

**MEMAHAMI KEBAHAGIAAN MELALUI PERJALANAN
HIDUP MEMBIARA PARA RAHIB TRAPIS DI PERTAPAAAN
SANTA MARIA RAWASENENG**

**Studi Fenomenologis dengan *Interpretative Phenomenological
Analysis (IPA)***

Patricius Wisnu Widyantono, Anastasia Ediaty

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

innuwidyantono@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna kebahagiaan para rahib yang menjalani kehidupan membiara. Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga rahib dari kongregasi trapis, Rawaseneng. Karakteristik dari partisipan adalah sudah mengucapkan kaul kekal dan hidup membiara minimal selama 10 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Prosedur yang sistematis akan menghasilkan penjelasan yang mendalam terkait dengan latar belakang, pengalaman, dan pemikiran unik partisipan yang didapatkan melalui wawancara semi terstruktur. Penelitian ini menghasilkan lima tema induk, yaitu (1) Komitmen sebagai rahib, (2) Memaknai setiap peristiwa, (3) Hidup berkomunitas, (4) Penghayatan iman, dan (5) Konsep kebahagiaan. Komitmen para rahib dalam hidup membiara dimulai saat pengucapan kaul. Hal itu berarti para rahib telah mengikrarkan janji untuk setia pada panggilan Tuhan. Sesuai dengan karakteristik biara Trapis, para rahib menerapkan hidup *senobit*, yakni hidup dalam suasana komunitas dan menetap di dalam biara. Mereka yang mau bertahan dalam hidup membiara akan memaknai setiap peristiwa yang dialami. Dalam proses pemaknaan tersebut, perkembangan iman semakin dirasakan dan dihayati. Hal ini mempengaruhi para rahib dalam mengevaluasi kehidupannya secara keseluruhan dan bagaimana mereka memaknai kebahagiaan yang dirasakan.

Kata kunci: Rahib, kaul, komunitas, kebahagiaan

Abstract

This study aims to understand the meaning of the happiness of monks who are living a monastic life. Participants in this study were three monks from the trappist congregation, Rawaseneng. The characteristics of the participants are that they have made the final vows and have a minimum life of 10 years. This study uses the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach. Systematic procedures will produce in-depth explanations related to participants' unique backgrounds, experiences and thoughts obtained through semi-structured interviews. This research produced five main themes, namely (1) commitment as a monk, (2) interpreting each event, (3) living in community, (4) appreciation of faith, and (5) the concept of happiness. The commitment of the monks in monastic life began at the vows. That means the monks have pledged their promise to be faithful to God's call. In accordance with the characteristics of the trappist monastery, the monks applied a life of *senobit*, namely living in a community atmosphere and settling in a monastery. Those who want to survive in monastic life will interpret every event that is experienced. In the process of meaning, the development of faith is increasingly felt and lived. This affects monks in evaluating their lives as a whole and how they interpret perceived happiness.

Keywords: Monk, vow, community, happiness

PENDAHULUAN

Setiap orang selalu medambakan kehidupan yang bahagia. Aristoteles (dalam Seligman, 2013) berpendapat bahwa seluruh tindakan manusia adalah untuk mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan kunci untuk memiliki kehidupan yang baik (Waterman, dalam Snyder, Lopez & Pedrotti, 2011). Bagi sebagian orang, memiliki harta yang berlimpah merupakan kebahagiaannya. Di lain sisi, ada orang yang menyebut diri bahagia ketika memiliki keluarga sederhana yang harmonis. Ini berarti kebahagiaan melibatkan subjektivitas individu atau berarti kebahagiaan tergantung dari pengalaman setiap individu (Achor, 2010).

Diener, Lucas & Oishi (dalam Snyder, Lopez & Pedrotti, 2011) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai kombinasi dari afeksi positif dan kepuasan hidup yang mana di dalam kombinasi ini terdapat sedikit adanya afeksi negatif. *Subjective well-being* dari Diener (2009) didefinisikan sebagai suatu evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap dirinya sendiri. Adapun hasil evaluasi kognitif orang yang bahagia adalah adanya kepuasan hidup yang tinggi, sedangkan evaluasi afektifnya adalah banyaknya afeksi positif dan sedikitnya afeksi negatif yang dirasakan.

Masing-masing pekerjaan yang digeluti dapat memunculkan emosi positif karena situasi yang menyenangkan di dalam pekerjaan atau emosi negatif karena banyaknya tekanan yang ada. Dokter, pengacara, teknisi, motivator, dan *entertainer* adalah beberapa jenis pekerjaan yang punya tantangan masing-masing. Menjadi biarawan tentunya juga ada latar belakang yang unik, mengingat bahwa biarawan bukanlah pekerjaan melainkan suatu hidup bakti.

Biarawan bukan merupakan bagian dari hierarki Gereja Katolik, sehingga mereka tidak memiliki fungsi khusus di dalam gereja seperti halnya uskup dan pastor. Bentuk kehidupan membiara ini juga ditandai dengan keterikatan biarawan pada kaul-kaul yang dijalani, yaitu selibat atau kemurnian, kemiskinan dan ketaatan. Tarekat, ordo atau kongregasi adalah komunitas sosial khusus dalam Gereja Katolik yang anggota-anggotanya adalah para biarawan atau biarawati. Ordo, kongregasi atau tarekat terbagi menjadi institusi aktif dan institusi kontemplatif. Institusi aktif ditujukan bagi pelayanan pastoral dan karya-karya secara nyata dalam bidang pendidikan, kesehatan dan sosial, sedangkan institusi kontemplatif ditujukan bagi ibadah dan pelayanan di dalam lingkup komunitas mereka masing-masing yang diwujudkan dalam bentuk doa-doa, praktik penitensi dan aktivitas-aktivitas spiritual serta kegiatan mandiri lainnya.

Biarawan trapis merupakan kongregasi kontemplatif yang menjalankan panggilan hidup di dalam kesunyian. Rahib, sebutan untuk biarawan trapis dan rubiah, sebutan untuk biarawati trapis tinggal di dalam sebuah biara yang jauh dari keramaian. Mereka menerapkan hidup *senobit*, yakni hidup dalam komunitas dan berbagi hidup bersama. (Lombard, 2017). Meskipun para rahib hidup dalam komunitas, kesunyian tetap menjadi inti kehidupannya. Suasana sunyi tetap harus dijaga. Dengan

demikian, para rahib mengalami dinamika hidup membiara. Mereka harus berupaya untuk menghilangkan perasaan-perasaan manusiawi yang dapat mengganggu konsentrasi mereka terhadap penghayatan kaul dan nilai-nilai hidup kongregasi.

Dengan corak hidup demikian muncul pertanyaan bagaimana para rahib mengalami kebahagiaan. Ketiga kaul yang sudah diikrarkan tentu menjadi prinsip yang harus dijalankan, sementara data-data berikut menunjukkan bahwa kepuasan hidup dan kebahagiaan dipengaruhi oleh hal-hal yang tidak mungkin dilakukan dalam hidup membiara. Carr dan Shwarz (2014) mengungkapkan bahwa peran istri dalam kehidupan pernikahan dapat meningkatkan kepuasan hidup suami. Lee, Seccombe dan Shehan (dalam Snyder, 2011) mengemukakan penelitian yang mengindikasikan bahwa pria atau wanita yang menikah menunjukkan bahwa dirinya lebih bahagia daripada mereka yang tidak pernah menikah, bercerai ataupun pisah ranjang. Carrington (2016) mengatakan bahwa pernikahan mendukung kebahagiaan secara pribadi dengan membentuk ikatan terhadap kebutuhan fisik, material, dan emosional.

Kehidupan pernikahan ternyata punya dampak yang positif bagi kebahagiaan, setidaknya mereka yang telah menikah dan puas akan kehidupan pernikahannya akan menunjukkan peningkatan kebahagiaan. Para rahib tidak mungkin melakukan hal yang bertentangan dengan kaul kemurnian itu, yaitu menikah. Begitu pun dengan kaul kemiskinan yang diwujudkan dengan cara melepaskan diri dari uang, harta dan barang-barang yang memuaskan keinginan pribadi. Howell dan Howell (dalam Snyder, 2011) menemukan bahwa ada hubungan yang kuat antara status ekonomi dengan peningkatan kebahagiaan seseorang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ng dan Diener (2014), kepuasan finansial ternyata merupakan prediktor terkuat dalam evaluasi kehidupan, sedangkan kehormatan, yang mana bisa diartikan sebagai status sosial, merupakan prediktor terkuat dalam emosi positif.

Jika pernikahan dan ekonomi merupakan prediktor kebahagiaan, maka muncul pertanyaan bagaimana para rahib mengalami kebahagiaan di dalam hidup membiara. Data-data berikut menunjukkan bahwa mereka yang hidup membiara juga merasakan kebahagiaan. Francis dan Crea (2017) melakukan penelitian terhadap 95 pastor dan 61 suster di Italia. Melalui *The Oxford Happiness Questionnaire*, diperoleh data yang menunjukkan tingkat kebahagiaan yang tinggi. Temuan ini mengatakan bahwa kebahagiaan yang dialami oleh para pastor dan suster berpengaruh positif terhadap kesehatan psikologis mereka dalam melakukan pelayanan. Durà-Vilà dan Leavey (2017) melakukan penelitian terhadap dua responden di dua biara kontemplatif di Spanyol, masing-masing biarawan dan biarawati. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa responden memutuskan untuk menjadi biarawan-biarawati semata-mata untuk memiliki kedekatan yang sempurna dengan Tuhan dan keintiman tersebut membawa mereka kepada kebahagiaan dan sehat secara emosional. Berangkat dari data-data tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kepada para rahib trapis di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Studi fenomenologis di penelitian ini menerapkan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA adalah metode analisis yang mendalam untuk memahami pemaknaan individu terhadap pengalaman hidup yang diperoleh melalui penafsiran ganda (*double-hermeneutic*) (La Kahija, 2017). Pendekatan IPA bertujuan untuk mengeksplorasi pemaknaan subjek terhadap kehidupan pribadi dan sosialnya secara mendetail (Smith, Flower & Larkin, 2009). Partisipan adalah tiga rahib trapis dari Pertapaan Santa Maria Rawaseneng, Temanggung yang sudah berkaul kekal dan hidup membiara minimal 10 tahun. Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu 6 bulan, terhitung dari bulan Januari 2018 sampai Juli 2018.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, peneliti memperoleh lima tema induk. Tabel berikut menyajikan lima tema induk yang tersusun dari tema-tema super-ordinat.

Tema Induk	Tema Superordinat
Komitmen sebagai rahib	<ul style="list-style-type: none">• Komitmen menjalankan hidup membiara• Konsekuen terhadap pilihan hidup
Memaknai setiap peristiwa	Memaknai dinamika hidup membiara
Hidup berkomunitas	Efek yang dirasakan dari keberadaan komunitas
Penghayatan iman	<ul style="list-style-type: none">• Kehidupan sebagai anugerah Tuhan• Iman berdampak pada cara pandang• Hidup untuk Tuhan
Konsep kebahagiaan	<ul style="list-style-type: none">• Kebahagiaan berasal dari Tuhan• Hidup untuk melayani Tuhan dan sesama• Bahagia dalam kesederhanaan

Dari hasil analisis data, peneliti menemukan keunikan dari setiap partisipan dalam memaknai kebahagiaan dan pengalaman kebahagiaan yang dirasakan. Pada partisipan pertama, kebahagiaan diyakini merupakan anugerah Tuhan Yang Maha Kuasa. Partisipan kedua merasakan kebahagiaan ketika hidupnya digunakan untuk melayani Tuhan dan sesama, sementara partisipan ketiga merasakan kebahagiaan melalui kesederhanaan hidup membiara.

Para rahib yang memutuskan untuk hidup membiara akan mengikrarkan kaul kekal. Dalam mengikrarkan kaul, partisipan berkomitmen untuk tetap setia terhadap pilihan hidup mereka. Komitmen tersebut diamalkan dalam perjalanan hidup membiara, sehingga ketika partisipan mengalami perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan sebagai bentuk konsekuensi dari hidup membiara, mereka dapat memaknai perasaan-perasaan itu. Hidup membiara tidak lepas dari segala bentuk peristiwa yang terjadi di dalamnya. Perasaan jenuh terhadap kegiatan-kegiatan yang rutin sering dirasakan. Partisipan harus beradaptasi dengan keadaan komunitas di dalam biara, akan tetapi mereka selalu berupaya untuk memaknai setiap peristiwa yang mereka alami. Sejalan dengan pernyataan Seligman (dalam Carr, 2004) bahwa agama membentuk suatu kepercayaan kepada seseorang untuk menemukan makna di dalam hidupnya.

Ketiga partisipan dapat bertahan di dalam situasi yang memunculkan perasaan-perasaan negatif, seperti jenuh dan rasa tidak suka terhadap perilaku komunitas yang membuat diri mereka berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini, ketiga partisipan memiliki *hardiness*. Sesuai dengan pernyataan Ivancevich, Konopaske, dan Matteson (2007) yang menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian *hardiness* mampu menghadapi dan bertahan dalam keadaan tertekan. Individu dengan kepribadian *hardiness* mampu menghadapi kondisi stres dan berkembang ketika menghadapi tantangan. Perkembangan saat menghadapi tantangan dapat dilihat dari diri partisipan yang dapat mengerjakan setiap pekerjaan dengan ikhlas meskipun terasa berat, menjadi lebih sabar dan rendah hati setelah melalui banyak konflik atau pergumulan, dan merasakan bahwa pemikirannya menjadi semakin luas setelah bertahan di dalam tahapan-tahapan hidup membiara serta belajar dari tuntutan-tuntutan yang ada.

Sesuai dengan kaul stabilitas, para rahib wajib menetap di dalam biara dan tinggal bersama komunitas seumur hidupnya. Pada awal kehidupan membiara, partisipan berupaya untuk mengenal satu sama lain dengan para anggota biara. Ketiga partisipan pernah mengalami konflik, tetapi selalu berusaha untuk tidak memperpanjang masalah dan menerima perasaan tidak nyaman dari konflik yang terjadi dengan ikhlas. Perkembangan dalam hidup berkomunitas semakin lama dirasakan ketika partisipan merasa komunitas bisa menjadi *social support*. Dukungan dari komunitas dirasakan dalam bentuk saling mengoreksi dan menguatkan dalam menjalankan rutinitas serta adanya rasa saling percaya antar anggota. Partisipan merasakan kenyamanan, merasa dicintai dan tidak merasakan kesepian.

Iman menjadi aspek yang paling dihayati dalam perjalanan hidup membiara sebab, hidup membiara menekankan keintiman dengan Tuhan (Suparno, 2016). Hal ini terlihat dari pengalaman hidup partisipan selama menjalani masa-masa membiara yang dimaknai sebagai rencana Tuhan. Sesuai dengan penjelasan Glock dan Stark (dalam Subandi, 2013) mengenai dimensi religiusitas, partisipan masuk dalam dimensi *religious feeling* yaitu perasaan atau pengalaman keagamaan yang pernah dialami dan dirasakan. Partisipan merasakan bahwa “Roh Kudus” bekerja dalam

setiap permasalahan hidupnya. Dimensi *religious effect*, yaitu sejauh mana perilaku seseorang dimotivasi oleh ajaran agamanya di dalam kehidupan sosial juga dialami oleh partisipan. Partisipan menjadi lebih positif dalam melihat orang lain. Imannya kepada Tuhan membantunya untuk berpikir lebih positif dan semakin bijaksana.

KESIMPULAN

Kehidupan membiara diawali dengan menyatakan komitmen untuk setia terhadap pilihan hidup yang diwujudkan dalam bentuk pengikraran kaul. Partisipan yang telah mengikrarkan kaul berjanji untuk setia dan tetap teguh pada panggilan Tuhan sebagai seorang rahib. Karakteristik biara trapis mengharuskan partisipan hidup bersama dengan anggota-anggota biara yang lain. Dalam menjalani kehidupan monastik (membiara) ini, partisipan mengalami peristiwa-peristiwa yang baik maupun tidak baik. Perasaan-perasaan manusiawi, seperti kejenuhan dan godaan serta konflik antar anggota bisa terjadi, tetapi mereka mampu menghadapi dinamika tersebut dengan upaya memaknai setiap hal secara positif. Sejalan dengan itu, perkembangan iman semakin dirasakan oleh partisipan. Mereka semakin memaknai kehidupannya sebagai usaha untuk mencari dan mendekatkan diri kepada Tuhan serta dapat membantu dan melayani sesama manusia. Melalui perjalanan hidup membiara ini, partisipan menemukan kebahagiaan mereka yang dimaknai sebagai wujud anugerah Tuhan dalam hidupnya, diimplementasikan dalam upaya melayani sesama dan dihayati dalam kesederhanaan hidup membiara.

DAFTAR PUSTAKA

- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Carr, D. dan Shwarz, N. (2014). Happy Marriage, Happy Life? Marital Quality and Subjective Well-being in Later Life. *Journal of Marriage and Family*. 930-948. DOI:10.1111/jomf.12133
- Carrington, A.M. (2016). Free and Happy Bonds: Loving v. Virginia's Nineteenth-Century Precedent on Marriage and the Pursuit of Happiness. *Perspectives on Political Science*, 45(2) 87-96, DOI: 10.1080/10457097.2015.1111733
- Diener, E. (2009). *The Science of Subjective Well-Being : The Collected Works of Ed Diener*. New York: Springer.
- Durà-Vilà, G. & Leavey, G. (2017). Solitude among contemplative cloistered nuns and monks: conceptualisation, coping and benefits of spiritually motivated solitude. *Mental Health, Religion and Culture*. DOI: 10.1080/13674676.2017.1322049
- Francis, L. J. & Crea, G. (2017). Happiness Matters: Exploring the Linkages between Personality, Personal Happiness, and Work-Related Psychological

Health among Priests and Sisters in Italy. *Pastoral Psychol.* DOI 10.1007/s11089-017-0791-z

Ivancevich, J. M., Konoposke R., & Metteson, M. T. (2007). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Ed 7, jilid 1. Alih Bahasa: Gina Gania. Jakarta: Erlangga.

Kahija, Y.F. (2017). *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. Yogyakarta: Kanisius.

Lombard, H. (2017). *Benedict's Balanced Lifestyle: Is This Your Life?*. In C. Posa, SGS (ed.), *An Not-So-Unexciting Life : Essays on Benedictine History and Spirituality In Honor of Michael Casey, OCSO*. Minnesota: Liturgical Press.

Ng, W. & Diener, E. (2014). What Matters to the Rich and the Poor? Subjective Well-Being, Financial Satisfaction, and Postmaterialist Needs Across the World. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(2), 326–338. Diunduh dari <http://dx.doi.org/10.1037/a0036856>

Seligman, M. (2013). *Beyond Authentic Happiness*. Bandung: Kaifa.

Smith, J. A., Flower, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis : Theory, methods and research*. London: SAGE Publications.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2011). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Singapura: Sage Publications.

Subandi, M. A. (2013). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Suparno, P. (2016). *Hidup Membiara di Zaman Modern*. Yogyakarta: Kanisius