

LAMPIRAN

Lampiran 0.1

Gereja :
No :

PRIBADI DAN RAHASIA

IDENTITAS PRIBADI

Nama (initial) :
Jenis Kelamin :
Usia :
Pendidikan terakhir :
Status perkawinan : sudah menikah / belum menikah / duda
Jumlah tanggungan :orang
Lama menjabat sebagai pendeta/ gembala :tahun
Pekerjaan lain yang dikerjakan selain sebagai pendeta/ gembala :

Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan pendapat saudara.

1. Alasan saya menjadi pendeta :
 - a. Panggilan hidup
 - b. Minat pada bidang ini
 - c. Bangga menjadi pendeta / bisa melayani banyak orang
 - d. Tidak ada pekerjaan lain
 - e. Terlanjur karena dasar pendidikan yang saya ambil
 - f.
2. Setelah melayani beberapa tahun sebagai pendeta, maka penghayatan saya akan relasi dengan umat saat ini :
 - a. Sangat menikmati dan sangat puas
 - b. Cukup puas
 - c. Tidak puas
 - d. Sekedar menjalankan tugas, menghabiskan masa kerja
 - e. Kecewa dan tertekan
 - f.

Lampiran 0.2

STRESS DIAGNOSTIC SURVEY

Petunjuk pengisian :

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan yang menggambarkan hal dalam lingkungan pelayanan, di mana dapat menjadi sumber tekanan (sumber stres) bagi saudara. Saudara diminta untuk menjawab setiap pernyataan tersebut dengan seberapa seringnya (frekuensi) saudara merasakan kondisi tersebut sebagai sumber tekanan atau stres.

Lingkarilah salah satu dari 4 alternatif jawaban sebagai berikut :

Lingkarilah 1 : Jika kondisi tersebut **tidak pernah** menjadi sumber tekanan/ stres

Lingkarilah 2 : Jika **jarang** menjadi sumber tekanan/ stres

Lingkarilah 3 : Jika **kadang-kadang** menjadi sumber tekanan/ stres

Lingkarilah 4 : Jika **seringkali** menjadi sumber tekanan/ stres

Tidak ada jawaban yang salah. Jawaban yang diminta adalah jawaban yang saudara anggap paling tepat atau sesuai dengan apa yang dirasakan.

Jika kategori yang disediakan tidak dapat menggambarkan perasaan saudara dengan tepat, pilihlah yang paling mendekati.

No	Pernyataan	Jawaban			
1	Banyak masalah jemaat yang ditangani tidak kunjung selesai	1	2	3	4
2	Saya berada dalam situasi tugas yang bertentangan dengan aturan gereja	1	2	3	4
3	Sidang majelis menuntut hasil kerja yang lebih dari yang telah saya lakukan	1	2	3	4
4	Jemaat mengeritik bagaimana gaya saya membawakan kotbah	1	2	3	4
5	Saya merasa pelayanan saya kurang berkembang	1	2	3	4
6	Saya bingung karena harus melakukan tugas pelayanan yang bertentangan dengan apa yang saya harapkan	1	2	3	4
7	Saya melayani dalam pembagian waktu yang ketat	1	2	3	4
8	Bagaimana saya berpenampilan mendapatkan kritik dari penatua dan jemaat	1	2	3	4
9	Saya berselisih paham dengan penatua yang lain dalam menentukan visi pelayanan	1	2	3	4
10	Saya bingung untuk mengambil keputusan antara menghadiri pertemuan-pertemuan yang tidak penting atau melakukan pelayanan seperti kunjungan, mempersiapkan kotbah, memberikan konseling, dll	1	2	3	4
11	Tuntutan-tuntutan jemaat cenderung membuat saya kewalahan	1	2	3	4
12	Sidang majelis kurang menghargai hasil dari pelayanan	1	2	3	4

	yang saya kerjakan				
13	Saat rapat sidang majelis tidak ada yang mendukung saya	1	2	3	4
14	Saya terjebak dalam situasi di mana saya harus pergi menerima panggilan pelayanan secara mendadak tetapi waktu tersebut merupakan waktu istirahat/ waktu saya bersama keluarga	1	2	3	4
15	Jumlah pekerjaan saya lebih banyak dari pada yang dapat ditangani dalam waktu pelayanan yang tersedia	1	2	3	4
16	Saya mendapat fitnah/ Tuduhan-tuduhan yang tidak benar dan mencemarkan nama baik saya	1	2	3	4
17	Rekan sepelayanan kurang dapat mengatur dan menjalankan tugasnya	1	2	3	4
18	Saya bingung karena harus melaksanakan tugas dengan cara yang berbeda, berbeda dari yang saya inginkan	1	2	3	4
19	Sidang majelis menaruh harapan kepada saya yang saya rasakan menjadi beban	1	2	3	4
20	Pelayanan sebagai hamba Tuhan merupakan pekerjaan yang penuh resiko.	1	2	3	4

Lampiran 0.3

KUESIONER STRATEGI PENANGGULANGAN STRES

Setiap orang akan memberikan reaksi dan strategi yang berbeda dalam upaya menghadapi situasi stres. Dalam angket ini disajikan beberapa pernyataan yang menggambarkan berbagai strategi yang digunakan dalam menghadapi atau mengatasi stres.

Saudara diminta untuk memilih jawaban yang tersedia dengan melingkari pilihan jawaban yang sesuai dengan apa yang saudara lakukan, pikirkan atau rasakan, ketika saudara berusaha mengatasi masalah tersebut. Jawaban saudara tidak ada yang salah. Bila jawaban yang tersedia kurang menggambarkan cara saudara dalam mengatasi suatu masalah dengan tepat, pilihlah yang paling mendekati.

Pilihan jawaban yang tersedia terdiri dari :

- (S) Sering : Jika strategi tersebut **seringkali** saudara gunakan dan yang utama ketika saudara menanggulangi stres.
- (KK) Kadang-kadang: Jika strategi tersebut **kadang-kadang** saudara gunakan dan bukan merupakan strategi utama dalam menanggulangi stres.
- (J) Jarang : Jika strategi tersebut **jarang** saudara gunakan dalam menanggulangi stres.
- (TP) Tidak Pernah : Jika strategi tersebut **tidak pernah** saudara gunakan dalam menanggulangi stres.

Terima kasih atas kesediaan saudara untuk mengisi angket ini dan selamat bekerja.

Ketika mengalami masalah akibat situasi atau tuntutan pekerjaan sebagai pendeta, maka tindakan yang saya lakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah.....

No	PERNYATAAN	JAWABAN			
1.	Saya memusatkan perhatian pada apa yang akan saya lakukan selanjutnya	S	KK	J	TP
2.	Saya berusaha untuk menganalisis masalah agar memahami masalah itu lebih baik	S	KK	J	TP
3.	Saya mengerjakan kegiatan lain agar tidak memikirkan masalah tersebut	S	KK	J	TP
4.	Saya rasa dengan berjalannya waktu akan terjadi perubahan, yang perlu dilakukan adalah menunggu	S	KK	J	TP
5.	Saya tawar menawar/ berkompromi untuk mendapatkan sesuatu hasil yang positif dari situasi kerja yang menimbulkan masalah	S	KK	J	TP
6.	Saya melakukan sesuatu yang saya pikir belum tentu berhasil, tetapi setidaknya saya sudah melakukan sesuatu	S	KK	J	TP
7.	Saya mencoba untuk menyadarkan orang yang bertanggung jawab untuk mengubah pandangannya	S	KK	J	TP
8.	Saya berbicara pada seseorang untuk lebih memahami situasi yang saya hadapi	S	KK	J	TP
9.	Saya mengkritik diri saya dan mengatakan pada diri sendiri apa yang saya lakukan	S	KK	J	TP
10.	Saya membiarkan hal itu terjadi apa adanya	S	KK	J	TP
11.	Saya berharap akan terjadinya mujizat	S	KK	J	TP
12.	Saya memandang kejadian tersebut sebagai kehendak Tuhan	S	KK	J	TP
13.	Melakukan pekerjaan seperti biasanya, seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa	S	KK	J	TP
14.	Saya menyimpan perasaan saya untuk diri saya sendiri	S	KK	J	TP
15.	Saya mencoba untuk menemukan hikmat dari kejadian tersebut	S	KK	J	TP
16.	Tidur lebih banyak dari biasanya	S	KK	J	TP
17.	Saya mengekspresikan kemarahan pada orang yang menimbulkan masalah	S	KK	J	TP
18.	Saya mencari simpati/ pengertian dari orang lain	S	KK	J	TP
19.	Saya mengingat kejadian-kejadian yang dapat membuat saya merasa lebih baik	S	KK	J	TP
20.	Saya tergerak untuk melakukan hal-hal yang kreatif dalam pekerjaan saya	S	KK	J	TP

21.	Saya berusaha untuk melupakan masalah-masalah yang sedang saya hadapi	S	KK	J	TP
22.	Saya mencari bantuan dari orang-orang yang saya anggap mampu membantu saya	S	KK	J	TP
23.	Situasi tersebut membuat saya menjadi orang yang lebih baik	S	KK	J	TP
24.	Saya akan bersikap menunggu untuk melihat apa yang akan terjadi sebelum saya melakukan sesuatu	S	KK	J	TP
25.	Saya meminta maaf atau melakukan sesuatu yang dapat memperbaiki hubungan	S	KK	J	TP
26.	Saya membuat rencana kerja dan menjalankannya	S	KK	J	TP
27.	Saya menerima meskipun tidak sebaik yang saya inginkan	S	KK	J	TP
28.	Saya mengungkapkan perasaan-perasaan saya	S	KK	J	TP
29.	Menyadari bahwa saya sendiri harus bertanggung jawab atas masalah itu	S	KK	J	TP
30.	Saya mendapatkan pengalaman yang lebih baik daripada sebelum mengalami masalah tersebut	S	KK	J	TP
31.	Saya berbicara pada seseorang yang dapat memberikan jalan keluar untuk mengatasi masalah tersebut	S	KK	J	TP
32.	Saya meninggalkan masalah sementara waktu, mencoba beristirahat/ berlibur.	S	KK	J	TP
33.	Saya mencoba membuat diri lebih baik dengan makan, minum, merokok / menggunakan obat-obatan	S	KK	J	TP
34.	Saya mempergunakan kesempatan dan mengambil resiko untuk menyelesaikan masalah	S	KK	J	TP
35.	Berusaha tidak bertindak tergesa-gesa / tidak mengikuti perasaan	S	KK	J	TP
36.	Saya merasa iman saya menjadi lebih kuat	S	KK	J	TP
37.	Saya menjaga harga diri dan tetap bersikap tegar	S	KK	J	TP
38.	Saya menemukan kembali apa yang mempunyai arti dalam hidup	S	KK	J	TP
39.	Saya mengubah sesuatu dalam rangka memperbaiki keadaan	S	KK	J	TP
40.	Saya menghindari untuk bertemu dengan orang-orang	S	KK	J	TP
41.	Saya tidak membiarkan masalah itu menguasai saya, menolak untuk terlalu banyak memikirkannya	S	KK KK	J	TP
42.	Saya bertanya pada kenalan / teman yang saya hormati untuk meminta nasihat	S	KK KK	J	TP

43.	Saya mencegah orang lain tahu seberapa buruk masalah yang sedang terjadi	S	KK	J	TP
44.	Mencari titik terang dari situasi, tidak tenggelam dalam masalah tersebut.	S	KK	J	TP
45.	Berbicara pada seseorang tentang apa yang saya rasakan.	S	KK	J	TP
46.	Saya berpegang pada pendirian saya dan berjuang untuk meraih sesuatu yang saya kehendaki	S	KK	J	TP
47.	Melempar tanggung jawab pada orang lain	S	KK	J	TP
48.	Saya mengingat pengalaman masa lalu ketika saya ada dalam situasi yang serupa	S	KK	J	TP
49.	Saya tahu apa yang seharusnya saya lakukan, jadi saya meningkatkan usaha saya untuk mengatasi hal tersebut	S	KK	J	TP
50.	Saya menolak untuk percaya bahwa masalah tersebut terjadi	S	KK	J	TP
51.	Saya meninggalkan masalah sementara waktu, mencoba beristirahat / berlibur	S	KK	J	TP
52.	Saya mempersiapkan beberapa alternatif jalan keluar untuk menghadapi masalah tersebut	S	KK	J	TP
53.	Menerima kenyataan, karena tidak ada hal lain yang dapat dilakukan	S	KK	J	TP
54.	Saya berusaha mengendalikan perasaan saya agar tidak mengganggu kegiatan saya yang lain	S	KK	J	TP
55.	Saya berharap saya bisa mengubah apa yang telah terjadi atau yang saya rasakan	S	KK	J	TP
56.	Saya mengubah sesuatu dalam diri saya	S	KK	J	TP
57.	Saya membayangkan tempat atau waktu yang lebih baik dibandingkan sekarang	S	KK	J	TP
58.	Berharap keadaan yang buruk itu berlalu dan selesai dengan sendirinya	S	KK	J	TP
59.	Membayangkan / mengharapkan bagaimana kenyataan akan terjadi	S	KK	J	TP
60.	Saya berdoa	S	KK	J	TP
61.	Saya mempersiapkan diri terhadap hal-hal buruk yang dapat terjadi	S	KK	J	TP
62.	Saya berpikir matang tentang apa yang akan saya katakan / lakukan	S	KK	J	TP
63.	Saya memikirkan bagaimana orang yang saya kagumi akan menghadapi situasi ini dan mempergunakannya sebagai teladan	S	KK	J	TP
64.	Saya berusaha melihat sesuatu masalah dari sudut pandang orang lain.	S	KK	J	TP

65.	Saya mengingatkan diri saya bagaimana hal-hal buruk dapat terjadi	S	KK	J	TP
66.	Saya mencoba untuk berolah raga	S	KK	J	TP

Lampiran 0.4 Hasil data *stress diagnostic survey*

Frustrasi	no1	no5	no9	no13	no17	Total	Konflik	no2	no6	no10	no14	no18	Total
1	3	1	2	1	1	8	1	2	1	1	1	2	7
2	1	3	2	4	3	13	2	3	1	1	4	1	10
3	3	2	3	2	2	12	3	2	2	2	2	2	10
4	3	1	1	1	1	7	4	1	3	1	3	3	11
5	2	1	2	1	2	8	5	2	2	1	2	2	9
6	2	1	2	2	2	9	6	1	2	1	2	1	7
7	2	1	1	2	1	7	7	2	2	2	2	1	9
8	4	2	1	2	1	10	8	1	1	2	3	1	8
9	1	1	1	1	1	5	9	1	1	1	1	1	5
10	3	3	1	1	3	11	10	2	1	1	1	4	9
11	1	2	2	2	2	9	11	3	2	1	1	3	10
12	3	2	3	2	3	13	12	2	3	2	2	1	10
Tekanan	no3	no7	no11	no15	19	Total	Ancaman	no4	no8	no12	no16	no20	Total
1	2	3	3	3	1	12	1	1	1	1	1	3	7
2	4	4	4	4	4	20	2	3	1	4	1	4	13
3	3	2	2	3	3	13	3	1	1	3	3	1	9
4	1	3	3	3	1	11	4	1	1	1	1	1	5
5	2	2	2	2	2	10	5	2	2	2	3	1	10
6	1	2	1	2	1	7	6	1	1	1	1	2	6
7	2	1	1	2	2	8	7	1	1	1	1	2	6
8	3	3	2	2	3	13	8	2	1	1	1	3	8
9	2	1	1	1	1	6	9	3	1	1	1	1	7
10	2	2	3	4	2	13	10	4	2	1	2	1	10
11	2	2	2	3	2	11	11	1	2	2	1	2	8
12	2	3	2	2	1	11	12	2	1	1	2	4	10

Lampiran 0.5

Stres	Frustrasi	Konflik	Tekanan	Ancaman	Total
Tinggi	8,79%	6,94%	10,18%	7,42%	33,33%
Moderat	7,51%	7,65%	9,93%	8,25%	33,34%
Rendah	8,49%	8,49%	8,49%	7,86%	33,33%
Total	24,79%	23,08%	28,60%	23,53%	100,00%

Lampiran 0.6 Hasil data Strategi Penanggulangan Stres yang berpusat pada masalah :

Planful Problem Solving

Sampel	no1	no2	no26	no39	no48	no52	no56	Total
1	3	4	4	3	2	4	3	23
2	4	4	3	3	4	4	4	23
3	4	3	4	2	3	4	3	23
4	4	4	4	4	4	4	4	20
5	4	4	4	4	3	4	4	21
6	4	4	4	4	2	4	4	26
7	3	4	4	4	4	4	3	26
8	4	4	4	4	3	4	4	27
9	4	3	3	3	3	4	1	21
10	4	4	4	3	3	3	4	25
11	3	3	4	3	3	3	2	21
12	3	4	4	4	4	4	4	27

Confrontative Coping

Sampel	no6	no7	no17	no28	no34	no46	Total
1	1	3	2	3	3	2	14
2	4	3	3	3	2	4	19
3	1	2	2	3	3	3	14
4	4	4	1	4	4	4	21
5	3	3	2	3	3	3	17
6	4	4	4	4	4	2	22
7	4	4	1	2	4	4	19
8	3	3	2	3	3	3	17
9	1	1	1	1	1	3	8
10	2	3	1	2	2	2	12
11	2	3	1	2	3	3	14
12	3	3	2	3	3	2	16

Lampiran 0.7 Hasil data Strategi Penanggulangan Stres yang berpusat pada

Emosi :

Distancing

Sampel	no4	no10	no13	no21	no24	no27	no41	no47	Total
1	1	1	2	2	2	3	1	1	13
2	4	4	1	4	2	3	4	1	23
3	3	3	3	1	3	3	2	2	20
4	4	4	3	3	4	4	4	1	27
5	4	3	4	4	3	4	3	1	26
6	4	4	4	4	4	4	4	1	29
7	2	1	3	4	3	3	4	1	21
8	2	3	4	2	3	4	2	2	22
9	4	1	3	2	3	3	4	1	21
10	3	3	2	2	3	4	3	1	21
11	2	2	3	2	3	3	2	1	18
12	3	4	2	2	4	4	4	1	24

Self Control

Sampel	no9	no14	no19	no35	no37	no43	no44	no54	no61	no62	no63	no64	no65	Total
1	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	42
2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	42
3	2	3	3	4	3	2	4	4	4	3	2	4	3	41
4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	43
5	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	45
6	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	47
7	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	47
8	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	2	3	4	42
9	1	1	1	3	1	1	4	4	1	4	1	3	1	27
10	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	45
11	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	43
12	3	2	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	40

Seeking Social Support

Sampel	no8	no18	no22	no31	no42	no45	Total
1	2	2	3	3	3	3	16
2	2	2	3	3	3	3	24
3	4	3	4	3	4	4	22
4	3	1	1	3	1	1	10
5	4	3	3	3	3	3	19
6	4	4	4	4	4	4	24
7	3	2	4	4	4	4	21
8	2	3	3	3	2	3	19
9	1	1	1	3	3	1	10
10	2	1	3	4	3	4	17
11	3	1	3	3	3	2	15
12	3	2	3	4	2	3	17

Accepting Responsibility

Sampel	no25	no29	no49	no53	Total
1	3	4	4	3	14
2	1	3	3	4	11
3	4	4	4	4	16
4	4	4	4	4	16
5	4	3	4	3	14
6	4	4	4	2	14
7	4	4	4	4	16
8	4	3	4	3	14
9	3	3	4	1	11
10	4	2	4	3	13
11	3	3	3	1	10
12	4	3	4	2	13

Escape Avoidance

Sampel	no3	no11	no16	no32	no33	no40	no50	no51	no55	no57	no58	no59	no66	Total
1	1	3	1	2	1	1	3	3	3	2	2	3	4	28
2	3	4	1	3	2	3	1	2	4	4	4	3	2	33
3	2	1	2	2	1	1	1	4	3	2	4	2	2	28
4	3	1	1	1	1	1	1	3	4	1	3	1	4	27
5	3	3	1	2	1	1	1	2	3	3	3	3	3	29
6	4	3	4	4	1	2	2	4	4	2	1	2	4	37
7	3	2	2	3	1	1	1	3	4	2	2	3	4	31
8	3	2	3	3	1	2	2	1	4	3	2	3	4	31
9	3	3	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	20
10	1	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	4	3	30
11	3	2	2	2	1	1	1	3	3	2	1	3	3	28
12	2	1	2	2	1	1	1	2	4	1	2	2	2	23

Positive Reappraisal

[illegible]

Lampiran 0.8 Hasil Trayout Kuisisioner Strategi Penanggulangan Stres

Nomor item	Hasil	Kesimpulan
1	0.3827	direvisi
2	0.4129	diterima
3	0.2883	direvisi
4	0.2443	direvisi
5	0.2579	direvisi
6	0.3500	direvisi
7	0.4911	diterima
8	0.4364	diterima
9	0.3890	direvisi
10	0.3481	direvisi
11	0.2877	direvisi
12	0.2734	direvisi
13	0.4564	diterima
14	0.2884	direvisi
15	0.2783	direvisi
16	0.4516	diterima
17	0.3128	direvisi
18	0.2865	direvisi
19	0.3471	direvisi
20	0.5049	diterima
21	0.3311	direvisi
22	0.3041	direvisi
23	0.3809	direvisi
24	0.4238	diterima
25	0.2851	direvisi
26	0.2580	direvisi
27	0.2306	direvisi
28	0.4160	diterima
29	0.3808	direvisi
30	0.2935	direvisi
31	0.3166	direvisi
32	0.3645	direvisi
33	0.3156	direvisi
34	0.4360	diterima
35	0.2748	direvisi
36	0.4315	diterima
37	0.3490	direvisi
38	0.2475	direvisi
39	0.2891	direvisi
40	0.2781	direvisi

41	0.2542	direvisi
42	0.4107	diterima
43	0.5641	diterima
44	0.3818	direvisi
45	0.6122	diterima
46	0.5062	diterima
47	0.4827	diterima
48	0.4239	diterima
49	0.5107	diterima
50	0.2642	direvisi
51	0.3875	direvisi
52	0.4355	diterima
53	0.5971	diterima
54	0.2912	direvisi
55	0.3150	direvisi
56	0.5708	diterima
57	0.3152	direvisi
58	0.2412	direvisi
59	0.5425	diterima
60	0.3719	direvisi
61	0.5761	diterima
62	0.5419	diterima
63	0.4172	diterima
64	0.5899	diterima
65	0.3930	direvisi
66	0.4535	diterima

Lampiran 0.9 Data Pendeta Dengan Strategi Penanggulangan Stres Berpusat Pada Emosi

No	Usia (Thn)	Pendidikan Teologia	Status	Jumlah Tanggungan	Lama Menjabat (Thn)	Pekerjaan Lain
1	40	S1	Menikah	3	14	-

Lampiran 1.0 Data Pendeta Dengan Strategi Penanggulangan Stres Berpusat Pada Masalah

No	Usia (Thn)	Pendidikan Teologia	Status	Jumlah Tanggungan	Lama Menjabat (Thn)	Pekerjaan Lain
1	53	S1	Menikah	4	28	Dosen Agama
2	35	S2	Menikah	2	3,5	-
3	52	S2	Menikah	2	26	-
4	43	S3	Menikah	3	16	-
5	49	S3	Menikah	4	18	-
6	41	S1	Menikah	4	12	Pemusik
7	39	S1	Menikah	2	13	-
8	42	S1	Menikah	4	18	-
9	39	S2	Menikah	2	5	Kepala Sekolah TK
10	39	S1	Menikah	1	6	Dosen Agama
11	38	S1	Menikah	3	5	-

KUISIIONER TANDA-TANDA PERILAKU STRES

Di bawah ini terdapat pernyataan-pernyataan yang menggambarkan cara saudara berperilaku dan tanda-tanda fisik yang muncul pada saat saudara mengalami stres. Saudara diminta untuk memilih jawaban yang tersedia dengan memberi tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai dengan apa yang biasa terjadi pada diri saudara. Jawaban saudara tidak ada yang salah. Bila jawaban yang tersedia kurang dapat menggambarkan cara saudara berperilaku dan tanda-tanda fisik yang muncul pada saat saudara mengalami stres, pilihlah jawaban yang paling mendekati.

Pilihan jawaban yang tersedia terdiri dari :

(S) Sering : Jika keadaan tersebut seringkali menggambarkan cara saudara biasa berperilaku pada waktu saudara stres.

(KK) Kadang-kadang: Jika keadaan tersebut kadang-kadang menggambarkan cara saudara biasa berperilaku pada waktu saudara stres.

(J) Jarang : Jika keadaan tersebut jarang menggambarkan cara saudara biasa berperilaku pada waktu saudara stres.

(TP) Tidak Pernah : Jika keadaan tersebut tidak pernah menggambarkan cara saudara biasa berperilaku pada waktu saudara stres.

Terima kasih atas kesediaan saudara untuk mengisi angket ini dan selamat mengerjakan.

Ketika mengalami masalah akibat situasi atau tuntutan pekerjaan sebagai pendeta, maka perilaku yang kerap kali saudara rasakan adalah.....

No	PERNYATAAN	S	KK	J	TP
1	Saudara merasa jengkel dengan keadaan tersebut				
2	Saudara merasa gelisah pada saat mengalaminya				
3	Saudara merasa frustrasi karena hal tersebut tidak dapat direalisasikan				
4	Saudara cenderung berbicara cepat saat mengalaminya				
5	Saudara selalu berpikir negatif tanpa dikehendaki				
6	Saudara merasa sulit untuk berkonsentrasi, saat hal itu membebani				
7	Saudara sulit untuk menenangkan diri saat mengalaminya				
8	Saudara merasa marah dengan keadaan tersebut				
9	Saudara merasa tidak dapat mengatasinya				
10	Saudara merasa sulit untuk mengambil keputusan				
11	Saudara mengalami ledakan emosi saat mengalaminya				
12	Saudara menjadi gampang bingung dengan keadaan tersebut				
13	Saudara menjadi cengeng dengan keadaan tersebut				
14	Saudara lupa makan saat mengalaminya				
15	Saudara tidak berminat akan makanan saat mengalaminya				
16	Saudara cenderung untuk makan terlalu banyak dalam situasi tersebut				
17	Saudara makan ketika tidak lapar				
18	Saudara merasa tergesa-gesa saat mengalaminya				
19	Saudara merasa kasihan pada diri sendiri				
20	Saudara menjadi khawatir tentang masa depan saudara				
21	Saudara umumnya merasa terganggu saat mengalaminya				
22	Saudara kehilangan rasa humor dalam keadaan tersebut				
23	Saudara mengalami kecelakaan-kecelakaan kecil				

Ketika mengalami masalah akibat situasi atau tuntutan pekerjaan sebagai pendeta, maka tanda-tanda fisik yang kerap kali muncul saat saudara stres, adalah.....

No	PERNYATAAN	S	KK	J	TP
1	Saudara cenderung mengalami ketegangan otot				
2	Saudara cenderung untuk merasa nyeri punggung bagian bawah				
3	Saudara mengalami sakit maag/ pencernaan				
4	Saudara mengalami gangguan pencernaan seperti sembelit/ diare				
5	Saudara merasa nyeri pada bahu atau leher				
6	Saudara mengalami gerenyet syaraf saat mengalaminya				
7	Kelopak mata saudara cenderung berkedut				
8	Saudara bermain-main dengan tangan saudara, termasuk gerakan berulang(mengosok-gosokan tangan satu sama lain, menarik jari tangan)				
9	Saudara mengalami nyeri dada				
10	Nafas saudara terengah-engah				
11	Saudara mengalami iritasi kulit tanpa sebab				
12	Kulit saudara gatal-gatal tanpa alasan yang jelas				
13	Saudara cenderung mengeliatkan badan (gerakan gelisah yang umum)				
14	Mulut saudara menjadi kering dalam mengantisipasi kejadian				
15	Denyut nadi saudara menjadi cepat				
16	Jantung saudara menjadi berdebar-debar/ berpacu				
17	Saudara mengalami gangguan pernapasan (pilek, flu, ingusan)				
18	Saudara cenderung mengalami sakit kepala				
19	Saudara mengalami kelelahan/ tidak bertenaga				
20	Saudara mengalami kehilangan minat akan seks				
21	Telapak tangan saudara berkeringat				
22	Saudara berkeringat walaupun tidak aktif secara fisik				
23	Saudara merasa mual				
24	Saudara mengalami sakit dan nyeri umum				

STRESS DIAGNOSTIC SURVEY

Petunjuk pengisian :

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan yang menggambarkan hal dalam lingkungan kerja (pelayanan), dimana dapat menjadi sumber tekanan (sumber stres) bagi saudara. Saudara diminta untuk menjawab setiap pernyataan tersebut dengan seberapa seringnya (frekuensi) saudara merasakan kondisi tersebut sebagai sumber tekanan atau stres.

Lingkarilah salah satu dari 7 alternatif jawaban sebagai berikut :

Lingkarilah 1 : jika kondisi tersebut tidak pernah menjadi sumber tekanan / stres.

Lingkarilah 2 : jika jarang menjadi sumber tekanan / stres.

Lingkarilah 3 : jika adakalanya atau pada saat tertentu menjadi sumber tekanan / stres.

Lingkarilah 4 : jika kadang-kadang menjadi sumber tekanan / stres.

Lingkarilah 5 : jika seringkali menjadi sumber tekanan / stres.

Lingkarilah 6 : jika biasanya menjadi sumber tekanan / stres.

Lingkarilah 7 : jika selalu menjadi sumber tekanan / stres.

Tidak ada jawaban yang salah. Jawaban yang diminta adalah jawaban yang saudara anggap paling tepat atau sesuai dengan apa yang dirasakan.

Jika kategori yang disediakan tidak dapat menggambarkan perasaan saudara dengan tepat, pilihlah yang paling mendekati.

Petunjuk jawaban :

Lingkarilah 1 : Tidak pernah menjadi sumber tekanan atau stres bagi saya.

Lingkarilah 2 : Jarang menjadi sumber tekanan atau stres bagi saya.

Lingkarilah 3 : Adakalanya atau pada saat tertentu menjadi sumber tekanan atau stres bagi saya.

Lingkarilah 4 : Kadang-kadang menjadi sumber tekanan atau stres bagi saya.

Lingkarilah 5 : Seringkali menjadi sumber tekanan atau stres bagi saya.

Lingkarilah 6 : Biasanya menjadi sumber tekanan atau stres bagi saya.

Lingkarilah 7 : selalu menjadi sumber tekanan atau stres bagi saya.

No	Pernyataan	Jawaban						
1	Saya mengerjakan begitu banyak tugas atau pekerjaan	1	2	3	4	5	6	7
2	Saya terperangkap diantara tuntutan majelis dengan jemaat atau rekan sekerja dalam melaksanakan tugas	1	2	3	4	5	6	7
3	Saya kurang mendapat kesempatan berkembang dalam gereja ini	1	2	3	4	5	6	7
4	Saya tidak mengetahui dengan tepat apa yang diharapkan gereja dari tugas saya	1	2	3	4	5	6	7
5	Saya bertanggung jawab melakukan konseling terhadap jemaat atau dan memecahkan masalah mereka	1	2	3	4	5	6	7
6	Pekerjaan yang saya hadapi terlalu sulit	1	2	3	4	5	6	7
7	Para pengerja dan jemaat tidak memahami visi dan tujuan di gereja ini	1	2	3	4	5	6	7
8	Peraturan pelaporan terhadap majelis menimbulkan tekanan bagi saya	1	2	3	4	5	6	7
9	Ditempat saya melayani, saya tidak dapat mengatur pekerjaan saya	1	2	3	4	5	6	7
10	Sarana yang tersedia untuk melakukan pelayanan tidak memadai	1	2	3	4	5	6	7
11	Senior tidak membela saya dalam sidang majelis	1	2	3	4	5	6	7

12	Saya tidak merupakan bagian dari kelompok yang erat hubungannya	1	2	3	4	5	6	7
13	Rekan sepelayanan tidak mendukung tujuan-tujuan pribadi saya	1	2	3	4	5	6	7
14	Diluar kehendak saya, seringkali saya harus melaksanakan tugas yang bertentangan dengan aturan pelayanan yang ditetapkan	1	2	3	4	5	6	7
15	Sebenarnya tidak jelas pendapat atau penilaian majelis tentang hasil kerja saya	1	2	3	4	5	6	7
16	Saya harus pergi melayani meskipun itu merupakan waktu istirahat saya	1	2	3	4	5	6	7
17	Saya kurang mampu menguasai tugas saya	1	2	3	4	5	6	7
18	Saya menerima permintaan yang bertentangan dari dua orang atau lebih	1	2	3	4	5	6	7
19	Saya tidak banyak memahami peran pekerjaan saya dalam usaha mencapai tujuan secara keseluruhan	1	2	3	4	5	6	7
20	Jika ingin mendapat tambahan penghasilan saya harus melayani ditempat lain	1	2	3	4	5	6	7
21	Saya melakukan tindakan atau keputusan yang dapat mempengaruhi keselamatan atau kesejahteraan orang lain	1	2	3	4	5	6	7
22	Kebijaksanaan dan peraturan gereja secara umum tidak dimengerti atau tidak digunakan untuk semua anggota kelompok	1	2	3	4	5	6	7
23	Rekan sepelayanan tidak dapat mengatur tugasnya dengan baik	1	2	3	4	5	6	7
24	Di gereja ini pendeta tidak diperkenankan mempunyai ruangan untuk melakukan aktivitas pribadi	1	2	3	4	5	6	7
25	Pelayanan tidak berkembang karena para pengerja kurang memiliki bekal dalam melayani	1	2	3	4	5	6	7
26	Seringkali majelis bersikap kurang menghargai saya	1	2	3	4	5	6	7
27	Bidang pelayanan yang saya pegang tidak dipandang dalam keorganisasian	1	2	3	4	5	6	7
28	Rekan sepelayanan tidak mendukung saya terhadap tuntutan-tuntutan kerja yang tidak wajar dari para majelis	1	2	3	4	5	6	7
29	Sebagian waktu saya tersita untuk menghadiri pertemuan yang tidak penting, sehingga saya kekurangan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan	1	2	3	4	5	6	7

	saya							
30	Saya kurang mengetahui seberapa besar wewenang saya dalam tugas-tugas saya	1	2	3	4	5	6	7
31	Saya bekerja dalam pembagian waktu yang ketat	1	2	3	4	5	6	7
32	Tuntutan kualitas pelayanan yang menjadi tanggung jawab saya tidak masuk akal	1	2	3	4	5	6	7
33	Perkembangan pelayanan saya akan terhambat jika saya tetap berada di gereja ini	1	2	3	4	5	6	7
34	Saya bertanggung jawab terhadap masa depan atau kelangsungan hidup orang lain	1	2	3	4	5	6	7
35	Kebijaksanaan secara umum yang ditetapkan oleh majelis menghalangi kerja secara baik bagi para pengerja	1	2	3	4	5	6	7
36	Majelis dan senior sangat banyak menuntut hasil kerja dengan cepat dan akurat	1	2	3	4	5	6	7
37	Struktur formal di gereja ini menetapkan terlalu banyak peraturan disiplin	1	2	3	4	5	6	7
38	Saya merasa tidak nyaman bekerja dengan anggota/ para pengerja yang lain	1	2	3	4	5	6	7
39	Sarana penting bagi pelayanan tidak tersedia	1	2	3	4	5	6	7
40	Rangkaian urutan tugas yang semestinya tidak diikuti / dijalankan	1	2	3	4	5	6	7
41	Saya merasa tidak memiliki kemampuan / keahlian yang sesuai dengan tugas yang dibebankan kepada saya	1	2	3	4	5	6	7
42	Saya kurang berperan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan tugas-tugas saya	1	2	3	4	5	6	7
43	Jumlah pekerjaan saya lebih banyak daripada yang dapat ditangani dalam waktu satu hari kerja	1	2	3	4	5	6	7
44	Saya hanya memiliki sedikit pengetahuan serta keahlian baru	1	2	3	4	5	6	7
45	Gereja ini kurang memiliki arah dan misi	1	2	3	4	5	6	7
46	Di gereja ini kurang ada sistem kewenangan yang baku untuk diikuti	1	2	3	4	5	6	7
47	Majelis tidak memperhatikan kesejahteraan saya	1	2	3	4	5	6	7
48	Kelompok pelayanan saya tidak teratur / kacau	1	2	3	4	5	6	7
49	Kelompok pelayanan saya tidak memberikan bantuan teknis, jika saya memerlukannya	1	2	3	4	5	6	7
50	Majelis dan jemaat menaruh harapan kepada saya melebihi kemampuan yang saya miliki	1	2	3	4	5	6	7

51	Seringkali saya harus melaksanakan tugas dengan cara yang berbeda dari cara yang saya inginkan	1	2	3	4	5	6	7
52	Saya merasa perkembangan pelayanan saya mengalami kemandekan	1	2	3	4	5	6	7
53	Tugas-tugas saya selalu memaksa saya bekerja keras untuk menyelesaikannya	1	2	3	4	5	6	7
54	Saya tidak memiliki wewenang untuk mencoba mengerjakan tugas dengan lebih baik lagi	1	2	3	4	5	6	7
55	Saya merasa begitu banyak tugas atau pekerjaan yang terpaksa harus dikerjakan diluar waktu kerja yang sebenarnya	1	2	3	4	5	6	7
56	Tidak ada kejelasan tentang kepada siapa saya harus melapor dan / atau dari siapa saya harus menerima laporan	1	2	3	4	5	6	7
57	Karier saya kurang menjanjikan keuntungan dimasa depan	1	2	3	4	5	6	7
58	Relasi antara sesama rekan sekerja di gereja ini terlalu formal dan kaku, bahkan tampak kurang manusiawi	1	2	3	4	5	6	7
59	Kelompok kerja saya terlalu menekan saya	1	2	3	4	5	6	7
60	Saya rasa majelis kurang mempercayai saya	1	2	3	4	5	6	7