BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dewasa ini terdapat berbagai strategi manajemen stres yang ditawarkan para psikolog dan konsultan stres. Richard Carlson hadir dengan psikologi pikirannya yang dapat diterapkan setiap pribadi untuk menolong dirinya sendiri tanpa harus banyak bergantung pada orang lain. Manajemen stres merupakan salah satu kebutuhan calon imam SVD yang turut menunjang usaha mewujudkan kedewasaan atau kematangan psiko-emosional di tengah zaman yang dilanda ciri-ciri ketidakbahagiaan dan krisis identitas serta jati diri ini.

Hasil penelitian dengan menggunakan metode gabungan dalam karya ilmiah ini menunjukkan adanya hubungan antara gejala (*symptom*) dan skala stres dengan kebutuhan akan strategi manajemen stres (*coping stress*) bagi calon imam SVD Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero. Hasil penelitian kuantitatif menunjukkan gejala stres tidak selalu sebanding dengan skala stres yang berarti bahwa riwayat gejala stres tidak sepenuhnya dapat menggambarkan skala stres yang dimiliki calon imam SVD tersebut. Hasil penelitian kuantitatif juga menunjukkan bahwa kebanyakan dari 40 calon imam SVD tersebut sebagai sampel mempunyai skala stres rendah dan skala stres sedang. Hal ini tidak terlepas dari strategi manajemen stres yang diterapkan calon imam SVD tersebut dengan kata lain kebanyakan calon imam SVD tersebut termasuk dalam kategori orang yang memiliki pengendalian stres yang *sangat baik* dan *cukup baik* sehingga berpotensi menjalankan proses formasi di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero dengan tenang dan nyaman. Strategi manajemen stres yang diterapkan calon imam SVD di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero berdasarkan hasil wawancara dapat diringkas

sebagai berikut: berpikir positif; berbagi dengan sesama (*sharing*); meluangkan waktu bagi diri sendiri yang meliputi membuat komitmen pribadi untuk manajemen waktu, berdiam diri, berefleksi, dan berdoa; serta mengekspresikan diri dengan berekreasi (*refreshing*), berolahraga, mendengarkan musik, bernyanyi, membersihkan lingkungan atau menanam bunga, mencari teman untuk bersenang-senang, mengembangkan kreativitas melalui aplikasi IG (*Instagram*) pada perangkat *smartphone*, dan menonton video (konten) yang disukai.

Hasil penelitian kualitatif mengindikasikan bahwa riwayat gejala stres yang dimiliki tetap berpotensi memicu skala stres yang lebih berbahaya dari yang dimiliki saat ini jika manajemen stres tidak dilakukan dengan tepat. Hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa hubungan antara tingkat stres yang dialami calon imam SVD dengan pengambilan keputusan dalam hidup dan panggilan calon imam tersebut cukup lemah. Fenomena stres yang dialami calon imam SVD tersebut tidak berpengaruh terhadap keputusan yang diambil para calon imam meskipun masih terdapat kemungkinan keterkaitan antara keduanya. Asumsi awal bahwa stres berpengaruh terhadap pengambilan keputusan dalam panggilan dan dijadikan sebagai alasan penarikan diri tidak sesuai dengan realitas yang ditemukan dalam hasil penelitian ini. Namun, manajemen stres tetap dibutuhkan para calon imam SVD tersebut untuk mengusahakan peningkatan kualitas diri yang dibutuhkan selama proses formasi di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero berlangsung.

Hasil penelitian kualitatif jika dibandingkan dengan hasil penelitian kuantitatif menunjukkan realitas bahwa partisipan yang meyakini faktor internal sebagai faktor dominan penyebab stres mempunyai riwayat gejala stres dan skala stres yang relatif lebih rendah jika dibandingkan dengan partisipan yang meyakini faktor eksternal sebagai faktor dominan penyebab stres. Secara umum hasil penelitian kuantitatif sangat didukung oleh hasil wawancara. Selain itu, masih terdapat pandangan keliru yang bagi Richard Carlson harus diubah yaitu memahami stres berasal dari luar diri (*external stressor*). Carlson tidak mengartikan bahwa stres tidak berasal dari dalam diri calon imam (*internal stressor*). Stres yang berasal

dari luar atau dari dalam diri sangat mudah untuk dikendalikan dalam diri calon imam SVD itu sendiri dengan mengoptimalkan segala kemampuan dirinya.

Salah satu kemampuan diri yang dapat dioptimalkan berkaitan dengan manajemen stres ialah kemampuan berpikir sebagai seorang manusia. Carlson dalam *coping stress*-nya melalui pendekatan kognitif (*cognitive approach*) membantu penderita stres untuk mengatur kembali pola berpikirnya, agar dapat menggantikan pikiran atau kepercayaan yang mengundang stres. Carlson menegaskan bahwa stres merupakan sesuatu yang sangat berbeda bagi setiap orang. Salah satu cara mengoptimalkan kemampuan diri selama proses formasi di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero ialah memahami prinsip-prinsip (sifat-sifat) pemikiran serta mengendalikannya untuk meningkatkan kualitas hidup dan memperoleh rasa tenang alami atau yang disebutnya sebagai “fungsi psikologis yang sehat.” Carlson juga menawarkan dalam pendekatannya latihan-latihan praktis yang dapat diterapkan dengan mudah. Beberapa contoh latihan praktis yang ditawarkan Carlson tanpa disadari telah mendapat tempat dan diterapkan bagi calon imam SVD dalam konteks formasi di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero seperti penerapan waktu *silentium magnum*, paket pengolahan batin, refleksi, dan meditasi.

Manajemen stres yang ditawarkan Carlson jika diterapkan dengan baik tidak hanya bermanfaat untuk mencapai fungsi psikologis yang sehat tetapi juga dapat meningkatkan kematangan psiko-emosional calon imam SVD sebagaimana disebut Ande Mua, ditandai dengan kekuatan-kekuatan atau kualitas diri yang membentuk pengalaman dan kesadaran akan identitas diri. Manajemen stres dalam perspektif psikologi pikiran Richard Carlson dapat membantu para calon imam SVD tersebut untuk menyadari kualitas dirinya dalam situasi tekanan dan tuntutan sebagai seorang calon imam dan formandi selama proses formasi di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero. Fenomena stres sebagai pengalaman selama proses formasi akan membentuk kesadaran akan identitas diri sebagai seorang terpanggil apabila didukung dengan manajemen stres yang tepat.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi penelitian ini diuraikan dan ditujukan kepada pihak-pihak yang berkaitan dengan formasi calon imam SVD Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero serta kepada siapapun yang membutuhkan pendekatan manajemen stres sebagai berikut.

1. Bagi Para Formator Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero

Pembinaan bagi para formandi baik secara individu maupun kolektif selama proses formasi sebaiknya diberikan juga dengan pendekatan psikologis secara khusus berkaitan dengan manajemen stres mengingat pembinaan yang terjadi bagi calon imam SVD Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero didominasi oleh pendekatan spiritual (religius). Pembinaan dengan pendekatan psikologis hanya diberikan kepada tingkat IV sebelum memasuki program Tahun Orientasi Pastoral (TOP), tingkat probasi yang hendak mengikrarkan kaul kekal dan calon diakon atau imam saja. Sedangkan para formandi tingkat I, II, dan III luput dari pembinaan dengan pendekatan psikologis. Hal ini memberikan kesan bahwa pembinaan dengan pendekatan psikologis hanya diberikan ketika formandi atau imam muda hendak diutus ke tempat misi saja. Jika ditinjau lebih lanjut persoalan psikologis seperti fenomena stres juga dialami formandi selama masa formasi di Seminari Tinggi ini. Jika mengalami kekurangan tenaga ahli dalam bidang psikologi, setidaknya para formator dibekali kemampuan untuk membina para formandi dengan pendekatan psikologis juga.

2. Calon Imam SVD Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para calon imam SVD di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero untuk mengembangkan strategi manajemen stres secara pribadi dengan pendekatan psikologi pikiran Richard Carlson tanpa harus bergantung pada program pembinaan di Seminari Tinggi St. Paulus

Ledalero. Selain itu, masih banyak pendekatan lainnya yang dapat digunakan untuk mengembangkan strategi manajemen stres.

3. Para Peneliti Selanjutnya

Para peneliti selanjutnya diharapkan dapat membahas fenomena stres secara mendalam berkaitan dengan penarikan diri calon imam SVD Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero. Selain itu, para peneliti selanjutnya dapat mengembangkan strategi manajemen stres dalam proses formasi calon imam SVD ataupun kongregasi lainnya.

4. Kalangan Umum

Semoga penelitian ini menambahkan wawasan yang berguna bagi kepentingan dan kebutuhan akan salah satu strategi manajemen stres seperti yang ditawarkan penulis.

DAFTAR PUSTAKA

I. DOKUMEN DAN KAMUS

Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.

Dokpen KWI. *Optatam Totius. Dekrit Pembinaan Imam*. Jakarta: Departemen Dokumen Dan Penerangan KWI, 1992.

Pusat Bahasa Lembaga Pengkajian Kebudayaan Nusantara. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Lengkap. Jakarta: Rana Genta Nusantara, 2013.

Save, M Dagun. *Kamus Besar Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: Balai Pustaka, 2005.

Tim Penyusun. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1990.

II. BUKU-BUKU

Carlson, Richard. *Don't Sweat The Small Stuff.What About The Big Stuff-Keluar Dari Masalah Sulit Dalam Hidup*. Penerj. Daniel Wirajaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004.

------. *Jangan Membuat Masalah Kecil Jadi Masalah Besar*. a.b. Siti Gretiani. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020.

------. *Mengatasi Masalah Besar Dalam Hidup*. Penerj. Daniel Wirajaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020.

------. *The Don't Sweat The Small Stuff Workbook. Lower Your Tolerance to Stress*. New York: Hyperion, 1998.

------. *You Can Be Happy No Matter What: Five Principles for Keeping Life in Perspective*. 14 Pamaron Way, Novato, Central America: New World Library, 2007.

Faisal Rinaldi, Sony dan Bagya Mujianto. *Metodologi Penelitian Dan Statistik*. Jakarta: KEMENKES RI, 2017.

- Hardjana, Agus M. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1994.
- Ranieri, Ralph. *Stres Remaja. Bagaimana Menghadapinya*. Jakarta: Obor, 1996.
- Rede Blolong, Raymundus. *Tahap-Tahap Penelitian Antropologis*. Ende: Nusa Indah, 2008.
- Rogers, Tim dan Fiona Graham. *Responding to Stress*. Jakarta: Gramedia, 1999.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero. *50 Tahun Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero*. Ende: Percetakan Arnoldus, 1987.
- . *Setia Menggemakan Suara Berkanjang Memantulkan Cahaya, 70 Tahun Seminari Tinggi St. Paulus-Ledalero*. Maumere: Penerbit Ledalero, 2007.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Wibowo, A. Setyo. *Arete: Hidup Sukses Menurut Plato*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2010.
- Wright, H. Norman. *Meredakan Emosi Jiwa*. Penerj. Tessa A. W. Yogyakarta: ANDI Offset, 2000.

III. JURNAL ILMIAH

- Doelhadi, E. M. A Subekti. "Gejala-Gejala Stres". *Jurnal Anima*, 12:48, September 1997.
- Health Media. "Women Using a Web-based Digital Health Coaching Programme for Stress Management: Stress Sources, Symptoms and Coping Strategies." *Wiley Online Library*, 8 March 2011.
- Maximus Manu. "Enhancing Emotional Intelligence and Interpersonal Relationships Among S.V.D. Seminarians in Flores, Indonesia". *Philippine Journal of Counseling Psychology*, 11:1, Manila, February 2009.

-----, “Meneropong Kehidupan Psiko-emosional Formandi Di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero”. *Jurnal Ledalero*, 12:2, Desember 2012.

IV. WAWANCARA

Langgu, Carlos. Wawancara langsung, 05 Mei 2021.

Meo Lalu, Yakobus. Wawancara per telepon *WhatsApp*, 05 Mei 2021.

Ngita, Pa Fransiskus. Wawancara langsung, 03 Mei 2021.

Pale Lewa, Krispianus. Wawancara per telepon *WhatsApp*, 07 Mei 2021.

Wejo Gili, Vinsensius. Wawancara per telepon *WhatsApp*, 07 Mei 2021.

V. INTERNET

F. Henderson, Demetria. “A Century of Stress: stress Theories and Preventive Management in a Global Context.” *Organizational Psychology* 5.3 (2015). www.orgpsyjournal.hse.ru, diakses pada 20 Mei 2021.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Carlson_\(author\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Carlson_(author)), diakses pada 20 Juni 2020.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Joseph_Bailey_\(author\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Joseph_Bailey_(author)), diakses pada 19 Oktober 2020.

<https://www.docdoc.com/id/info/condition/biofeedback>, diakses pada 24 Januari 2021.

LAMPIRAN

**Data Calon Imam SVD Yang Ditahbiskan Dalam Sejarah Seminari Tinggi
St. Paulus Ledalero**

Tahun	Novis I Ledalero	Novis I Nenuk	Novis I Kuwu	Kaul ke-1	Ditahbiskan Menjadi Imam SVD
1933	7	-	-	6	2
1934	3	-	-	3	2
1935	4	-	-	3	1
1936	-	-	-	-	-
1937	6	-	-	4	3
1938	5	-	-	2	2
1939	3	-	-	1	1
1940	-	-	-	-	-
1941	5			5	4
1942	7	-	-	7	5
1943	8	-	-	7	6
1944	4	-	-	3	3
1945	15	-	-	11	8
1946	4	-	-	3	1
1947	8	-	-	5	4
1948	8	-	-	5	3
1949	-	-	-	-	-
1950	5	-	-	5	3
1951	7	-	-	4	3
1952	4	-	-	3	3
1953	4	-	-	4	2
1954	4	-	-	3	3
1955	4	-	-	3	2
1956	5	-	-	5	4
1957	13	-	-	7	5
1958	16	-	-	14	10

1959	10	-	-	7	0
1960	12	-	-	9	4
1961	23	-	-	15	7
1962	25	-	-	20	11
1963	31	-	-	25	15
1964	25	-	-	19	5
1965	27	-	-	22	8
1966	26	-	-	17	8
1967	30	-	-	19	8
1968	26	-	-	22	10
1969	27	-	-	22	13
1970	-	-	-	-	-
1971	19	-	-	12	11
1972	19	-	-	14	9
1973	25	-	-	22	19
1974	13	-	-	17	10
1975	23	-	-	21	14
1976	23	-	-	19	14
1977	33	-	-	31	20
1978	21	-	-	17	9
1979	41	-	-	30	18
1980	21	-	-	17	11
1981	38	-	-	29	14
1982	50	-	-	34	25
1983	38	-	-	35	20
1984	67	-	-	54	32
1985	64	-	-	57	30
1986	73	-	-	69	33
1987	-	63	-	42	22
1988	-	96	-	66	24
1989	-	84	-	65	33
1990	-	115	-	94	49
1991	-	96	-	77	47
1992	-	50	-	29	22
1993	-	50	40	59	19
1994	-	41	43	48	11

1995	-	63	44	74	18
1996	-	48	36	60	14
1997	-	68	37	70	21
1998	-	66	50	85	18
1999	-	38	49	55	29
2000	-	63	53	65	15
2001	-	59	71	68	31
2002	-	58	48	58	15
2003	-	52	51	57	27
2004	-	42	56	60	7
2005	-	50	58	57	19
2006	-	27	38	60	18
2007	-	58	50	53	17
2008	-	38	27	48	13
2009	-	41	49	59	18
2010	-	34	43	58	19
2011	-	43	47	56	11
2012	-	35	34	49	21
2013	-	29	30	41	
2014	-	21	35	38	
2015	-	22	58	52	
2016	-	43	63	58	
2017	-	45	54	69	
2018	-	47	64	80	
2019	-	66	64	86	
2020	-	51	74	70	
N	979	1802	1366	2854	1016

Sumber : Data sekunder diolah, 2021.

**Data Perbandingan Jumlah Calon Imam SVD Seminari Tinggi ST. Paulus
Ledalero Yang Masuk Dan Ditahbiskan (Berdasarkan Tahun Tahbisan)
Sejak 2009-2020²²⁹**

Tahun Ditahbiskan	Jumlah Masuk Tingkat I	Jumlah Menjalankan TOP	Jumlah Tingkat VI	Jumlah Ditahbiskan
2009	68	42	30	31
2010	58	51	24	30
2011	57	31	27	27
2012	60	33	27	21
2013	57	33	27	19
2014	60	30	18	17
2015	53	34	19	17
2016	48	15	10	13
2017	59	29	22	18
2018	58	24	18	19
2019	56	34	19	11
2020	49	36	25	21

²²⁹ Jumlah calon imam yang ditahbiskan pada beberapa angkatan tidak semuanya berasal dari angkatan bersangkutan. Beberapa calon imam dari angkatan sebelumnya mengalami perlambatan proses formasi sehingga tahbisan imamatnya ditunda. Data ini dikumpulkan dari Kantor Ekonom Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero untuk pengerjaan tugas matakuliah statistik oleh mahasiswa Semester V tahun ajaran 2019/2020 di STFK Ledalero, pada 29 Oktober 2019.

N/Jumlah	683	392	266	244
-----------------	------------	------------	------------	------------

Sumber: Data sekunder diolah, 2021.

Kategori Alasan Pengunduran Diri Calon Imam SVD Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero

Kategori Penarikan Diri	Frekuensi	Presentasi
Penghayatan kaul-kaul lemah dan kehidupan rohani (spiritual)	10	16,13%
Ketidakseimbangan hidup komunitas, tidak disiplin, kelalaian, kurang kerja sama	19	30,65%
Permasalahan keluarga	5	8,07%
Gangguan psikologis murni (emosional, interpersonal, seksual, dan afeksi), tekanan batin	6	9,68%
Ragu-ragu, belum siap, cemas, bimbang, pergulatan batin, orientasi/motivasi tdk jelas, tidak cocok, & putus asa	11	17,74%
Refleksi pribadi, <i>disermen(tidak diketahui, dirahasiakan)</i>	11	17,74%
N/Jumlah	62	100%

Sumber : Data sekunder diolah, 2021.

KUESIONER PENELITIAN GEJALA DAN SKALA STRES

CALON IMAM SVD SEMINARI TINGGI ST. PAULUS LEDALERO

Nama :

Tingkat :

Alamat/Wisma :

No Ponsel/WA :

Tempat TOP : (*khusus tingkat probasi, V & VI*).....

PENGUKURAN GEJALA STRES

Berilah tanda centang (tanda:√), pada kolom yang tersedia di belakang pernyataan gejala (symptom) dari stres **yang sering dialami** dalam hidup dan selama proses formasi Anda (serta selama menjalankan praktik Tahun Orientasi Pastoral/TOP

bagi calon imam tingkat probanis, V dan VI), dalam kaitannya dengan aspek-aspek yang telah dipersiapkan sebagai berikut.

Keterangan:

SL : Selalu

SR : Sering

KK : Kadang-Kadang

TP : Tidak Pernah

ad. a Gejala yang menyangkut aspek fisik

NO.	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP
1.	Insomnia atau sulit tidur, tidur tidak teratur, bangun terlalu awal, tidurnya dapat terlantur.				
2.	Sakit kepala, pusing-pusing, pening.				
3.	Perut terasa sembelit atau sulit membuang air besar.				
4.	Adanya gangguan pencernaan, dan bisulan.				
5.	Sering mencret dan radang usus.				
6.	Alergi atau kulit terasa gatal-gatal.				
7.	Punggung terasa sakit, terutama pada bagian bawah.				
8.	Kejang otot, urat-urat pada bahu dan leher terasa tegang.				
9.	Keringat berlebihan.				

10.	Tekanan darah tinggi atau serangan jantung, detak jantung cepat atau berdebar kencang.				
11.	Kehilangan gairah atau daya energi.				
12.	Banyak melakukan kekeliruan maupun kesalahan dalam kerja dan hidup.				
13.	Perubahan berat badan.				
14.	Mudah jatuh sakit.				

ad. b Gejala yang menyangkut aspek emosional

NO	PERNYATAAN	SL	S R	K K	TP
1.	Marah-marah.				
2.	Mudah tersinggung dan terlalu sensitif.				
3.	Gelisah dan cemas.				
4.	Suasana hatinya (<i>mood</i>) berubah dengan cepat.				
5.	Sedih, mudah menangis dan depresi.				
6.	Gugup.				
7.	Hiperaktif, agresif terhadap orang lain dan gampang bermusuhan serta gampang menyerang.				
8.	Ada kelesuan mental (<i>burn out</i>).				
9.	Putus asa.				

10.	Bosan, kelelahan, jenuh kewalahan.				
-----	------------------------------------	--	--	--	--

ad. c Gejala yang menyangkut intelektual

NO.	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP
1.	Kebingungan dan mudah lupa.				
2.	Pikiran kacau.				
3.	Daya ingatan menurun.				
4.	Sulit untuk memusatkan pikiran atau konsentrasi.				
5.	Prestasi kerja dan produktivitas menurun.				
6.	Mutu kerja rendah.				
7.	Suka melamun berlebihan.				
8.	Banyak kekeliruan/kesalahan yang dibuat dalam bekerja.				
9.	Kehilangan semangat untuk bekerja.				
10.	Kualitas kerja rendah.				
11.	Kehilangan rasa humor yang sehat.				
12.	Pikiran hanya dipenuhi oleh satu pikiran saja.				
13.	Membuat keputusan yang tidak efektif.				
14.	Kehilangan minat terhadap aktivitas yang disukai.				

ad. d Gejala yang menyangkut aspek interpersonal

NO.	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP
1.	Acuh tak acuh dan “mendiamkan” orang lain.				
2.	Berperilaku obsesif kompulsif atau perfeksionis, kaku dan tidak fleksibel, kepercayaan terhadap orang lain hilang.				
3.	Mudah mengingkari janji terhadap orang lain.				
4.	Senang mencari kesalahan orang lain atau menyerang dengan kata-kata (memaki-maki).				
5.	Bersikap menutup dan membentengi diri terhadap orang lain secara berlebihan.				
6.	Mudah menyalahkan orang lain.				
7.	Dipenuhi keresahan, kebencian, dan kesedihan.				
8.	Menggunakan (meminum) alkohol atau obat-obatan untuk menghibur diri.				

PENGUKURAN SKALA STRES

Bacalah pernyataan di bawah ini! Isilah kolom kosong yang telah disediakan dengan memberi tanda centang (tanda:√) pada pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri Anda dan pernah dialami selama masa formasi (atau selama menjalankan masa Tahun Orientasi Pastoral (TOP) bagi calon imam tingkat probanis, V dan VI). Pastikan tidak ada item yang dikosongkan.

***Sesama yang dimaksudkan dalam pernyataan pada tabel di bawah ini ialah teman-teman sebangunan, prefek/ pembina, rekan kerja, karyawan/i, umat dan para siswa didikan yang dijumpai selama proses formasi serta selama menjalankan praktik TOP (khusus bagi calon imam tingkat probanis, V dan VI).**

NO.	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP
1.	Pikiran kacau.				
2.	Memendam kemarahan.				
3.	Kecewa dengan keadaan hidup dan khawatir tentang masa depan.				
4.	Sulit untuk konsentrasi.				
5.	Badan terasa lelah ketika (sejak) bangun pagi.				
6.	Kehabisan energi untuk melakukan kegiatan apa pun.				
7.	Malas untuk melakukan kegiatan apa pun.				
8.	Putus asa dengan keadaan diri.				
9.	Kepala mudah pusing.				
10.	Tidak bisa berkonsentrasi untuk pekerjaan.				

11.	Pikiran lelah dan berpusat pada suatu hal saja.				
12.	Tertekan dan kehilangan kesabaran atas perilaku sesama.				
13.	Mebutuhkan relaksasi untuk menghilangkan kepenatan kerja.				
14.	Ingin memarahi sesama yang nakal.				
15.	Ingin memukul sesama yang berbuat semauanya.				
16.	Merasa memiliki beban pekerjaan yang berat.				
17.	Merasa tidak mampu mengendalikan perilaku sesama.				
18.	Bingung akan apa yang harus dilakukan untuk kemajuan sesama.				
19.	Emosional ketika menghadapi perilaku sesama yang nakal.				
20.	Mempersalahkan orang lain atau keadaan yang dialami.				
21.	Berharap dapat menyelesaikan lebih banyak pekerjaan daripada yang dilakukan sekarang.				
22.	Memaksakan diri menjalankan tugas/bekerja dan berharap bisa bertahan dengan sedikit tidur.				
23.	Merasa tidak punya waktu untuk melakukan semua yang ingin dilakukan/direncanakan.				

24.	Ada banyak hal yang ingin dilakukan, tetapi tidak tahu harus berbuat apa dulu.				
25.	Sulit menemukan waktu untuk teman.				
26.	Memiliki waktu luang, tetapi hanya memikirkan pekerjaan/rutinitas pribadi.				
27.	Tidak bisa santai.				
28.	Orang-orang terlalu banyak berharap pada saya (segala kemampuan yang saya miliki) dan saya menolaknya.				
29.	Memiliki banyak masalah dan tidak tahu apa yang harus dilakukan.				

Sumber kuesioner:

E.M.A. Subekti Doelhadi, "Strategi Dalam Pengendalian dan Pengelolaan Stress", *Jurnal Anima*, 12:2 (Surabaya: Juli-September 1997), hlm. 384-385.

Richard Carlson, *The Don't Sweat The Small Stuff Workbook. Lower Your Tolerance to Stress* (New York: Hyperion, 1998), p.42-43.

Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), hlm. 34, 35, 43-4

Pertanyaan Wawancara

1. Menurut Anda, sejauh ini (selama masa formasi di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero) faktor apa saja yang dapat menyebabkan stres? Faktor internal (dari diri sendiri) atau eksternal (sesama: formator, konfrater, umat dan remaja yang dijumpai selama proses formasi), yang lebih berpengaruh? Sebutkan beberapa faktor!
2. Berdasarkan jawaban nomor 1, faktor apa yang menjadi penyebab stres terbesar Anda? (yang paling sering menyebabkan stres) Jika ada, apa alasannya dan akibat apa yang paling dirasakan/berpengaruh?
3. Bagaimana cara Anda memajemen stres (penanganan)? Adakah metode tertentu yang menjadi pegangan dalam menangani stres (*coping stress*)?
4. Berdasarkan jawaban nomor 2. Apakah kondisi stres yang pernah atau sedang Anda alami (dari faktor penyebab stres terbesar) berpengaruh terhadap keputusan Anda dalam hidup dan panggilan? Jika, ya, bagaimana Anda mengambil keputusan itu?