

Mengukur Stres Seorang Utusan Lintas Budaya

Karen Carr, 2011

Anda diminta untuk menilai berapa sering Anda merasakan tekanan yang berasal dari aspek-aspek kehidupan lintas budaya yang didaftarkan di bawah. Anda dapat memberikan penilaian angka 1 sampai 4. Angka yang tinggi berarti Anda merasakan stres tinggi dalam segi kehidupan tsb. Angka yang rendah berarti segi ini tidak merupakan unsur stres buat Anda pada saat ini atau Anda telah menemukan cara-cara untuk mengurangi rasa stres.

1 – Hampir tidak pernah 2 – Jarang 3 – Sewaktu-waktu 4 – Sering

1. Stres dalam Pelayanan:

- Harapan dari orang lain
- Harapan dari saya sendiri
- Kurang mampu membuat prioritas
- Merasa pelayanan saya tidak berarti
- Kurang mampu mencapai target
- Kurang dukungan finansil

Stres bidang pelayanan (total): ____

2. Stres dalam bidang Rohani:

- Hubungan dengan Tuhan: saya sulit percaya bahwa Allah itu baik, bahwa Dia Bapaku
- Kehidupan doa: saya sulit berkonsentrasi / tidak ada motifasi untuk berdoa
- Merenungkan Firman: saya membaca Alkitab secara rutinitas saja / saya jarang merasa diberkati melaluinya / saya sering ragukan kebenaran Firman Tuhan
- Akuntabilitas: saya sulit mempercayai orang lain / saya belum menemukan mentor
- Persekutuan: untuk saya "persekutuan" hampir tidak ada arti / ada sikap saling mengeritik / saya berusaha untuk tidak hadir
- Pertumbuhan rohani: tidak ada kemajuan / saya tidak punya tujuan / saya sulit berdisiplin / saya tidak ada bahan

Stres rohani (total): ____

3. Stres disebabkan Hubungan kurang harmonis:

- dalam pernikahan / dengan yang tinggal serumah
- dengan keluarga
- dengan teman-teman
- dengan pemimpin
- dengan rekan pelayanan
- dengan budaya setempat

Stres hubungan (total): ____

4. Stres Emosional:

- Kecewa dan frustrasi
- Merasa dilukai dan dikhianati
- Perasaan marah
- Ketakutan dan kekhawatiran
- Merasa kurang sukacita dan bahagia
- Sulit untuk tertawa

Stres emosional (total) ____

5. Stres karena Lingkungan:

- Iklim
- Lalu lintas / perhubungan
- Prasarana (listrik/air/telpon/internet)
- Bahaya / Ketidakstabilan politik
- Penindasan: sosio-politis / rohani
- Korupsi

Stres karena lingkungan (total) ____

6. Stres disebabkan Trauma akibat:

- Kekerasan manusia
- Ancaman kekerasan
- Kecelakaan
- Kematian
- Bencana alam
- Kehilangan

Stres disebabkan Trauma (total) ____

7. Stres disebabkan situasi Lintas Budaya:

- Perbedaan nilai-nilai budaya
- Bahasa
- Merasa kesepian
- Harapan dari anggota budaya lain
- Sikap hati menghakimi / kritis thdp budaya lain
- Sikap budaya lain thdp jenis kelamin tertentu

Stres lintas budaya (total) ____

8. Stres berkaitan dengan Kesehatan:

- Kurang sehat secara fisik
- Kurang stabil secara emosi
- Merasa kurang fit secara mental
- Merasa kurang puas dalam bidang seks
- Kurang tidur
- Kurang waktu istirahat

Stres kesehatan (total) ____

9. Stres disebabkan Peralihan / Transisi:

- Anak-anak: pendidikan, penyesuaian
- Proses penuaan (sendiri atau orang tua)
- Peranan / posisi mengalami perubahan
- Perubahan lokasi
- Peralihan dari lingkungan lama yang mendukung kepada sistem pendukung yang baru
- Masa pensiun (sedang atau yad)

Stres transisi (total) ____

Penjumlahan angka stres dan langkah-langkah selanjutnya:

1. Daftarkanlah di bawah ini bidang-bidang stres dengan total angka stres mulai dari bidang yang Anda beri angka paling tinggi sampai kepada bidang dengan angka stres yang paling rendah / ringan.

Bidang Stres	Total Angka Stres
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

- 2. Periksa kembali angket di atas dan catatlah di sini pokok-pokok yang diberi skor 1 atau 2 – berarti pokok dengan stres rendah yang patut disyukuri!**

- 3. Catatlah di bawah ini semua pokok yang diberi skor 3 atau 4 – berarti bidang yang menyebabkan stres tinggi yang selama ini belum bisa ditanggulangi dengan baik.**

- 4. Pikirkanlah beberapa cara bagaimana Anda dapat memakai kekuatan yang diberikan Tuhan kepada Anda serta sarana-sarana yang dapat menolong dalam mengatasi permasalahan yang paling menggerogoti diri Anda. Daftarkanlah penunjang-penunjang yang dapat membantu.**

- 5. Tulislah 3-4 langkah kongkrit yang dapat Anda ambil dalam dua minggu ke depan ini.**

Catatan: Inventaris di atas dikembangkan oleh 'Mobile Member Care Team' (www.mmtc.org) dan dimaksud hanya sebagai alat untuk merangsang refleksi dan diskusi tentang beberapa sumber stres dalam situasi lintas budaya serta cara-cara yang bisa berguna untuk menanggulangnya. Inventaris ini tidak berdasarkan studi ilmiah dan tidak boleh dipakai sebagai dasar untuk mengambil keputusan menyangkut terapi. Untuk inventaris yang dikembangkan secara ilmiah setelah riset yang luas lihat www.cernysmith.com.