

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG

Fransiska Tyas Meirani^{1*}, Mulya Virgonita I Winta², M.M. Shinta Pratiwi³
Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Semarang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis pada komunitas Biarawati Ordo Santa Fransiska (OSF) di Semarang dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis. Sebanyak tujuh biarawati dipilih secara purposif dan diwawancarai mendalam menggunakan panduan berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis. Analisis data dilakukan dengan metode tematik menurut Braun dan Clarke. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para biarawati memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, terutama pada dimensi tujuan hidup dan hubungan positif dengan orang lain. Komunitas religius menjadi sumber utama dukungan emosional, spiritual, dan sosial, yang memperkuat penerimaan diri serta pertumbuhan pribadi. Namun, dimensi otonomi cenderung rendah karena kehidupan komunitas diatur secara hierarkis dan menuntut kepatuhan terhadap kaul ketaatan. Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis para biarawati terbentuk dari integrasi antara spiritualitas, relasi sosial, dan refleksi diri yang berkelanjutan. Penelitian ini menegaskan pentingnya pembinaan psikospiritual dalam mendukung kesejahteraan komunitas religius di Indonesia.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Biarawati, Komunitas Religius

Abstract

This study aims to describe the psychological well-being of the Sisters of St. Francis (OSF) community in Semarang using a phenomenological qualitative approach. Seven purposively selected nuns participated in in-depth interviews guided by Ryff's (1989) six dimensions of psychological well-being. Data were analyzed thematically following Braun and Clarke's procedure. The findings reveal that the nuns generally show high levels of psychological well-being, particularly in purpose in life and positive relations with others. The religious community provides strong emotional, spiritual, and social support that enhances self-acceptance and personal growth. However, autonomy appears lower due to the hierarchical structure and obedience vows governing daily life. Overall, the nuns' psychological well-being arises from the integration of spirituality, communal relationships, and continuous self-reflection. This study highlights the importance of psychospiritual formation in fostering well-being among religious communities in Indonesia.

Keywords: Psychological Well-Being, Nuns, Religious Community

*Corresponding Author:

Fransiska Tyas Meirani
Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Semarang
Email: fransiskatyas.meirani@gmail.com

Article History

Submitted: 08 Januari 2026
Accepted: 25 Februari 2026
Available online: 09 Maret 2026

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG

Fransiska Tyas Meirani, Mulya Virgonita I Winta, M.M. Shinta Pratiwi

PENDAHULUAN

Setiap orang pasti menghadapi masalah dalam hidup. Tantangan—baik yang berkaitan dengan keuangan, kesehatan, keluarga, masalah sosial, maupun hal lainnya—tidak dapat dihindari dan harus dihadapi. Kesulitan-kesulitan tersebut seringkali berujung pada stres, ketidakpuasan, dan bahkan ketidakbahagiaan. Namun, terlepas dari semua kesulitan ini, kebahagiaan tetap menjadi tujuan utama keberadaan manusia (Kosasih, 2022). Dalam dinamika masyarakat kontemporer yang kompleks, tantangan terhadap kesejahteraan kolektif menjadi semakin mendesak. Isu-isu seperti ketimpangan sosial, stigmatisasi, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental, dan distribusi sumber daya yang tidak merata berdampak signifikan terhadap kesejahteraan individu maupun komunitas. Dalam konteks ini, psikologi komunitas menawarkan kerangka kerja yang relevan dan efektif untuk memahami dan mengatasi permasalahan tersebut (Lubis, 2024).

Komunitas religius, seperti para biarawati, menjalani kehidupan yang sarat dengan nilai spiritualitas, komitmen terhadap pelayanan, serta kedisiplinan hidup bersama dalam konteks komunitas. Dalam konteks tersebut, kesejahteraan psikologis menjadi aspek yang sangat penting untuk dipahami dan dijaga, mengingat kehidupan komunitas religius tidak hanya menuntut adaptasi terhadap peraturan dan ritus, tetapi juga menuntut

pengelolaan emosi, relasi interpersonal yang sehat, serta integrasi diri yang utuh.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mengacu pada kondisi mental yang mencerminkan perasaan bermakna, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Dalam komunitas religius, kesejahteraan psikologis bukan hanya menjadi refleksi dari kondisi mental individu, tetapi juga menjadi indikator harmonisasi hidup spiritual, sosial, dan personal yang berkelanjutan. Locus kendali sangat penting dalam membentuk kemampuan beradaptasi dan kesejahteraan psikologis seseorang. Orang yang memiliki locus kendali internal umumnya menunjukkan regulasi diri yang lebih baik, membentuk koneksi sosial yang lebih sehat, dan berpartisipasi lebih efektif dalam lingkungan kelompok. Faktor-faktor ini secara kolektif meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan (Harjanti, 2021).

Bagi para biarawati, panggilan hidup membiara sering kali menghadapkan mereka pada berbagai tantangan seperti keterbatasan interaksi dengan dunia luar, perasaan kesepian, konflik interpersonal dalam komunitas, serta tuntutan spiritual yang tinggi. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis yang berimplikasi pada kualitas hidup dan pelayanan mereka (Boyatzis, 2009). Oleh karena itu,

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG

Fransiska Tyas Meirani, Mulya Virgonita I Winta, M.M. Shinta Pratiwi

memahami bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis dalam komunitas biarawati menjadi penting tidak hanya dalam konteks psikologi agama, tetapi juga sebagai dasar pengembangan intervensi dukungan sosial dan pembinaan emosional yang lebih efektif. Selain itu, pendekatan psikologi positif mendorong pentingnya mengeksplorasi dimensi kekuatan, makna, dan pertumbuhan yang dialami individu, termasuk dalam konteks religius. Kajian kesejahteraan psikologis pada komunitas religius juga dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya perspektif lintas budaya mengenai spiritualitas dan kesehatan mental (Pargament, 2001). Di Indonesia, kajian semacam ini masih terbatas, khususnya pada komunitas biarawati, sehingga penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut.

Meskipun kajian mengenai kesejahteraan psikologis telah banyak dilakukan secara global, fokus penelitian terhadap komunitas religius, khususnya komunitas biarawati, masih tergolong terbatas di konteks lokal Indonesia. Sebagian besar studi di Indonesia lebih menitikberatkan pada kelompok religius dalam konteks umum, seperti pengaruh religiusitas terhadap stres atau kepuasan hidup umat beragama, namun belum secara spesifik menyoroti komunitas biarawati yang memiliki dinamika kehidupan yang khas, termasuk hidup komunal, ketaatan terhadap kaul, serta pengabdian tanpa kepemilikan pribadi (Setyawati, 2020). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan riset dalam memahami

kesejahteraan psikologis biarawati dari sudut pandang psikologi positif, spiritualitas, dan kehidupan komunitas tertutup. Padahal, komunitas seperti ini memiliki potensi tekanan psikologis maupun kekuatan resiliensi spiritual yang unik dan berharga untuk diteliti (Koenig, McCullough, & Larson, 2001; Pargament, 2001).

Ketiadaan data empirik yang memadai terkait kesejahteraan psikologis biarawati di Indonesia juga menyulitkan dalam perumusan strategi pendampingan dan pembinaan komunitas religius berbasis kebutuhan psikososial. Oleh karena itu, penting untuk melakukan studi eksploratif yang mampu menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis komunitas ini secara utuh dan kontekstual dalam lingkup budaya dan spiritualitas lokal. (Braun, 2006). Ryff (1989) mengembangkan model kesejahteraan psikologis yang tidak hanya menitikberatkan pada aspek *hedonic* (kenyamanan dan kebahagiaan), tetapi juga pada aspek *eudaimonic*, yaitu realisasi potensi dan makna hidup. Ryff merumuskan enam dimensi utama kesejahteraan psikologis: penerimaan diri – sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu; hubungan positif dengan orang lain – kemampuan menjalin hubungan yang hangat dan penuh empati; otonomi – memiliki penilaian dan kendali atas perilaku diri; penguasaan lingkungan – kemampuan mengelola hidup dan dunia sekitarnya; tujuan hidup – memiliki arah dan makna dalam hidup; pertumbuhan pribadi –

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG

Fransiska Tyas Meirani, Mulya Virgonita I Winta, M.M. Shinta Pratiwi

terus mengembangkan diri dan terbuka terhadap pengalaman baru.

Model ini sangat relevan digunakan dalam memahami dinamika psikologis komunitas religius, karena menekankan keseimbangan antara individu dan komunitas, serta dimensi makna hidup yang menjadi ciri khas hidup spiritual (Ryff, 1989). Koenig (2022) menekankan bahwa religiusitas dan spiritualitas memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Dalam teorinya, ia menyatakan bahwa dimensi spiritual dapat memperkuat coping individu melalui mekanisme seperti: pengharapan religius, penerimaan atas penderitaan, doa, dan keterhubungan dengan komunitas iman. Dalam konteks komunitas biarawati, religiusitas bukan hanya sistem kepercayaan, tetapi juga sumber identitas, makna hidup, dan ketahanan psikologis terhadap stres. Koenig menyusun hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan melalui model biopsikosial-spiritual, di mana praktik religius mendukung regulasi emosi, menurunkan risiko depresi, serta memperkuat perasaan aman dan damai secara batiniah (Koenig, 2022).

Pargament (2001) mengembangkan teori coping religius (*religious coping*) yang menjelaskan bagaimana individu memanfaatkan sumber daya spiritual untuk mengatasi tekanan hidup. Ia membedakan antara positive religious coping (seperti menyerahkan diri kepada Tuhan, mencari makna spiritual dalam penderitaan) dan negative religious coping (seperti merasa

ditinggalkan Tuhan atau menyalahkan diri secara religius). Dalam konteks komunitas religius seperti biarawati, strategi coping religius sangat penting karena mereka hidup dalam struktur religius yang intens, di mana pencarian makna, pengorbanan diri, dan penguatan spiritual menjadi pusat kehidupan sehari-hari. Pargament menekankan bahwa penggunaan coping religius yang sehat berkorelasi kuat dengan peningkatan kesejahteraan psikologis (Pargament, 2001).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami pengalaman hidup para biarawati secara mendalam, sebagaimana dimaknai oleh mereka sendiri dalam keseharian komunitas religius. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif, yaitu dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik purposif memungkinkan peneliti memilih partisipan yang mampu memberikan informasi mendalam dan kontekstual terkait topik yang dikaji (Poerwandari, 2021). Para biarawati yang terlibat dalam penelitian ini menyatakan kesediaannya secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan format semi-terstruktur. Panduan wawancara disusun

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG

Fransiska Tyas Meirani, Mulya Virgonita I Winta, M.M. Shinta Pratiwi

berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989) dan dikembangkan secara fleksibel selama proses wawancara berlangsung untuk menggali pemaknaan pribadi setiap informan. Pendalaman pertanyaan (*probing*) dilakukan secara empatik dan menyesuaikan dengan dinamika situasi wawancara.

Dalam penelitian ini, subjek utama adalah tiga orang biarawati dari Kongregasi Ordo Santa Fransiska (OSF) yang berdomisili dan menjalankan hidup komunitas di Kota Semarang. Subjek dipilih secara purposif dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Berusia antara 30–60 tahun, mewakili fase dewasa madya dengan tingkat kedewasaan emosional dan spiritual yang relatif matang.
- 2) Telah menjalani hidup membiara minimal 5 tahun.
- 3) Bersedia secara sukarela menjadi partisipan dan terbuka untuk diwawancarai secara mendalam.

Pemilihan subjek secara purposif didasarkan pada prinsip *information-rich cases* (Patton, 2002), yaitu subjek yang dianggap dapat memberikan data mendalam dan bermakna terkait fenomena yang diteliti. Untuk mendukung validitas data dan memperkaya perspektif, peneliti juga melibatkan 6 informan tambahan, terdiri dari dua orang terdekat dari masing-masing subjek, yaitu rekan komunitas, pengurus rumah biara, atau sahabat pelayanan. Disini peran informan adalah sebagai pihak yang mengenal subjek cukup dekat dan mampu memberikan data pendukung tentang

keseharian, dinamika emosi, relasi sosial, dan kesejahteraan psikologis subjek dari sudut pandang orang kedua.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan tiga teknik utama pengumpulan data, yaitu:

a. Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*)

Merupakan metode utama untuk menggali pengalaman pribadi subjek tentang kesejahteraan psikologis berdasarkan enam dimensi Ryff. Panduan wawancara disusun secara semi-terstruktur untuk memastikan arah topik tetap fokus namun tetap memberi ruang eksploratif pada narasi subjek.

b. Observasi Partisipatif (Naturalistik)

Peneliti melakukan observasi terhadap dinamika kehidupan komunitas, interaksi sosial antaranggota, dan pola kegiatan harian subjek, baik dalam kegiatan doa, pelayanan, maupun kegiatan internal komunitas. Observasi ini bertujuan untuk mencocokkan data verbal dari wawancara dengan perilaku aktual, dan melihat ekspresi nonverbal yang mencerminkan dimensi kesejahteraan (misal: relasi interpersonal, penguasaan lingkungan).

c. Studi Dokumentasi Refleksi Pribadi

Peneliti mengakses (dengan izin) catatan atau refleksi harian yang biasa ditulis oleh subjek (misalnya dalam buku harian, jurnal doa, atau catatan pembinaan). Refleksi ini menjadi sumber data penting karena merepresentasikan ekspresi batin, makna hidup,

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG

Fransiska Tyas Meirani, Mulya Virginita I Winta, M.M. Shinta Pratiwi

dan pertumbuhan pribadi subjek secara eksplisit.

Selain itu, peneliti juga menggunakan Triangulasi untuk meningkatkan validitas dan kredibilitas data. Dalam penelitian ini diterapkan tiga bentuk triangulasi (Patton, 2002): a) Triangulasi Sumber: Data dikumpulkan dari tiga pihak: subjek utama, informan terdekat, dan data tertulis (refleksi pribadi). b) Triangulasi Metode: Menggabungkan tiga teknik pengumpulan data (wawancara, observasi, dan dokumentasi). c) Triangulasi Teori: Temuan dibandingkan dengan berbagai teori kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989), spiritualitas dan kesehatan mental (Koenig, 2022), serta koping religius (Pargament, 2001).

Triangulasi dilakukan dengan mencocokkan narasi wawancara dengan observasi perilaku dan isi refleksi tertulis, serta

mengonfirmasi informasi melalui informan pendukung. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran kesejahteraan psikologis yang holistik dan kontekstual (Krause, 2009).

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik (thematic analysis) berdasarkan kerangka enam dimensi Ryff. Prosedur analisis mencakup transkripsi verbatim dari hasil wawancara; koding awal terhadap tema atau makna yang muncul; kategorisasi berdasarkan enam dimensi kesejahteraan; dan interpretasi naratif untuk menarik kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Berikut adalah tema yang diidentifikasi dari enam aspek psychological well being:

Tabel 1
Kategorisasi Enam Dimensi Psychological Wellbeing

Dimensi Ryff	Tema-tema yang Diidentifikasi
Penerimaan Diri	Penerimaan atas masa lalu, damai dengan diri
Hubungan Positif	Dukungan komunitas, konflik antaranggota
Otonomi	Keputusan spiritual independen
Penguasaan Lingkungan	Adaptasi dengan jadwal komunitas
Tujuan Hidup	Makna pelayanan, kesadaran panggilan
Pertumbuhan Pribadi	Transformasi spiritual, pembelajaran rohani

Setelah tema diklasifikasikan, peneliti menyusun interpretasi naratif yang mengintegrasikan temuan dengan konteks hidup komunitas dan referensi teoretik. Interpretasi ini tidak hanya menggambarkan “apa yang

dikatakan” tetapi juga “apa makna yang terkandung” dari pernyataan subjek. Setiap dimensi Ryff dijelaskan melalui narasi tematik berdasarkan pengalaman nyata subjek, dikaitkan dengan teori psikologi positif dan

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG

Fransiska Tyas Meirani, Mulya Virgonita I Winta, M.M. Shinta Pratiwi

spiritualitas. Proses ini menghasilkan gambaran menyeluruh (holistik) tentang kesejahteraan psikologis komunitas biarawati OSF.

HASIL

Penelitian ini melibatkan tujuh orang biarawati Ordo Santa Fransiska (OSF) di Semarang yang telah menjalani kehidupan membiara lebih dari 5 tahun. Analisis tematik dilakukan berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989). Setiap dimensi menampilkan tema-tema utama yang muncul dari pengalaman para biarawati, disertai dengan kutipan langsung dari hasil wawancara.

1. Penerimaan Diri.

Para biarawati menunjukkan kemampuan refleksi diri yang kuat dan penerimaan atas masa lalu. Mereka menyatakan damai dengan pilihan hidupnya. Contoh pernyataan: *"Saya tidak menyesal memilih jalan ini, karena di sinilah saya menemukan kedamaian."*

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain.

Seluruh partisipan menggambarkan dukungan emosional dan spiritual yang kuat dalam komunitas. Relasi sesama suster menjadi sumber semangat dan stabilitas batin.

3. Otonomi.

Sebagian besar subjek menggambarkan otonomi spiritual yang berkembang seiring kematangan iman, meskipun masih ada keterbatasan dalam

pengambilan keputusan pribadi karena struktur komunitas yang hierarkis.

4. Penguasaan Lingkungan.

Para biarawati mampu beradaptasi dengan rutinitas komunitas dan tantangan eksternal. Aktivitas doa, pelayanan sosial, dan kerja kolektif membentuk rasa tanggung jawab dan kontrol lingkungan.

5. Tujuan Hidup

Makna pelayanan menjadi inti dari kesejahteraan psikologis mereka. Kesadaran akan panggilan religius memandu arah hidup dan memberi rasa syukur mendalam.

6. Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan spiritual dan psikologis terjadi melalui refleksi harian, doa, dan pembinaan komunitas. Setiap pengalaman hidup dipahami sebagai sarana pembelajaran diri dan pendalaman iman.

Hasil penelitian ini pun menunjukkan bahwa komunitas biarawati OSF di Semarang secara umum memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi berdasarkan enam dimensi model (Ryff, 1989). Secara khusus, dimensi tujuan hidup dan hubungan positif dengan orang lain menempati posisi paling kuat, sedangkan otonomi menjadi dimensi yang relatif rendah. Hasil ini mencerminkan keseimbangan antara kehidupan spiritual yang terstruktur dengan pencapaian psikologis yang bermakna dalam konteks religius.

1) Kesejahteraan Psikologis dan Nilai Komunitas Religius

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG

Fransiska Tyas Meirani, Mulya Virgonita I Winta, M.M. Shinta Pratiwi

Kesejahteraan subjektif diartikan sebagai penilaian individu terhadap kehidupan mereka, yang mencakup aspek kognitif dan emosional. Konsep ini terdiri dari tiga komponen utama: tingkat pengalaman emosi positif atau menyenangkan seperti kegembiraan, kelegaan, dan kasih sayang; rendahnya pengalaman emosi negatif atau tidak menyenangkan seperti ketakutan, kemarahan, dan kesedihan; serta penilaian pribadi mengenai kepuasan hidup (Utami, 2012).

Dimensi tujuan hidup yang sangat tinggi menunjukkan bahwa para biarawati hidup dengan orientasi nilai yang sangat jelas. Mereka memaknai doa, pelayanan, dan pengabdian sebagai bentuk realisasi diri yang paling dalam. Hal ini sejalan dengan pandangan (Ryff, 1989), bahwa individu dengan eudaimonic well-being memiliki arah dan tujuan hidup yang tidak sekadar mencari kebahagiaan, melainkan mengejar kehidupan yang bermakna dan bernilai.

Kesejahteraan psikologis yang optimal diyakini dapat membantu individu menjalani kehidupan yang seimbang, sehingga mereka tetap sehat secara fisik dan mental, yang pada gilirannya menumbuhkan rasa bahagia seumur hidup. Data dari survei lintas sektor menunjukkan bahwa individu yang lebih bahagia umumnya mengalami hasil hidup yang lebih baik daripada mereka yang kurang bahagia. Mereka cenderung lebih produktif, lebih terlibat secara sosial, dan seringkali mencapai tingkat pendapatan yang lebih tinggi (Kurniasari, 2019).

Dalam komunitas religius seperti OSF, identitas spiritual bukan sekadar aspek pribadi, tetapi merupakan inti dari eksistensi mereka. Kehidupan komunitas yang berakar pada spiritualitas Fransiskan—yang menekankan kesederhanaan, cinta kasih, dan pelayanan kepada yang lemah—berkontribusi signifikan terhadap pembentukan penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan penguasaan lingkungan. Para biarawati menunjukkan kemampuan adaptasi yang kuat terhadap lingkungan hidup yang terstruktur, serta refleksi mendalam terhadap pengalaman rohani dan emosional mereka. Hal ini menunjukkan bahwa komunitas religius memiliki potensi kuat sebagai lingkungan yang mendukung *positive functioning*, sebagaimana dijelaskan dalam psikologi positif (Seligman, 2014).

2) Tantangan dalam Dimensi Otonomi dan Cara Komunitas Mengelolanya

Meskipun dimensi lain menunjukkan tingkat kesejahteraan yang tinggi, dimensi otonomi muncul sebagai tantangan tersendiri. Para biarawati umumnya menjalani hidup dalam struktur yang sangat teratur, dengan aturan komunitas yang mengatur hampir semua aspek kehidupan: waktu bangun, tugas pelayanan, hingga waktu doa. Ketaatan terhadap atasan komunitas menjadi bagian dari spiritualitas hidup religius, dan hal ini membuat ruang untuk pengambilan keputusan pribadi menjadi terbatas.

Seiring berkembangnya konsep ini, kesejahteraan eudaimonik diteliti lebih lanjut

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG

Fransiska Tyas Meirani, Mulya Virgonita I Winta, M.M. Shinta Pratiwi

secara empiris dan sebagai perpaduan antara perasaan positif, kehidupan yang bermakna, hubungan yang sehat, serta adanya tujuan dan pencapaian. Ia juga mencatat bahwa kesejahteraan merupakan konstruksi psikologis yang dibangun di atas lima pilar: emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian (PERMA). Mencapai kesejahteraan membutuhkan keberadaan kelima elemen tersebut dalam diri seseorang. Oleh karena itu, kesejahteraan tidak dapat diinterpretasikan hanya melalui satu dimensi PERMA, tetapi harus dipahami sebagai hasil interaksi dinamis di antara semua pilarnya (Juwitaningrum, 2022).

Menurut (Ryff, 1989), otonomi mencerminkan kapasitas untuk menilai diri sendiri dan membuat keputusan independen. Dalam konteks komunitas religius, konsep ini mengalami reinterpretasi: otonomi tidak selalu bermakna kebebasan individual, tetapi lebih pada kesediaan rela berkorban secara sadar

dalam menjalani struktur religius. Beberapa biarawati menyatakan bahwa meskipun keputusan bukan sepenuhnya mereka ambil sendiri, mereka tetap menjalani setiap proses secara sadar dan sukarela. Maka, komunitas mengelola tantangan ini melalui pembinaan rohani, retreat, dan dialog terbuka dalam komunitas, yang memungkinkan ruang ekspresi dan validasi emosi tanpa melanggar kaul ketaatan.

Lebih jauh, spiritualitas Katolik di Indonesia juga telah berkembang sebagai sumber daya psikologis yang kuat. Dalam teori religious coping (Pargament, 2001), keterhubungan dengan Tuhan, doa, dan praktik rohani diyakini dapat memperkuat daya tahan dan pemaknaan terhadap peristiwa hidup yang sulit. Hal ini sangat terlihat dalam pertumbuhan pribadi para biarawati, di mana setiap tantangan hidup dijadikan bahan refleksi dan transformasi spiritual.

Tabel 2
Ringkasan Temuan Penelitian

Dimensi Ryff	Hasil Utama
Penerimaan Diri	Tinggi – Ada refleksi diri dan penerimaan atas masa lalu
Hubungan Positif	Sangat kuat – Komunitas mendukung secara emosional dan spiritual
Otonomi	Rendah–sedang – Banyak keputusan ditentukan oleh struktur komunitas
Penguasaan Lingkungan	Baik – Mampu beradaptasi dengan ritme dan tugas komunitas
Tujuan Hidup	Sangat tinggi – Pelayanan dan doa menjadi pusat makna hidup
Pertumbuhan Pribadi	Konsisten berkembang – Melalui pembinaan spiritual dan pelayanan berkelanjutan

Berikut adalah pembagian nilai per dimensi Ryff untuk tiga subjek (Biarawati A, B,

dan C) berdasarkan hasil kajian naratif yang sudah kita susun sebelumnya. Skor

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG

Fransiska Tyas Meirani, Mulya Virginita I Winta, M.M. Shinta Pratiwi

menggunakan skala 1–4, dengan interpretasi 1 = Rendah, 2 = Sedang, 3 = Baik / Tinggi, 4 = Sangat Tinggi.

Tabel 3
Skor Dimensi Ryff per Subjek (Biarawati A, B, dan C)

Dimensi Ryff	Biarawati A	Biarawati B	Biarawati C	Penjelasan Singkat
Penerimaan Diri	3	3	3	Ketiganya memiliki refleksi mendalam dan penerimaan diri yang baik.
Hubungan Positif	4	4	4	Komunitas sangat mendukung secara emosional dan spiritual.
Otonomi	2	1	2	Kemandirian rendah; beberapa masih tergantung pada komunitas untuk pengambilan keputusan.
Penguasaan Lingkungan	3	3	3	Adaptasi terhadap tugas dan lingkungan komunitas berjalan baik.
Tujuan Hidup	4	4	4	Sangat tinggi – pelayanan dan doa menjadi pusat makna hidup.
Pertumbuhan Pribadi	3	3	3	Konsisten berkembang secara spiritual dan emosional.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan menggambarkan kondisi aktual kesejahteraan psikologis komunitas biarawati OSF di Semarang berdasarkan enam dimensi model (Ryff, 1989). Temuan berikut diperoleh dari wawancara mendalam, observasi komunitas, dan dokumentasi refleksi pribadi, yang kemudian dianalisis secara tematik. Temuan ini juga mendukung pandangan (Koenig, 2022) tentang hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental, di mana praktik religius yang konsisten mampu memperkuat resiliensi psikologis. Selain itu, strategi koping religius sebagaimana dijelaskan oleh Pargament (2001) turut muncul dalam bentuk penerimaan spiritual dan doa reflektif yang membantu biarawati mengatasi tekanan emosional. Seluruh subjek

menunjukkan tingkat penerimaan diri yang tinggi.

Para biarawati mampu merefleksikan perjalanan hidup mereka secara mendalam, termasuk masa lalu yang penuh tantangan sebelum hidup membiara. Mereka menunjukkan sikap berdamai dengan keputusan dan pengalaman hidup yang telah dijalani, serta memiliki narasi internal yang stabil terkait identitas diri. Hal ini tampak dalam pernyataan seperti: "*Saya percaya, semua yang saya jalani adalah bagian dari rencana Tuhan. Saya tidak menyesal memilih jalan ini.*" Refleksi ini mengindikasikan pemaknaan ulang atas pengalaman hidup, yang menjadi sumber ketenangan psikologis.

Subjek menggambarkan komunitas sebagai sumber dukungan emosional dan

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG

Fransiska Tyas Meirani, Mulya Virgonita I Winta, M.M. Shinta Pratiwi

spiritual yang utama. Relasi antaranggota komunitas ditandai oleh empati, solidaritas, dan saling memahami, meskipun dalam beberapa kasus muncul dinamika konflik yang diatasi melalui bimbingan rohani dan rekonsiliasi. Kehidupan komunitas memberikan rasa keterhubungan yang memperkuat ketahanan psikologis. Salah satu subjek menyatakan: "*Kami seperti keluarga rohani. Ada masa sulit, tapi kami saling menopang.*"

Dimensi otonomi berada dalam kategori rendah hingga sedang. Subjek mengungkapkan bahwa banyak aspek keputusan hidup telah diatur oleh komunitas, termasuk pembagian tugas, waktu, bahkan aktivitas personal. Hal ini merupakan bagian dari kaul ketaatan yang dihayati secara spiritual. Meskipun demikian, beberapa subjek menyatakan adanya ruang terbatas untuk mengambil keputusan pribadi, terutama dalam konteks pelayanan dan pengembangan diri. Ketergantungan pada struktur komunitas kadang menimbulkan perasaan kehilangan kendali, tetapi umumnya diterima sebagai bentuk pengorbanan diri.

Pada dimensi ini, para subjek menunjukkan kemampuan beradaptasi dengan baik terhadap tuntutan lingkungan komunitas. Mereka dapat menyesuaikan diri dengan ritme harian, struktur hierarki komunitas, dan perubahan tugas yang bersifat dinamis. Strategi adaptif ini didukung oleh disiplin spiritual dan pemahaman akan panggilan hidup religius. Tugas-tugas seperti mendampingi umat,

pelayanan kesehatan, atau mengelola rumah komunitas dijalani dengan rasa tanggung jawab dan penerimaan.

Tujuan hidup berada pada tingkat sangat tinggi di antara semua dimensi. Para biarawati memiliki orientasi hidup yang kuat dan jelas, yaitu pelayanan kepada sesama dan relasi spiritual dengan Tuhan. Hidup mereka diarahkan oleh nilai-nilai spiritualitas Fransiskan yang menekankan kesederhanaan, kasih, dan pengabdian. Hal ini tercermin dalam pernyataan: "Hidup saya bermakna ketika saya bisa melayani tanpa pamrih. Itu adalah cara saya bertemu Tuhan setiap hari." Dimensi ini menjadi landasan utama kesejahteraan psikologis mereka.

Subjek menunjukkan pertumbuhan pribadi yang konsisten, baik secara spiritual maupun emosional. Mereka mengalami transformasi melalui bimbingan rohani, retreat, dan refleksi harian. Pelayanan juga menjadi sarana pembelajaran dan pengembangan diri, termasuk dalam menghadapi krisis, konflik, dan perubahan. Proses ini memperkuat kematangan psikologis dan memperkaya pengalaman eksistensial mereka. Pertumbuhan ini bukan hanya pada tataran religius, tetapi juga pada aspek relasi dan pengelolaan emosi.

Keterbatasan penelitian ini meliputi jumlah partisipan yang relatif kecil dan konteks penelitian yang hanya mencakup satu komunitas religius. Meski demikian, hasil ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman kesejahteraan psikologis dalam

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG

Fransiska Tyas Meirani, Mulya Virgonita I Winta, M.M. Shinta Pratiwi

konteks religius perempuan di Indonesia. Kelebihan penelitian ini adalah pendekatan fenomenologis yang memungkinkan penelusuran makna pengalaman secara mendalam dan humanistik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa komunitas Biarawati OSF di Semarang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, terutama pada dimensi tujuan hidup dan hubungan positif dengan orang lain. Para biarawati menunjukkan pemaknaan hidup yang kuat, keterhubungan sosial yang sehat dalam komunitas, serta pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan melalui refleksi spiritual dan pelayanan.

Meskipun dimensi otonomi relatif lebih rendah, hal tersebut tidak secara otomatis mengindikasikan ketidaksejahteraan, melainkan mencerminkan bentuk adaptasi terhadap struktur kehidupan religius dan nilai-nilai kolektivistik. Kehidupan komunitas religius menyediakan konteks yang mendukung pembentukan kesejahteraan psikologis melalui spiritualitas, keteraturan hidup, dan dukungan sosial yang intensif.

Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis para biarawati tidak hanya terbentuk dari faktor intrapersonal, tetapi juga dari lingkungan spiritual, komunitas, dan budaya yang saling menguatkan. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan kontekstual dalam memahami kesejahteraan

psikologis, khususnya dalam komunitas religius di Indonesia. Komunitas Biarawati OSF di Semarang menunjukkan profil kesejahteraan psikologis yang kuat, terutama dalam hal relasi positif dan makna hidup. Dukungan komunitas dan spiritualitas menjadi kekuatan utama. Implikasi penelitian ini mencakup perlunya penguatan dimensi otonomi tanpa mengorbankan nilai kebersamaan religius.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan komunitas religius, khususnya dalam aspek kesejahteraan emosional dan pengelolaan otonomi. Pembina komunitas, konselor pastoral, maupun rohaniwan dapat menggunakan temuan ini untuk merancang kegiatan retreat, bimbingan rohani, atau pelatihan psikologis yang lebih kontekstual. Penekanan pada dimensi otonomi juga membuka ruang refleksi bagi komunitas religius untuk mempertimbangkan keseimbangan antara struktur ketaatan dan ruang ekspresi personal yang sehat secara psikologis.

Penelitian ini bersifat eksploratif dengan jumlah subjek yang terbatas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak komunitas religius lintas kongregasi, usia, atau daerah agar diperoleh gambaran yang lebih representatif tentang kesejahteraan psikologis dalam komunitas religius di Indonesia.

Mengingat konteks religius sangat sarat dengan makna spiritual dan budaya lokal,

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG

Fransiska Tyas Meirani, Mulya Virginita I Winta, M.M. Shinta Pratiwi

disarankan agar penelitian selanjutnya mengintegrasikan kerangka kerja dari psikologi transpersonal, psikologi agama, atau psikologi budaya untuk menggali lebih jauh hubungan antara iman, nilai budaya, dan kesejahteraan psikologis.

Penelitian lanjutan juga dapat melibatkan kolaborasi dengan psikolog klinis atau pastoral untuk mengembangkan intervensi berbasis spiritualitas yang sesuai dengan karakter komunitas religius namun tetap berpijak pada prinsip ilmiah. Memperluas jumlah partisipan dari berbagai kongregasi, serta menggunakan pendekatan campuran (*mixed-method*) untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat dibandingkan antar komunitas religius.

DAFTAR PUSTAKA

- Alavi, H. 2007. "Correlatives of Happiness in the University Students of Iran (a Religious Approach)." *Journal of Religion and Health* 46(4):480–99. doi: 10.1007/s10943-007-9115-4.
- Alkatiri, H., and R. .. Aprianty. 2024. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Pubmedia Jurnal Psikologi* 1(2). doi: <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2269>.
- Ananta, J. P. 2023. "Hubungan Social Orang Tua Pada Dewasa Awal." *Bintang : Jurnal Pendidikan Dan Sains* 5(3):61–66. doi: <http://dx.doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27826>.
- Anugrah, E. ..., R. Rahmat, A. Arlita, and A. Sofyan. 2019. "Gambaran Kesuksesan Dan Kebahagiaan." *Research Gate*.
- Arfamansa, A. P. 2022. "Pengaruh Gratitude Terhadap Resiliensi Pada Dewasa Awal Di Kota Makassar."
- Ariyanto, Komang. 2023. "Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Anak." *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin* 3(1):15–23. doi: 10.37329/metta.v3i1.2380.
- Azwar, S. 2019. *Reliabilitas Dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Batara, G. A., and S. A. Kristianingsih. 2020. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesepian Pada Narapidana Dewasa Awal Lajang." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 20(1):187. doi: 10.33087/jjubj.v20i1.797.
- Chen, J. J. L. 2005. "Relation of Academic Support from Parents, Teachers, and Peers to Hong Kong Adolescents' Academic Achievement: The Mediating Role of Academic Engagement." *Genetic, Social, and General Psychology Monographs* 131(2):77–127. doi: 10.3200/MONO.131.2.77-127.
- Damayanti, D. P. 2023. "Model Dukungan Orang Terhadap Pendidikan Santri Di Pondok Pesantren." *Qalam* 12(2). doi: <https://doi.org/10.33506/jq.v12i2.2771>.
- Dewi, K. S., and A. Soekandar. 2019. "Kesejahteraan Anak Dan Remaja Pada Keluarga Bercerai Di Indonesia: Reviu Naratif." *Wacana Jurnal Psikologi* 11(1).
- Fajri, R. I., Muhaemin, J. Robawi, N. Hasna, Mardiyah, Maniah, Kherullaelyah, M. Maesaroh, M. Nisa, S. Masitoh, M. A. Maulana, and C. Dewi. 2020. "Pentingnya Dukungan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Di Era Revolusi 4.0 Di Desa Rajagaluh Lor." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(2).
- Hills, P., and M. Argyle. 2002. "The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI SEMARANG

Fransiska Tyas Meirani, Mulya Virginita I Winta, M.M. Shinta Pratiwi

- Psychological Well-Being." *Personality and Individual Differences* 33(7):1073–82. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00213-6.
- Hurlock, E. B. 2007. *Perkembangan Anak*. Erlangga.
- Khalif, A., and A. Abdurrohimi. 2020. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 1(September):240–53. doi: 10.30659/psisula.v1i0.7717.
- Khamida, N. 2018. "Peran Keluarga Dalam Menumbuhkan Jiwa Kewirausahaan (Studi Kasus Himpunan Pengusaha Muda Indonesia (HIPMI) Tulungagung)." IAIN Kediri.
- Kinan. 2024. "Studi Ungkap Urutan Kelahiran Anak Berpengaruh Pada Kesehatan Mentalnya." *HaiBunda*. Retrieved (<https://www.haibunda.com/parenting/20241111210230-62-352798/studi-ungkap-urutan-kelahiran-anak-berpengaruh-pada-kesehatan-mentalnya>).
- Lench, H. C., T. P. Tibbett, and S. W. Bench. 2016. "Exploring the Toolkit of Emotion: What Do Sadness and Anger Do for Us?" *Social and Personality Psychology Compass* 10(1):11–25. doi: 10.1111/spc3.12229.
- Lyubomirsky, S. 2007. *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. Penguin Press.
- Nadhiroh, Y. F. 2015. "Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia)." *Jurnal Sainfika Islamic* 2(1).
- Nilamsari, I. R., N. Sukanti, and N. Fajariyah. 2024. "Hubungan Dukungan Orang Tua Terhadap Harga Diri Remaja Di SMK Raflesia Depok." *Manuju: Malahayati Nursing Journal* 6(8):3433–47. doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.14136>.
- Philip, S., and B. Thomas. 2014. "Relationship between Parental Support and Personality: A Comparative Study among Children with Siblings and Only Children." ... *Journal of Multidisciplinary Research* 4(9):80–93.
- Pratama, A. P., and E. Rahayu. 2014. "Keseharian Anak Tunggal Pada Dewasa Muda." *Psikodimensia* 13(1):1. doi: <https://doi.org/10.24167/psiko.v13i1.273>.
- Putra, G. B. B., and I. K. Sudibia. 2018. "Faktor-Faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai Dengan Kearifan Lokal Di Bali." *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana* 8(1):79. doi: 10.24843/eeb.2019.v08.i01.p05.
- Safira, A. F., and F. Nofriza. 2024. "Analisis Konsep Diri Pada Anak Tunggal Di Kecamatan Ciracas." *Journal on Education* 06(03):16976–84. doi: <https://doi.org/10.31004/joe.v6i3.5614>.
- Salsabila, S. A. 2023. "Fenomena Keseharian Pada Anak Tunggal Dewasa Awal." Unika Soegijapranata.
- Sarason, I. G., H. M. Levine, R. B. Basham, and B. R. Sarason. 1983. "Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire." *Journal of Personality and Social Psychology* 44(1):127–39. doi: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.44.1.127>.
- Seligman, M. 2013. *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna Dengan Psikologi Positif*. 1st ed. Kalfa.
- Sudirman, A. R. 2018. "Pengaruh Spiritualitas Islam Dan Lokus Kendali Terhadap Kebahagiaan Pada Wanita Bercadar Di Jabodetabek." UIN Hidayatullah Jakarta.

**GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS BIARAWATI OSF DI
SEMARANG**

Fransiska Tyas Meirani, Mulya Virgonita I Winta, M.M. Shinta Pratiwi

- Sugiarto, J. A., and C. H. Soetjningsih. 2021. "Dukungan Sosial Orang Tua Dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal." *Psikologi Konseling* 18(1):833. doi: 10.24114/konseling.v18i1.27826.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Supriani, Y., and O. Arifudin. 2023. "Partisipasi Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini." *Jurnal Plamboyan Edu (JPE)* 1(1).
- Whyatt, B. 2017. "Exploring Psychological Wellbeing in Only Children." Manchester Metropolitan University.
- Widiastuti, C. 2016. "Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Anak Tunggal Yang Diasuh Oleh Orang Tua Tunggal Ditinjau Dari Jenis Kelamin." Universitas Kristen Satya Wacana.