

RESILIENSI HIDUP MEMBIARA BAGI SUSTER YUNIOR FRANSISKAN PENGHAYAT SPIRITUALITAS PENITEN REKOLEK CHARITAS ALLES VOOR ALLEN DALAM FORMASIO AWAL

EVA ANITA SAREREAKE dan G. BAMBANG NUGROHO*

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Abstrak

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit dari pengalaman yang menekan, menyesuaikan keadaan diri dan situasi sehingga mampu melihat dengan jernih setiap permasalahan dan merefleksikan hidupnya serta menjadikan setiap pengalaman sebagai pembelajaran bagi kehidupan selanjutnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat resiliensi religius suster yunior selama masa pembinaan. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala penilaian. Hasil dari penelitian ini adalah para suster yunior memiliki resiliensi diri yang tinggi. Kesimpulan yang diperoleh adalah para suster memiliki optimisme dalam hidup panggilan, namun memiliki nilai yang rendah dalam pengendalian diri. Saran yang dapat diberikan adalah bagi formator dapat membuat rancangan layanan bimbingan individual berdasarkan komponen terendah. Bagi suster yunior agar mampu memiliki sikap pengendalian diri terhadap berbagai dorongan yang bersal dari dalam maupun luar diri. Kemudian untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dan menjadi bahan referensi belajar.

Kata-kata kunci: resiliensi, resiliensi hidup membiara, suster yunior

Abstract

Resilience is a person's ability to survive and recover from stressful experiences, adapting oneself and situations so that one can see clearly every problem and reflect on one's life and use every experience as a lesson for the next life. The aim of this research is to determine the level of religious resilience of junior sisters during the formation period. This research is quantitative research with descriptive research type. The data collection technique used is an assessment scale. The results of this research are that junior sisters have high self-resilience. The conclusion obtained is that the sisters have optimism in their vocational life, but have a low score in self-control. The advice that can be given is that formators can design individual guidance services based on the lowest components. For junior sisters to be able to have an attitude of self-control towards various impulses that originate from within and outside themselves. Then, it is hoped that future researchers can develop this research and become learning reference material.

Key words: resilience, religious resilience, junior sister

*Penulis Korespodensi.

Email: mikasarereake@gmail.com; bambang.nugroho@atmajaya.ac.id*

PENDAHULUAN

Hidup bakti adalah cara hidup orang yang terpanggil dan ingin mengikuti Yesus dalam sebuah tarekat atau kongregasi. Meneladan Yesus dengan menaati ketiga nasehat Injil untuk hidup taat, miskin dan murni. Gerakan hidup bertapa dimulai diperkirakan antara abad ke-2 dan awal abad ke-3 di Mesir. Sebuah cara hidup yang membaktikan diri kepada Tuhan bermula dari kerinduan sekelompok pertapa yang hendak menemukan Tuhan dalam keheningan. Mereka hendak mencapai kesucian dengan mati raga dan ulah tapa dan hanya hidup dalam perkara-perkara Allah saja. Cara hidup matiraga pada masa itu berkaitan dengan fisik maupun psikis, yakni mencambuki diri, mengurangi makanan, hidup tanpa milik, dan terutama hidup selibat atau tidak kawin.

Individu yang tidak dapat beradaptasi dengan situasi stres mengalami depresi atau kehilangan orientasi hidupnya (Goleman, 2001). Ketika pengalaman tekanan dialami secara terus menerus dapat membuat seseorang menyerah dan mengalami depresi. Maka setiap orang diharapkan mampu mengolah diri, sehingga mampu melewati pengalaman yang sulit dan penuh tekanan. Reivich dan Shatte (2002 dalam Ria Novianti 2018) menjelaskan resiliensi sebagai kapasitas untuk menghadapi dan beradaptasi

dengan situasi menantang yang muncul dalam kehidupan. Dapat menahan stres bahkan mengatasi kesedihan atau ketakutan yang mungkin dialami seseorang. Menurut Wolff (dalam Chandra, 2009), kebiasaanlah yang menyebabkan daya tahan. Perilaku ini akan digunakan untuk melawan ketidakberdayaan seseorang dan membentenginya dari berbagai rintangan dalam hidup. Seseorang yang memiliki pandangan positif, mudah beradaptasi, kuat secara sosial, dan memiliki kepribadian yang menarik pada akhirnya akan lebih mampu merasa berharga dan mampu bersaing.

Para suster yang menghayati semangat Peniten Rekolek Charitas Alles voor Allen (PRCA), menimba inspirasi dari St. Fransiskus Asisi. Merupakan tokoh yang menjadi sumber inspirasi spiritualitas Peniten Rekolek Charitas Alles Voor Allen (PRCA). Sang Santo menjalani, menetapkan, mengajarkan sikap hidup yang bercorak peniten rekolek dalam upaya menjalani hidup seturut Injil Suci Tuhan Yesus Kristus. Ciri khas spiritualitas yang diajarkan oleh St. Fransiskus Asisi kepada para pengikutnya adalah tobat, hidup dalam kemiskinan, kedinaan atau menempatkan diri sebagai yang paling kecil, hidup doa, persaudaraan, dan evangelisasi. Para suster ini termasuk dalam ordo ketiga regular St. Fransiskus dari Asisi. Peniten Rekolek Charitas Alles Voor

Allen (PRCA) merupakan intisari spiritualitas kongregasi yang didirikan oleh Theresia Saelmaekers. Kongregasi Theresia Saelmaekers berkembang di Breda-Nederland sejak tahun 1826. Kongregasi ini kemudian berkembang menjadi empat kongregasi mandiri. Rumusan Peniten Rekolek Charitas Alles Voor Allen (PRCA) ini terlahir dari penggalan dan refleksi bersama empat kongregasi serumpun yaitu Suster Santo Fransiskus Charitas (FCh), Suster Fransiskan Sukabumi (SFS), Kongregasi Suster Fransiskan Santa Lusia (KSFL) dan Kongregasi Fransiskan Santa Elisabeth (FSE) pada 2 Desember 2009 di Berastagi, Medan.

Akhirnya, semangat Peniten Rekolek Charitas Alles Voor Allen (PRCA) sebagai warisan spiritualitas yang amat bernilai mengokohkan kesamaan identitas bagi para suster empat kongregasi mandiri dari rumpun Kongregasi Peniten Rekolek Alles voor Allen Breda. Kesamaan identitas rohani ini selain mengeratkan ikatan persaudaraan juga menumbuhkan kesadaran akan sejarah awali yang perlu digali dan didalami sebagai titik pijak pemurnian identitas kongregasi. Dengan demikian generasi penerus semangat Peniten Rekolek Charitas Alles Voor Allen (PRCA) tidak kehilangan jejak sejarah dan warisan rohani tak ternilai sebagai sumber inspirasi.

Peneliti merasa bahwa penting untuk meneliti resiliensi hidup membiara secara khusus berfokus pada resiliensi para suster junior Fransiskan penghayat Peniten Rekolek Charitas Alles Voor Allen (PCRA) yaitu Suster Santo Fransiskus Charitas (FCh), Suster Fransiskan Sukabumi (SFS), Kongregasi Suster Fransiskan St. Lusia (KSFL), Kongregasi Fransiskan Santa Lusia (FSE), karena adanya kesamaan spiritualitas dan nilai-nilai hidup rohani yang telah diwariskan masing-masing kongregasi. Resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut (Grotberg;1995 dalam Zahroh 2012). Faktor-faktor tersebut adalah (1) *I Am* adalah kapasitas yang bersumber dari dalam diri seseorang, seperti perilaku, sentimen, dan keyakinan, sehingga orang tersebut merasa bangga terhadap dirinya sendiri, dipuja dan menarik, penuh kasih sayang, empatik, altruistik, mandiri, dan bertanggung jawab. (2) *I Have*, struktur dan aturan rumah, panutan, dan koneksi, merupakan komponen eksternal yang memengaruhi resiliensi. (3) *I Can*, berhubungan dengan keterampilan sosial dan interpersonal. Komponennya meliputi kapasitas untuk memecahkan masalah, membangun ikatan yang dapat dipercaya, mengelola berbagai emosi dan rangsangan, dan mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain.

TINJAUAN TEORETIS

Anggota hidup bakti adalah seorang anggota yang menjadikan nasihat Injili sebagai bagian dari kaulnya disebut sebagai seorang religius (Kan. 607 2). Memasuki masa novisiat menandai dimulainya kehidupan membiara. Seseorang yang telah menyelesaikan novisiat telah bergabung dengan tarekat secara formal tetapi belum menjadi anggota tetap. Menurut hukum gereja, proses yang dilalui anggota untuk memperoleh, memperdalam, dan mengamalkan kehidupan membiara yang sejati dikenal dengan pembentukan religius (*formacio*). Tahapan pembinaan diperlukan untuk mencapai tujuan ini dalam pengembangan hidup membiara. Setiap komunitas biara memiliki strategi atau model formasinya sendiri. Dalam masa yuniiorat, seorang suster yuniior diharapkan mengembangkan kehidupan religius dan meningkatkan tanggung jawab kerasulan kongregasi. Setelah mengucapkan kaul kekal dan menjadi anggota defenitif atau permanen dari suatu ordo, masa yuniior berakhir. Kelima, Tahap bina lanjut, yaitu pembinaan lanjutan yang diberikan kepada para suster yang sudah berkaul kekal baik itu medior pratama hingga senior.

Dalam kehidupan Katolik ada yang disebut hirarki dan awam; Di antara orang biasa ada yang disebut orang beriman. Orang

beriman adalah orang Kristen yang telah dipanggil Tuhan untuk menerima karunia khusus dalam kehidupan gereja dengan memberikan pelayanan bagi kehidupan gereja. Umat Katolik secara khusus dipanggil untuk tinggal di biara, ada yang disebut biarawan dan biarawati. Hidup membiara dijalani oleh seseorang atau sekelompok orang yang tergabung dalam satu komunitas, mereka bersedia meninggalkan kehidupan yang bersifat dunia dan berfokus pada panggilan Tuhan dan pelayanan di tengah masyarakat, maupun mereka yang memilih hidup kontemplatif, pendoa. Di Indonesia, sebutan biarawati lebih populer dikenal dengan "suster". Para biawati atau suster ini hidup di dalam satu biara dan diwajibkan untuk menaati cara hidup yang telah dipilih di dalam kongregasi tersebut. Para biarawati di dalam kehidupannya terikat dengan ketiga nasehat Injil atau yang disebut kaul. Selain menghidupi ketiga kaul, para biarawati hidup berdasarkan spiritualitas kongregasi masing-masing baik itu spiritualitas pelindung maupun pendiri, diatur dengan regula dan konstitusi kongregasi masing-masing.

Para suster yang menghayati spiritualitas Peniten Rekolek Charitas Alles Voor Allen (PRCA), menimba inspirasi dari St. Fransiskus Asisi. Sang Santo menjalani, menetapkan, mengajarkan sikap hidup yang bercorak peniten rekolek dalam upaya

menjalani hidup seturut Injil Suci Tuhan Yesus Kristus. Ciri khas spiritualitas yang diajarkan oleh St. Fransiskus Asisi kepada para pengikutnya adalah tobat, hidup dalam kemiskinan, kedinaan atau menempatkan diri sebagai yang paling kecil, hidup doa, persaudaraan, dan evangelisasi. Para suster ini termasuk dalam ordo ketiga regular St. Fransiskus dari Asisi.

Peniten Rekolek Charitas Alles Voor Allen (PRCA) merupakan intisari spiritualitas kongregasi yang didirikan oleh Theresia Saelmaekers. Kongregasi Theresia Saelmaekers berkembang di Breda-Nederland sejak tahun 1826. Kongregasi ini kemudian berkembang menjadi empat kongregasi mandiri. Rumusan Peniten Rekolek Charitas Alles Voor Allen (PRCA) ini terlahir dari penggalan dan refleksi bersama empat kongregasi serumpun yaitu Suster Santo Fransiskus Charitas (FCh), Suster Fransiskan Sukabumi (SFS), Kongregasi Suster Fransiskan Santa Lusia (KSFL) dan Kongregasi Fransiskan Santa Elisabeth (FSE) pada 2 Desember 2009 di Berastagi, Medan. Theresia Saelmaekers menekankan pentingnya kasih dalam penghayatan hidup para suster. Kasih kepada Allah hendaknya terwujud dalam pelayanan kasih kepada sesama menjadi gambaran akan cinta kasih Allah yang gemilang dan mulia. *Alles voor Allen*, mengandung arti segala-galanya bagi

semua orang. Didasarkan kepada ungkapan iman bahwa segala-galanya berasal dari Allah, maka sepantasnya jika dikembalikan kepada Allah. Sikap terbuka kepada pelayana, keterbukaan hati untuk memberikan diri dan melayani siapa saja yang membutuhkan tanpa membedakan status, agama, ras, maupun suku. Akhirnya, spiritualitas Peniten Rekolek Charitas Alles Voor Allen (PRCA) sebagai warisan spiritualitas yang amat bernilai mengokohkan kesamaan identitas bagi para suster empat kongregasi mandiri dari rumpun Kongregasi Peniten Rekolek Alles voor Allen Breda.

Dalam bukunya "The Resiliency Factor", (Reivich dan Shatte; 2002 dalam Ria Novianti 2018) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk mengatasi dan beradaptasi dengan peristiwa atau situasi menantang yang muncul dalam kehidupan, mengelola stres dan bahkan mengatasi tragedi atau kesulitan yang mungkin individu temui dalam hidup. Block (dalam Klohn, 1996) mengistilahkan resiliensi dengan sebutan ketahanan ego, yang digambarkan sebagai keterampilan umum yang melibatkan adaptasi dan fleksibilitas yang kuat ketika dihadapkan dengan tekanan, baik dari dalam maupun luar diri. Menurut Wolff (dalam Chandra, 2009), resiliensi merupakan suatu kualitas. Wolin & Wolin (dalam Chandra, 2009) menjelaskan resiliensi sebagai kapasitas seseorang dalam

menjaga kesehatannya (wellness) dan terus berkembang (self-repair) dalam menghadapi kesulitan. Menurut Grotberg (1995), resiliensi merupakan kapasitas yang bersifat universal dan ketika seseorang menghadapi musibah atau kemalangan, mereka mampu menghindari, mengurangi, atau menolak dampak yang mungkin merugikan. Reivich dan Shatte (2002) mengidentifikasi tujuh komponen resiliensi yakni: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Pengendalian impuls, Kapasitas untuk menahan tekanan, impuls, dan dorongan internal seseorang dikenal sebagai pengendalian impuls. Optimisme, Orang dengan resiliensi adalah orang yang optimis. Empati, menunjukkan bagaimana orang mampu membaca isyarat dan perasaan psikologis orang lain. Analisis penyebab masalah, yaitu menunjukkan kapasitas seseorang untuk menentukan dengan benar akar penyebab dari masalah tertentu. Efikasi diri, adalah keyakinan bahwa seseorang dapat berhasil menghadapi dan mengatasi masalah. Peningkatan aspek positif, adalah keterampilan yang datang dengan ketahanan. Menurut Grotberg (1995 dalam Zahroh 2012), Faktor-faktor berikut dapat mempengaruhi

resiliensi individu: *I Am* adalah kapasitas pribadi seseorang, termasuk tindakan, emosi, dan keyakinannya. *I Have*, adalah hal yang mempengaruhi resiliensi dari eksternal. *I Can*, adalah salah satu faktor resiliensi yang berkaitan dengan kompetensi sosial dan interpersonal seseorang.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif merupakan salah satu penelitian dalam jenis penelitian kuantitatif. Menurut Sudarnoto (2020) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menggambarkan atau mendeskripsikan secara sistematis suatu fenomena di masa sekarang berdasarkan keadaan asli fenomena tersebut dengan menggunakan sampel berjumlah banyak. Fenomena tersebut adalah resiliensi religius suster Yuniior dalam masa pembinaan awal.

Pengumpulan data menggunakan sistem skala penilaian. Alat pengukur mengungkapkan masalah dengan subjek penelitian, yakni religius suster yuniior. Menurut Sudarnoto (2020), skala penilaian adalah alat ukur yang digunakan untuk menangkap dan mendeskripsikan tindakan atau perilaku yang terlihat pada seorang subjek penelitian atau kelompok partisipan.

Peneliti menggunakan G-form untuk mengumpulkan data kuesioner yang dimaksudkan untuk mengukur resiliensi religius suster junior. Kriteria penilaian yang digunakan untuk keseragaman penilaian yang akan dipakai peneliti adalah kriteria berdasarkan kriteria selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah (Sudarnoto, 2018). Setiap suster diminta memberikan tanda centang (✓) pada alternatif pilihan. Masing-masing suster disarankan untuk memilih satu alternatif pilihan berdasarkan kondisi. Analisis empiris dilakukan untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas instrument yang sudah disusun. Uyanto (2006) menjelaskan bahwa kelompok pernyataan yang tidak valid dapat diketahui apabila suatu pernyataan mempunyai nilai koefisien lebih tinggi dalam kolom *Cronbach's Alpha if Item Deleted* dibandingkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha*, maka hasilnya tidak valid sehingga pernyataan tersebut harus dihilangkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Reivich dan Shatte (2002; dalam Ria Novianti 2018) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk mengatasi dan beradaptasi dengan peristiwa atau situasi menantang yang muncul dalam kehidupan. Seseorang yang memiliki resiliensi diri yang baik akan lebih mampu menghadapi

kehidupan dan mampu bangkit dari keterpurukan ketika mengalami tantangan, maupun situasi yang menekan, maka penting bagi setiap individu memiliki resiliensi diri yang baik. Reivich dan Shatte (2002; dalam Widuri 2012) menjelaskan karakteristik seorang resilien yaitu 1) memiliki regulasi emosi yang baik, 2) Pengendalian impuls, 3) Optimis, 4) kemampuan mengatasi masalah, 5) empati, 6) efikasi diri, 7) pencapaian. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada para suster junior menunjukkan bahwa 27 suster (56%) memiliki tingkat resiliensi hidup membiara kategori tinggi, 21 suster (44%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada suster junior yang memiliki resiliensi dalam kategori rendah (0%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat resiliensi hidup membiara suster junior berada pada kategori tinggi. Hasil penelitian ini mendukung gagasan Reivich dan Shatte (2002; dalam Ria Novianti 2018) yang mengatakan bahwa manusia yang resilien akan mampu untuk: *Overcoming*, hal ini dapat dicapai dengan berbagai metode, termasuk analisis, penyesuaian sudut pandang, bersikap lebih optimis, dan meningkatkan kemandirian. oleh karena itu, meskipun banyak tekanan dalam hidup, masih merasa terinspirasi, kreatif, terlibat, dan gembira. *Steering Thought*, orang yang tangguh dapat mempertahankan kontrol diri

saat menghadapi tantangan sepanjang hidup mereka. Efikasi diri, atau keyakinan diri bahwa kita dapat mengelola lingkungan dan berhasil mengatasi berbagai masalah, adalah hal yang membantu mengatasi stres kronis. *Bouncing Back*, orang yang resilien biasanya mendekati kesulitan dengan tiga sifat untuk membantu seseorang sembuh. Memiliki keyakinan kuat bahwa mereka dapat mengontrol jalan hidup mereka, dan mereka dapat kembali ke kehidupan normal lebih cepat setelah trauma dengan mengetahui bagaimana berinteraksi dengan orang lain sebagai mekanisme koping atas pengalaman yang dimilikinya. *Reaching Out*, Orang-orang dengan ciri-ciri ini pandai menemukan makna dan tujuan dalam hidup mereka, secara akurat memperkirakan bahaya yang mungkin timbul, dan memahami diri mereka sendiri dengan baik.

Berdasarkan hasil distribusi rata-rata skor komponen diperoleh komponen optimis dengan skor total 1270 memiliki skor rata-rata 159 berada pada urutan pertama. Hasil ini juga didukung oleh hasil wawancara formator bahwa para suster yuniior memiliki sikap optimis terhadap panggilan hidup mereka saat ini, maupun memiliki optimisme akan kehidupan di masa depan. Komponen empati dengan skor total 1244 dengan skor rata-rata 155 berada pada urutan ke dua. Hal ini juga didukung dengan hasil wawancara

terhadap formator bahwa para suster yuniior memiliki sikap empati terhadap sesama, namun demikian masih ada suster yuniior yang belum yakin akan kemampuan dirinya sehingga belum maksimal dalam meningkatkan rasa empati terhadap sesama. Komponen efikasi diri dengan skor total 1206 memiliki skor rata-rata 151 berada pada urutan ke tiga. Berdasarkan hasil wawancara dapat mendukung hasil penelitian ini di mana suster yuniior mampu menghadapi tekanan di dalam hidup harian dan yakin akan masa depan yang lebih baik.

Komponen regulasi emosi dengan skor total 981 memiliki skor rata-rata 140 berada pada urutan ke empat. Hasil ini juga didukung oleh hasil wawancara bersama formator, bahwa suster yuniior dalam hal meregulasi emosi masih kurang mampu, sebagai orang muda masih cenderung meledak- dan mengedepankan rasa marah. Namun ada juga suster yuniior karena kematangan kepribadian telah mampu meregulasi rasa marah, rasa sedih, dan emosi-emosi lainnya. Komponen pencapaian dengan skor total 980 memiliki skor rata-rata 140 berada pada urutan ke lima. Hasil ini juga didukung oleh hasil wawancara dengan formator bahwa para suster yuniior kurang berani dalam menghadapi resiko yang kurang menyenangkan, lebih memilih zona nyaman yang sekiranya tidak membahayakan diri mereka misalnya terancam gagal dalam

panggilan. Namun ada juga yang mampu merefleksikan pengalaman sulit menjadi pengalaman yang penuh rahmat dan menimbulkan semangat di dalam hidup. Komponen Kemampuan menganalisis masalah dengan skor total 826 memiliki skor rata-rata 138 berada pada urutan ke enam. Hasil ini juga didukung oleh hasil wawancara dengan formator yaitu para suster junior belum mampu mengidentifikasi masalah, belum mampu menggali akar masalah, namun bisa mengatasi masalah yang menurut formator mengatasi masalah ini lebih bersifat sementara, karena kurang mampu mengidentifikasi dan menggali akar masalah, sehingga solusi yang ditemukan semacam pelarian dari masalah, sehingga seorang junior bisa terkena masalah yang sama, karena tidak tuntas. Komponen pengendalian impuls dengan skor total 645 memiliki skor total 129 berada pada urutan ke tujuh. Hasil ini juga didukung oleh hasil wawancara dengan formator bahwa para suster junior cenderung belum mampu mengendalikan impuls terutama yang muncul dari dalam diri.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa suster religius junior memiliki optimisme dalam menjalankan hidup panggilan dan hidup membiara. Hasil penelitian ini mendukung gagasan Grotberg 1995 (dalam Zahroh 2012) yang mengatakan bahwa faktor "I Am" merupakan kekuatan

dalam diri individu di mana salah satu komponennya adalah optimis, yang dapat membuat seorang individu sebagai pribadi yang resilien. Seorang yang resilien akan memiliki optimisme dalam hidup, lebih terbuka terhadap perubahan maupun situasi baru yang bersal dari dalam diri individu maupun dari luar diri. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Ridha dan I Made Rustika (2020) yang lebih berkontribusi dalam peningkatan resiliensi mahasiswa Udayana adalah komponen efikasi diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil wawancara dengan formator yang mengatakan bahwa para suster junior memiliki optimisme dalam menjalani hidup panggilan membiara, mereka menyadari keterbatasan diri misalnya kurangnya pengendalian impuls yang muncul dari dalam diri, namun sejauh ini tetap optimis bahwa jalan yang mereka pilih tidak salah, dan mereka terus berjuang mengembangkan diri, memformat diri selama masa pembinaan. Adapun suster junior yang masih memiliki reiliensi sedang maupun rendah, dalam masa pembinaan dibantu untuk memiliki resiliensi diri yang baik, dengan pengolahan hidup, study, kursus, maupun latihan-latihan rohani yang dilakukan secara terus menerus. Upaya lainnya yang bisa dilakukan adalah setiap individu mengubah persepsi tentang

kegagalan, membangun kepercayaan diri, belajar menerima keadaan diri sendiri dan orang lain, mengontrol pengendalian diri dengan ulah tapa dan mati raga, bersikap fleksibel, mengasah empati, dan selalu berupaya untuk optimis di dalam menjalani hidup hari ini dan di masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa: Resiliensi hidup membiara suster yuniior diperoleh sebanyak bahwa 27 suster (56%) memiliki tingkat resiliensi kategori tinggi, 21 suster (44%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada suster yang memiliki tingkat resiliensi kategori rendah (0%). Berdasarkan hasil distribusi rata-rata skor bahwa komponen urutan tertinggi adalah Komponen optimis dengan skor total 1270 memiliki skor rata-rata 159. Berdasarkan hasil distribusi rata-rata skor bahwa komponen urutan terendah yaitu Komponen pengendalian impuls dengan skor total 645 memiliki skor rata-rata 129. Kesimpulannya adalah komponen Optimis memiliki skor rata-rata tertinggi sedangkan komponen pengendalian impuls memiliki skor rata-rata terendah.

Dari hasil analisis tersebut, penulis memberikan beberapa saran, yakni: Bagi Kongregasi Religius Suster Fransiskan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa resiliensi hidup membiara pada suster yuniior berada pada kategori tinggi dan sedang, oleh sebab itu peneliti menyarankan bagi kongregasi suster Fransiskan agar dapat meningkatkan resiliensi hidup membiara bagi para suster yuniior terutama dalam komponen pengendalian impuls (ulah tapa dan pengendalian diri terhadap hal-hal duniawi) mengambil langkah strategi dan bantuan yang tepat bagi para suster yuniior berkaitan dengan formasio dan karya perutusan. Bagi Formator. Berdasarkan hasil penelitian, komponen yang terendah adalah pengendalian impuls dengan indikator mampu mengendalikan impuls yang muncul dari dalam diri dan mampu mengendalikan impuls yang muncul dari orang-orang sekitar, oleh sebab itu peneliti menyarankan untuk memberikan layanan bimbingan individual dari dua indikator tersebut, peneliti menyarankan untuk perancangan layanan bimbingan individual kepada suster yuniior, misalnya dengan materi “kecerdasan bermedia sosial” dan “mengenal dampak positif negatif dalam bermedia sosial”. Bagi Suster Yuniior. Para suster yuniior diharapkan agar memiliki kemampuan untuk mengendalikan impuls (ulah tapa dan pengendalian diri terhadap hal-hal duniawi) yang muncul dari dalam diri maupun dari luar diri, karena tantangan dunia semakin besar. Seorang suster yuniior mampu bertahan jika

mampu mengatur, mengendalikan, maupun memberi batas pada berbagai dorongan yang dapat menggoyahkan panggilan baik yang muncul dari dalam diri maupun dari luar diri, dengan memiliki optimis yang kuat pada yunior akan menjadi pribadi resilien. Bagi Peneliti Selanjutnya. Penelitian ini kiranya bisa dikembangkan lagi dan menjadi bahan acuan belajar bagi penelitian selanjutnya, selain itu juga penelitian ini bisa dilengkapi dengan variabel-variabel lainnya yang mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Musafiri, M. R., & Umroh, N. M. R. (2022). Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70-84.
- Azzahra, F. (2016). *Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa* (Disertasi Doktor, University of Muhammadiyah Malang).
- Budiastuti, D., Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian (dengan analisis NVIVO, SPSS, AMOS)*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 32-41.
- Eddy Kristianto OFM, Antonius (2018). *Mengenal Spiritualitas Penghayat PRCA*. Yogyakarta: Kanisius
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(2).

- Mahesti, N. P. R. E., & Rustika, I. M. (2020). Peran Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Universitas Udayana Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 53-65.
- Neliwati. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Kajian Teori dan Praktek)*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Novianti, R. (2018). Orang Tua Sebagai Pemeran Utama Dalam Menumbuhkan Resiliensi Anak. *Jurnal Educhild: Pendidikan dan Sosial*, 7(1), 26-33.
- Pedhu, Yosep (2005). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Daya Tahan Dengan Komitmen Hidup Membiara Bagi Para Frater Pasionis*. Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unika Atma Jaya.
- Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi Pada Remaja Jawa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2), 96-105.
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., Sari, K. (2020). Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 Dan Implikasinya Terhadap Proses Pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 17-22.
- Sudarnoto, L.F.N. (2018). *Bahan Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa, Unika Atma Jaya (tidak diterbitkan).
- Suparno, Paul. (2016). *Hidup Membiara Di Zaman Modern*. Yogyakarta: PT. Kanisius
- Tima, L. L., Muti'ah, T. (2014). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Para Suster Yuniior Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Spirits*, 5(1), 16-24.
- Utami, C. T. (2017). Self-Efficacy Dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 24531.