

GAMBARAN PSYCHOLOGICAL WELL - BEING PADA BIARAWATI DALAM HIDUP MEMBIARA

Apriyeni Sinabutar, Hotpascaman Simbolon
Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan
Email: apriyeni.sinabutar@student.uhn.ac.id, hotpascaman@uhn.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada biarawati dalam menjalani kehidupan membiara, khususnya dalam menghadapi tuntutan aturan biara, penyesuaian diri dalam komunitas, serta berbagai tantangan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian terdiri dari dua orang biarawati pada Kongregasi Suster Santo Yosef (KSSY) Hayam Wuruk Medan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis secara tematik berdasarkan enam dimensi *psychological well-being* menurut Ryff, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan sama-sama memperlihatkan *psychological well-being* dalam kehidupan membiara, tetapi memiliki dinamika yang berbeda. Partisipan pertama menunjukkan perkembangan kesejahteraan psikologis melalui pengalaman panjang dalam menghadapi pergumulan pribadi, termasuk pengalaman sakit, keraguan terhadap panggilan, proses penerimaan diri, serta kemampuan mempertahankan komitmen terhadap kehidupan membiara. Partisipan kedua lebih banyak menunjukkan perkembangan melalui proses pembinaan, pengalaman hidup bersama, penyesuaian terhadap perbedaan karakter dan senioritas, serta perubahan sikap dan kepribadian. Kedua partisipan juga menunjukkan kemampuan membangun relasi positif, menjalankan tanggung jawab dalam komunitas, memiliki tujuan hidup yang berkaitan dengan panggilan dan pelayanan, serta mengalami pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, *psychological well-being* pada biarawati terbentuk melalui proses penerimaan diri, relasi sosial, kemampuan beradaptasi, pemaknaan terhadap panggilan hidup, serta pengalaman pembinaan dan pertumbuhan pribadi dalam kehidupan membiara.

Kata kunci: *psychological well-being*, biarawati, kehidupan membiara, fenomenologi, Ryff.

ABSTRACT

This study aims to describe the psychological well-being of nuns in religious life, particularly in dealing with convent rules, adaptation within the community, and various psychological challenges in daily life. This study employed a qualitative method with a phenomenological approach. The participants consisted of two nuns from the Congregation of the Sisters of Saint Joseph (KSSY) Hayam Wuruk Medan, who were selected using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observation, and

documentation. The data were analyzed thematically based on Ryff's six dimensions of psychological well-being, namely self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth.

The results showed that both participants demonstrated psychological well-being in their religious life, although they experienced different dynamics. Participant 1 developed psychological well-being primarily through long-term personal experiences and struggles, including illness, doubts about her vocation, the process of self-acceptance, and the ability to maintain her commitment to religious life. Meanwhile, Participant 2 demonstrated psychological well-being mainly through the formation process, communal living experiences, adaptation to differences in personality and seniority, and changes in attitudes and personality. Both participants demonstrated the ability to establish positive relationships, fulfill responsibilities within the community, maintain a sense of purpose related to their vocation and service, and experience personal growth. Thus, psychological well-being among nuns develops through self-acceptance, social relationships, environmental adaptation, meaning and commitment to their vocation, as well as formation experiences and personal growth within religious life.

Keywords: psychological well-being, nuns, religious life, phenomenology, Ryff.

A. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Menurut Hagang (2015) biarawati ialah para perempuan yang hidup membiara, hidup dengan sukarela dan meninggalkan kehidupan duniawi dalam (Hagang, 2015). (Chandra & Kristianto, 2023) mengatakan para biarawati akan tinggal di biara ataupun gereja setelah mengucapkan kaul kekal. Hal ini dikarenakan mereka harus siap sepenuhnya hidup dengan keterikatan janji dan kaul yang diucapkan dengan meninggalkan hal-hal yang bersifat duniawi dan memfokuskan dirinya dalam kehidupan beragama untuk lebih mendekatkan diri dengan Allah sang pencipta (sitorus, 2023). Para biarawati menjalani dinamika kehidupan didalam biara hidup dengan aturan dan perintah gereja, tidak memiliki kebebasan, wajib

memakai pakaian khusus biarawati yang sudah ditetapkan, memakai kerudung khusus biarawati dalam keseharian, tidak keluar/ berpergian tanpa izin, tidak terlibat dalam politik, disiplin baik jadwal dan aturan dll (Biara et al., 2024)

Menurut Howell (2009) Hidup membiara menuntut para religius memiliki keseimbangan hidup dalam semua dimensinya, salah satunya adalah kesejahteraan psikologis dalam (Pedhu, 2022). Hal ini sejalan dengan gagasan Gereja Katolik yang menekankan bahwa pendidikan holistik sebagai upaya tidak hanya mengembangkan akal budi, tetapi juga mematangkan pribadi individu dalam hubungan dengan tugas-tugasnya kelak di masyarakat (Dokumen Konsili Vatikan II tentang Deklarasi Pendidikan Kristen).

Pendidikan holistik diarahkan pada upaya pengembangan seluruh dimensi kehidupan individu secara terpadu dan seimbang yang meliputi aspek intelektual, emosional, fisik, sosial, estetika, dan spiritual dalam (Pedhu, 2022).

Kegiatan yang dilakukan oleh para suster atau biarawati sangat berbeda dengan apa yang dilakukan oleh awam dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan yang dilakukan oleh biarawati atau suster memiliki maksud dan tujuan, yaitu hanya untuk Tuhan. Setiap yang dilakukan oleh suster berbeda halnya dengan yang dilakukan awam pada umumnya karena biarawati mengerjakan sesuatu bukan hanya untuk kepentingan sendiri tetapi juga untuk kepentingan bersama, baik dengan suster dalam satu biara maupun dengan masyarakat di lingkungan biara. Tarekat atau ordo religius pada umumnya adalah apostolik yang artinya bahwa walaupun cara hidup mereka adalah menarik diri dari dunia, mereka masih tetap harus bekerja dalam masyarakat. Misalnya dalam perawatan orang sakit, penyelenggaraan pengajaran, dan pekerjaan sosial. Tarekat atau ordo lainnya adalah kontemplatif yang sedikit bisa berhubungan dengan dunia luar. Yang utama bagi mereka adalah keheningan dalam komunitas dengan menggunakan waktu mereka untuk

menjalankan kontemplasi melalui doa, membaca buku rohani dan belajar (Anindya & Trihastuti, 2022).

Aspiran adalah seorang yang ingin menjadi biarawati yang sehat jasmani dan rohani. Pada masa ini belum terikat dengan tarekat atau ordo. Tahapan ini merupakan tahapan yang paling dini dan mulai diperkenalkan dengan kehidupan membiara, seperti ritme dan acara harian dalam hidup membiara, kegiatan keterampilan hingga diajak untuk mengenal diri atau kepribadiannya. Biasanya masa aspiran ini dijalani selama satu atau dua tahun, tergantung aturan atau regula tarekat atau ordo yang dipilih. Pada masa aspiran digunakan juga untuk para pembina melihat keseriusan para aspiran.

Masa Postulan disebut juga sebagai orang yang melamar atau calon biarawati. Masa postulat mempackan masa peralihan dan pengenalan bagi calon agar dapat berorientasi dan mengenal kehidupan membiara. Biasanya masa ini berlangsung selama dua tahun. Pada masa ini dimaksudkan agar calon biarawati semakin mengenal diri dan kepribadiannya, belajar kitab suci dasar, pengetahuan Katolik tentang moral, etika, dan teologi dasar serta mengikuti irama doa pribadi, doa bersama, sejarah gereja, lembaga hidup bakhti dan menghayati hidup sakramental gereja.

B. KAJIAN TEORI

Pengertian psychological

well-being Psychological well-being adalah istilah yang menggunakan dua perspektif dalam pendefinisian, yaitu perspektif positive psychological functioning dan perspektif life-span development dalam (F. Aulia & Aulia, 2024). Positive psychological functioning membedakan antara afek positif dan negatif serta mendefinisikan happiness, yang lebih menekankan pada dimensi perasaan positive functioning (Bradburn, 1969) dalam (Hani, 2023).

Pengertian Biarawati

Menurut Aleksander dalam (Hagang, 2015) Biarawati adalah seorang perempuan yang hidup di biara yang secara sukarela meninggalkan kehidupan duniawi dan memfokuskan dirinya serta hidupnya untuk kehidupan agama 22 disuatu tempat ibadah. Seorang biarawati diikat oleh „tri suci“ disebut “kaul kekal” yang harus di patuhi seumur hidupnya. Hal senada dinyatakan oleh Mardani dan Yulisa (Duwi kristianti, 2020) bahwa biarawati dalam bahasa Latin disebut dengan nonna, yaitu seseorang yang hidup membiara dan mengikrarkan tiga kaul (kemurnian, ketaatan dan kemiskinan). Jacobs (Sari dan Setyawan 2017: 288)

melanjutkan bahwa 3 kaul tersebut menjadi syarat utama seorang biarawati. Dalam pandangan orang abad pertengahan tujuan hidup membiara adalah menjauhkan diri dari dunia yang jahat. Kesenangan daging dimatikan dengan cara hidup wadat, sedangkan kesenangan mata diperangi dengan kemiskinan dan ketaatan.

C. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor dalam (Sugiyono, 2019), penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, baik tertulis maupun lisan, dari individu serta perilaku yang diamati.

Tujuan utama penelitian ini adalah memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana individu merasakan, memaknai, dan menginterpretasikan pengalaman dalam proses kehidupannya. Selain itu, Kriyantono (2020) menyatakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan fenomena secara mendalam melalui pengumpulan data yang dilakukan secara intensif (Beni Ahmad, 2020). Penulis memilih jenis penelitian ini karena mampu menggali informasi kualitatif secara lebih rinci dan mendalam dibandingkan sekadar

penyajian data dalam bentuk angka atau frekuensi. Metode kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Pemilihan pendekatan fenomenologi didasarkan pada tujuan peneliti untuk memahami secara mendalam fenomena kehidupan biarawati dalam menjalani hidup membiara.

Unit Analisis

Unit analisis merupakan salah satu teknik dalam penelitian kualitatif yang digunakan untuk menentukan fokus terhadap hal-hal yang diteliti guna memperoleh gambaran ringkas mengenai keseluruhan objek penelitian. Menurut Morrisan (2012), unit analisis adalah segala sesuatu yang menjadi fokus penelitian

Karakteristik Subjek Penelitian

Pemilihan sumber data pada penelitian ini dengan cara purposive. Menurut Sugiyono (2018) mengatakan bahwa teknik purposive adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, misalnya individu tersebut dianggap oleh peneliti paling mengetahui informasi tentang apa yang diharapkan oleh peneliti. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu biarawati umur 25-50 tahun dalam (Sugiyono, 2019).

Informan Penelitian

Penelitian ini memerlukan informan untuk membantu peneliti memperoleh informasi yang lebih mendalam terkait subjek yang diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sumber data berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010). Pertimbangan tersebut didasarkan pada individu yang dianggap paling memahami informasi yang dibutuhkan peneliti mengenai subjek penelitian. Dalam penelitian ini, informan yang dipilih adalah biarawati yang berada dalam satu gereja dengan subjek penelitian.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setting Penelitian

Pada bab ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian di lapangan serta pembahasannya berdasarkan temuan yang diperoleh. Penelitian ini bertujuan untuk memperluas pemahaman yang mendalam mengenai gambaran psychological well-being para biarawati dalam hidup membiara yang berada di konggerasi kssy. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Melalui pendekatan tersebut, peneliti mengeksplorasi dan memahami pengalaman partisipatif para biarawati secara mendalam. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan

dokumentasi sehingga memberikan informasi yang komprehensif mengenai pengalaman hidup para partisipan. Seluruh data yang telah diperoleh dianalisis dan diinterpretasikan secara tematik berdasarkan enam dimensi menurut ryff. Hasil analisis tersebut menjadi dasar dalam menggambarkan kondisi psychological well-being setiap partisipan penelitian, sehingga dapat memberikan pemahaman dan gambaran secara rinci mengenai psikologis partisipan dalam ruang lingkup mereka sebagai biarawati.

Penelitian ini dilaksanakan di dua lokasi, yaitu Gereja dan Gedung Catholic Center Hayam Wuruk, Medan. Pemilihan kedua lokasi tersebut disesuaikan dengan kesediaan partisipan serta mempertimbangkan waktu luang yang dimiliki partisipan di sela-sela aktivitas hidup membiara dan pelayanan yang dijalankan. Dengan demikian, proses wawancara dapat berlangsung tanpa mengganggu tugas maupun tanggung jawab partisipan. Wawancara yang dilaksanakan di gereja dilakukan ketika partisipan sedang berada di tempat pelayanan dan memiliki waktu kosong. Proses wawancara berlangsung di ruang sakristi, yaitu ruangan khusus yang tertutup sehingga memberikan suasana yang tenang dan menjaga privasi selama

proses pengambilan data. Meskipun terdengar suara nyanyian dan aktivitas dari dalam gereja selama wawancara, kondisi tersebut tidak menghambat jalannya wawancara. Peneliti dan partisipan tetap dapat berinteraksi dengan baik sehingga proses wawancara berlangsung secara efektif. Adapun tempat kedua wawancara yang dilakukan di Gedung Catholic Center Hayam Wuruk dilaksanakan di ruang penyiaran yang memiliki peredaman suara. Kondisi ruangan yang kedap suara membuat suasana wawancara menjadi lebih kondusif karena terhindar dari kebisingan dan gangguan suara dari luar. Hal tersebut memberikan kenyamanan bagi partisipan dalam menyampaikan pengalaman yang berkaitan dengan kehidupan membiara.

Hasil Penelitian

a) Hasil wawancara dan observasi partisipan 1 Partisipan pertama dalam penelitian ini merupakan wanita lajang suku NTT berinisial f yang berusia 29 tahun. Partisipan memiliki tinggi badan sekitar 153cm dengan berat badan 45kg. Partisipan memiliki kulit bewarna sawo matang, kulit bersih wajah tangannya. Berjubah putih, rambut partisipan hanya terlihat sedikit bagian depan saja keseluruhan rambutnya ditutup oleh kerudung putih. Selain menjalankan

kehidupan sebagai seorang biarawati, partisipan juga memiliki tugas pelayanan di gereja, khususnya di bagian sakristi. Dalam tugas tersebut, partisipan terlibat dalam mempersiapkan dan menata berbagai perlengkapan liturgi yang diperlukan sebelum pelaksanaan misa. Di samping 54 menjalankan tugas pelayanan, partisipan juga merupakan seorang mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan perkuliahan. Dalam kehidupan membiara, partisipan merupakan salah satu suster senior dalam komunitasnya dan telah menjalani kehidupan membiara selama sekitar lebih dari 10 tahun, sehingga memiliki pengalaman yang cukup panjang dalam menjalani kehidupan sebagai seorang biarawati serta menjalankan berbagai tugas dan tanggung jawab yang dipercayakan kepadanya. Partisipan merupakan anak kelima dari sembilan bersaudara, yang terdiri atas lima perempuan dan empat laki-laki. Sejak SMA partisipan tidak tinggal lagi bersama orangtuanya, ia pindah ke kota tinggal bersama para susteran di biara. Akhir dikelas tiga SMA ia membulatkan niat untuk menjadi suster walaupun dulu waktu SMA ia sempat juga berencana setelah tamat akan bekerja dulu di Bali bersama kakaknya. Partisipan memaknai peristiwa tersebut sebagai bagian dari cara Tuhan memanggilnya.

Dengan penuh kerelaan dan keterbukaan hati, partisipan kemudian menemui pimpinan biara untuk menyampaikan keinginannya menjadi seorang suster. Kepala pimpinan menganjurkan partisipan untuk menghubungi orangtuanya untuk meminta persetujuan, awalnya memang orangtuanya tidak setuju namun pada akhirnya menyetujui hal tersebut dengan harus bertanggung jawab dengan pilihannya.

Wawancara kedua dilakukan pada hari Minggu, 28 Juni 2026 pada pukul 10.25 – 12.30 WIB. Wawancara dilaksanakan secara tatap muka dengan partisipan di lokasi yang sama, yaitu di gereja, sesuai dengan kesepakatan yang telah ditentukan sebelumnya. Pertemuan kedua ini bertujuan untuk melanjutkan penggalian data yang belum diperoleh secara mendalam pada wawancara pertama, sekaligus menjelaskan terhadap beberapa informasi yang disampaikan partisipan sebelumnya agar data yang diperoleh semakin akurat dan konsisten. Peneliti kembali membangun suasana yang nyaman melalui komunikasi interpersonal agar partisipan merasa lebih rileks dan terbuka dalam menceritakan pengalaman 56 hidupnya. Kedekatan yang telah terjalin pada wawancara pertama membantu partisipan menjadi lebih

leluasa dalam mengungkapkan pemikiran, perasaan, serta pengalaman yang berkaitan dengan fokus penelitian. Selama proses wawancara, peneliti menggunakan pedoman wawancara sebagai acuan, namun tetap memberikan kesempatan kepada partisipan untuk mengembangkan jawaban secara bebas sehingga diperoleh informasi yang lebih mendalam. Selain melakukan wawancara, peneliti juga melaksanakan observasi terhadap partisipan selama proses pengambilan data berlangsung. Observasi dilakukan dengan memperhatikan ekspresi wajah, kontak mata, intonasi suara, bahasa tubuh, serta respons emosional yang ditunjukkan partisipan ketika menjawab setiap pertanyaan.

Pada akhir wawancara, peneliti melakukan konfirmasi terhadap beberapa jawaban yang dianggap penting untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh telah sesuai dengan maksud yang ingin disampaikan oleh partisipan. Peneliti juga memberikan kesempatan kepada partisipan untuk menambahkan informasi yang belum sempat disampaikan pada sesi sebelumnya. Selain itu, peneliti menyatakan kesediaannya kepada partisipan untuk memberikan penjelasan tambahan apabila di kemudian hari masih terdapat data atau pertanyaan yang perlu ditambahkan terkait hasil

wawancara. Dengan demikian, wawancara kedua tidak hanya berfungsi sebagai kelanjutan proses pengumpulan data, tetapi juga sebagai tahap pendalaman sehingga informasi yang diperoleh menjadi lebih lengkap dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Pembahasan

bahasa menjahit, serta karakter dan sikap, dari pribadi yang lebih frontal menjadi lebih rendah hati, ramah, dan Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa psychological well-being pada kedua partisipan menunjukkan dinamika yang berbeda dalam menjalani kehidupan membiara. Meskipun keduanya mengalami proses penerimaan diri, membangun hubungan positif, menjalankan kehidupan sesuai aturan kongregasi, memiliki tujuan hidup, serta mengalami pertumbuhan pribadi, proses yang dilalui oleh masing-masing partisipan memiliki karakteristik yang berbeda. Pada Partisipan 1, psychological well-being lebih banyak berkembang melalui pengalaman pengumpulan pribadi dan berbagai tantangan yang dialami selama menjalani kehidupan membiara. Sebagai seorang suster senior yang telah menjalani kehidupan membiara selama sekitar lebih dari 10 tahun, Partisipan 1 telah melalui berbagai pengalaman dan

proses dalam menjalani panggilannya. Salah satu pengalaman yang cukup kuat adalah ketika partisipan mengalami sakit, merasa menjadi beban, dan sempat memiliki keinginan untuk meninggalkan kehidupan membiara. Namun, pengalaman tersebut tidak membuat partisipan berhenti pada kondisi tersebut. Dukungan dan perkataan dari orang terdekat mendorongnya untuk kembali mempertimbangkan panggilannya dan memilih untuk tetap melanjutkan kehidupan membiara. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri pada Partisipan 1 berkembang melalui proses menghadapi kesulitan dan menerima keadaan dirinya.

Selain itu, perkembangan Partisipan 1 juga terlihat melalui kemampuannya mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki. Kongregasi memberikan kesempatan untuk belajar dan mengembangkan talenta, seperti bermain organ, bahasa Inggris, menjahit, memasak, serta keterampilan dalam pelayanan. Kesempatan tersebut membuat partisipan merasa didukung dan mengalami perkembangan dalam perjalanan panggilannya. Dengan demikian, pertumbuhan pribadi Partisipan 1 lebih terlihat melalui pengalaman panjang dalam menghadapi berbagai pergumulan, kemampuan bertahan dalam

menjalani panggilan, serta kesempatan untuk mengembangkan potensi diri yang dapat digunakan dalam pelayanan.

Berbeda dengan Partisipan 1, perkembangan *psychological well-being* pada Partisipan 2 lebih banyak terlihat melalui proses pembentukan diri dan pengalaman dalam berelasi dengan orang lain. Sebagai suster junior tahun ke-4, Partisipan 2 masih berada pada tahap awal perjalanan kehidupan membiara dibandingkan dengan Partisipan 1. Dalam kehidupan membiara, partisipan menghadapi berbagai perbedaan karakter, usia, senioritas, serta cara berkomunikasi. Pengalaman tersebut mendorong partisipan untuk belajar mengalah, menerima perbedaan, dan melakukan perubahan terhadap sikap dirinya. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman hidup bersama menjadi salah satu faktor penting dalam perkembangan pribadi Partisipan 2.

Perbedaan juga terlihat dalam memaknai panggilan hidup membiara. Sebagai suster senior dengan pengalaman membiara yang lebih panjang, Partisipan 1 lebih menunjukkan kesetiaan terhadap panggilan melalui kemampuan bertahan dalam menghadapi berbagai pergumulan serta mengembangkan potensi diri untuk mendukung pelayanan. Sementara itu, sebagai suster junior yang masih berada

pada tahun keempat, Partisipan 2 lebih memaknai kehidupan membiara sebagai proses pembentukan diri melalui pengalaman, pembinaan, dan relasi dengan orang lain. Dengan demikian, perbedaan tahap kehidupan membiara antara kedua partisipan memberikan konteks dalam memahami dinamika *psychological well-being* yang mereka alami.

Dengan demikian, walaupun kedua partisipan sama-sama menunjukkan *psychological well-being* dalam kehidupan membiara, dinamika yang membentuknya memiliki penekanan yang berbeda. Partisipan 1 sebagai suster senior lebih menonjolkan ketahanan yang terbentuk melalui pengalaman panjang dalam menghadapi pergumulan serta pengembangan potensi diri, sedangkan Partisipan 2 sebagai suster junior lebih menonjolkan proses transformasi diri melalui pembinaan, penyesuaian diri, dan pengalaman relasional dalam kehidupan komunitas.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* pada biarawati dalam hidup membiara di Kongregasi Suster Santo Yosef Hayam Wuruk Medan terbentuk melalui proses kehidupan yang dinamis. Setiap subjek mengalami berbagai

pengalaman, tantangan, dan pergulatan selama menjalani panggilan hidup membiara. Meskipun menghadapi kesulitan dalam penyesuaian diri, relasi dengan sesama, tuntutan pelayanan, maupun pergumulan pribadi, ketiga subjek mampu memaknai pengalaman tersebut sebagai bagian dari proses pertumbuhan diri. Hal ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* tidak muncul secara instan, tetapi berkembang melalui proses pembinaan, refleksi, pengalaman hidup, dan penghayatan spiritual yang terus-menerus

Gambaran *psychological well-being* pada Subjek 1 menunjukkan bahwa penerimaan diri berkembang melalui proses refleksi atas pengalaman hidup, termasuk pergulatan terhadap kondisi kesehatan, tuntutan hidup membiara, dan penyesuaian diri dalam komunitas. Subjek mampu menerima kelebihan dan keterbatasan diri serta memandang setiap pengalaman sebagai bagian dari panggilan hidupnya. Dalam relasi dengan orang lain, subjek berupaya membangun hubungan yang harmonis melalui komunikasi, sikap saling menghargai, dan kesediaan menerima perbedaan. Subjek juga menunjukkan kemampuan mengambil keputusan secara bertanggung jawab dengan tetap menaati aturan kongregasi, mampu beradaptasi dengan berbagai lingkungan pelayanan, memiliki tujuan hidup yang jelas sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan dan sesama, serta terus mengembangkan diri melalui pembinaan, pengalaman

pelayanan, dan pendalaman kehidupan rohani

Gambaran *psychological well-being* pada Subjek 2 menunjukkan bahwa penerimaan diri terbentuk melalui proses pembinaan yang membantunya mengenali potensi, menerima kekurangan, serta mengembangkan sikap yang lebih terbuka terhadap diri sendiri dan orang lain. Meskipun menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perbedaan karakter, budaya, dan kehidupan komunitas, subjek mampu membangun hubungan yang positif melalui sikap saling menghargai, bekerja sama, dan menyelesaikan perbedaan secara dewasa. Subjek juga menunjukkan kemandirian dalam menjalankan tanggung jawab sesuai aturan kongregasi, mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan pelayanan, memiliki komitmen yang kuat terhadap tujuan hidup sebagai biarawati, serta terus mengalami pertumbuhan pribadi melalui proses pembinaan, pengalaman hidup, dan pengembangan berbagai potensi yang dimiliki.

SARAN

1. Kepada Biarawati

Biarawati diharapkan terus mengembangkan *psychological well-being* melalui keterbukaan dalam proses pembinaan, refleksi diri, dan pendalaman kehidupan spiritual. Pengalaman sulit, tantangan dalam pelayanan, maupun perbedaan yang ditemui dalam kehidupan komunitas hendaknya dipandang sebagai kesempatan untuk bertumbuh menjadi pribadi yang lebih dewasa. Selain itu, biarawati diharapkan tetap mengembangkan potensi diri, menjaga komunikasi yang baik dengan sesama

anggota komunitas, serta memanfaatkan dukungan dari pembimbing dan komunitas ketika menghadapi berbagai pergumulan agar kesejahteraan psikologis tetap terpelihara.

2. Kepada Keluarga dan Komunitas

Keluarga dan komunitas diharapkan terus memberikan dukungan emosional, spiritual, dan sosial kepada para biarawati selama menjalani panggilan hidup membiara. Keluarga dapat menjadi sumber penguatan melalui doa, komunikasi yang positif, dan penghargaan terhadap pilihan hidup anggota keluarganya. Sementara itu, komunitas diharapkan menciptakan lingkungan yang saling mendukung, terbuka, dan penuh penerimaan sehingga setiap anggota memiliki ruang untuk berbagi pengalaman, mengembangkan potensi, serta menghadapi tantangan pelayanan dengan lebih baik. Dukungan yang diberikan keluarga dan komunitas diharapkan dapat membantu biarawati

mempertahankan dan meningkatkan *psychological well-being* dalam menjalankan panggilannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai *psychological well-being* pada biarawati dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak, kongregasi yang berbeda, atau menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda, seperti metode kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adji, A. D. W., & Darmawanti, I. (2022). Menemukan Kebermaknaan Hidup: Perspektif Seorang Biarawati yang berperan sebagai Caregiver di Panti Asuhan Finding The Meaning of Life: The Perspective of Nuns as A Caregiver in Orphanages. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.189>
- Alvian Nurul Fajar. (2019). *Pola Komunikasi Komunitas Net Good People Bandung Dalam Mempertahankan Eksistensinya Melalui Event Eksternal Di Bandung*. 53–71.
- Anindya, R., & Trihastuti, M. (2022). Kondisi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Rainissa Anindya, Maria Claudia Wahyu Trihastuti *. *Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 20(Issue 2), 107–119.
- Anwika, Y. M. (2010). Peran Pelatih Program Pelatihan Keterampilan Bermusik Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Kemandirian Berkreasi Musisi Jalanan. *Dian Rakyat, Jakarta*, xiv + 257 hlm.
- Aulia, F., & Aulia, F. (2024). HUBUNGAN ANTARA KETERLIBATAN AYAH DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA PEREMPUAN. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 2(1), 76–84.
- Aulia, H. (2018). *spriritualitas kaum biarawati: studi analisis biara sustern Jesus Maria Joseph ciputat tangerang selatan*.
- beni ahmad. (2020). *Metode Penelitian*. 01, 1–23. [https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/770/4/BAB III.pdf](https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/770/4/BAB%20III.pdf)
- Biara, K., Dalam, K., & Tujuan, M. (2024). *Jurnal Darma Agung ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TATA Corresponding Author : Klemens Mere 1) Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tata Kelola Biara / Kongregasi Dalam Mencapai Tujuan Sosialnya review . Tinjauan pustaka merupakan pendekatan. November 2023*, 993–1000.
- Chandra, S. S., & Kristianto, C. (2023). PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi Hubungan Religiusitas Dengan Kematangan Emosi Pada Biarawan Kaul Sementara (The Correlation of Religiosity with Emotional Maturity to Monks in Temporary Vows). *Psikodimensia*, 22(2), 202–207. <https://doi.org/10.24167/psidim>.
- Duwi kristianti. (2020). *makna hidup pada biarawati*.
- Ghazali, A. (2020). *Metode Penelitian. Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253*.

- Hagang, D. A. F. (2015). Kebermaknaan Hidup Pada Biarawati di Kalimantan. *Wawancara kualitatif*, 2, 306–312.
- Hani. (2023). *Positive psychological functioning membedakan antara afek positif dan negatif serta mendefinisikan happiness, yang lebih menekankan pada dimensi perasaan positive functioning (Bradburn, 1969)*. 15–48.
- Mage, M. Y., Manafe, R. P., & Wutun, G. K. (2024). The Meaning of Life of Nuns Who Serve Lepers at Bunda Pembantu Abadi Hospital. *Journal of Health and Behavioral Science*, 6(1), 111-121.
- Meirani, F. T., Winta, M. V. I., & Pratiwi, M. S. (2026). GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 8(1).
- Onyancha, A. M., Muasa, W. P., & Njiru, L. (2025). An investigation on levels of psychological wellbeing among professed consecrated women in Kakamega Diocese, Kenya. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 6(10), 4762–4766.
- Pedhu, Y. (2022). *Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara*. 10(1), 65–78.
- Rifka Alkhilyatul Maʿrifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *Wawancara kualitatif*. 2, 306–312.
- Rihani, D., & Nugroho, H. R. S. (2024). The meaning of happiness for nuns. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 26(1), 184-196.
- Reza, F. A., Anna, D. N., & Daliman, M. (2025). The Meaning of Life for Nuns: A Phenomenological Study in the Cities of Yogyakarta and Bandar Lampung. *Pharos Journal of Theology*, 106(3).
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sari, M. P. P., & Setyawan, I. (2017). Pengalaman menjadi biarawati Katolik: Studi kualitatif interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati*, 6(1), 287-290.