

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Stres merupakan suatu kondisi yang dialami oleh setiap manusia selama masih mengembuskan nafasnya di dunia. Artinya, tidak ada manusia yang tidak mengalami stres. Hanya saja masing-masing orang memiliki pandangan yang berbeda-beda tentang stres dan kemampuan yang berbeda dalam mengatasi stres yang dialaminya. Stres tidak selamanya merupakan musuh yang harus dihindari. Dalam konteks tertentu, stres membawa kegunaan bagi kelangsungan hidup manusia. Stres dapat menambah kekuatan dan energi untuk menghadapi tuntutan dari luar diri yang muncul berupa tantangan dan ancaman. Dengan demikian, upaya untuk menghadapi stres tidak selamanya dengan cara mengurangi stres atau mengatasi stres yang dianggap destruktif tersebut. Tetapi melihat stres sebagai batu loncatan yang membawa kepada kegunaan.

Kelly McGonigal merupakan seorang psikolog yang hidup di era postmodern yang mencoba untuk menarik kembali makna positif dari stres agar stres berguna bagi orang-orang yang dalam hidupnya memikul tugas dan tanggung jawab yang begitu banyak di era modern. Berdasarkan hasil temuan penelitian dari ilmuwan sains sebelumnya, McGonigal mengartikan stres: "*Stres is what arises when something what you care about is at stake.*"<sup>164</sup>

Dalam konteks ini, penulis menganalisis stres dan hubungannya dengan kesuksesan pekerja dengan karier ganda. Para pekerja dengan karier ganda memiliki lebih dari satu aktivitas di dalam pekerjaan, dan mereka melakukan semua pekerjaan itu secara profesional demi kepentingan penghasilan maupun secara sukarela. Dalam konteks tertentu, karier ganda yang mereka geluti merupakan bentuk tanggung jawab

---

<sup>164</sup>Kelly McGonigal, *op. cit.*, hlm. 15.

dan dedikasi terhadap kehidupan sosial dan kebahagiaan mereka sendiri. Stres memiliki korelasi dengan kesuksesan karier subjektif karena dapat membawa kesuksesan psikologis, yakni kebahagiaan dan ketenteraman yang dialami secara personal.

Stres tidak selamanya memberikan dampak negatif bagi kehidupan mereka. Stres memiliki hubungan dengan kesuksesan pekerja dengan karier ganda yang penulis temukan dari teori Kelly McGonigal dalam bukunya *The Upside of Stress* untuk melihat stres dengan pandangan yang berbeda atau mentransformasi diri melalui stres sehingga stres dapat memiliki relevansi bagi kesuksesan karier subjektif pekerja dengan karier ganda.

Pertama, pekerja dengan karier ganda yang sukses memiliki *belief* dan *mindset* yang positif tentang stres. Dengan demikian stres tidak dianggap sebagai musuh, tetapi sebagai sahabat yang tidak seharusnya dijauhi, tetapi dirangkul sehingga mendatangkan kegunaan. Kematian dan bahaya gangguan fisiologis di dalam tubuh biasanya disebabkan oleh stres kronis karena muncul ketika *belief* atau *mindset* yang keliru dari orang bersangkutan tentang stres bukan karena stres itu sendiri. Berdasarkan hasil wawancara yang ditemukan tidak semua pekerja dengan karier ganda mengakui dirinya mengalami stres dengan pekerjaannya, meskipun mereka memiliki *belief* atau keyakinan yang baik tentang stres yang dialami berupa pekerjaan. Persoalannya, ialah *term* tentang stres belum dipahami oleh masyarakat terutama pekerja dengan karier ganda, karena masyarakat masih terpengaruh dengan pandangan bahwa stres itu buruk.

Kedua, stres berkaitan dengan pertumbuhan. Pengalaman stres didapat membawa pekerja dengan karier ganda kepada pertumbuhan dan pendewasaan. Stres dapat memicu *post-traumatic growth* yakni kemampuan untuk bertumbuh dari peristiwa-peristiwa yang penuh stres yang ditandai dengan pengalaman traumatis yang dialami dari lingkungan, jika memiliki *resilience*. *Resilience* merupakan keberanian untuk bertumbuh dari situasi yang penuh stres, dan meningkatkan

kapasitas otak yang berguna bagi pembelajaran. Dengan demikian, pekerja dengan karier ganda dapat *survive* dan *adaptif* dengan situasi-situasi sulit yang dihadapi dari berbagai pekerjaan yang berbeda dan bervariasi. Seorang narasumber yang merupakan pekerja dengan karier ganda mengakui bahwa stres yang dialami dihadapi dengan *mindset* yang positif sehingga berguna bagi pendewasaan diri.

Ketiga, stres berhubungan dengan *value* atau nilai yang menjadi makna bagi pekerja dengan karier ganda untuk menemukan kebahagiaan. Stres dapat menentukan kebahagiaan karena dengan stres, pekerja dengan karier ganda akan menemukan arti dan kebahagiaan hidupnya yang sangat subjektif, berbeda dari orang-orang lain, sekalipun mereka mengatakan bahwa semua dilakukan atas kemauan sendiri tanpa mengalami stres. Berdasarkan hasil wawancara terhadap narasumber terlihat bahwa pekerja dengan karier ganda mengalami stres yang berbeda-beda, memiliki pandangan yang berbeda-beda tentang stres, dan melakukan proses intrapsikis terhadap stres yang dialami.

Keempat, stres berhubungan dengan cita-cita karena stres dapat membangkitkan motivasi untuk menjadi lebih dari dirinya, sehingga pekerja dengan karier ganda dapat memiliki semangat lebih dalam menjalankan pekerjaan yang sudah diagendakan, meskipun mereka memiliki kelemahan manusiawi, mereka mengalami kebahagiaan atau "*personal everestnya*" sendiri.

Kelima, stres berhubungan dengan performa atau penampilan. Stres dapat meningkatkan performa karena ketika menghadapi situasi yang menjadi *stressor* melalui *mindset* yang positif, tubuh pekerja dengan karier ganda yang memiliki respons positif terhadap tantangan dalam bentuk *challenging response* dan *tend and befriend response* akan melibatkan otak sebagai pusat respons terhadap stres, melalui hormon DHEA dan oksitosin. Kendati, berdasarkan hasil wawancara, pekerja dengan karier ganda tidak menyadari bahwa terjadi respons terhadap stres di dalam otaknya ketika ia melakukan pekerjaan melalui aksi sosial dan empati.

Oleh karena itu berdasarkan hasil penelitian, teori stres yang dikemukakan oleh Kelly belum sepenuhnya dipahami oleh masyarakat terutama pekerja dengan karier ganda, meskipun secara fisiologis otak mereka melakukan respons terhadap stres. Mereka cenderung memandang stres sebagai sesuatu yang negatif. Padahal, di dalam pekerjaan ada stres di dalamnya yang tidak mereka sadari. Pekerja dengan karier ganda masih memiliki pandangan yang berbeda-beda tentang stres, dan mengalami stres yang berbeda-beda sehingga stres yang dialami sulit disamakan antara satu dengan yang lain. Oleh sebab itu, perlu dibuat kajian dan penelitian yang lebih bersifat umum sehingga membangun *world view* yang baru dan lebih positif tentang stres.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero**

Sistem pendidikan yang dijalankan di STFK Ledalero selama ini kurang menerapkan latihan mental kepada siswa-siswinya sehingga mereka tidak dipersiapkan untuk menghadapi kesukaran di dunia kerja ketika lulus dari perkuliahan. Apalagi pengalaman menantang yang berguna bagi pembelajaran kurang mereka alami selama perkuliahan.

Dengan demikian, sistem pendidikan yang membosankan akan menjadikan pembelajaran sebagai formalitas belaka. Solusi yang ditawarkan ialah menerapkan sistem pendidikan eksistensialisme dengan memberikan ruang kepada mahasiswa-mahasiswi untuk bertanggung jawab, agar memiliki kecerdasan di berbagai bidang kehidupan, dan memiliki kecakapan praktis dalam memecahkan berbagai persoalan dengan baik.<sup>165</sup> Penulis memberikan saran kepada lembaga STFK Ledalero agar memberikan ruang yang lebih besar kepada mahasiswa-mahasiwinya. Kampus wajib mengadakan kegiatan ekstrakurikuler yang melatih keterampilan dasar mahasiswa-

---

<sup>165</sup>Jusrin Efendi Pohan, *Filsafat Pendidikan* (Depok: Penerbit Raja Grafindo Persada, 2019), hlm. 107.

mahasiswi dalam situasi-situasi yang menantang sebagai dorongan untuk bertumbuh dan berguna bagi pembelajaran.

### 5.2.2 Bagi Mahasiswa STFK Ledalero

Bagi mahasiswa-mahasiswi di kampus STFK Ledalero, jurusan filsafat yang ditempuh masih relevan dengan kehidupan saat ini. Filsafat merupakan ilmu yang memampukan mahasiswa-mahasiswinya menguasai segala bidang kehidupan. Saat ini, ilmu-ilmu spesifik berkembang dan memisahkan diri dari filsafat. Meskipun demikian, filsafat memiliki relevansi dengan konteks jaringan kerja saat ini yang menekankan karier ganda. Mahasiswa-mahasiswi lulusan filsafat sering dianggap kurang spesifik latar belakang ilmunya, tetapi mereka dapat bekerja di bidang apa saja melalui karier ganda karena menguasai berbagai ilmu. Oleh sebab itu, perlu dilatih dan dikembangkan di lapangan. Najwa Shihab pernah mengatakan bahwa kuliah bukan hanya tentang nilai dan IPK.”<sup>166</sup> Ruang untuk belajar selama perkuliahan tidak hanya terjadi di dalam kampus, tetapi juga di luar kampus, tentang sejauh mana pengalaman, skil, memori, dan pemahaman yang didapatkan di dalam dan di luar kampus. Penulis menyarankan kepada mahasiswa-mahasiswi *civitas akedemika* STFK Ledalero yang *eksteren* untuk melepaskan diri dari zona nyaman dan berani menghadapi tantangan seperti masuk dan terjun dalam hidup berorganisasi, mengadakan kelompok minat untuk berkreasi, dan berinovasi di luar kampus, sehingga mahasiswa-mahasiswi mampu menerapkan ilmu yang dipelajari untuk memecahkan persoalan di dalam masyarakat, karena di sana ada banyak hal yang dapat dipelajari.

Dengan cara demikian kapasitas diri dapat ditingkatkan, dan setelah lulus dari perguruan tinggi, mahasiswa-mahasiswi mampu beradaptasi dengan dunia kerja yang semakin kompleks dan dinamis. Mahasiswa-mahasiswi yang berani keluar dari zona nyaman ketika menghadapi tantangan akan mempengaruhi diri mereka untuk

---

<sup>166</sup>Sania Masahabi, “Najwa Shihab: Mahasiswa Jangan Cuma Ngurusin IPK”, ed. Diamanti Meiliana. *Kompas*, 7 Februari 2020, <https://nasional.kompas.com/read/2020/02/07/16133081/najwa-shihab-mahasiswa-jangan-cuma-ngurusin-ipk> diakses pada tanggal 1 Juni 2022.

menggapai makna yang lebih berarti bagi kehidupan mereka sendiri dan kepentingan banyak orang.

### **5.2.3 Bagi Pekerja dengan Karier Ganda**

Tentang pekerja dengan karier ganda sebenarnya secara keseluruhan sudah dibahas di dalam skripsi ini. Keberadaan pekerja dengan karier ganda saat ini bukan lagi menjadi pilihan, tetapi sudah menjadi keharusan. Jika ingin *survive* dengan jaringan kerja yang semakin kompleks seperti sekarang tentu kapasitas diri harus ditingkatkan. Keterampilan dan keahlian lintas ilmu yang harus terus diasah. Stres bukan lagi sebagai ancaman tetapi stres tetap menjadi indikator yang menentukan pekerja dengan karier ganda menjadi pribadi yang lebih kuat, memiliki integritas diri, dan pantang menyerah. Pribadi yang kuat hanya diuji dengan seberapa besar tekanan yang dialaminya dan seberapa besar upayanya untuk memaknai dan mengatasi tekanan kehidupan yang dialami di dalam pekerjaannya .

### **5.2.4 Bagi Masyarakat Luas**

Pandangan tentang stres yang selama ini terkesan selalu negatif dan berbahaya patut diubah kepada pandangan yang lebih positif, bahwa stres perlu dimaknai bukan untuk dihindari. Manusia memiliki keunikan dan dikaruniai Tuhan dalam tubuhnya kemampuan untuk mengatasi berbagai bentuk tantangan yang datang. Stres tetap relevan bagi kehidupan manusia di setiap zaman agar mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Dunia kerja saat ini akan menjadi milik orang yang mampu menyesuaikan dirinya terhadap perubahan yang disebut seleksi alam. Ide-ide tentang stres harus berkembang sesuai dengan perubahan zaman. Oleh sebab itu, masyarakat luas perlu menerjemahkan stres sesuai dengan kondisi dan konteks hidup saat ini, bahwa stres bukan hanya sebagai persoalan pribadi belaka. Stres berkaitan dengan pemaknaan seseorang terhadap pekerjaan dan situasi sosial. Orang-orang yang memaknai stres dan menjadikan stres sebagai bagian dari hidup di dalam dirinya akan memiliki semangat lebih dan produktivitas. Dengan demikian, stres dapat

mendatangkan kesuksesan dan keberhasilan di dalam aktivitas pekerjaan, bukan sebaliknya.

### **5.2.5 Bagi Pemerintah Indonesia**

Persoalan tentang ketenagakerjaan saat ini menjadi tanggung jawab pemerintah. Persoalan tersebut erat kaitannya dengan rendahnya inovasi dan keterampilan yang dimiliki oleh para pekerja muda yang telah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Ketika di masa perkuliahan mahasiswa-mahasiswi tidak dipersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja. Mahasiswa-mahasiswi perlu menerapkan ilmu yang dipelajari di tengah masyarakat. Kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah melalui Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, dengan menerapkan program kampus merdeka sangat relevan untuk diterapkan. Mahasiswa-mahasiswi dipersiapkan untuk mengasah kemampuan sesuai bakat dan minat, dengan terjun langsung ke dunia kerja sebagai persiapan karier masa depan.<sup>167</sup> Saat memasuki dunia kerja, mereka memiliki berbagai keterampilan dan kemampuan yang dibutuhkan sesuai tuntutan pasar kerja dan dapat menekuni karier ganda. Dengan demikian, angka pengangguran dapat dikurangi. Saran penulis terhadap pemerintah ialah memberlakukan program ini di seluruh kampus di Indonesia.

Pemerintah juga perlu menerapkan program penyembuhan mental yang lebih manusiawi bagi kaum disabilitas yang mengalami sakit jiwa melalui lembaga-lembaga sosial karitatif yang mendukung pelayanan kesehatan mental, bahwa stres yang mereka alami tidak selamanya merusak hidup mereka, sekalipun mereka dianggap tidak waras. Upaya ini penting dilakukan agar mereka melakukan hal-hal yang positif.

Selain itu, penulis juga menyarankan bagi pemerintah yang mengurus pelayanan kesehatan mental di lembaga hukum dan advokasi, agar memberikan olah keterampilan kepada para narapidana di rumah tahanan yang mengalami tekanan

---

<sup>167</sup>Kementerian Kebudayaan, Pendidikan, Riset dan Teknologi, “Apa itu Kampus Merdeka”? <https://kampusmerdeka.kemdikbud.go.id/>, diakses pada tanggal 1 Juni 2022.

mental, dengan meningkatkan ruang kreativitas dan inovasi . Dengan demikian para narapidana tidak terjebak dalam stres negatif, tetapi menjadikan stres sebagai sesuatu yang positif , dan memacu mereka agar semakin produktif.

## Lampiran 1 (Transkrip Hasil Wawancara Langsung dengan Narasumber I)

**Hari, tanggal: Jumat, 25 Maret 2022**

**Waktu : 06.00 Sore**

**Lokasi : Jln. Brai, Kecamatan Alok Timur, Maumere**

**P:** Apa saja aktivitas pekerjaan Bapak saat ini?

**N:** Pekerjaan saya saat ini sebagai staf tenaga ahli fraksi Demokrat di DPRD Kabupaten Sikka, tetapi aktivitas lain di PMI (Palang Merah Indonesia) sebagai pengurus, kemudian di forum penanggulangan bencana kabupaten sebagai wakil ketua, kemudian di satgas covid kabupaten sebagai wakil ketua, kemudian di satgas covid sebagai salah satu dari 9 tim ahli satgas, kemudian juga di organisasi non profit di Gereja, saya masuk di tim pastoral quasi st. Gabriel Waioti. Ya, masih bergabung dengan adik-adik PMKRI sebagai anggota penyatu PMKRI Cabang Maumere. Selain itu, karena tuntutan profesionalitas, sering dimintai jadi *trainer* atau pelatih untuk kebencanaan karena selama di PMI spesifikasi saya di bagian sanitasi dan air. Selama pendidikan PMI di Filipina saya belajar tentang manajemen kebencanaan karena *basic knowledge* saya adalah Sastra Inggris, mendukung saya untuk belajar bahasa asing. Tetapi, untuk pendidikan sampai ke Filipina, itu saya belajar tentang manajemen bencana, sehingga saya biasanya dipakai oleh Karitas Keuskupan Maumere untuk mengurus kebencanaan.

**P:** Pekerjaan apa yang paling utama?

**N:** Sebagai tenaga fasilitator, gaji yang terutama didapat dari DPR karena di sana dapat memberikan gaji tiap bulan, sedangkan yang lain dalam bentuk insentif atau bonus berdasarkan paruh waktu seperti dari PMI. Selain itu, saya juga aktif di parpol sebagai sekretaris Partai Demokrat.

**P:** Bagaimana Bapak bisa mengatur waktu dengan begitu banyak tuntutan tugas di dalam aktivitas pekerjaan?

**N:** Kendala paling besar itu soal pembagian waktu. Kalau waktu kerja di DPR itu jam 8 sampai jam 4. Istirahat 1 jam untuk makan, kerjanya dari hari Senin sampai Jumat. Tetapi, karena tenaga ahli kerja kami sangat fleksibel. Tidak harus masuk jam 8 dan pulang jam 4. Jam kerja kami ditentukan oleh kegiatan DPR dan budget di dalam DPR.

**P:** Apakah Bapak pernah mengalami stres dengan pekerjaan itu semua?

**N:** Stres itu misalnya datang saat mengatur agenda kerja yang datang di waktu bersamaan. Sekarang kita harus pandai-pandai bagi waktu. Misalnya: ketika kita beraktivitas di DPR dan pada waktu bersamaan orang-orang di manajemen bencana memerlukan kita. Biasanya saya menyelesaikan yang utama di DPR, lalu mengerjakan yang lain. Keadaan yang membuat stres adalah ketika kita sudah mengejar waktu, dan ketika kita tiba di di tempat bencana, kita tidak memberikan banyak hal. Harusnya kita bisa berikan lebih, tetapi tidak dengan total, masyarakat tidak stres, tetapi saya yang stres. Stres lebih kepada diri sendiri bukan sebagai pandangan lain.

**P:** Apakah sebelumnya Bapak pernah bekerja di lembaga lain?

**N:** Pada tahun 2010-2012 itu, saya kerja dengan *Handicape International*, itu NGO dari Prancis. Di *handicap* saya menjadi konsultan untuk SARE (Save and Rescue-Evacuation). Ngo Internasional itu seperti Plan, WVI, Care. Di Indonesia ada Ngo lokal, saya pernah bekerja di CIS Timor, meskipun kurang ketat dengan aturan. Selama bekerja dengan Ngo internasional, pekerjaan saya meliputi Kupang dan Atambua. Lalu tahun 2013-2015, saya di PMI (Palang Merah Indonesia) Jakarta Pusat, dan mengurus pendampingan ke wilayah timur Indonesia. Tahun 2015-2017, saya di *Plan International* di Nagekeo selama dua tahun. Kita kan diterima berdasarkan CV, setidaknya penerima sudah tahu *background* karena biasa kita kerja di swasta itu sesuai dengan di CV. Sebelumnya saya juga pernah bekerja di BPJS sebagai *surveyor*. Dan dari tahun 2018 sampai sekarang saya bekerja sebagai Staf Ahli di Fraksi.

**P:** Apa kiat kesuksesan anda sehingga mampu melakukan banyak aktivitas di dalam pekerjaan?

**N:** Makanya saya bilang dan sampaikan ke kalian bahwa hidup itu uang bisa dicari dari mana, tetapi kalau kapasitasmu tidak kamu naikan misal ya ketika engkau hanya mukut di kulia, misalnya filsafat, ketika keluar engkau bingung. Bukan membenarkan untuk masuk PMKRI, tetapi dengan cara masuk PMKRI kemampuan di luar filsafat bisa kamu pelajari.

**P:** Apa yang sering dilakukan selama di PMKRI sebagai bekal pembelajaran bagi anda di masa yang akan datang?

**N:** Di PMKRI saya belajar tentang cara lobi, negosiasi, *public speaking*, memimpin sidang, membawakan orasi, advokasi, meningkatkan jaringan sosial dan masih banyak lagi. PMKRI merupakan sebuah organisasi yang melatih mental dan membina

bakat setiap orang yang berproses di dalamnya. Sehingga ketika lulus meskipun saya hanya berasal dari sastra inggris sebagai *basic knowledge* saya, saya telah belajar banyak hal di luar dari itu, karena telah berproses di PMKRI, dan telah belajar dari banyak orang. Saya selalu bilang ke kalian bahwa jika kalian mau belajar dari saya, jangan belajar dari diri yang sekarang, tetapi belajar dari diri yang berproses terutama ketika saya berada di PMKRI dulu.

**P:** Selama proses pembinaan dan berdinamika di PMKRI, apakah Bapak pernah mengalami stres, dan bagaimana pandangan anda tentang stres itu?

**N:** Ketika saya berproses di PMKRI, saya mengalami stres. Saya pernah menjabat sebagai ketua PMKRI di Maumere. Pada waktu itu saya menangani kasus yang sangat serius. Saya pernah dipenjara ketika membela kasus Tibo cs. Waktu itu kami melakukan aksi ke kantor pemerintah. Saya dituduh sebagai penghasut pembakaran kantor pemerintah kabupaten, sehingga ditangkap. Waktu itu saya merasa sangat stres.

**P:** Bagaimana menurut Bapak, apa itu stres?

**N:** Kalau saya ade, stres itu cambuk. Saya pernah dipenjara tahun 2006. Kalau dibilang stres, bisa dibilang seribu kali. Waktu itu kulia belum habis, tapi banyak yang hujat datang dari mana-mana terutama yang datang dari keluarga untuk PMKRI. Bilangnya kamu penjara karena PMKRI dan apa gunanya PMKRI, kulia juga belum habis. Lalu. Gereja sebagai institusi, juga menjauhkan saya. Makanya ada kaka sepupu saya Patris Frederiko mengatakan, kalau saya jadi kau, saya bunuh diri saja. Waktu itu setelah beberapa lama di penjara, masuk masa prapaskah. Mereka ada buat tablo di penjara. Inspirasi saya itu ialah melihat salib Yesus. Yesus yang diperankan itu dicambuk berkali-kali, tetapi tidak pernah berhenti. Makanya, saya jadikan apa yang saya alami seperti cambuk. Ketika saya stres, saya tidak harus mati, tidak harus lari dari pekerjaan, tetapi menjalaninya. Hikmah bagi saya adalah bahwa dalam kesulitan itu kita tidak perlu lari dari permasalahan karena jika kita lari masalah tidak akan pernah selesai.

**P:** Bagaimana menurut Bapak, mahasiswa saat ini?

**N:** Mahasiswa saat ini lebih banyak terkurung di dalam zona nyaman sehingga menghambat mereka untuk berkreaitivitas dan belajar banyak di luar kampus.

**P:** Oke. Pak. terima kasih atas kesediaan di waktu wawancara ini

## Lampiran 2 (Transkrip Hasil Wawancara Langsung dengan Narasumber II)

**Hari, tanggal : Sabtu, 27 Maret 2022**

**Waktu : 04.00 Sore**

**Lokasi : Kompleks Koramil, Jln Trans. Maumere-Larantuka, Waipare, Maumere**

**P:** Saya ingin mewawancarai Bapa karena Bapa memiliki pekerjaan lebih dari satu. Bagaimana Bapa melakukan aktivitas itu semua?

**N:** Baik. Saya di kantor bekerja di bagian staf administrasi. Kita mulai jam 08.00 dan pulang jam 04.00. Kalau di Administrasi itu kita membuat laporan dan mengurus laporan ke provinsi, nanti ke pusat lagi . Pekerjaannya membutuhkan fokus sehingga mengurus otak.

**P:** Selain itu saya melihat bahwa Bapak juga tekun menjadi seorang peternak babi di luar aktivitas kantor. Mengapa bapa memiliki keinginan untuk beternak?

**N:** Kalau di rumah itu lain misalnya usaha untuk pelihara babi. Karena kita di zaman sekarang usaha babi itu mendatangkan penghasilan yang menjanjikan. Apalagi dipakai untuk membantu biaya kulia dan anak sekolah. Kita melakukan usaha beternak babi atau beternak ayam. Semua itu adalah kepentingan kita sendiri, kalau kita tidak usaha bagaimana dengan anak-anak kita?

**P:** Apakah Bapak menikmati kedua pekerjaan itu, apa Bapak mengalami stres?

**N:** Seperti yang telah saya katakan bahwa masalah yang begitu saya sudah selesaikan kalau di staf sebagai ahli administrasi, kita fokuskan ke pekerjaan yang satu, nanti kalau kita pulang ke rumah baru kita mulai. Jadi fokus satu-satu. Kalau kita fokus dua-duanya, maka pekerjaan bisa tidak jalan.

**P:** Apakah Bapak mengalami itu sebagai beban keluarga?

**N:** Iya.

**P:** Oke baik terima kasih atas kesediaan waktunya.

### **Lampiran 3 (Transkrip Hasil Wawancara Langsung dengan Narasumber III)**

**Hari, tanggal : Minggu, 27 Maret 2022**

**Waktu : 05. 30 sore**

**Lokasi : Pastoral Paroki Kewapante, Maumere Timur**

**P:** Sebagai Dosen dan sebagai Pastor paroki, bagaimana perasaan Pater dengan tugas-tugas itu?

**N:** Sebagai dosen setiap tahun saya memiliki volume kerja yang berbeda. Di semester ini saya memiliki 3 mata kulia. Mata kulia moral tobat untuk semester genap tingkat enam, moral medis untuk les pilihan, dan moral sosial untuk semester terakhir tingkat 4. Di semester ganjil saya memiliki satu mata kulia dengan mahasiswa tingkat 6. Lalu sebagai pastor paroki, saya berkarya di Paroki Bolawolon. Saya juga terkadang merasa terbebani dengan tugas-tugas yang banyak. Beban itu ialah sebagai pastor Paroki, kita ingin melayani secara baik. Demikian juga sebagai dosen, saya juga berusaha melakukan tugas dengan baik.

**P:** Apa Pater juga mengalami stres?

**N:** Saya juga alami stres ketika saya merasa lelah, lelah otak, lelah hati dalam menjalankan tugas ganda yang dua-duanya berat dan menuntut perhatian penuh, dan akibatnya saya hampir tidak ada waktu untuk istirahat. Dan sekarang saya hampir tidak ada waktu untuk libur karena di Paroki tidak pernah libur. Dan itu yang menambah rasa lelah, istilah lain itu menambah stres.

**P:** Menurut Pater apa itu stres, karena dalam diri sebagian orang stres juga baik karena berhubungan dengan produktivitas.

**N:** Iya, stres itu baik dalam arti tertentu. Tapi, kalau terlalu besar seperti ini, maka setengah mati, karena hampir tidak ada waktu luang. Dulu masih ada waktu untuk olahraga dan sekarang tidak ada.

**P:** Dengan pekerjaan seperti ini apakah Pater merasakan ada kebahagiaan tersendiri?

**N:** Kebahagiaan sudah pasti. Karena merupakan panggilan. Ketika menjalankan dengan penuh tanggung jawab tentu mendatangkan kebahagiaan. Umat yang kita layani bahagia, sebagai kepuasan tersendiri, mahasiswa mengalami kelulusan, dan bahagia bersama, sebagai kepuasan saya sebagai dosen, meskipun dalam keadaan waktu yang terbatas saya bisa membimbing mahasiswa.

P: Oke, baik Pater. Terima kasih atas kesediaan waktunya.

#### **Lampiran 4 (Transkrip Hasil Wawancara Langsung dengan Narasumber IV)**

**Hari, tanggal : Senin 28 Maret 2022**

**Waktu : 07.00 malam**

**Lokasi : Jln. Lingkar Luar, Kelurahan Kota Baru, Maumere**

P: Aktivitas pekerjaan apa saja yang Ibu geluti?

N: saya saat ini bekerja di Kantor dinas P2PKGP3A (Pengendalian Penduduk dan Keluarga Bencana, Pemberdayaan Perempuan, dan Perlindungan Anak).

P: Selain itu, apa ada aktivitas pekerjaan di luar kantor?

N: Di luar kantor, saya aktif di banyak organisasi. Saya juga adalah pengurus di organisasi Dharmawanita dan Organisasi POKJA PKK yang mengurus pengendalian penduduk dan perlindungan anak, serta relawan di TRUK F. Selain itu, saya juga menjadi ketua WKRI (Wanita Katolik Republik Indonesia untuk Keuskupan Maumere).

P: Apakah Ibu menikmati semua pekerjaan itu?

N: Iya saya sangat menikmati pekerjaan semuanya.

P: Apakah Ibu sering mengalami stres dengan pekerjaannya, karena selain mengurus pekerjaan, Ibu juga menjadi Ibu rumah tangga di dalam keluarga?

N: Tidak. Saya tidak pernah mengalami stres. Semua urusan di rumah sudah ada yang bantu, karena ada kakak saya yang menetap dengan keluarga kami sehingga membantu urusan di dapur.

P: Mengapa Ibu melakukan pekerjaan di luar kantor dengan aktif di banyak organisasi?.

N: Saya melakukan semua karena saya dari kecil dididik di dalam organisasi dan dilatih untuk menjadi pemimpin. Saya ingin berbuat baik kepada semua orang terutama kepada kaum perempuan dan anak-anak karena sesuai dengan *basic* pengetahuan saya di bidang pemberdayaan perempuan dan anak-anak. Saya mengambil jenjang pendidikan S2 tentang jender dan perempuan.

**P:** Bagaimana pandangan Ibu tentang stres?

**N:** Menurut saya stres adalah realitas yang terjadi tidak sesuai dengan ekspektasi.

**P:** Baik Ibu. Kalau begitu terima kasih.

**N:** Ok. Sama-sama.

**Keterangan:**

**P:** Penulis

**N:** Narasumber

## DAFTAR PUSTAKA

### I. Kamus

Departemen Pendidikan Nasional Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi III Jakarta: Penerbit Balai Pustaka, 2008.

M. Echols, John dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris –Indonesia*. Jakarta: Penerbit Gramedia Jakarta, 2008. Karono, Kartini dan Dali Gulo. *Kamus Psikologi*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya, 1987.

### II. Buku

Albor, Marci. *One Person Multiple Career: The Original Guide to Slash Career*. New York: Warner Bussiness Book, 2007.

Arif, Iman Setiadi. *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama, 2016.

Ball, Ben. *Mengevaluasi Karier Anda: Saat untuk Berubah*. Terj. Bernardus Hidayat. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1997.

Howe, David. *Empati: Makna dan Pentingnya*. Terj. Ahmad Lintang Lazuardi. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2015.

M. Hardjana, Agus. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1994.

McGonigal, Kelly. *The Upside of Stres, Why Stres is Good for You and How to Get Good At It*. New York: Averi Penguin Random House, 2015.

Mauludi, Sahrul. *The Great Success*. Jakarta: Penerbit Kompas Gramedia, 2013.

Pohan, Jusril Efendi. *Filsafat Pendidikan*. Depok: Penerbit Raja Grafindo Persada, 2019.

Raho, Bernard. *Sosiologi Agama*. Maumere: Penerbit Ledalero, 2019.

Sari Dewi, Kartika. *Kesehatan Mental*. Semarang: Penerbit UPT UNDIP Press, 2012.

Setyo Wibowo, A. “Platon dan Komitmen Profesi”, dalam F. Budi Hardiman, ed. *Filsafat Untuk Para Profesional*. Jakarta: Penerbit PT Kompas Media Nusantara, 2016.

Sumantri, Yustinus. *58 Cara Mencapai Kehidupan yang Bahagia dan Sukses*. Jakarta: Penerbit Yayasan Pustaka Nusantara, 2005.

W. Gunawan, Adi. *The Secret of Mindset*. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama, 2008.

Walgito, Bimo. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Penerbit ANDI Yogyakarta, 1989.

### III. Manuskrip

Boot, Hazel. *Move Note: The Upside of Stress by Kelly McGonigal*. New York: Penguin Random House, 2015.

### IV. Publikasi Elektronik dan Karya Non Cetak

*Bab II Landasan Teori: Faktor-faktor yang Memengaruhi Stress*. Skripsi.  
<[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://etheses.uinmalang.ac.id/1829/6/09410140\\_Bab\\_2.pdf](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://etheses.uinmalang.ac.id/1829/6/09410140_Bab_2.pdf)>, diakses pada tanggal 10 Januari 2022.

Ediriweera, Manilka. *Slash-Career*, <https://lmd.lk/slash-careers/>, diakses pada tanggal 3 Mei 2022.

Johnson, Brian. "PNTV: The Upside of Stress by Kelly McGonigal", <<https://www.youtube.com/watch?v=kevmFbG56Wo>>, diakses pada tanggal 11 Januari 2022.

Kabir Sehgal, "Why You Should Have (at Least) Two Careers". Harvard University

Business Review, 25 April 2017. <<https://hbr.org/2017/04/why-you-should-have-at-least-two-careers>>, diakses pada tanggal 15 Januari 2022.

"Kelly-Mcgonigal", *Ensiklopedia Wikipedia*, <<https://www.google.com/search?q=biografi+kelly+Mcgonigal>>.diakses pada tanggal 13 Januari 2022.

Kementerian Kebudayaan, Pendidikan, Riset dan Teknologi, "Apa itu Kampus Merdeka?" <<https://kampusmerdeka.kemdikbud.go.id/>> diakses pada tanggal 1 Juni 2022.

- Lianasari, Dewi. “ Sumber Stres Karyawan Lini Depan Perbankan: Studi Kasus PT. Bank Rakyat Indonesia (PERSERO) TBK Kantor Cabang Jakarta Pusat- Pasar Minggu dan Depok”. Skripsi: Universitas Indonesia Depok 2009. <<https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/126934-6637-Sumber%20stres-Literatur.pdf>>, diakses pada tanggal 27 Juni 2021.
- Masahabi,, Sania, “Najwa Shihab: Mahasiswa Jangan Cuma Ngurusan IPK”, ed. Diamanti Meiliana. *Kompas*, 7 Februari 2020, <<https://nasional.kompas.com/read/2020/02/07/16133081/najwa-shihab-mahasiswa-jangan-cuma-ngurusin-ipk>>diakses pada. tanggal 1 Juni 2022.
- McGonigal, Kelly. *How to Turn Stress Into an Advantage*, <<https://www.youtube.com/watch?v=YCzbjsYc03Q>>, diakses pada tanggal 17 Maret 2022.
- Meijers, Frans dan Reinekke Lengelle, “Narratives at work: the development of career identity”, *British Journal of Guidance and Counselling*, Vol. 12, No. 1, <[file:///C:/Users/ACER/Downloads/NarrativesatWorkarticle%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/ACER/Downloads/NarrativesatWorkarticle%20(3).pdf)>.
- Multiple-Career”, *Enyclopedia-Wikipedia*. <[https://en.wikipedia.org/wiki/Multiple\\_careers](https://en.wikipedia.org/wiki/Multiple_careers)>, diakses pada tanggal 11 Januari 2022.
- Produktivitas Game. *Stress Enhances Performance: The Upside Of Stress by Kelly McGonigal*. <<https://www.youtube.com/watch?v=1cflqjWbVAE>>, diakses pada tanggal 11 Januari 2022.
- Setyowati, R. *Bab II Tinjauan Pustaka*. Skripsi, Universitas Islam Indonesia, 2001. <<https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/20bab%202.pdf>> diakses pada tanggal 19 Januari 2022.
- Supardi, E. *Bab II Tinjauan Pustaka*. Skripsi., hlm. 10, <<http://e-journal.uajy.ac.id/8918/3/2MM02136.pdf>>, diakses pada tanggal 19 Januari 2022.
- Tinjauan Pustaka Bab II. (Skripsi), hlm. 26., <<http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/4257/3/BAB%20II.pdf>>, diakses pada tanggal 14 Januari 2022.
- Yen Irina Tan, Chiu. *Multiple-Career: So What Is Multiple Careers? There's More Than One Way To Have A Career*. Online Posting.

<[https://www.youtube.com/watch?v=8FcKBXm\\_ZNo&t=300s](https://www.youtube.com/watch?v=8FcKBXm_ZNo&t=300s)>, diakses pada tanggal 12 Januari 2022.

-----. *Multiple-Career: What Is Multiple Careers? (When One Career In A Lifetime Is Not Enough)*. Online Posting. <[https://www.youtube.com/watch?v=8FcKBXm\\_ZNo&t=308s](https://www.youtube.com/watch?v=8FcKBXm_ZNo&t=308s)> diakses pada tanggal 19 Januari 2022.

-----. *Multiple Career: Find Out Your Career Type (Which of these 6 career types is best for you?)*. Online Posting. <[https://youtu.be/0iesW6Dfb\\_o](https://youtu.be/0iesW6Dfb_o)>.

### **III. Jurnal**

Nasib Tua Lumban Gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional”, *Jurnal Buletin Psikologi*, 12: 1 (Jogjakarta: Universitas Gajah Madah, 2016).

Tri Muji Ingrianti, Fajrianti, dan Ahmad Chusari, “Kesuksesan Karier Subjektif sebagai Identitas Karier Karyawan”, *Jurnal Buletin Psikologi*, 28: 2 (Jogjakarta: Universitas Gajah Madah, 2020).

### **IV. Wawancara**

Hasil Wawancara dengan Bapak Octavianus Aryo Adhityo Hardiningrat, di Maumere, pada 25 Maret 2022.

Hasil Wawancara dengan Bapak Pelda Filomeno Carvalho Barreto, di Waipare, pada 27 Maret 2022.

Hasil Wawancara dengan P. Goris Nule, SVD, di Kewapante, pada 26 Maret 2022.

Hasil Wawancara dengan Ibu Seldy Utapara, di Maumere, pada 28 Maret 2022.