

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai arti kebahagiaan pada biarawati, diketahui bahwa tiga orang partisipan, yaitu SF, ST, dan SC, memiliki persamaan maupun kekhasan di dalam memaknai kebahagiaan. Penelitian dibagi dalam empat kategori besar, yaitu latar belakang, sumber kebahagiaan biarawati, cara biarawati mencapai kebahagiaan, dan arti kebahagiaan bagi biarawati. Jawaban masing-masing partisipan pada keempat kategori ini dikomparasikan untuk mencari persamaan dan kekhasan.

Dalam kategori latar belakang panggilan menjadi biarawati, ketiga partisipan mendapatkan dukungan dari keluarga untuk menjadi biarawati. SF mendapatkan dukungan secara langsung, sedangkan ST dan SC membutuhkan rentang waktu untuk mendapatkan dukungan dari orangtua. Partisipan tertarik menjadi biarawati karena faktor eksternal: SF tertarik menjadi biarawati karena banyak terlibat sebagai putri altar di Gereja; ST tertarik karena menonton acara televisi dan melihat karya pelayanan para biarawati; sedangkan, SC tertarik karena mendengarkan kisah mengenai santo-santa dan ingin mengenakan pakaian putih kebiaraan. Sebelum menjadi biarawati, partisipan SF, ST, dan SC mengukur kebahagiaannya dengan harta benda, prestasi, jabatan, relasi dengan keluarga

maupun lawan jenis, dan perhatian yang di dapatkan. Kriteria kebahagiaan ini berubah setelah partisipan mengalami pendidikan di biara dan menjadi biarawati.

Mengenai sumber kebahagiaan biarawati, partisipan SF, ST, dan SC sama-sama memiliki pengalaman dicintai oleh Tuhan. Ketiga partisipan merasa bahwa sumber kebahagiaan ada pada: *pertama*, sumber spiritual, yaitu kedekatan relasi dengan Tuhan. Kedekatan relasi dengan Tuhan ini diupayakan melalui olah rohani, seperti doa dan refleksi harian. *Kedua*, kebahagiaan para partisipan berasal dari relasi mereka dengan komunitas biara, keluarga, dan orang-orang yang dilayani.

Untuk mencapai kebahagiaan, partisipan SF, ST, dan SC menggunakan cara refleksi, keterbukaan diri untuk diolah atau dibina, dan menaati peraturan. Secara khas SF mencapai kebahagiaan dengan menyediakan waktu untuk menjalankan hobinya dan menjaga keseimbangan hidup. ST mencapai kebahagiaan dengan mengembangkan kesadaran diri melalui refleksi. Sedangkan, SC mencapai kebahagiaan dengan setia menjalankan tugas dan membina hidup rohani yang baik. Partisipan SF, ST, dan SC juga mengalami hambatan untuk mencapai kebahagiaan. SF dan ST merasakan tekanan tugas perutusan yang begitu berat dan besar. Sedangkan SC merasa bahwa keterbatasan diri menjadi hambatan utama untuk mencapai kebahagiaan. Untuk tetap bahagia, ketiga partisipan mengembangkan rasa syukur, mengolah diri melalui refleksi. Kekhasannya, SF dan ST mengupayakan keseimbangan antara hidup doa, pelayanan, dan studi; sedangkan SC mengembangkan pikiran positif untuk memaknai pengalaman hidup sehari-hari.

Arti kebahagiaan bagi masing-masing partisipan SF, ST, dan SC dimaknai sebagai kedekatan relasi dengan Tuhan, dan pelayanan kepada sesama. Relasi

personal dengan Tuhan terwujud dalam pelayanan kepada sesama. Pelayanan kepada sesama juga menjadi bentuk upaya ketiga partisipan untuk membahagiakan Tuhan. Kebahagiaan tidak lagi terpaut pada kekayaan, rekan hidup berkeluarga, maupun jabatan, tetapi pada nilai-nilai spiritual dan pelayanan. Secara khas, SF mengekspresikan kebahagiaan dengan sikap mau mengampuni orang yang bersalah, ST mengekspresikan kebahagiaan dengan bersikap ramah dan peduli, sedangkan SC mengekspresikan kebahagiaan dengan menciptakan suasana bahagia di manapun berada.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran:

1. Untuk biarawati, disarankan untuk mengupayakan hidup yang sesuai dengan tiga kaul: kemurnian, ketaatan, dan kemiskinan, untuk mendukung gerak dan upaya pencapaian kebahagiaan dalam hidup membiara.
3. Untuk kongregasi, diharapkan *formator* dalam biara menyeimbangkan antara pembinaan spiritual dan pembinaan sisi manusiawi pada biarawati sebagai upaya mencapai kebahagiaan.
4. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan lebih mengelaborasi landasan teori dari para ahli psikospiritual. Penelitian psikologi mengenai kebahagiaan biarawati masih sangat minim, maka diperlukan ketekunan untuk mencari sumber yang sungguh kompatibel dengan tema dan pembahasannya seperti buku dan jurnal yang dapat diakses melalui Jstor dan Ebsco.