

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai apakah makna TJQ gaya-Chen bagi seorang *master* TJQ dan bagaimana pemaknaan TJQ tersebut berimplikasi dalam pembentukan diri maupun eksistensinya, peneliti menarik beberapa kesimpulan:

1. Pemaknaan seseorang terhadap suatu hal tidak terlepas dari **konteks** dan **latar belakang** yang membentuk dirinya, yaitu identitas diri, latar belakang etnis, didikan orang tua dan keluarga, latar belakang historis, tradisi adat-budaya, filsafat kehidupan, pengaruh sosial dan ekonomi, serta tempat (dunia) hidup seseorang, baik secara demografis, politik, maupun era/masa.
2. Pemaknaan seorang manusia terhadap suatu fenomena kehidupan tidak terlepas dari **persepsi pengalaman-tubuhnya**, karena hanya melalui tubuhnya sendiri (dengan panca-indra) seorang manusia dapat melihat, mendengar, menyentuh, mencium, dan mengecap pelbagai hal yang muncul dalam segenap kehidupannya dan kemudian memaknainya secara personal.
3. Pemaknaan pengalaman melalui tubuh menjadi pemaknaan yang berdimensi **biologis**, **psikologis**, **sosial**, dan **spiritual** bagi seorang

manusia sebagai seorang **individu yang unik dan khas**, sebagai **seorang pribadi yang memiliki peran-diri dalam komunitas sosial**, dan sebagai **makhluk spiritual yang menyadari eksistensi dirinya sebagai ciptaan yang memiliki akal budi dan hati nurani**.

4. Pemaknaan setiap manusia bersifat *idiografik* (unik, khas, dan subjektif); berkat **karunia** dan **talenta** dari **Sang Pencipta** yang membentuk manusia dengan pelbagai keunikan diri, baik secara lahiriah maupun batiniah.
5. Dalam kesadaran mengenai konsep *nature and nurture*, **hereditas dan lingkungan**; *destiny/fate and free-will/free choice*, dapat dipahami bahwa pelbagai keragaman aspek pemaknaan seseorang pun merupakan suatu **konstelasi** dari **keseluruhan makna** dan **nilai** yang diperoleh/diciptakannya sepanjang tahap-tahap kehidupan manusia itu sendiri.
6. Penggunaan metode fenomenologi, khususnya IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*) adalah untuk melihat **bagaimana peneliti menginterpretasikan (para) subjek atau partisipan yang menginterpretasikan pengalamannya yang dia anggap signifikan (bermakna)**; bukan untuk menerangkan (*erklären*) atau membuktikan benar/salahnya suatu pemaknaan, melainkan untuk memahami (*verstehen*) pemaknaan pengalaman tersebut.
7. Diperlukan *participant-centered approach* untuk memahami pemaknaan manusia. Kesiediaan seseorang (peneliti, konselor, psikolog, psikiater) untuk menutup mulut, melakukan *epoché* pada konsep/teori yang dia

ketahui, dan membuka telinga--mendengarkan **interpretasi subjek/partisipan tanpa penghakiman**--merupakan suatu bentuk **penghargaan pada hakikat dan martabat manusia**.

8. Suatu **pemaknaan** pada dasarnya **akan selalu bersifat subjektif**--baik bagi orang pertama (partisipan/subjek) sebagai *agent of experience* maupun bagi peneliti (yang berusaha melakukan penelitian se-objektif mungkin)--karena **partisipan dan peneliti** adalah sama-sama **manusia; masing-masing dipengaruhi oleh latar belakang yang kontekstual dan integratif**.
9. **Pemaknaan yang sejati** hanya dapat **dipahami dan dirasakan oleh orang yang mengalaminya sendiri**; sedangkan pemahaman manusia lain (seperti posisi peneliti dalam penelitian ini) hanyalah sebagai latar/*screen* level kedua. Peneliti memahami bahwa sedalam-dalamnya usaha peneliti untuk menginterpretasikan dan memahami interpretasi partisipan/subjek (dengan cara *epoche*), peneliti hanya dapat “mendekati” bagian luar/periferal dari pemahaman sejati subjek itu sendiri.
10. **Eksistensi** merupakan suatu “ke-berada-an yang meng-ada” (*being*) yang “sungguh-hidup-menghidupi-hidupnya” (*living*) dalam proses “ke-menjadi-an” (*becoming*) seorang **manusia yang memiliki akal budi dan hati nurani; terus berkembang hari demi hari dalam corak dan variasi yang unik dan khas** bagi setiap kepribadian individu sepanjang proses kehidupan hingga akhir menjelang hayat. Oleh karena itu, tidak ada titik akhir dalam eksistensi seorang manusia selama dia masih bernafas di

muka bumi ini, karena apa yang telah menjadi kesimpulan pemaknaan hari ini akan menjadi awal pemaknaan esok hari.

5.2 SARAN

Setelah melalui proses penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran, baik bagi Subjek maupun bagi penelitian selanjutnya:

Bagi Subjek:

Hendaknya Subjek semakin memperdalam keimanan dan spiritualitas demi menemukan kekuatan dan damai sejahtera dalam menghadapi dan mengarungi amuk-badai kehidupan hingga akhir maut menjemput. Dalam proses dan situasi kehidupan yang terus berubah dan tidak dapat diprediksi, iman dan spiritualitas akan memegang peranan penting, terutama bagi Subjek yang memiliki kepercayaan pada Tuhan, Sang Pribadi Transenden Yang Mahakuasa. Dengan bersandar pada Sang Pribadi Transenden Yang Tak Tergoyahkan dalam kepercayaannya, Subjek akan memiliki kekuatan yang semakin teguh dalam menghadapi dan menjalani kehidupan yang penuh dengan guncangan dan perubahan.

Bagi penelitian selanjutnya:

Penelitian TJQ yang memiliki dimensi **biologis, psikologis, sosial, dan spiritual** dengan **pemaknaan eksistensial** ini dapat menjadi model bagi perkembangan penelitian selanjutnya. Dapat dilakukan penelitian lanjutan dengan **pendekatan aspek fisik (biologis)** yang **mengafirmasikan aspek-aspek psikis** sebagai suatu **intervensi** dalam bentuk **terapi**, seperti penelitian yang meneliti **aspek-aspek motorik dari gerakan fisik** dalam pelbagai **perkembangan tahap usia manusia** (kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lanjut-usia) dan pengaruhnya bagi kesehatan **fisik, psikis, dan sosial** sebagai bentuk **terapi**. Selain itu, dapat dilakukan penelitian dalam bidang **psikologi pendidikan/pengajaran** yang meneliti **pemaknaan filosofis yang bersumber dari gerak fisik** (seperti makna filosofis olahraga, seni beladiri, senam kesehatan, tarian tradisional) maupun **prinsip-prinsip kehidupan** (dari tradisi budaya atau kebijaksanaan lokal/*indigenous*) bagi pengembangan psikis, karakter, dan etika, pembentukan kurikulum dan ekstrakurikuler demi perkembangan kepribadian anak didik, membantu memahami perbedaan dan keunikan individu, serta pencarian metode mengajar yang efektif dalam kebutuhan-kebutuhan khusus/tertentu. Penelitian ini pun dapat menjadi model bagi **penelitian eksistensial** yang berpusat pada gerakan fisik (olahraga dan seni pertunjukan/*performance art*) dan bagaimana gerakan fisik tersebut berpengaruh pada aspek psikologis, kehidupan sosial, dan eksistensi. Juga dapat dilakukan penelitian **psikologi olahraga, psikologi budaya, dan psikologi spiritual** melalui pendekatan *indigenous* dan **kontekstual** (konteks kepribadian, etnis, kultural, demografis, sistem nilai kepercayaan/religi dan

spiritual) dengan metode-metode **fenomenologis**. Dalam bidang **psikologi kesehatan dan psikoterapi**, dapat dilakukan penelitian mengenai **psikologi energi** yang kini sedang berkembang—dengan memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku berbasiskan *Traditional Chinese Medicine* (TCM)--baik yang berpusat pada **efek gerakan fisik** dan **pernafasan** (senam kesehatan tradisional) maupun penekanan titik-titik *accupressure* dalam tubuh manusia sebagai bentuk **terapi** dalam dimensi *biopsychosocial-spiritual*.