

PENDAHULUAN

Latar Belakang Penelitian

Pengaruh agama terhadap kesejahteraan psikologis manusia merupakan salah satu topik penelitian yang menarik dalam psikologi dan kesehatan mental. Hal ini dikarenakan religiositas memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, dimana manusia dapat membangun hubungan dengan Tuhan dan memiliki makna serta tujuan untuk terus menjalani kehidupan (Pargament, 2007).

Religiositas didefinisikan sebagai bagaimana cara individu dalam melakukan pencarian terhadap yang Kudus (Allah Tritunggal, Yesus Kristus, Bunda Maria, Sakramen-sakramen, ajaran Gereja) yang melibatkan usaha untuk membangun, mentransformasikan, dan mempertahankan hubungan dengan-Nya sehingga sering dikaitkan dengan kesehatan mental (Wijaya & Kurniati, 2021). Secara khusus, bagi para profesional keagamaan seperti biarawan dan biarawati Katolik, religiositas memainkan peran utama dalam membentuk pengalaman emosional dan psikologis mereka (McManus, 2024). Bagi mereka yang menjalani kehidupan religius, hubungan yang mendalam dan autentik dengan spiritualitas dapat berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, sebab pengalaman spiritual semacam ini memberikan makna hidup, memperkuat rasa tujuan, serta menghadirkan komunitas suportif yang saling mendukung (Saleleubaja, 2024). Di Indonesia, di mana keberagaman agama dan spiritualitas memegang peranan penting secara budaya, memahami bagaimana religiositas memengaruhi kesejahteraan psikologis biarawan dan biarawati Katolik sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mereka dan menyediakan sistem pendukung yang lebih baik.

Bagi para biarawan dan biarawati Katolik, praktik keagamaan seperti doa, meditasi, dan ibadah bersama merupakan hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari mereka. Praktik-praktik ini telah dikaitkan dengan peningkatan regulasi emosi, pengurangan stres, dan ketahanan, yang merupakan komponen penting dari kesejahteraan psikologis (Ninda, 2019). Secara khusus, disiplin kehidupan beragama, yang melibatkan kepatuhan ketat pada sumpah agama tentang kemiskinan, kesucian, dan ketaatan, diketahui dapat menumbuhkan rasa makna dan tujuan hidup yang kuat, faktor-faktor utama yang berkontribusi pada kesehatan psikologis secara keseluruhan. Rasa memiliki komunitas agama memberi individu dukungan sosial dan hubungan positif, yang penting untuk kesejahteraan mental dan emosional (Seligman, 2018).

Religiusitas adalah intensitas dan komitmen yang dimiliki seseorang terhadap keyakinan, praktik, dan keterlibatan komunitas agamanya, yang sering kali tercermin melalui pengabdian pribadi, ketaatan ritual, dan nilai-nilai moral yang berasal dari agama (Koenig, 2020). Religiusitas berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis berdasarkan tujuan, dukungan emosional, dan kedamaian batin. Partisipasi agama yang aktif sering kali meningkatkan hubungan sosial dan menumbuhkan ketahanan, yang merupakan faktor perlindungan penting terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (VanderWeele, 2021).

Di Indonesia, negara yang mayoritas penduduknya Muslim dengan populasi Kristen dan Katolik yang signifikan, peran religiusitas dalam meningkatkan kesehatan mental dalam komunitas Katolik kurang dieksplorasi. Terdapat sebuah penelitian yang menjelaskan bahwa religiusitas dapat membantu seseorang dalam membentuk identitas diri yang melibatkan eksplorasi ajaran dan tradisi Katolik, serta komitmen pribadi terhadap keyakinan, sehingga menghasilkan pemahaman

tentang siapa mereka dan terhadap kesehatan mental (Schroder & Specht, 2022). Bagi para biarawan dan biarawati Katolik di Indonesia, religiositas menyediakan kerangka kerja untuk menghadapi tantangan pribadi dan komunitas sekaligus memperkuat pertumbuhan pribadi, pengembangan moral, dan integrasi sosial. Selain itu, praktik kaul keagamaan sering kali menekankan kerendahan hati dan pengorbanan diri, yang dapat menghasilkan rasa puas dan keseimbangan emosional yang terinternalisasi, yang selanjutnya meningkatkan kesejahteraan psikologis (Diener et al., 2010).

Hasil emosional dan psikologis yang muncul dari praktik religiositas di kalangan biarawan dan biarawati Katolik tidak hanya memengaruhi kehidupan pribadi mereka, tetapi juga mencerminkan dinamika sosial, budaya, dan spiritual yang berkembang dalam masyarakat secara keseluruhan. Pengalaman batin mereka, termasuk perasaan kedamaian, makna hidup, dan komitmen terhadap nilai-nilai keagamaan, sering kali menjadi cerminan dari kebutuhan manusia akan koneksi spiritual dan identitas moral di tengah perubahan zaman. Selain itu, tantangan psikologis yang mungkin mereka hadapi, seperti konflik batin, tekanan sosial, atau pencarian makna hidup, dapat merefleksikan ketegangan dan harapan yang juga dirasakan oleh masyarakat luas. Dengan demikian, kehidupan emosional dan psikologis para biarawan dan biarawati tidak hanya bersifat individual, tetapi turut menjadi gambaran mikro dari dinamika kompleks yang membentuk kehidupan manusia dalam konteks sosial yang lebih besar (Chandra, 2023).

Dalam lingkungan keagamaan yang beragam seperti Indonesia, identitas agama dapat membentuk rasa aman dan kepemilikan seseorang, yang memengaruhi ketahanan psikologis. Tantangan kehidupan beragama, seperti penolakan terhadap kenyamanan material dan komitmen terhadap pelayanan spiritual, dapat mengarah

pada pengalaman kedamaian batin dan penerimaan diri, atau sebaliknya, stres dan konflik. Mengingat pentingnya kepercayaan dan praktik keagamaan dalam komunitas Katolik di Indonesia, penting untuk mengkaji bagaimana unsur-unsur ini secara khusus berinteraksi dengan kesejahteraan psikologis para biarawan dan biarawati (Ryff & Singer, 2008).

Kesejahteraan emosional merupakan tingkatan kesejahteraan subjektif yang berhubungan erat dengan perasaan yang positif dan kepuasan hidup. Hal ini juga dapat munculnya perasaan negatif. Kesejahteraan sosial yang baik akan dapat membuat individu atau seseorang merasa terpenuhi dalam hal material, spiritual, dan sosial dalam masyarakat (Afridah et al., 2022).

Usia dewasa awal merupakan tahap yang akan dilalui oleh semua orang. Pada saat memasuki usia dewasa awal terjadi kematangan secara psikologis, sosial, dan fisik. Kematangan secara psikologis dilihat dari kemampuan mengendalikan emosi, kematangan secara sosial dilihat dalam pembangunan hubungan sosial yang lebih erat, sedangkan kematangan fisik dilihat dari kemampuan untuk reproduksi (Yessika, 2020). Dengan adanya kematangan fisik saat usia dewasa awal tersebut mendorong manusia untuk memiliki pasangan hidup untuk mempunyai keturunan. Namun, hal tersebut tidak dapat dilakukan oleh seorang biarawati. Hal itu dikarenakan orang yang berprofesi sebagai biarawati dilarang menikah dan memiliki pasangan hidup.

Dengan mengikuti nasihat-nasihat Injil seperti kemurnian, kemiskinan, dan ketaatan, hidup membiara menunjukkan keinginan untuk menyerahkan diri sepenuhnya kepada Tuhan. Gaya hidup ini dikenal sebagai "hidup membiara" (Pedhu, 2022). Sebagai hasil dari pengikraran ketiga kaul kebiaraan, biarawan diminta untuk membaktikan diri secara menyeluruh dan penuh kepada Tuhan

sebagai wujud kaul kemurnian, mengikat janji untuk hidup sederhana dan rela menyumbangkan apa pun untuk kerasulan sebagai wujud penghayatan kaul kemiskinan, dan berjanji untuk patuh kepada pimpinannya dan membaktikan diri kepada kerasulan bersama sebagai wujud penghayatan kaul ketaatan (Suparno, 2016).

Keseimbangan dalam semua aspek hidup diperlukan untuk hidup membiara, salah satunya adalah kesejahteraan mental dan religiositas. Beberapa cara untuk mengetahui apakah seorang biarawan memiliki kesehatan mental yang baik adalah dengan melihat bagaimana mereka menghadapi masalah dengan lebih mudah dan sabar, yang membantu mereka menghindari stres, memiliki kontrol diri yang baik, dan berinteraksi dengan baik dengan orang lain (Pedhu, 2022).

Menurut Ryff dan Keyes (1995), aspek kesejahteraan emosional mencakup kemampuan individu untuk mengelola emosi secara positif, memiliki keseimbangan emosional yang stabil, serta memiliki pengalaman emosional yang memuaskan. Sementara itu, aspek kesejahteraan sosial mencakup kualitas hubungan sosial individu, dukungan sosial yang diterima, serta keterlibatan dalam komunitas atau kelompok yang memberikan rasa koneksi dan dukungan. Dengan kata lain, kesejahteraan emosional dan sosial melibatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan hubungan sosial secara sehat dan memuaskan.

Ryff dan Keyes (1995) juga menjelaskan tentang psychological well-being mencakup dari enam dimensi teoritis, yaitu (1) otonomi (*autonomy*), (2) hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), (3) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), (4) pertumbuhan pribadi (*personal growth*), (5) tujuan hidup (*purpose in life*) dan (6) penerimaan diri (*self-acceptance*).

Kesejahteraan psikologis dapat membantu seseorang menjadi lebih produktif di tempat kerjanya, menurut Knight dan Haslam (2010). Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai kebahagiaan, kesehatan mental, dan kepuasan hidup seseorang dalam menerima diri sendiri apa adanya. Menurut Soto (2015), orang yang positif dan sehat psikologis cenderung lebih teliti, stabil secara emosional, dan menyenangkan. Mereka merasa puas dengan pekerjaan mereka dan tidak mengalami depresi, kecemasan, atau stres.

Berdasarkan yang sudah dipaparkan oleh penulis dapat diartikan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan dengan kebahagiaan, kesehatan mental dan hidup individu. Selain itu, kesejahteraan psikologi juga merujuk pada kemampuan seseorang untuk menerima dirinya seperti apa adanya dan mampu membangun hubungan dengan orang lain dengan cara memaksimalkan atau mewujudkan potensi dirinya sehingga mereka dapat mencapai kebahagiaan hidup. Pengendalian diri dan kesuksesan sosial dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis, menurut Xu, Joyce, dan David (2016).

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk mengatasi kesenjangan yang signifikan dalam pemahaman tentang tantangan kesehatan mental yang unik yang dihadapi oleh anggota komunitas religius. Biarawati Katolik hidup dalam lingkungan yang erat dan disiplin yang dicirikan oleh komitmen spiritual, kaul kemiskinan, kesucian, dan ketaatan, yang membedakan gaya hidup mereka dari masyarakat umum. Terlepas dari kedalaman praktik keagamaan mereka, ada bukti empiris yang terbatas tentang bagaimana religiusitas mereka memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, terutama dalam lanskap budaya dan agama Indonesia yang beragam. Mengingat bahwa kesejahteraan psikologis merupakan penentu penting dari ketahanan, motivasi, dan fungsi keseluruhan, penelitian ini

sangat penting untuk menawarkan wawasan praktis yang dapat membantu para pemimpin agama dan profesional kesehatan mental memberikan dukungan yang lebih terarah. Selain itu, temuan dari penelitian ini dapat menginformasikan inisiatif pembangunan komunitas dan strategi konseling yang menghormati nilai-nilai spiritual saudara-saudari Katolik, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesehatan emosional jangka panjang mereka dan keberlanjutan panggilan mereka dalam konteks Indonesia.

Religiusitas dan kesejahteraan psikologis sebagian besar berfokus pada orang awam, remaja, atau masyarakat umum, sehingga pengalaman unik para biarawan dan biarawati Katolik kurang dieksplorasi, terutama di Indonesia. Banyak penelitian sebelumnya menyoroti hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan di berbagai tradisi agama, namun temuan ini tidak dapat digeneralisasikan begitu saja ke kehidupan religius individu yang telah ditahbiskan. Para biarawan dan biarawati Katolik menghadapi tantangan psikologis dan spiritual yang berbeda, seperti komitmen jangka panjang untuk hidup selibat, kehidupan komunitas, kepatuhan, dan misi kerasulan. Konteks budaya Indonesia dengan tradisi agamanya yang beragam dan ikatan komunal yang kuat juga dapat membentuk cara individu ini mengalami dan mempraktikkan religiusitas dan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, sebagian besar penelitian tentang religiusitas dan kesejahteraan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan ukuran religiusitas yang luas yang mungkin tidak sepenuhnya menangkap bentuk-bentuk praktik spiritual dan kehidupan batin yang bernuansa khusus untuk komunitas yang telah ditahbiskan. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian dalam memahami dampak multidimensi religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis para biarawan dan biarawati Katolik di Indonesia. Menangani kesenjangan ini tidak

hanya akan meningkatkan pengetahuan empiris mengenai kelompok yang kurang diteliti ini tetapi juga menawarkan wawasan praktis bagi jemaat keagamaan dan praktisi kesehatan mental dalam mendukung kesejahteraan mereka yang berdedikasi pada panggilan keagamaan.

Hasil pra-survei terhadap 10 biarawati Katolik di Bogor mengungkap dinamika menarik terkait aspek religiositas dan kesejahteraan psikologis yang mereka alami. Dalam aspek religiositas, para biarawati mengungkapkan bahwa hidup dalam panggilan selibat memberi mereka makna spiritual yang mendalam. Namun, makna ini tidak terlepas dari tantangan terutama dalam menjaga komitmen iman di tengah tekanan sosial yang seringkali tidak sejalan dengan pilihan hidup religius. Salah seorang partisipan menyatakan, *“Saya merasa hidup selibat ini bukan sekadar pilihan, tapi bagian dari relasi yang sangat personal dengan Tuhan ada kedamaian dalam pengabdian total”* (Wawancara Peneliti, 2025). Namun, makna ini tidak terlepas dari tantangan terutama dalam menjaga komitmen iman di tengah tekanan sosial yang seringkali tidak sejalan dengan pilihan hidup religius. Sejumlah biarawati mengakui bahwa mereka kerap menghadapi komentar atau pertanyaan dari keluarga dan masyarakat yang mempertanyakan keputusan mereka untuk tidak menikah. Seorang responden menuturkan, *“Saya sering mendapat pertanyaan seperti ‘tidak ingin punya keluarga sendiri?’ atau ‘tidak kesepian?’ itu membuat saya kadang goyah, walau tidak sampai kehilangan arah”* (Wawancara Peneliti, 2025). Tekanan sosial semacam ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, terutama dalam bentuk kesepian atau perasaan terisolasi. Meski demikian, sebagian besar biarawati menyebutkan bahwa doa, komunitas religius, dan kegiatan pelayanan menjadi sumber kekuatan yang menjaga stabilitas emosi dan spiritual mereka.

Sementara itu, kesejahteraan psikologis mereka turut dipengaruhi oleh pengalaman emosional yang kompleks. Beberapa biarawati menyebut adanya perasaan kesepian dan keterbatasan dukungan sosial, yang muncul sebagai konsekuensi dari gaya hidup mereka yang berbeda dari norma sosial yang dominan. Meskipun religiositas menjadi sumber ketahanan batin, beberapa individu mengalami dinamika internal yang cukup signifikan, termasuk konflik identitas dan kebutuhan akan penyesuaian diri.

Fenomena ini berkaitan dengan apa yang disebut sebagai sindrom "pengantin Kristus", di mana komitmen terhadap hidup membujang dan beragama secara penuh dapat memunculkan gangguan psikologis tertentu. Kristianto dan Pramudito (2021) mencatat bahwa hal ini dapat bermanifestasi dalam bentuk konflik batin, rasa bersalah, atau perasaan kurang utuh akibat tidak menjalankan peran tradisional seperti menikah atau menjadi ibu. Dalam konteks ini, Abineno (2006) menekankan bahwa intensitas pengabdian dan pengalaman keterasingan bisa memperkuat tekanan psikologis yang dialami. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam terhadap dinamika ini menjadi penting dalam upaya merancang bentuk dukungan psikologis yang relevan dan sensitif terhadap kebutuhan para biarawati.

Alasan pentingnya dilakukan penelitian mengenai pengaruh religiositas terhadap kesejahteraan psikologis biarawan dan biarawati katolik di Indonesia adalah karena penelitian ini akan membantu dalam memahami bagaimana praktik dan keyakinan spiritual berdampak pada kesehatan mental, yang dapat memandu dukungan dan intervensi yang disesuaikan. Penelitian ini juga dapat memberikan informasi kepada komunitas psikologis dan keagamaan yang lebih luas. Selain itu, hal ini juga berkontribusi pada literatur akademis tentang

religiositas dan kesejahteraan, yang berpotensi memberikan manfaat bagi kelompok agama serupa secara global. Memahami dinamika ini dalam konteks budaya tertentu akan memastikan relevansi dan penerapan temuan.

Berbagai faktor, seperti gaya hidup unik biarawati dan komitmen spiritual mereka, dapat berkontribusi pada gangguan psikologis mereka. Selain memperluas pemahaman spiritual, janji religius untuk hidup yang suci, taat, dan miskin juga dapat menyebabkan masalah psikologis seperti isolasi, penekanan pada keinginan pribadi, dan kurangnya otonomi (Pedhu, 2022). Ketika seseorang berjuang untuk memenuhi cita-cita spiritualnya, fokus yang kuat pada disiplin diri dan pengorbanan dapat menyebabkan perasaan bersalah, cemas, atau tidak mampu. Karena harapan tinggi pada perilaku dan keyakinan seseorang, religiusitas dapat memperkuat perasaan ini dalam lingkungan keagamaan yang ketat. Rasa bersalah akan religiusitas dapat menyebabkan depresi, kecemasan, atau kecenderungan obsesif-kompulsif. Ini terutama berlaku ketika rasa bersalah terhadap dosa yang dirasakan atau kegagalan untuk mengikuti standar spiritual. Tetapi adanya dukungan komunitas dapat membuat seseorang menjadi lebih minim dalam menghadapi risiko ini (Chandra dan Kristianto, 2023).

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan variabel religiusitas. Hasil penelitian Robustelli dan Whisman (2018) menunjukkan bahwa rasa syukur kepada Sang Pencipta berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis; semakin individu mampu bersyukur, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya. Selain itu, Zinnbauer dan Pargament (2005) menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat kebersyukuran dan religiusitas yang tinggi cenderung lebih optimis dan memiliki harga diri yang lebih baik. Koenig, King, dan Carson (2012) juga

melaporkan bahwa partisipasi aktif dalam aktivitas keagamaan berhubungan positif dengan kepuasan hidup dan tingkat depresi yang lebih rendah. Dukungan sosial dari komunitas keagamaan bahkan terbukti mempercepat pemulihan dan memperkuat kesejahteraan psikologis.

Namun, temuan lain seperti Smith (2015) menunjukkan bahwa religiositas tidak selalu berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini diduga karena adanya faktor-faktor lain, seperti tekanan sosial untuk mematuhi norma agama, sehingga religiositas justru bisa menimbulkan beban psikologis. Perbedaan mendasar dalam penelitian ini adalah fokus subjeknya, yakni biarawan dan biarawati Katolik di Indonesia pada usia dewasa awal populasi yang selama ini jarang diteliti. Para biarawan dan biarawati memiliki tingkat religiositas yang sangat tinggi, tetapi mereka juga berpotensi mengalami tantangan psikologis spesifik seperti kesepian, tekanan peran, dan tuntutan rohani. Dengan kata lain, meskipun religiositas mereka sangat kuat, tidak serta-merta menjamin kesejahteraan psikologisnya tetap baik. Berdasarkan asumsi ini, hasil penelitian di kalangan biarawan dan biarawati bisa jadi berbeda dari penelitian sebelumnya. Jika pada populasi umum religiositas dan rasa syukur berkorelasi positif dengan PWB, dalam konteks biarawan dan biarawati Katolik di Indonesia, hubungan ini bisa lebih kompleks dan dipengaruhi oleh faktor-faktor khas kehidupan religius, seperti penyangkalan kebutuhan pribadi, ketaatan terhadap peraturan komunitas, serta minimnya kontak sosial di luar lingkungan religius.

Rumusan Permasalahan

Berdasarkan masalah penelitian diatas maka pertanyaan penelitian ini adalah: Bagaimana pengaruh religiositas terhadap kesejahteraan psikologis biarawan dan biarawati katolik di Indonesia?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh religiositas terhadap kesejahteraan psikologis biarawan dan biarawati katolik di Indonesia. Pemilihan biarawan dan biarawati katolik usia dewasa awal di Indonesia untuk penelitian mengenai pengaruh religiositas terhadap kesejahteraan psikologis di masa dewasa awal memungkinkan kita untuk mengkaji bagaimana komitmen keagamaan berdampak pada kesehatan mental dalam lingkungan budaya yang beragam. Perpaduan antara nilai-nilai tradisional dan pengaruh modern memberikan latar belakang unik untuk mempelajari bagaimana para biarawati muda Katolik menavigasi perjalanan spiritual dan psikologis mereka. Wawasan yang diperoleh dapat memberikan informasi mengenai dukungan kesehatan mental yang ditargetkan dan meningkatkan pemahaman tentang peran religiositas dalam kesejahteraan psikologis.

Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pengaruh religiositas terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya pada biarawati Katolik usia dewasa awal. Dengan mempelajari hubungan antara faktor keagamaan dan kesejahteraan psikologis, penelitian ini dapat menyumbangkan wawasan baru bagi bidang psikologi agama dan psikologi kesejahteraan, serta memperkaya literatur ilmiah terkait dengan pengalaman spiritual dalam konteks kehidupan religius.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini dapat diwujudkan melalui

pengembangan program-program konkret yang mendukung kesejahteraan psikologis para biarawati. Misalnya, hasil temuan penelitian dapat dijadikan dasar untuk merancang layanan konseling yang secara khusus disesuaikan dengan konteks kehidupan religius, guna membantu biarawati mengatasi tekanan psikologis yang timbul akibat komitmen religius mereka. Selain itu, pelatihan atau workshop mengenai manajemen stres, keseimbangan emosional, dan penguatan makna hidup dapat disusun sebagai bentuk pendampingan psikologis yang relevan. Komunitas religius juga dapat membentuk sistem mentoring atau pendampingan antarsesama biarawati guna menciptakan lingkungan yang saling mendukung secara spiritual dan emosional. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan bahan refleksi dalam kegiatan retreat tahunan, sehingga para biarawati memiliki ruang untuk menyadari dan mengevaluasi kondisi psikologis mereka secara lebih mendalam. Lebih jauh, temuan ini dapat menjadi masukan bagi kebijakan pastoral Gereja Katolik, seperti pengaturan beban tugas, waktu istirahat yang proporsional, dan penyusunan program pembinaan awal yang lebih memperhatikan aspek psikologis, demi meningkatkan kesejahteraan spiritual dan mental para biarawati secara menyeluruh.