

Subjective Well-Being pada Mantan Biarawan/Biarawati Katolik *(Subjective Well-Being in Ex-Catholic Conventual)*

Constantius Kristianto dan Anselmus Agung Pramudito*

Universitas Katolik Musi Charitas, Palembang, Indonesia

**)agung_pramudito@ukmc.ac.id*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran *subjective well-being* pada mantan biarawan/biarawati Katolik. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini melibatkan tiga orang yang telah berstatus sebagai mantan biarawan/biarawati Katolik selama lebih dari satu tahun. Sebelum penelitian dilakukan, masing-masing informan diberikan *informed consent* sebagai persetujuan tertulis untuk terlibat dalam penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam semi-terstruktur yang ditranskripsikan dalam bentuk verbatim wawancara, dikategorisasikan, dan dianalisis sesuai dengan tema-tema yang muncul dari data. Hasil penelitian ini menemukan bahwa aspek kepuasan hidup diperoleh dari faktor tujuan dan faktor pemenuhan kebutuhan hidup. Aspek emosi positif diperoleh dari faktor dukungan sosial, kepribadian dan religiositas, sedangkan minimalisasi emosi negatif dipengaruhi oleh faktor adaptasi dan strategi koping. Terpenuhinya berbagai faktor tersebut dapat membantu mereka dalam mencapai kebahagiaan meski telah menjalani kehidupan di luar biara.

Kata kunci: *Subjective well-being*, mantan biarawan/biarawati Katolik.

Abstract

This study aimed to explore the description of subjective well-being in ex-Catholic conventual, especially in the aspects of the achievement of life satisfaction, positive affects and minimization of negative effects. The research method was a qualitative research method with phenomenological approach. This research involved three informants who were ex-Catholic conventual for more than one year. Each subject would first be given written consent in the form of informed consent before the data collection process was carried out. The data collection technique was semi-structured and in-depth interviews, which were then transcribed in verbatims, categorized and analyzed based on emerging themes. The results of this study found that the aspect of life satisfaction was achieved from the factor of achievement of goals and fulfillment of needs. The positive affect aspects were achieved from the factors of social support, personality and religiosity, whereas the minimization of negative affect was achieved through adaptation factors and coping strategies. The fulfillment of those factors could support ex-Catholic conventual in achieving happiness even though they have lived outside the convent.

Keywords: *Subjective well-being, ex-Catholic conventual.*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan individu yang berstatus sebagai mantan biarawan/biarawati Katolik, umumnya akan selalu terdapat berbagai pilihan yang dapat dijalani. Ada yang memutuskan untuk tetap hidup selibat atau tidak menikah meski sudah hidup di luar biara, namun ada juga yang memutuskan untuk

menikah (Agam dalam Widiastuti & Sudiaritara, 2013). Di sisi lain, keputusan untuk mengundurkan diri dari kehidupan membiara pada umumnya dapat membawa konsekuensi tersendiri bagi individu yang menjalaninya. Untuk mendapatkan gambaran awal mengenai kehidupan mantan biarawan/biarawati Katolik, telah dilakukan wawancara studi pendahuluan

(*preliminary study*) dengan seorang mantan bruder dan seorang mantan suster. Sebagai catatan, mantan bruder tersebut merupakan calon informan yang diwawancarai pada studi pendahuluan dan bersedia memberikan informasi awal sebelum penelitian dilakukan.

Informasi dari studi pendahuluan menunjukkan adanya pergumulan batin yang dirasakan pasca mengundurkan diri dari kehidupan membiara. Pergumulan batin dapat muncul karena adanya pandangan masyarakat yang cenderung negatif ketika mereka kembali menjadi orang awam, khususnya mengenai faktor penyebab yang mendasari keputusan mereka untuk meninggalkan kehidupan membiara, dan tentang bagaimana mereka menjalani kehidupan sebagai kaum awam di masa mendatang. Hal tersebut dapat disebabkan oleh berkembangnya stigma negatif di masyarakat yang menganggap bahwa keputusan seorang biarawan/biarawati Katolik untuk meninggalkan kehidupan membiarannya lebih banyak diakibatkan oleh adanya ketertarikan atau kedekatan dengan lawan jenis, baik dengan sesama kaum biarawan/biarawati maupun dengan kaum awam. Padahal, pandangan tersebut tidak selalu sesuai dengan kenyataan sebenarnya yang dialami oleh individu yang bersangkutan. Pada kenyataannya, terdapat berbagai faktor lain yang dapat mendasari keputusan seorang biarawan/biarawati Katolik untuk mengundurkan diri. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa masyarakat pada umumnya masih kurang dapat menerima dan memahami secara akurat penyebab sesungguhnya yang mendasari keputusan seorang biarawan/biarawati Katolik untuk mengundurkan diri dari kehidupan membiara.

Berbagai konflik batin dan konsekuensi kehidupan di dalam biara yang harus dihadapi oleh seorang biarawan/biarawati dapat menyebabkan mereka mengalami kondisi stres akibat kegagalan beradaptasi dengan kehidupan membiara, sehingga berdampak pada munculnya keinginan untuk keluar dari biara dan kembali menjadi kaum awam (Hagang, 2015). Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Charlys dan Kurniati (2007)

bahwa dikarenakan adanya keterikatan terhadap ketiga kaul, terdapat cukup banyak biarawan/biarawati Katolik yang tidak dapat bertahan dan memilih jalan hidup sebagai kaum awam. Penelitian Simanullang (2017) juga menunjukkan bahwa konflik internal di dalam biara, keinginan untuk hidup berkeluarga, dan keragu-raguan akan panggilan hidup membiara dapat menjadi pendorong bagi biarawan/biarawati untuk mengundurkan diri dari kehidupan membiara.

Dinamika yang terjadi pada kehidupan mantan biarawan/biarawati Katolik kemudian menarik untuk dicermati. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari kedua partisipan dalam studi pendahuluan, adanya perubahan peran dan status sebagai biarawan/biarawati menjadi kaum awam juga dapat menyebabkan perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Selain perubahan dalam status dan peran sosial, adanya perubahan dalam pola hidup, kebiasaan dan cara pandang terhadap kehidupan pasca keluar dari biara membuat mereka harus menjalani proses adaptasi, baik dalam kehidupan pribadi maupun kehidupan sosial, untuk beberapa waktu lamanya.

Dari wawancara studi pendahuluan dengan partisipan mantan suster, ditemukan kecenderungan untuk menghindar dari lingkungan sosial yang sama seperti ketika dirinya masih berstatus sebagai seorang suster. Hal tersebut mengakibatkan dirinya lebih memilih untuk berpindah domisili yang jauh dari lingkungan tersebut. Kondisi ini secara tidak langsung mengindikasikan adanya perasaan tertolak di dalam dirinya jika tetap berada pada lingkungan sosial yang sama pasca keluar dari biara, khususnya pada lingkungan sesama kaum awam. Partisipan tersebut juga menyatakan bahwa dirinya sempat mengalami kekhawatiran jika keputusannya untuk meninggalkan kehidupan membiara akan dikaitkan pada kedekatannya dengan seorang frater yang pernah bertugas di Gereja Paroki yang sama. Ketika telah menjadi orang awam, kekhawatiran tersebut membuat dirinya tidak ingin memilih pasangan hidup yang memiliki riwayat sebagai mantan biarawan. Hal

tersebut dimaksudkan untuk menghindarkan diri dari pandangan orang-orang yang menganggap bahwa keputusannya untuk keluar dari biara dikarenakan adanya kedekatan hubungan dengan seorang biarawan pada saat masih hidup membiara. Dengan kata lain, status sebagai seorang mantan biarawati dapat mempengaruhi pemilihan pasangan hidup di mana individu yang bersangkutan cenderung menjadi lebih berhati-hati dalam memilih pasangan hidup agar dapat mengembalikan pandangan positif masyarakat tentang dirinya.

Tidak jauh berbeda dengan partisipan mantan bruder pada studi pendahuluan. Ketika kembali menjadi kaum awam, dirinya cenderung merasa diremehkan oleh orang-orang di sekitarnya. Masyarakat sekitar cenderung meragukan kemampuan dirinya untuk dapat bertahan hidup dengan baik dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan kehidupan di luar biara. Dengan kata lain, ketika telah beralih status menjadi kaum awam, dirinya harus menghadapi pandangan dan sikap negatif dari orang-orang yang dahulu pernah mengenalnya sebagai seorang bruder. Ada perbedaan sikap yang ditunjukkan oleh orang-orang sesama awam lainnya antara sebelum dan sesudah dirinya menjadi mantan biarawan. Orang-orang yang mengenalnya sejak dirinya masih menjadi biarawan tampak cenderung menghindar dan enggan untuk menjalin hubungan dekat lagi dengan dirinya. Hal tersebut kemudian membuat dirinya merasa ditinggalkan.

Secara umum, informasi yang diperoleh dari studi pendahuluan mengindikasikan kurangnya dukungan sosial yang diperoleh mantan biarawan/biarawati ketika menghadapi proses adaptasi dan menjalani kehidupan mereka kembali sebagai kaum awam. Padahal, menurut hasil berbagai riset terdahulu, dukungan sosial berkorelasi secara signifikan terhadap *subjective well-being* seseorang di mana semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, maka akan semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki individu (Brajša-Žganec et al., 2018; Pramisyia & Hermaleni, 2021; Ristipani & Kusdiyati, 2020). Dukungan sosial juga dapat membantu individu untuk dapat mereduksi kondisi

stres (Saddique, Chong, Almas, Anser, & Munir, 2021), khususnya dalam proses adaptasi ketika kembali menjadi kaum awam. Akan tetapi, dukungan sosial yang mereka dapatkan justru tampak kurang memadai. Hal ini tentu menjadi persoalan tersendiri yang dimungkinkan dapat menghambat pencapaian *subjective well-being* di dalam diri seorang mantan biarawan/biarawati.

Dalam kondisi yang menimbulkan tekanan dan konflik batin akibat perubahan peran dan status sosial, serta stigma negatif yang diterima dari masyarakat, gambaran tentang bagaimana mereka dapat menjalani kehidupan dan kembali membangun *subjective well-being* dalam hidupnya menjadi hal yang menarik untuk dipelajari lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengeksplorasi lebih dalam mengenai gambaran *subjective well-being* pada konteks kehidupan mantan biarawan/biarawati Katolik. Hal ini tampak penting mengingat *subjective well-being* pada dasarnya merupakan aspek psikologis yang penting untuk membangun dan memelihara kesehatan mental dan produktivitas individu dalam kehidupannya (Das dkk., 2020).

Subjective well-being merupakan evaluasi atau penilaian individu terhadap kehidupannya, baik evaluasi kognitif (berupa evaluasi tentang kepuasan hidup) maupun evaluasi afektif (berupa evaluasi tentang emosi positif dan emosi negatif yang dirasakannya) (Diener, Suh, & Oishi, 1997; Diener & Biswas-Diener, 2002, 2008; Lucas & Diener, 1997; Suh & Oishi, 2002). Diener, dkk. (1997) mengemukakan bahwa *subjective well-being* dapat dipadankan dengan *happiness* (kebahagiaan). Meskipun demikian, *subjective well-being* memiliki makna yang lebih kaya, yaitu mulai dari menggambarkan suasana hati yang menyenangkan pada saat tertentu hingga kualitas kehidupan secara keseluruhan (Diener & Scollon, 2003).

Subjective well-being juga berbicara tentang bagaimana individu memandang makna kehidupan, tujuan, potensi perkembangan dan pengalaman emosi yang mereka miliki (Diener & Suh, 2000). Ekman (2003) menjelaskan bahwa *subjective well-being* secara sederhana dapat dinilai dari berbagai

jawaban atas pertanyaan-pertanyaan, seperti: "Apakah dalam banyak hal, kehidupan saya sangat dekat dengan idealisme saya?" atau, "Ketika dapat meraih sesuatu yang penting untuk diperoleh, apakah saya dapat menikmati kehidupan?" Di sisi lain, *subjective well-being* juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu: tujuan, kepribadian, hubungan sosial, pemenuhan kebutuhan dasar, kesehatan, demografi, *resources*, budaya, serta adaptasi dan strategi coping (Das dkk., 2020; Diener & Scollon, 2003).

Secara umum, individu yang mengevaluasi bahwa dirinya mengalami lebih banyak emosi positif dalam kehidupannya dibanding emosi negatif, serta merasakan adanya kepuasan hidup yang tinggi dapat dikatakan sebagai individu dengan *subjective well-being* yang tinggi, dan demikian pula sebaliknya pada individu dengan *subjective well-being* yang rendah (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Dengan demikian, pembentukan *subjective well-being* tampak menjadi sangat penting dalam diri masing-masing individu, tak terkecuali pada diri mantan biarawan/biarawati Katolik.

Hal yang menarik untuk disoroti adalah bahwa meskipun seorang mantan biarawan/biarawati Katolik telah mengalami perubahan peran dan status sosial yang jauh berbeda dibanding saat menjadi biarawan/biarawati, serta harus menghadapi berbagai stigma negatif di masyarakat, dirinya dapat menjalani proses adaptasi hingga mampu untuk menerima dan mengatasi berbagai kondisi negatif tersebut di mana hal tersebut akan berkontribusi pada pencapaian *subjective well-being* di dalam dirinya. Kemudian, jika melihat pada diri seseorang yang masih berstatus sebagai biarawan/biarawati, *subjective well-being* dalam bentuk kebahagiaan dan kepuasan hidup dapat diperoleh dengan cara berbagi dan menjadi saluran berkat bagi sesama, maka menarik untuk menelaah lebih lanjut tentang faktor-faktor apa saja yang dapat menjadi penentu bagi pencapaian kebahagiaan dan kepuasan hidup dalam diri mantan biarawan/biarawati Katolik.

Penelitian-penelitian sebelumnya, khususnya di Indonesia, lebih berfokus pada individu yang masih berstatus sebagai biarawan/biarawati Katolik,

seperti pada penelitian Sari dan Setyawan (2017) yang mempelajari tentang pengalaman menjadi biarawati Katolik, penelitian Hagang (2015) yang menelaah tentang kebermaknaan hidup pada biarawati di Kalimantan Timur, penelitian Manurung (2014) yang menggali tentang pemaknaan pengalaman imam Katolik tentang seks dalam hidup selibat, serta penelitian Charlys dan Kurniati (2007) yang mengeksplorasi makna hidup pada biarawan. Dalam hal ini, masih belum dapat ditemukan adanya penelitian, khususnya di Indonesia, yang berfokus pada kehidupan mantan biarawan/biarawati Katolik. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengeksplorasi fenomena dari sisi yang berbeda, yaitu fenomena dalam konteks kehidupan mantan biarawan/biarawati Katolik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Secara spesifik, penelitian kualitatif ini dilakukan dengan pendekatan fenomenologi. Penggunaan pendekatan fenomenologi ditujukan untuk mendalami kesadaran dan pemaknaan dari masing-masing informan terhadap fenomena yang dialaminya (Smith, 2009). La Kahija (2017) mengemukakan bahwa penelitian fenomenologis adalah penelitian reflektif yang bersumber dari sudut pandang orang pertama, yaitu orang yang mengalami secara langsung fenomena yang diteliti.

Pemilihan informan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan purposif sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Poerwandari (2011) bahwa informan penelitian dipilih berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu. Adapun kriteria informan yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah mereka yang berstatus sebagai mantan biarawan/biarawati Katolik, dan telah menjalani kehidupan sebagai kaum awam pasca mengundurkan diri dari kehidupan membiara selama minimal satu tahun. Para calon informan menyatakan kesediaannya secara sadar dan sukarela untuk terlibat dalam penelitian ini.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode wawancara mendalam (*in-depth*

interview) dalam bentuk semi-terstruktur. Peneliti menyusun pedoman wawancara yang dikembangkan lebih lanjut dengan melakukan *probing* selama wawancara berlangsung. Dalam hal ini, keluwesan mendalami jawaban (*probing*) tergantung pada situasi wawancara dan keterampilan peneliti (Moleong, 2007; Patton dalam Poerwandari, 1998). Sebagai langkah triangulasi, peneliti menggunakan metode observasi partisipan dalam bentuk tidak terstruktur pada kegiatan yang dijalani oleh masing-masing informan penelitian.

Sebelum wawancara dilakukan, peneliti terlebih dahulu meminta persetujuan dari informan, baik secara lisan maupun secara tertulis, dalam bentuk *informed consent*. Seluruh proses wawancara direkam menggunakan alat perekam suara agar dapat diperoleh dokumentasi yang baik dan akurat dari keseluruhan isi wawancara. Setelah itu, rekaman wawancara akan ditulis dalam bentuk transkrip atau verbatim wawancara untuk kemudian dilakukan tahap pengodean dan kategorisasi data-data penting. Data-data penting yang telah dikategorisasikan kemudian dikonseptualisasikan ke dalam tema-tema, dan dari tema-tema tersebut dapat dilakukan analisis secara interpretatif.

HASIL

1. Latar Belakang Informan Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga orang informan penelitian yang memenuhi kriteria inklusi. Informan 1 (Bapak A) merupakan mantan bruder yang masih aktif bekerja di sebuah yayasan sekolah Katolik. Informan 2 (Bapak B) berlatar belakang mantan frater yang saat ini berstatus sebagai pensiunan guru bahasa Inggris. Informan 3 (Ibu C) berlatar belakang sebagai seorang mantan suster yang berstatus sebagai pensiunan guru SMP. Informan 2 dan informan 3 merupakan pasangan suami-istri.

Informan 1 memutuskan untuk mengundurkan diri dari biara karena adanya konflik internal di dalam biara, di mana dirinya merasa tidak dihargai dan tidak diperlakukan dengan baik, khususnya oleh atasannya. Di akhir masa menjadi seorang bruder, dirinya bahkan sempat dituduh melakukan

korupsi di dalam biara walaupun menurutnya kenyataannya tidak demikian. Pada masa awal keluar dari biara, dirinya sempat diremehkan oleh beberapa orang yang dikenalnya selama menjadi seorang bruder. Oleh karena itu, selama delapan tahun pasca keluar dari biara, dirinya sempat menyesali keputusannya tersebut. Namun demikian, ketika menjalani kehidupan sebagai kaum awam, dirinya tetap memegang dan menerapkan berbagai nilai dan prinsip hidup yang diperolehnya selama ada di dalam biara. Hal tersebut menjadi bekal positif baginya untuk melanjutkan hidup di luar biara.

Informan 2 (Bapak B) memutuskan mengakhiri status kebiarawanannya dikarenakan orang tuanya saat itu sedang sakit. Saat itu, prestasi akademis studinya juga mengalami penurunan. Kondisi tersebut membuat pembimbing rohaninya saat itu memintanya untuk mengundurkan diri. Hal itulah yang kemudian mendasari keputusannya untuk mengundurkan diri dari biara. Setelah lima tahun pasca mengundurkan diri, informan 2 baru benar-benar menyadari bahwa kehidupan membiara ternyata memang bukan panggilan hidup yang sebenarnya bagi dirinya.

Informan 3 (Ibu C) memilih untuk mengundurkan diri dari kehidupan membiara dikarenakan dirinya tidak benar-benar mampu untuk memantapkan diri dalam panggilan hidup sebagai seorang biarawati dari waktu ke waktu. Adanya keraguan untuk melanjutkan kehidupan membiara membuat dirinya kemudian memilih untuk keluar dari biara dan kembali menjadi kaum awam. Pada masa awal keluar dari biara, informan 3 harus menghadapi anggapan negatif dari orang-orang di lingkungan sekitar bahwa dirinya mengundurkan diri karena tergoda dan jatuh cinta dengan informan 2. Akan tetapi, hal tersebut tidak ditanggapi serius oleh informan 3 karena kenyataan tidaklah demikian. Keluarnya informan 3 dari kehidupan membiara didasarkan atas pertimbangannya secara pribadi dan juga dorongan dari pembimbing rohaninya saat itu.

2. Aspek-aspek *Subjective Well-Being*

Penelitian ini menemukan adanya tiga aspek *subjective well-being* pada informan penelitian, yaitu:

2.1. Kepuasan Hidup

Informan 1 dapat merasakan kepuasan dalam hidupnya ketika berhasil membuktikan bahwa keputusannya mengundurkan diri dari kehidupan membiara adalah keputusan yang benar. Hal tersebut diperolehnya dari kesuksesan dalam menjalankan pekerjaan dan dalam pencapaian finansial di mana dirinya saat ini sudah memiliki rumah dan mobil pribadi dari hasil pekerjaannya. Posisi pekerjaan yang baik dan kepemilikan harta benda menjadi bukti nyata bagi dirinya untuk menunjukkan bahwa dirinya sungguh-sungguh mampu meraih kesuksesan ketika melanjutkan hidup di luar biara. Kondisi ini membuat dirinya pada akhirnya merasa kembali diterima dan dihargai oleh orang-orang yang dulu sempat meremehkannya sebagai mantan biarawan. Adapun salah satu kutipan wawancara sebagai berikut:

“Nah, separuh waktu itulah saya gunakan untuk kerja tambahan, sehingga bisa merubah ekonomi saya. Saya beli rumah, itu mulai berubah. Memang sanksi sosial itu ketika diberikan ketika kita terpuruk, tetapi kalau kita berhasil semuanya akan berbalik. Ketika saya punya rumah, pandangan keluarga istri saya mulai berubah, saya mulai disapa, saya mulai dihargai. Kemudian saya beli mobil, itu langsung berubah.” (Informan 1)

Informan 2 mencapai kepuasan hidup dengan memegang prinsip bahwa hidup adalah sesuatu yang “mengalir” dan dapat disikapi secara santai. Informan 2 juga merasakan kepuasan hidup ketika dapat membantu menyekolahkan beberapa anak muda yang ikut tinggal bersamanya. Dirinya memiliki keinginan untuk berbagi dengan sesama karena melihat bahwa semua yang dimilikinya adalah pemberian dari Tuhan. Adapun contoh kutipan wawancara sebagai berikut:

“Kalau saya *tuh* itu, hidup itu mengalir. Artinya, pokoknya saya jalan gitu ya. Saya senang, saya jalani *gitu* ya. Tapi dalam hidup itu kan orang kadang-kadang berpikir, "saya harus punya ini, punya ini." Nah, itu saya tidak punya, pikiran macam itu.” Wong semua pemberian Tuhan. Itu kan semuanya pemberian Tuhan. Menurut saya

kalau pemberian Tuhan ya biasanya kalau kita bisa berbagi dengan sesama apa salahnya? Itu prinsip saya dari dulu.” (Informan 2)

Informan 3 mencapai kepuasan hidup karena dapat membantu membiayai sekolah beberapa anak muda yang ikut tinggal dengannya. Selain itu, pengalaman hidup membiara dipandanginya sebagai suatu berkat dan anugerah dari Tuhan yang membuat dirinya mensyukuri perjalanan hidupnya. Oleh karena itu, hidup yang dijalannya saat ini telah sesuai dengan apa yang diharapkannya. Adapun salah satu kutipan wawancara sebagai berikut:

“Menurut saya, saya sudah hidup sesuai dengan impian saya ya. Saya sudah tidak jadi biarawati, saya sudah jadi ibu rumah tangga, saya ingin jadi ibu rumah tangga yang baik, saya ingin di sisa hidup ini sebagai apa saja.” (Informan 3)

2.2. Emosi Positif

Informan 1 merasakan kebahagiaannya dengan melakukan berbagai aktivitas yang disukainya, dan juga berbagi ilmu yang dimilikinya kepada orang lain. Informan 1 juga memiliki cara tersendiri dalam mengubah emosi negatif menjadi emosi positif, yaitu dengan melakukan berbagai kegiatan yang disukainya dan dapat membantunya untuk melupakan pandangan negatif dari orang-orang yang dikenalnya pasca keluar dari biara. Informan 2 dan 3 merasakan adanya kebahagiaan karena dapat memberikan bantuan kepada orang lain yang membutuhkan. Selain itu, mereka tergolong pribadi yang religius dan sering terlibat dalam pelayanan kerohanian di lingkungan. Dengan kata lain, kebahagiaan dalam diri informan 2 dan informan 3 adalah kebahagiaan yang diperoleh karena adanya kecenderungan altruistis yang mereka miliki, dan kebahagiaan yang diperoleh secara transendental di mana kedekatan dengan Tuhan melalui berbagai kegiatan kerohanian dan pelayanan Gereja menjadi sumber kebahagiaan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Adapun contoh kutipan wawancara untuk aspek ini sebagai berikut:

“Saya biasa senang dengan otak-atik mas. Otak-atik itu bongkar-bongkar itu. Itu membuat saya senang. Ya saya lakukan, yang lebih positif, sehingga saya lupa. Dengan cara ya menyibukkan

diri tadi. Bahwa nanti di sana mesin saya rusak, saya *datangin* mas, saya perbaiki. Itu yang membuat saya senang, lupa.” (Informan 1)

2.3. Minimalisasi emosi negatif

Ketiga informan pernah mengalami kekecewaan dan pergumulan batin akibat diminta oleh pembimbing rohani mereka masing-masing untuk mengundurkan diri dari kehidupan membiara. Informan 1 bahkan sempat mendapat sanksi sosial berupa pengucilan dari orang-orang yang dikenalnya, sedangkan informan 3 sempat dipandang negatif oleh lingkungan sekitarnya di mana dirinya keluar dari biara dikarenakan tergoda dan ingin menikahi informan 2 yang saat itu telah berstatus sebagai mantan biarawan. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, ketiga informan dapat mengabaikan pandangan dan prasangka negatif tersebut karena merasa bahwa pada kenyataannya prasangka negatif tersebut tidaklah benar adanya. Informan 1 bahkan sungguh-sungguh berusaha membuktikan kebenaran yang sesungguhnya bahwa dirinya keluar dari biara bukan dikarenakan dirinya pernah melakukan korupsi seperti yang sempat dituduhkan kepadanya ketika masih berada di dalam biara, dan juga berusaha membuktikan bahwa keputusan untuk keluar dari biara adalah keputusan yang tepat dengan berusaha mencapai kesuksesan dalam pekerjaan dan finansial ketika melanjutkan hidup di luar biara.

Meskipun berlatar belakang sebagai mantan biarawan/biarawati, ketiga informan menyatakan bahwa saat ini mereka tidak mengalami adanya perasaan cemas dalam menghadapi masa depan. Secara spesifik, informan 1 menyatakan adanya emosi negatif hanya jika orang yang belajar dengannya justru terlalu berorientasi pada uang. Informan 2 memiliki cara pandang tentang kehidupan yang cenderung santai sehingga menyikapi segala sesuatunya secara positif meskipun tidak memiliki harta berlebih hingga masa tuanya, sedangkan informan 3 dapat mengalami rasa kecewa dalam hati jika melihat bahwa orang yang dahulu pernah ditolongnya tidak pernah lagi mendatanginya atau berkomunikasi dengan dirinya. Dalam kondisi

demikian, informan 3 akan berusaha mengingat kembali bahwa tujuan utamanya adalah untuk membantu orang lain yang membutuhkan. Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa ketiga informan mengalami emosi negatif karena sesuatu yang berasal dari luar dirinya. Namun demikian, ketiga informan tetap berupaya mereduksi emosi negatif dan mengubahnya menjadi sesuatu yang positif, yaitu dengan cara berpikir positif, dan berbagi dengan orang lain, serta mengabaikan hal-hal negatif. Adapun contoh kutipan wawancara untuk aspek ini sebagai berikut:

“Kalau kita sedih, ketika dibenturkan tambah ada masalah yang membuat kita sedih ya makin terpuruk. Tapi, cara saya ya itu tadi mengobatinya. Ketika saya terpuruk, saya membangkitkan bagaimana saya memunculkan suasana senang hati saya.” (Informan 1)

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Terdapat beberapa faktor yang berperan pada pencapaian *subjective well-being* informan, yaitu:

3.1. Tujuan

Ketika telah kembali menjadi kaum awam, informan 1 memiliki tujuan dalam kehidupannya untuk mencari ketenangan di luar biara, dan ingin membuktikan bahwa keputusannya untuk keluar dari biara adalah keputusan yang benar-benar tepat. Hal tersebut memotivasi informan 1 untuk menunjukkan bahwa dirinya mampu bertahan hidup di luar biara dan mampu meraih kesuksesan dalam kehidupannya. Ketika tujuannya tersebut telah tercapai, yaitu dengan memiliki pekerjaan yang mapan dan dapat membeli sebuah rumah, informan 1 dapat merasakan adanya kepuasan hidup dan kebanggaan terhadap dirinya. Selain itu, informan 1 juga memiliki tujuan hidup untuk terus melayani dan berbagi ilmu dengan orang-orang di sekitarnya. Pada dasarnya, informan 1 dapat merasakan kebanggaan dan kebahagiaan tersendiri ketika dapat memberikan manfaat yang positif kepada orang lain. Sama halnya dengan informan 1, informan 2 pada dasarnya memiliki tujuan untuk membantu orang lain dan berbuat baik

kepada orang lain tanpa mengharapkan balasan dari orang yang dibantu, sedangkan informan 3 memiliki tujuan untuk dapat menjadi seorang Katolik yang baik dan terus berupaya mewujudkan pernikahan yang harmonis sekalipun menikah dengan orang yang pernah sama-sama hidup membiara. Dengan kata lain, informan 3 memiliki tujuan dan upaya untuk membangun kehidupan yang positif dan harmonis dari waktu ke waktu. Adapun contoh kutipan wawancara untuk faktor ini sebagai berikut:

“Tujuan saya mundur bukan berarti saya ingin melepaskan membiara saya, tetapi saya ingin mencari ketenangan hati saya.” (Informan 1)

“Hidup *tuh* yang penting berbuat baik kepada orang ya. Kalau saya berbuat pada itu prinsip saya dari dulu, berbuat baik kepada orang. Tuhan lebih baik daripada saya, pasti ada jalan dan ternyata sampai sekarang ada jalan.” (Informan 2)

3.2. Pemenuhan Kebutuhan

Informan 1 berupaya memenuhi kebutuhan hidup dengan mencari pekerjaan yang mapan. Informan 1 bekerja keras untuk dapat mencapai penghasilan yang layak untuk dapat membuktikan bahwa keputusannya keluar dari biara tidaklah salah. Seiring berjalannya waktu, informan 1 saat ini telah memiliki pekerjaan yang mapan dan dapat membeli sebuah rumah dan juga mobil pribadi. Ketika hal tersebut dicapai, informan 1 merasakan adanya kebanggaan karena pembuktian yang selama ini diusahakannya telah benar-benar terwujud. Dengan kata lain, pemenuhan kebutuhan hidup melalui kepemilikan harta benda dapat membantu informan 1 dalam mencapai tujuannya pasca keluar dari biara, yaitu membuktikan bahwa keputusannya keluar dari biara adalah keputusan yang tepat. Informan 2 dan informan 3 memenuhi kebutuhan dengan menjadi guru sekolah dan guru privat. Dari hasil pekerjaannya, mereka dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari dan bahkan membantu menyekolahkan orang-orang yang ikut tinggal bersama dengan mereka. Adapun contoh kutipan wawancara untuk faktor ini sebagai berikut:

“Ketika saya sudah berkeluarga pun sekarang sudah punya rumah mas, istri saya sudah punya rumah, tapi saya tidak mau, saya *tetep* membeli rumah, karena kalau saya belum beli rumah dari tangan saya sendiri, itu menurut saya, saya belum sukses, tapi kalau saya sudah bisa memberi rumah dengan tangan saya, kerja keras saya sendiri, itu saya sudah merasa ada kebanggaan tersendiri itu saya bahwa saya dari orang yang bukan siapa-siapa, tidak punya apa-apa, saya bisa mewujudkan cita-cita saya punya rumah.” (Informan 1)

3.3. Dukungan Sosial

Ketiga informan mengundurkan diri dari kehidupan membiara dikarenakan adanya dorongan dari pembimbing rohani mereka masing-masing untuk mengundurkan diri dari biara. Namun demikian, pihak keluarga dari ketiga informan pada akhirnya dapat menerima keputusan mereka untuk keluar dari biara, dan tetap menerima mereka dengan baik di dalam keluarga. Seiring berjalannya waktu, ketiga informan juga melihat adanya perubahan dari sikap orang-orang lain yang sebelumnya berprasangka buruk terhadap diri mereka kemudian berbalik menjadi menerima mereka yang kini telah berstatus sebagai mantan biarawan/biarawati. Adapun kutipan wawancara untuk faktor ini sebagai berikut:

“Orang yang selama ini, selama saya di biara, orang itu membenci saya, orang itu orang awam. Tetapi ketika saya keluar, dia malah menerima saya sebagai keluarga. Nah dari pengalaman itu orang yang dulu sekeras batu bisa lunak, bisa berubah jadi 180 derajat.” (Informan 1)

3.4. Kepribadian

Ketiga informan sama-sama mendapatkan bekal pengembangan kepribadian selama hidup membiara. Bekal tersebut terus dipegang dan diterapkan ketika melanjutkan kehidupan di luar biara. Secara khusus, informan 1 tampak memiliki etos kerja yang tinggi dan tidak mau mengeluh dalam menjalankan pekerjaannya. Pasca keluar dari biara, dirinya merasa menjadi pribadi yang lebih kuat dan lebih sabar dalam menghadapi konflik

dengan orang lain. Informan 2 dan informan 3 memiliki kecenderungan untuk tidak mau hanya memikirkan dirinya sendiri. Mereka selalu memiliki motivasi internal untuk membantu orang lain yang membutuhkan. Dengan kata lain, informan 2 dan informan 3 memiliki kecenderungan altruistik yang tinggi saat menjalani kehidupan di luar biara. Adapun contoh kutipan wawancara untuk faktor ini sebagai berikut:

“Kondisi saya keadaan saya seperti apa saya harus bisa menempatkan diri saya dan itu saya lakukan mas. Memang pahit sakit rasanya, tetapi ketika saya bisa melewati semuanya itu, rasanya lain mas. Saya menjadi plong. Saya menjadi bukan orang yang dihakimi, justru saya menjadi orang yang kuat.” (Informan 1)

“Yang saya rasakan bahwa hidup di biara membekali hidup saya saat ini yang baik yang banyak hal baik yang bisa saya ambil karena saya juga merasa bisa hidup di biara itu sungguh-sungguh mas bukan hanya bukan hanya asal saja, jadi saya mendukung kehidupan di biara itu menaati peraturannya sungguh, mendengarkan pelajarannya sungguh. Jadi saya merasa banyak keberuntungan yang saya peroleh dari hidup membiara ini, andai kata saya tidak membiara mungkin berbeda saya rasa hidup saya berbeda ya.” (Informan 3)

3.5. Religiusitas

Kehidupan membiara yang pernah dijalani oleh ketiga informan telah memberikan bekal kerohanian bagi mereka untuk menjalani kehidupan di luar biara hingga saat ini. Secara spesifik, informan 1 memiliki keyakinan bahwa Tuhan selalu menyertai dan menolongnya untuk dapat meraih kesuksesan dalam kehidupannya saat ini. Informan 2 menggunakan bekal kerohanian untuk membangun relasi perkawinan yang harmonis. Informan 3 merasa bahagia jika dapat selalu hidup dekat dengan Tuhan dan dapat melayani umat melalui pendalaman iman di lingkungan. Informan 3 juga menyatakan keinginannya untuk dapat terus menjadi seorang Katolik yang baik sampai akhir hayatnya. Adapun contoh kutipan wawancara untuk faktor ini sebagai berikut:

“Saya punya keyakinan teguh bahwa saya bisa

sukses itu karena bekal saya yakin dengan diri saya sendiri dan saya percaya dengan ya tangan Tuhan sendiri. Tuhan akan menyertai saya di mana pun saya berada.” (Informan 1)

“Kami kan mendapatkan kehidupan rohani yang cukup, sehingga misalnya kalau orang biasa itu perkawinan kami mungkin bisa berantakan gitu ya. Tapi kalau karena kami itu punya dasar ya, karena kehidupan perkawinan itu bukan hanya seluruh merasa senang toh, kan ada juga banyak rintangan-rintangan yang harus diatasi. Nah, itu kan berkahnya kan di situ. Kalau kami kan melalui permasalahan begitu, jadi selalu bisa memperbaiki.” (Informan 2)

3.6. Adaptasi dan Strategi Koping

Ketiga informan sempat mendapatkan prasangka buruk dari lingkungan sekitarnya akibat keputusan mereka untuk mengundurkan diri dari kehidupan membiara. Hal tersebut dilihat oleh informan 1 sebagai sanksi sosial terhadap dirinya. Sebagai langkah adaptasi dan strategi koping, informan 1 selalu berusaha untuk mengabaikan hal tersebut, tidak merasa putus asa dan terus fokus pada tujuannya untuk membuktikan kepada orang-orang di sekitarnya bahwa keputusannya untuk keluar dari biara adalah keputusan yang benar. Di sisi lain, informan 1 memilih berpikir dan bersikap positif terhadap orang-orang yang kecewa akan keputusannya untuk keluar dari biara dengan tetap bersikap ramah kepada mereka. Informan 2 memandang bahwa dirinya ternyata memang tidak cocok dengan hidup membiara sehingga menilai dirinya tidak menyimpang dari panggilan hidup yang sebenarnya. Informan 3 tidak begitu memedulikan pandangan negatif orang lain terhadap keputusannya keluar dari biara karena memandang bahwa dirinya tidak seperti yang diperkirakan oleh orang lain. Secara umum, informan 2 dan informan 3 tidak memiliki kendala berarti dalam beradaptasi dengan lingkungan di luar biara karena masih ada sebagian kalangan yang bersedia menerima mereka dengan baik. Berbeda halnya dengan informan 1 yang menerima sanksi sosial sehingga untuk dapat meredamnya, dirinya membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk membuktikan

bahwa keputusannya itu benar-benar tepat. Adapun contoh kutipan wawancara untuk faktor ini sebagai berikut:

“Ketika saya keluar, *dijauhin*, tetapi saya tidak merasa putus asa, saya tidak merasa istilahnya ini hukuman.” (Informan 1)

“Jadi sampai lama saya bisa menghilangkan, saya menyalahi panggilan apa *engga* itu lama sekali. Hampir lima tahun, hampir-hampir menikah itu saya baru menyadari bahwa ini mungkin bukan panggilan saya *gitu*.” (Informan 2)

“Cuma saya tidak pusing apalah kalau memang ini karena saya memang tidak seperti itu. Dan dari semua tidak usah takut kalau memang kamu tidak seperti itu ya saya tahu kamu tidak seperti itu dikatakan orang.” (Informan 3)

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran *subjective well-being* pada mantan biarawan/biarawati Katolik. Secara umum, hasil penelitian ini menemukan bahwa pencapaian ketiga aspek *subjective well-being* dalam diri masing-masing informan penelitian dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor pencapaian tujuan dan pemenuhan kebutuhan dapat mempengaruhi pencapaian aspek kepuasan hidup. Faktor-faktor lainnya, seperti dukungan sosial, kepribadian, dan religiositas menjadi faktor yang mempengaruhi pencapaian emosi positif, sedangkan faktor adaptasi dan strategi coping dapat mendukung dalam meminimalisasi emosi negatif.

Secara umum, aspek kepuasan hidup tercapai ketika masing-masing informan mampu meraih tujuan hidupnya dari waktu ke waktu, baik ketika dapat mencapai kesuksesan finansial sebagai upaya pembuktian terhadap orang-orang di sekitarnya maupun ketika mampu berbagi ilmu dan membantu orang lain yang membutuhkan. Terkait dengan kesuksesan finansial yang diperoleh, Diener, Marissa, & Diener (1995) dan Ngamaba, Armitage, Panagiotti, & Hodkinson (2020) mengemukakan bahwa penghasilan dan kepuasan finansial berhubungan positif dan signifikan dengan pencapaian *subjective well-being* individu di mana semakin tinggi tingkat

penghasilan dan kepuasan finansial, maka akan semakin tinggi tingkat *subjective well-being* yang dimiliki.

Faktor lainnya yang turut mempengaruhi pembentukan aspek kepuasan hidup adalah faktor pemenuhan kebutuhan. Kondisi finansial yang meningkat seiring mapannya pekerjaan yang dijalani membuat informan mampu memenuhi berbagai kebutuhan hidupnya, termasuk memenuhi kebutuhan sosial untuk membantu orang lain yang membutuhkan, khususnya secara finansial. Hal tersebut diwujudkan salah satunya dengan membantu menyekolahkan orang-orang yang ikut tinggal bersama dengan mereka. Selain pekerjaan yang mapan, kepemilikan harta benda seperti rumah dan mobil juga menjadi sarana bagi informan untuk membuktikan kepada orang-orang di sekitarnya bahwa keputusan untuk keluar dari biara adalah keputusan yang tepat. Hal tersebut menimbulkan adanya kepuasan tersendiri dalam diri informan setelah dapat mencapainya. Dengan kata lain, faktor pemenuhan kebutuhan berkaitan erat dengan faktor tujuan dalam mempengaruhi aspek kepuasan hidup. Dengan tercapainya tujuan dan pemenuhan kebutuhan, dapat dikatakan bahwa ketiga informan telah memiliki kehidupan yang sesuai dengan apa yang mereka harapkan. Hal tersebut dapat memunculkan adanya evaluasi positif terhadap kehidupannya yang terwujud dalam bentuk kepuasan hidup. Diener dan Biswas-Diener (2008) menyatakan bahwa individu yang kepuasan hidupnya tinggi biasanya memiliki keluarga dan teman yang suportif, menikmati waktu luangnya, serta memiliki kesehatan yang baik.

Subjective well-being individu tergolong tinggi jika mengalami emosi positif yang relatif tinggi (Diener & Scollon, 2003). Emosi positif dicapai melalui berbagai kegiatan positif yang disenangi oleh informan dan juga melalui kegiatan membantu orang lain. Dalam hal ini, kemampuan dan kesediaan masing-masing informan untuk menjalin relasi sosial yang positif dan berbagi dengan orang lain dapat menghadirkan kebahagiaan tersendiri dalam diri mereka. Hal ini sesuai dengan pernyataan

Diener (2009) bahwa relasi sosial yang positif dapat menjadi penentu bagi terbentuknya emosi positif.

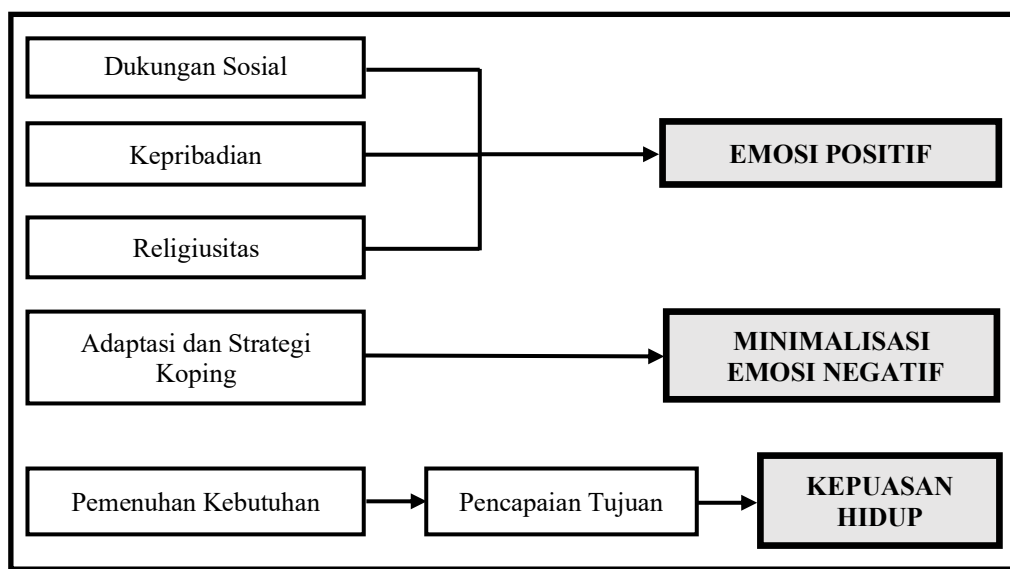
Di sisi lain, kedekatan dengan Tuhan yang dikategorikan ke dalam faktor religiositas dapat menunjang pencapaian kebahagiaan yang dirasakan oleh ketiga informan. Kehidupan rohani yang kuat dan berkembang sejak hidup membiara membuat informan selalu meyakini akan penyertaan Tuhan dalam hidupnya. Hal tersebut juga menjadi bekal bagi informan untuk membina rumah tangga yang baik dan harmonis. Hal tersebut menghadirkan emosi positif berupa kebahagiaan dan rasa tenang dalam menjalani kehidupan. Selain itu, hubungan yang dekat dengan Tuhan, khususnya melalui kegiatan pelayanan kerohanian bagi lingkungan sekitar, juga menimbulkan perasaan bahagia dan berharga karena dapat menyalurkan berkat Tuhan bagi banyak orang. Secara umum, temuan ini sejalan dengan beberapa riset terdahulu yang menyatakan bahwa religiositas berdampak positif bagi *subjective well-being* (Abdel-Khalek, 2012; Aghababaei, 2018; Tay, Li, Myers, & Diener, 2014; Villani, Sorgente, Iannello, & Antonietti, 2019).

Seiring berjalannya waktu dan pembuktian diri mereka kepada masyarakat, dukungan sosial berupa penerimaan dari orang-orang di sekitarnya, secara perlahan mulai mereka rasakan. Hal ini juga membantu menghadirkan emosi positif berupa rasa tenang menjalani kehidupan sehari-hari pasca mengundurkan diri dari kehidupan membiara hingga saat ini. Dengan membawa dampak bagi hadirnya emosi positif, dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian *subjective well-being* pada diri informan. Hal ini sesuai dengan temuan dari penelitian Siedlecki, dkk. (2014) bahwa dukungan sosial menjadi salah satu prediktor utama bagi *subjective well-being*.

Seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi apabila jarang mengalami emosi negatif (Diener, dkk., 1997; Diener & Biswas-Diener, 2002; Suh & Oishi, 2002). Dari hasil penelitian ini, aspek minimalisasi emosi negatif diperoleh dari faktor adaptasi dan strategi koping. Pada masa awal mengundurkan diri dari kehidupan membiara, ketiga

informan merasakan emosi negatif berupa ketidaknyamanan akibat adanya pandangan negatif dari orang-orang sekitar mereka terhadap keputusan mereka untuk mengundurkan diri, khususnya dari orang-orang yang sebelumnya pernah mengenal mereka sebagai biarawan/biarawati. Namun demikian, ketiga informan berusaha untuk terus beradaptasi terhadap kondisi tersebut dengan selalu berpikir positif terhadap diri mereka sendiri dan menilai diri bahwa pada kenyataannya mereka tidak seperti yang disangkakan oleh orang lain. Selain itu, mereka juga tetap menunjukkan sikap positif kepada orang-orang yang memandang mereka secara negatif.

Beberapa waktu pasca mengundurkan diri dari kehidupan membiara, mereka mampu membuktikan bahwa anggapan negatif terhadap mereka yang telah berstatus sebagai mantan biarawan/biarawati adalah salah. Mereka juga mampu membuktikan bahwa keputusan mereka untuk keluar dari biara adalah keputusan yang tepat. Hal tersebut ditunjukkan melalui pencapaian pekerjaan dan kemampuan finansial yang mereka miliki, serta kemampuan dalam membantu orang lain yang membutuhkan secara finansial. Mereka juga menunjukkan bahwa mereka juga dapat berkarya dalam memberikan pelayanan kerohanian bagi umat Katolik di lingkungan. Dengan berusaha untuk mengabaikan pandangan negatif masyarakat, tidak merasa putus asa dan terus fokus pada tujuannya, dapat dikatakan bahwa masing-masing informan telah menunjukkan *problem-focused coping* dalam beradaptasi dan mengatasi kondisi negatif yang mereka alami. Mereka tidak berfokus kepada kondisi emosi mereka ketika menghadapi masalah, namun berusaha untuk bangkit dan berupaya untuk membuktikan diri kepada orang-orang di sekitarnya. Pikiran dan sikap untuk mengubah kondisi negatif menjadi kondisi yang lebih positif menjadi bagian dari adaptasi dan strategi koping yang mereka lakukan. Hal ini dapat mendukung dalam meminimalisasi emosi negatif yang dirasakan pasca mengundurkan diri dari kehidupan membiara. Secara umum, temuan ini sejalan dengan pernyataan Luhmann, Hofmann, Eid, dan Lucas (2012) bahwa kemampuan beradaptasi terhadap berbagai peristiwa kehidupan dapat mempengaruhi *subjective well-being*.



Gambar 1. Kerangka *subjective well-being* pada mantan biarawan/biarawati

Secara umum, hasil dari penelitian ini mengungkapkan tentang bagaimana upaya mantan biarawan/biarawati Katolik dalam membangun *subjective well-being* di dalam dirinya. Dalam lingkup yang lebih luas, penelitian ini dapat membawa implikasi, baik bagi para mantan biarawan/biarawati Katolik lainnya, maupun mereka yang sebelumnya pernah berstatus sebagai pemuka agama (misal, ustaz, pendeta, biksu, dan sebagainya), namun karena suatu hal, mereka kemudian memutuskan untuk berpindah haluan menjadi orang awam pada umumnya. Meskipun kehidupan para pemuka agama lainnya tidak selalu ada dalam konteks kehidupan membiara, pemuka agama pada dasarnya menduduki posisi yang terhormat di mata masyarakat. Gaya hidup dan cara berperilakunya pun berbeda dari kaum awam pada umumnya. Akan tetapi, ketika mereka memilih untuk meninggalkan jalan hidupnya sebagai pemuka agama, maka dimungkinkan juga akan timbul berbagai konsekuensi dan proses adaptasi, baik secara individual maupun sosial, yang harus mereka hadapi dan dapat berdampak bagi kesejahteraan dalam kehidupan mereka.

Penelitian ini telah mengeksplorasi fenomena dari ranah yang spesifik. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam penetapan kriteria

calon informan di mana dalam konteks kehidupan membiara, kriteria yang ditetapkan sebaiknya adalah mereka sudah benar-benar mengucapkan kaul kekal sehingga proses adaptasi dan dinamika dalam mengubah emosi negatif menjadi emosi positif akan tampak lebih menonjol. Selain itu, karena menggunakan pendekatan fenomenologi, maka perlu lebih mempertimbangkan homogenitas kriteria informan. Dalam hal ini, peneliti selanjutnya perlu memilih keseragaman kriteria secara lebih spesifik antara mantan pastor (yang sebelumnya benar-benar pastor yang adalah biarawan), mantan bruder, atau mantan suster.

SIMPULAN

Pada dasarnya mantan biarawan/biarawati Katolik dapat mencapai *subjective well-being* di dalam dirinya meskipun mendapatkan stigma negatif dari masyarakat pasca mengundurkan diri dari kehidupan membiara. Tujuan hidup yang tercapai melalui pemenuhan kebutuhan hidup merupakan faktor yang mempengaruhi tercapainya kepuasan hidup yang merupakan aspek kognitif dari *subjective well-being*. Faktor dukungan sosial, kepribadian, dan religiusitas menjadi faktor yang mempengaruhi tercapainya emosi positif, sedangkan faktor adaptasi dan strategi koping

merupakan faktor yang membantu informan dalam meminimalisasi emosi negatif di dalam dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, A. M. (2012). Subjective well-being and religiosity: A cross-sectional study with adolescents, young and middle-age adults. *Mental Health, Religion & Culture, 15*(1), 39–52.
- Aghababaei, N. (2018). The relations among religiosity, subjective well-being, and attitudes towards science. *International Journal of Behavioral Sciences, 12*(2), 65–69.
- Brajša-Žganec, A., Kaliterna Lipovčan, L., & Hanzec, I. (2018). The relationship between social support and subjective well-being across the lifespan. *Drustvena Istrazivanja, 27*(1), 47–65. <https://doi.org/10.5559/di.27.1.03>
- Charlys, & Kurniati, N. M. T. (2007). Makna hidup pada biarawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma, 1*(1), 33–39.
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews, 41*(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In *The Science of Well-Being* (pp. 11–58). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). *Findings on subjective well-being and their implications for empowerment*. Department of Psychology University of Illinois.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Diener, E., Marissa, D., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(5), 851–864.
- Diener, E., & Scollon, C. N. (2003). Subjective well-being is desirable, but not the summum bonum. *Paper Presented at the Workshop on Well-Being, Minneapolis, MN, USA*.
- Diener, E., & Suh, E. M. (2000). *Culture and subjective well-being*. The MIT Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, R. M. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychologica Bulletin, 125*(2), 276–302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology, 24*(1), 25–41.
- Ekman, P. (2003). *Membaca emosi orang: Panduan lengkap memahami karakter, perasaan dan emosi orang*. Think.
- Hagang, D. A. F. (2015). Kebermaknaan hidup pada biarawati di Kalimantan Timur. *EJournal Psikologi, 4*(1), 107–119.
- La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT. Kanisius.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (1997). *Personality and subjective well-being*. Russell Sage.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Manurung, I. T. (2014). Pemaknaan pengalaman imam Katolik tentang seks dalam hidup selibat. In *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. Universitas Sanata Dharma.
- Moleong, J. L. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Ngamaba, K. H., Armitage, C., Panagioti, M., & Hodkinson, A. (2020). How closely related are financial satisfaction and subjective well-being? Systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral and Experimental Economics, 85*, 101522.
- Poerwandari, K. (1998). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. LPSP3 UI.
- Poerwandari, K. (2011). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. LPSP3 UI.

- Pramisya, R., & Hermaleni, T. (2021). *Kontribusi dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja dari keluarga etnis Minang*. 7(1), 76–88.
- Ristipani, E. A., & Kusdiyati, S. (2020). Pengaruh perceived social support terhadap subjective well-being pada remaja SMA di masa pandemi Covid-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 449–453.
- Saddique, A., Chong, S. C., Almas, A., Anser, M., & Munir, S. (2021). Impact of perceived social support, resilience, and subjective well-being on psychological distress among university students: Does gender make a difference? *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(1), 528–542. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v11-i1/8331>
- Sari, M. P. P., & Setyawan, I. (2017). Pengalaman menjadi biarawati Katolik: Studi kualitatif interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati*, 6(1), 287–290.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576. <http://www.jstor.org/stable/24720840>
- Simanullang, G. (2017). Mantan Ordo Kapusin Provinsi Medan dari tahun 2000 hingga 2012: Kausa pengunduran diri. *Logos, Jurnal Filsafat-Teologi*, 14(1), 1–14.
- Smith, J. A. (2009). *Dasar-dasar psikologi kualitatif: Pedoman praktis metode penelitian*. Nusa Media.
- Suh, E. M., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being across cultures. *Online Readings in Psychology and Culture*, 10(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1076>
- Tay, L., Li, M., Myers, D., & Diener, E. (2014). Religiosity and subjective well-being: An international perspective. In *Religion and Spirituality Across Cultures* (pp. 163–175). https://doi.org/10.1007/978-94-017-8950-9_9
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>
- Widiastuti, C. A., & Sudiaritara, Y. (2013). Faktor-faktor yang menyebabkan seorang “mantan” pastor memutuskan untuk menikah. *Psikodimensia*, 12(1), 150. <http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/44>

Naskah masuk : 18 Agustus 2021

Naskah diterima: 23 November 2021