kroger et. al., 2010) menjelaskan juga bahwa ketika seorang individu membuat komitmen tanpa eksplorasi yang mendalam, dimana dalam konteks ini seperti mengambil alih usaha ayahnya setelah kematian, seorang individu cenderung berada pada status *Foreclosure*. Namun, jika suatu komitmen tersebut diiringi dengan refleksi diri mendalam, yang mana partisipan memberikan makna, serta penyusunan narasi baru, maka individu itu mampu bertransisi menuju *identity Achievement*, yakni tanda kedewasaan identitas. Menurut Park et al. (2017), nilai spiritualitas yang meliputi keyakinan akan kekuatan transenden dan adanya pemaknaan hidup berkorelasi kuat dengan tingkat resiliensi, kepuasan hidup, dan kesejahteraan mental, bahkan ketika individu menghadapi trauma atau kehilangan. Hal ini semakin diperkuat dari penelitian Joseph et. al. (2022) yang menemukan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan *post-traumatic growth* dimana relasi timbal balik antara individu mampu membentuk sistem resiliensi berbasis makna.

KESIMPULAN

Perjalanan transgender dalam pencarian jati diri bukanlah sebuah pergerakan lurus dari satu identitas ke identitas lain yang bersifat final dan terhenti begitu saja. Sebaliknya, perjalanan ini lebih tepat digambarkan sebagai sebuah proses siklus yang dinamis dan dapat berulang, dimana seorang individu dapat melalui fase eksplorasi dan komitmen beberapa kali untuk mencapai pemahaman dan penerimaan diri yang utuh. Hal ini terbukti pada kedua partisipan yang sama-sama melewati siklus ganda, yakni siklus pertama yang memantapkan identitas

mereka sebagai perempuan melalui komitmen pada terapi hormon (HRT), dan siklus kedua yang dipicu oleh krisis baru yang membawa mereka pada proses detransisi menuju identitas akhir yang lebih terintegrasi. Adanya pengalaman traumatis (KDRT) dari lingkungan keluarga mampu menjadi pemicu besar dalam krisis identitas seseorang sehingga membuat seseorang masuk dalam dilema batin (Diffusion) tanpa adanya usaha eksplorasi aktif. Adanya tuntutan dari pihak yang lebih berkuasa seperti institusi pendidikan, orang tua, dan norma sosial sehingga menempatkan seseorang terpaksa menjalani identitas yang telah diberikan (Foreclosure), namun hal ini bukannya tekanan dan menjalaninya, malah menjadikan identitas ini sebagai katalis atau pemantik eksplorasinya (Moratorium), hingga pada akhirnya terbentuk pemantapan identitas yakni sebagai perempuan utuh dengan menjalani terapi hormon (HRT) dan pemantapan identitas kedua yakni kembalinya sebagai identitas laki-laki dengan berhenti HRT (detransisi).

Dalam fase eksplorasi ini, pentingnya integrasi antara pemaknaan batin dan introspektif (internal) dengan dukungan sosial (eksternal) sehingga menciptakan sebuah resiliensi dalam pemantapan dan pencapaian identitas (Achievement), meskipun perjalanan ini tidak statis, karena akan terus berlanjut di tahap kehidupan berikutnya. Dengan demikian, perjalanan transgender dalam mencari jati diri dalam penelitian ini adalah sebuah proses perjalanan unik yang dibentuk oleh interaksi kompleks antara dinamika psikologis internal dengan realitas sosial yang dihadapi oleh setiap individu.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian komparatif dengan cakupan yang lebih luas untuk melihat apakah terdapat pola umum dan pola khusus baru dalam perjalanan individu transgender yang dipicu oleh faktor internal dibandingkan dengan faktor eksternal. Selain itu, perlu juga dilakukan penelitian lanjutan mengenai peran spiritualitas sebagai bagian dari mekanisme penyelesaian krisis identitas, khususnya pada populasi LGBTQ+. Topik ini menawarkan ruang eksplorasi yang relevan dan penting dalam memahami dinamika identitas secara lebih mendalam.

Saran lainnya ditujukan kepada individu yang sedang melalui perjalanan yang serupa, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada satu jalan yang benar dan menjelaskan bahwa proses pencarian jati diri bisa sangat berliku. Sehingga penting untuk mencari sistem pendukung yang otentik dan memberikan penerimaan tanpa syarat. Kepada masyarakat luas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa pengalaman transgender, terutama detransisi adalah perjalanan manusiawi yang kompleks dan bukan sesuatu yang dapat dihakimi dan dinilai secara sederhana.

DAFTAR PUSTAKA

- Aanstoos, C. M. (1993). Review of Living and relating: An introduction to phenomenology. *The Humanistic Psychologist*, 21 (2), 247–247. <https://doi.org/10.1080/08873267.1993.9976922>
- American Psychological Association. (2015). Answers to your questions about transgender people, gender identity, and gender expression. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/lgbtq/transgender.pdf>
- Arnett, J. J. (2018). Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach, 6th ed. *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*, 6th ed. (p. 523).
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77–101.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310–357.
- Coleman, E., Bockting, W., Botzer, M., Cohen-Kettenis, P., DeCuypere, G., Feldman, J., ... & Zucker, K. (2012). Standards of care for the health of transsexual, transgender, and gender-nonconforming people, version 7. *International Journal of Transgenderism*, 13 (4), 165-232.
- Côté, J. E., & Levine, C. (2002). Identity formation, agency, and culture. Psychology Press.

- Cull, M., Barnes, R., & Shuker, L. (2021). *Faith and the transgender experience: Support and exclusion in religious communities*. Routledge.
- Fatimah, S., & Hidayah, N. (2018). Pola Asuh Orang Tua Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Status Identitas Diri Remaja. *Jurnal Empati*, 7 (1), 154-162. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20703>
- Febriani, R., & Setioningrum, Y. (2020). Peran Keterbukaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Status Identitas Vokasional pada Siswa SMK. *Psibernetika*, 13 (2), 99-109. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i2.2358>
- Gainor, K. A. (2000). Including transgender issues in lesbian, gay, and bisexual psychology: A clinical perspective. In B. Greene & G. L. Croom (Eds.), *Education, research, and practice in lesbian, gay, bisexual, and transgendered psychology: A resource manual* (pp. 145-180). Sage Publications, Inc.
- Geldard, K. (2009). *Konseling remaja: intervensi praktis bagi remaja berisiko* (K. Geldard (ed.)). Pustaka Pelajar.
- Giulietti, & Assumpção. (2019). Miles, B. Mathew dan Michael Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif (Buku Sumber tentang Metode-metode Baru)*. Jakarta: UIP. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53 (9), 1689–1699.
- Hardani, et al. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Grup.
- Howard, A. L., & Galambos, N. L. (2011). Transitions to adulthood. *Encyclopedia of Adolescence*, 1.
- John W Creswell. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), h. 4-5. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53 (9), 1689–1699.
- Kaiser, S. B. (1997). *The social psychology of clothing: Symbolic appearances in context* (2nd ed., rev). Fairchild Publications.
- Kroger, J. (2007). *Identity Development: Adolescence through Adulthood*. Sage Publications.
- Kroger, J., & Marcia, J. E. (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 31–53). Springer Science + Business Media.
- Kroger, J., Martinussen, M., & Marcia, J. E. (2010). Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 33, 683–698.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- LibreTexts. (n.d.). James Marcia – Theory of Identity Development. Diambil dari SocialSci LibreTexts.
- Lumen Learning. (n.d.). Adolescent Social Emotional Development. Diambil dari SocialSci LibreTexts.
- MacKinnon, K. R., Adams, N., & Foster, G. (2023). Paths to detransition: A typology of gender detransition experiences. *Archives of Sexual Behavior*, 52, 1449–1473. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02421-w>
- MacKinnon, K. R., Ashley, F., Kia, H., & Abramovich, A. (2023). Understanding detransition: A qualitative multiple case study of the life histories of detransitioned men. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 49 (3), 253-268.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology*. New York: Wiley.
- Marcia, J. E. (2010). *Handbook of Stressful Transitions Across the Lifespan*. 19 35. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0748-6>
- May, R. (1983). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. W. W. Norton & Company.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697.
- Montgomery, M. J., & Côté, J. E. (2015). Identity Development during the College Years: What's New? *New Directions for Higher Education*, 2015 (170), 3-13. <https://doi.org/10.1002/he.20128>
- Mulyianti, S., & Tondok, M. S. (2020). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Status Identitas pada Siswa Kelas XI. *Jurnal Edukasi dan Konseling*, 2(1), 61-68. <https://doi.org/10.24127/jek.v2i1.796>
- Mustanski, B., Garofalo, R., & Emerson, E. M. (2010). Mental health disorders, psychological distress,

- and suicidality in a diverse sample of lesbian, gay, bisexual, and transgender youths. *American Journal of Public Health*, 100 (12), 2426–2432.
- Ouyang, B., Jin, S. R., & Tien, H. L. S. (2016). Vocational Identity Formation of College Students in Macau. *Career Development Quarterly*, 64(3), 244–258. <https://doi.org/10.1002/cdq.12058>
- Paramita, P. A. P. D., & Sriyanti, L. (2018). Status Identitas Ego pada Remaja Ditinjau dari Pola Asuh Authoritative Orang Tua. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 332–342. <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i02.p08>
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Purnamaningrum, E. (2015). Perbedaan Status Identitas Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Tingkat Pendidikan Orang Tua. *Proyeksi*, 10(1), 21–29. <https://doi.org/10.30659/jp.10.1.21-29>
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Park, C. L. (2013). The meaning making model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health psychology. *The European Health Psychologist*, 15(2), 40–47.
- Park, C., et al. (2020). The Relationship Between Spirituality and Resilience and Well-being: a Study of 529 Care Leavers from 11 Nations. *J Relig Spiritual Aging*, 31(2), 168–186.
- Rachman, F. F., & Rahmatika, R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada transgender. *Jurnal Psikologi Insight*, 4 (1), 29–41. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.23351>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Safitri, M. E., & Praptomojati, A. (2021). Mental health problems among Indonesian transgender men: The role of minority stress. *Journal of Public Health*, 43 (3), 579–586. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa033>
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (fifteenth)*. McGraw-Hill Education.
- Singh A., Hays D.G., & Watson L.S. (2011). “Strength in the Face of Adversity: Resilience Strategies of Transgender Individuals”. *Journal of Counseling & Development*, Vol. 89 (1), pp. 20–27 .
- Soetjningsih, & Gde, I. (2014). *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*. EGC.
- Soetjningsih, & Ranuh, I. G. N. G. (2016). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>.
- Sugiyono (2013:268. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta. *Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 219–226. Diambil dari <http://riset.unisma.ac.id/index.php/JPMI/article/view/11759/9080>
- Tan, J.-A., Arayasirikul, S., & Tompkins, D. (2020). Divine identity: Transgender spiritual resilience and resistance in faith contexts. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 14 (2), 89–102. <https://doi.org/10.1080/15538605.2020.1734976>.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- The Trevor Project. (2024). 2024 U.S. National Survey on the Mental Health of LGBTQ Young People. The Trevor Project. <https://www.thetrevorproject.org/survey-2024/>
- Turban, J. L., Beckwith, N., Reisner, S. L., & Keuroghlian, A. S. (2021). Understanding detransition: A narrative study of transgender and gender diverse individuals. *LGBT Health*, 8 (2), 106–113. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2020.0429>.
- UNDP, USAID. (2014). *Laporan Dialog Komunitas Nasional tentang HIV dan HAM dalam Konteks Laki-laki Berhubungan Seks dengan Laki-laki dan Transgender di Indonesia*.
- Valentini, V., & Nisfiannoor, M. (2006). Identity achievement dengan intimacy pada remaja SMA. *Jurnal Provitae*, 2 (1), 1–12.
- Zuchri, abdussamad. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* - Google Books. CV. Syakir Media Press. Diambil dari https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Kualitatif/JtKREAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0.

