

MEMAHAMI *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA ANGGOTA TAREKAT SEKULAR PENEBAR RAGI KRISTUS: SEBUAH *INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS*

Karlin Chandra¹, Annastasia Ediati¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

karlin.chandra@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami *psychological well-being* pada anggota Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus (PRK). *Psychological well-being* merupakan gambaran kondisi psikologis individu yang berfungsi secara baik dan positif. Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus (PRK) yaitu persekutuan beranggotakan para wanita Katolik yang menjalani kehidupan berdasarkan tiga janji yang sudah diikrarkan saat akan menjadi anggota, yaitu ketaatan, kemurnian, dan kemiskinan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan dengan metode analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur kepada tiga anggota Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus yang sudah mengikrarkan kaul kekal. Ketiga partisipan (berusia 60 tahun dan 68 tahun) sudah menjadi anggota tarekat selama lebih dari 15 tahun. Pada penelitian ini terdapat tema-tema superordinat yang muncul yaitu kemandirian dalam hidup, hubungan positif dengan orang lain, pengembangan potensi dalam diri, penerimaan atas kehidupan, memiliki tujuan hidup, tantangan sebagai anggota tarekat, komitmen menjadi anggota tarekat, dukungan sosial, dan dampak positif religiusitas. Berdasarkan temuan tema-tema tersebut diperoleh hasil yaitu anggota Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus memiliki kemandirian, hubungan yang positif dengan orang lain, penerimaan atas kehidupan, mampu mengembangkan potensi dalam diri, dan memiliki tujuan hidup yang merupakan komponen-komponen dari *psychological well-being*. Pencapaian ini tidak terlepas dari faktor-faktor yang memengaruhi yaitu dukungan sosial dan dampak positif religiusitas.

Kata kunci : *interpretative phenomenological analysis; psychological well-being; tarekat*

Abstract

This study aims to describe the psychological well-being on members of the Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus (PRK). Psychological well-being refers to the subjective psychological condition of a genuinely and positively functioning individual. Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus (PRK) is a fellowship of Catholic women who live their lives based on the three vows that were made when becoming members, namely obedience, chastity, and poverty. This is a qualitative study using a phenomenological approach. There were three nuns participated the study. All three participants (aged 60 and 68 years old) are members of the PRK for more than 15 years and have taken eternal vows. Data collected using a semi-structured interview who and were analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). There are superordinat themes of this research, namely independence, positive relationships with others, acceptance of life, being able to develop their inner potential, having a purpose in life, challenge as a tarekat's member, commitmen as a tarekat's member, social support, and the positive impact of religiosity. Based on the findings of these themes, the results obtained are members of the Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus (PRK) having independence, positive relationships with others, acceptance of life, being able to realize their inner potential, and having a purpose in life which are components of psychological well-being. This achievement is inseparable from the factors that influence, namely social support and the positive impact of religiosity.

Keywords: *interpretative phenomenological analysis; psychological well-being; tarekat*

PENDAHULUAN

Psychological well-being merupakan gambaran dari kondisi psikologis individu yang berfungsi dengan baik dan positif. *Psychological well-being* merupakan sebuah konstruk multidimensional yang terdiri atas beberapa dimensi yaitu kemampuan untuk merealisasikan potensi dalam diri secara berkelanjutan, memiliki hubungan yang positif dan hangat dengan orang lain, memiliki otonomi atas dirinya sendiri terhadap situasi-situasi yang menekan, menerima diri apa adanya, memiliki arti dan tujuan dalam hidup, serta memiliki kemampuan untuk mengatur lingkungan eksternalnya (Ryff, dalam Ramadhani dkk., 2016). Istilah *psychological well-being* ini digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu yang dapat dilihat dari pemenuhan kriteria-kriteria fungsi psikologi positif.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa praktek keagamaan dan pengalaman religius memberikan banyak manfaat bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis seseorang. You (2019) menjelaskan bahwa kehadiran religius dan doa pribadi memiliki manfaat bagi kesehatan mental. Interaksi dan dukungan agama yang positif memiliki efek positif pula bagi kesehatan mental. Chan (2018) juga menyebutkan bahwa individu yang memiliki keyakinan religius cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi dan kesejahteraan spiritual daripada orang-orang yang tidak. Pengalaman religius memberikan dampak-dampak positif bagi kelangsungan individu yang menjalankannya.

Salah satu agama yang berkembang di Indonesia adalah agama Katolik. Umat Katolik yang ingin fokus dan mengabdikan diri sepenuhnya dalam sebuah panggilan atau pilihan hidup religius biasanya dapat bergabung menjadi biarawan atau biarawati. Biarawan atau biarawati ini merupakan kaum religius yang tinggal dalam sebuah biara atau gereja dengan ciri khasnya yaitu hidup berkaul. Kaul yaitu janji yang diucapkan sebelum resmi menjadi biarawan atau biarawati, dimana janji tersebut menjadi pedoman dan prinsip dalam menjalani hidup. Kaul-kaul tersebut yaitu kaul ketaatan, kaul kemurnian (hidup selibat/tidak menikah), dan kaul kemiskinan. Namun selain menjadi kaum religius seperti biarawan dan biarawati, umat Katolik awam yang ingin terlibat lebih dalam panggilan hidup yang religius juga dapat bergabung dengan tarekat sekular. Tarekat sekular adalah tarekat atau kelompok yang anggotanya hidup dengan memfokuskan diri pada Tuhan dan kegiatan keagamaan dengan hidup berkaul, namun tetap dapat menjalankan peran sebagai masyarakat pada umumnya.

Salah satu tarekat sekular yang masih eksis hingga saat ini yaitu Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus. Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus merupakan sebuah kelompok yang beranggotakan para wanita Katolik yang merasa terpanggil untuk ikut terlibat dalam hidup religius yang menjadikan tiga kaul sebagai pedoman hidup. Hal yang menjadi keunikan atau ciri khas dari tarekat ini yaitu para anggota melebur dan berbuat kebaikan sesuai dengan ajaran-ajaran dalam Injil di tengah masyarakat. Hal ini sesuai dengan semangat dari tarekat sebagai ragi (sesuai dengan namanya), yang memiliki makna kerendahan hati yaitu hidup secara sederhana, tidak mencolok, tidak diketahui, namun memberikan dampak dan juga pengaruh yang nyata dan dapat dialami dalam kebaikan bagi banyak orang (Konstitusi Institut Sekular Ragi Kristus, 2011). Meskipun menjalankan tiga kaul, anggota Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus memiliki profesi atau pekerjaan yang memungkinkan mereka mendapatkan penghasilan. Mereka juga terlibat aktif dalam kegiatan dan pelayanan di masyarakat. Anggota Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus tidak tinggal bersama, melainkan tinggal dengan keluarga masing-masing atau tinggal sendiri.

Menjadi anggota Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus tidaklah mudah. Terdapat tahapan-tahapan yang harus dilalui hingga kemudian sampai pada kaul kekal. Kaul kekal yaitu janji yang diikrarkan teguh dengan bersedia menyatukan hidup seutuhnya pada Tuhan. Anggota yang sudah kaul kekal artinya sudah mantap untuk menjadi anggota tarekat seumur hidup dan dicatat dalam hierarki gereja. Untuk dapat menjadi anggota yang berkaul kekal diperlukan komitmen dan juga kemauan yang tinggi. Selain itu, di Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus terdapat dewan inti yang bertugas memberikan pertimbangan dan mendiskusikan bersama dengan penanggung jawab terkait penerimaan anggota baru dan persetujuan anggota yang ingin berkaul kekal. Sehingga meskipun sudah melewati tahapan-tahapan yang ada, belum tentu dapat diterima menjadi anggota jika dirasa tidak sesuai oleh dewan inti.

Setelah resmi menjadi anggota Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus, individu harus siap menjalankan tiga kaul yaitu kaul ketaatan, kaul kemurnian (hidup selibat/tidak menikah), dan kaul kemiskinan. Ketaatan ini diwujudkan dalam tindakan yang tidak menuruti keinginan atau kepentingan pribadi, melainkan selalu memperhatikan kepentingan bersama dan melaksanakan pelayanan dengan berbuat baik kepada orang lain di tengah masyarakat. Kaul kemurnian dihayati dengan hidup selibat atau tidak menikah, serta menjaga kejernihan hati sehingga dapat bijaksana dalam bersikap dan berucap kata. Kemudian kaul yang terakhir yaitu kaul kemiskinan diwujudkan melalui bekerja dengan sungguh-sungguh, rajin, cermat, hidup hemat, dan mengikuti cara hidup yang sederhana serta tetap bersikap murah hati. Menjalankan ketiga kaul ini secara konsisten tentu tidak mudah. Selain itu terdapat pula reaksi dari lingkungan sekitar mengenai hidup berkaul yang dialami individu, mulai dari memberikan dukungan, acuh tak acuh, hingga memberikan komentar atau tanggapan yang negatif. Reaksi yang tidak mendukung ini dapat membuat individu mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan (Djajadi, 2016). Kemudian perselisihan atau perbedaan pendapat dengan sesama anggota juga dapat menjadi faktor yang membuat individu merasa tidak nyaman sehingga dapat mendorong individu untuk tidak melanjutkan panggilannya (Najak, 2017). Hambatan dan tantangan juga dapat muncul dari dalam diri individu seperti merasakan ketertarikan dengan lawan jenis hingga sempat memiliki keinginan untuk menyerah pada panggilan hidupnya (Djajadi, 2016).

Meskipun terdapat tantangan dan juga hambatan, namun, rata-rata anggota Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus merupakan anggota yang sudah lama menjalani kaul kekal. Sebagian besar para anggota juga merupakan individu yang sudah memasuki masa dewasa akhir. Hal tersebut menandakan bahwa para anggota memiliki komitmen yang tinggi terhadap panggilan hidupnya. Komitmen ini berkaitan erat dengan pengalaman religiusitas yang dialami oleh para anggota, dimana pengalaman religiusitas dapat membantu individu untuk meningkatkan *psychological well-being*. Hal ini kemudian memunculkan pertanyaan bagaimana dinamika hidup berkaul anggota Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus dan *psychological well-being* yang dialami. Berangkat dari hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi mengenai bagaimana *psychological well-being* pada anggota Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, yaitu studi mengenai sebuah pengalaman individu yang bersifat subjektif. Partisipan penelitian ini adalah tiga anggota Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus yang sudah mengucap kaul kekal selama minimal 10 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara semi terstruktur. Pertanyaan wawancara yang diajukan berupa pertanyaan terbuka seperti “bagaimana Anda dapat terpanggil untuk menjadi anggota Tarekat Sekular

Penebar Ragi Kristus (PRK)?” dan “bagaimana tantangan menjadi anggota Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus (PRK)?”. Wawancara dilakukan dua kali yaitu pada tanggal 10 Januari dan 7 Februari 2020 di Gereja Bunda Kasih Bandungan, Semarang. Penelitian ini menggunakan metode analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Terdapat beberapa tahapan dalam menganalisis data yaitu membuat transkrip hasil wawancara dan membacanya secara menyeluruh, membaca transkrip secara berulang-ulang, membuat catatan-catatan awal dengan memberi komentar-komentar mengenai maksud dari isi transkrip, membuat tema emergen yang merupakan pemadatan komentar-komentar yang sudah dibuat sebelumnya, membuat tema superordinat, dan tahapan yang terakhir yaitu membuat tema induk yang memuat pola-pola pengalaman dari para partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, terdapat dua tema induk yang tersusun atas tema-tema superordinat yang akan dijelaskan dalam Tabel 1.

Tabel 1.

Tema Induk dan Tema Superordinat Hasil Analisis Data

Tema Induk	Tema Superordinat
Dinamika kehidupan sebagai anggota Tarekat Sekular PRK	Kemandirian dalam hidup Hubungan positif dengan orang lain Pengembangan potensi dalam diri Penerimaan atas kehidupan Memiliki tujuan hidup Tantangan sebagai anggota tarekat Komitmen menjadi anggota tarekat
Faktor yang memantapkan panggilan hidup	Dukungan sosial Dampak positif religiusitas

Berdasarkan hasil analisis data, ketiga partisipan mengalami dinamika sebagai anggota tarekat, dimana dalam dinamika tersebut muncul aspek-aspek *psychological well-being* yaitu kemandirian dalam hidup, hubungan yang positif dengan orang lain, pengembangan potensi dalam diri, penerimaan atas kehidupan, dan memiliki tujuan hidup. Anggota Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus harus sudah memiliki penghasilan atau kemandirian dalam ekonomi. Hal ini diterapkan agar para anggota dapat mandiri dan tidak perlu merepotkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya sehari-hari. Bekerja dapat memenuhi kebutuhan individu sehingga memberikan pengaruh juga kepada kualitas kesejahteraannya (Hadjam & Nasiruddin, 2015). Bukan hanya kebutuhan finansial saja, melainkan juga kebutuhan atas penerimaan, perasaan dihargai, dan lain sebagainya yang dapat membuat individu menjadi lebih produktif serta dapat meningkatkan kesejahteraan pada individu (Anshori, 2013). Selain kemandirian dari segi finansial, para partisipan juga memiliki kemandirian dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan. Maksud dari kemandirian disini yaitu kemampuan untuk mengelola dan mengatur perilaku yang ada dalam diri individu ketika menghadapi situasi sosial yang menekan.

Para partisipan berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang ada di masyarakat sebagai bentuk perwujudan dari ciri khas tarekat yaitu melebur di masyarakat. Partisipasi yang dilakukan ini tidak terlepas dari kualitas hubungan yang baik. Kualitas hubungan yang baik ini merupakan komponen tercapainya kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* pada individu (Ryff & Singer, dalam Rusyanti, 2017). Para partisipan juga menggunakan keterampilan atau

potensi yang dimiliki untuk dibagikan kepada masyarakat. Terdapat upaya-upaya yang dilakukan ketiga partisipan untuk terus mengasah dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki.

Pengalaman religius selama menjadi anggota tarekat membantu subjek dapat menerima kehidupan yang dijalani saat ini dan di masa lalu secara positif. Para partisipan meyakini bahwa semua yang sudah, sedang, maupun akan dialami merupakan bagian dari rencana Tuhan, dan menganggap bahwa hidup adalah anugerah dan rahmat dari Tuhan yang perlu disyukuri. Menurut Ninin (2019) penerimaan akan kehendak Tuhan pada diri individu disebut juga dengan *perceived God's intention* yang merupakan salah satu elemen dari konsep diri religius, dimana individu berserah diri untuk menerima dan mengikuti kehendak Tuhan. Para partisipan mengungkapkan bahwa tujuan hidup mereka yaitu ingin dekat dengan Tuhan dan berbuat baik kepada sesama. Keinginan untuk dekat dengan Tuhan dapat diartikan sebagai kesadaran individu untuk selalu terhubung dengan Tuhan (*God self relation awareness*). *God self relation awareness* ini akan membuat individu mengusahakan agar keterhubungan tersebut dapat terjaga melalui pengendalian perilaku dalam sebuah *setting* interaksi (Markus & Kitayama, dalam Ninin, 2019).

Selama menjadi anggota tarekat, ketiga partisipan tidak terlepas dari tantangan. Tantangan-tantangan yang muncul yaitu seperti kesulitan menghadapi perbedaan pendapat dengan sesama anggota, muncul keraguan dan mempertanyakan kembali pilihan hidup, godaan untuk melakukan hal-hal di luar kaul yang sudah diikrarkan, dan tertekan ketika diberikan tanggung jawab baru. Meskipun mendapatkan tantangan, para partisipan tetap dapat mempertahankan panggilan hidupnya. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ketiga partisipan memiliki *hardiness*. *Hardiness* adalah kemampuan untuk dapat mengurangi efek stres baik dalam bentuk fisik maupun mental individu (Ronald & Paul, dalam Nirwana dkk., 2017). Selain itu, para partisipan merasa mendapat manfaat positif dari tarekat, memiliki sesama anggota yang memiliki panggilan hidup sama, serta teringat akan janji yang sudah diikrarkan pada awal bergabung dengan tarekat.

Faktor yang membuat individu tetap berkomitmen dan mantap atas panggilan hidupnya yaitu karena mendapatkan banyak dukungan dari orang-orang disekitarnya seperti keluarga, masyarakat sekitar, dan romo pembimbing. Dukungan sosial adalah kekuatan dari sosial yang dapat membantu individu menghadapi situasi yang menekan (Rusyanti, 2017). Pada umumnya, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang tinggi, mendapatkan dukungan sosial yang baik (Rusyanti, 2017). Selain itu, para partisipan juga mendapatkan dampak positif dari religiusitas yang dapat membantu individu menjadi lebih tenang dan mampu menguasai diri ketika mendapatkan kesulitan. Hal ini kemudian sesuai dengan penelitian yang disampaikan oleh Wulandari dan Nashori (2014) bahwa praktek keagamaan membantu individu untuk lebih sejahtera dan meminimalisir stres yang dialami.

Penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai pilihan dan cara hidup yang ditekuni oleh sebuah kelompok religius. Pilihan hidup tersebut membawa individu pada pengalaman religius yang memberikan dampak positif sehingga individu memiliki kondisi psikologis yang positif dan berfungsi dengan baik. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, diantaranya yaitu minimnya informasi dan referensi yang berkaitan dengan penelitian. Penelitian dengan partisipan seperti penelitian ini masih sedikit jumlahnya. Sedangkan terdapat kelompok atau tarekat sekular lain yang memiliki ciri khas dan keunikan yang

menarik untuk di eksplorasi. Oleh sebab itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai kelompok atau tarekat sekular lain.

KESIMPULAN

Kehidupan sebagai anggota Tarekat Sekular Penebar Ragi Kristus tidak terlepas dari tantangan dan juga hambatan yang harus dilalui. Namun, dukungan yang diperoleh dari lingkungan terdekat dan dampak positif dari pengalaman religiusitas membantu individu untuk tetap yakin dan mempertahankan panggilan hidupnya. Sejalan dengan hal tersebut, partisipan mampu untuk memaknai kehidupannya secara positif sehingga memunculkan gambaran *psychological well-being* dari partisipan yaitu mampu untuk hidup mandiri, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mengembangkan potensi dalam diri, menerima kehidupan saat ini dan di masa lalu, dan memiliki tujuan dalam hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, N. S., & Yuwono, C. I. (2013). Makna kerja (meaning of work) suatu studi etnografi abdi dalem Keraton Ngayogyakarta Hadiningrat Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 2(3), 157.
- Chan, K. (2018). Is religious and existential well-being important in quality of life in Hong Kong Chinese? *The Social Science Journal*, 55(3), 273-283. <https://doi.org/10.1016/j.sosci.2018.02.012>
- Djajadi, S. W. (2016). *Studi deskriptif mengenai tipe makna hidup dan sumber makna hidup pada Imam Katolik di Provinsi Gerejawi Jakarta* [Disertasi, Universitas Kristen Maranatha]. Eprints Universitas Kristen Maranatha. <http://repository.maranatha.edu/21769/>
- Hadjam, M. N. R., & Nasiruddin, A. (2015). Peranan kesulitan ekonomi, kepuasan kerja dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi*, 30(2), 72-80. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7026>
- Najak, B.N. (2017). *Kesulitan penyesuaian hidup membiara para postulan di Yogyakarta*. [Skripsi, Universitas Sanata Dharma]. Eprints Universitas Sanata Darma. http://repository.usd.ac.id/12727/2/131114042_full.pdf
- Ninin, R. H. (2019). Diri religius: suatu perspektif psikologi terhadap kepribadian akhlaqul karimah. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.19109/Psikis.v5i1.2041>
- Nirwana, B., Putra, Y. Y., & Yusra, Z. (2017). Gambaran hardiness pada individu dengan disabilitas yang sukses. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 5(2), 114-124. <https://doi.org/10.24036/rapun.v5i2.6626>
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai (Studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.16>
- Rusyanti, A. (2017). *Pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well-being wanita dewasa madya* [Disertasi, Universitas Muhammadiyah Malang]. Eprints Universitas Muhammadiyah Malang. <https://eprints.umm.ac.id/43858/1/jiptummpg-gdl-afidarusya-49426-1-coverda-i.pdf>
- Wulandari, E., & Nashori, H. F. (2014). Pengaruh terapi zikir terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(2), 235-250.

You, S., Yoo, J. E., & Koh, Y. (2019). Religious practices and mental health outcomes among Korean adults. *Personality and Individual Differences, 142*, 7-12.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.026>