

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyono, (2020). Manajemen Stres. *Jurnal Pendidikan*. 3/1, 258, 262.
- AfoloZebua. (2022). Pengaruh Membaca Alkitab Terhadap Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Ekonomi Bisnis dan Teknologi*, 2/1, 13-14
- Asmarany, A. I. (2024). *Manajemen Stres*. Batam: Yayasan Cendikia Mulia Mandiri.
- Banawiratma, S. D. (1985). *Membaca Kitab Suci*. Yogyakarta: Kanisius.
- Browning, W.R.F. (2009). *Kamus Alkitab; Panduan Dasar ke dalam Kitab-Kitab, Tema, Tempat, Tokoh, dan Istilah Alkitabiah*. Terjemahan Liem Khiem Yang & Bambang Subandrijo. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Darmawijaya, P. (2009). *Seluk Beluk Kitab Suci*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang.
- Dewinda, H. R. et.al (2024). *Resiliensi Remaja*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.
- Firdaus. (2014). Upaya Pembinaan Rohani dan Mental . *IX/1*, 120.
- Hardawiryana. (1993). *Dokumen Konsili Vatikan II: Konstitusi Dogmatis "Dei Verbum" Tentang Wahyu Ilahi*. Jakarta: OBOR.
- Kartika, C. (2019). PEDAGOGI ILAHI: Pandangan Origen Tentang Pengaruh Pembacaan Kitab Suci Sebagai Pembentukan Nilai Kehidupan. *Indonesian Journal of Theology*. 7/1, 85.
- Lestari, R. H. D. (2022). *Stres, Resiliensi dan Tata Laksana Masalah Kesehatan Jiwa Tenaga Kerja Setelah Pandemi Covid-19*. Malang: UB Press Universitas Brawijaya Press UB Press.
- Manurung, J. L.et.al. (2022). Literasi Kitab Suci yang Sederhana dan Praktis di SMA Negeri 1 Sipora, Kabupaten Mentawai. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2, 45.
- Moleong. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pakpahan, G. K. R. (2024). Resiliensi mental perempuan: Sebuah konstruksi Resiliensi mental perempuan. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*. 10/1, 162-163.

- Riyadi, A & Hasanah, H. (2015). Pengaruh Kesadaran Diri dan Kematangan Beragama Terhadap Komitmen Organisasi Karyawan RSUD Tugurejo Semarang. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2/1, 105
- Rusma, N. (2022). *Dasar-Dasar Membaca*. Yogyakarta: K-Media.
- Santoso, M. D. Y. (2020). Dukungan Sosial Dalam Situasi Pandemi Covid-19. *Jurnal Litbang Sukowati*. 5/1, 19.
- Situmorang, J. T.H. (2022). *Mengenal Kepribadian Manusia*. Yogyakarta: Cahaya Harapan.
- Suhada, Y. M. (2024). Motivasi Dalam Organisasi; Pengertian Motivasi dan Proses Motivasi; Teori-Teori Motivasi; Penerapan Motivasi Dalam Organisasi; Motivasi dan Kinerja. *Jurnal Pendidikan Islam* , 2/2, 5-7.
- Sukadiyanto. (2010). Stres dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*. XXIX/1, 56-59.
- Syafitri, A. (2015). Pengaruh Tingkat Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Pensiun Pada Karyawan Perusahaan X di Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. *Jurnal Psikososial*. 10/1, 30-31
- Tahu, G. I.et.al. (2024). Sosialisasi dan Pelatihan Membaca Kitab Suci Katolik bagi umat Kapela Oemolo, Timor Leste dengan fokus pada spirit Nekaf Mese Ansaof Mese. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*. 5/3, 863.
- Uno, H. H. B. (2006). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Welan, D. C.et.al. (2023). Integrasi Pendidikan Rohani: Pengaruh Membaca Firman Terhadap Kesehatan Mental. *Journal on Education*. 6/1, 7859.
- Wetu, H. E. (1993). *Katekismus Gereja Katolik*. Ende: Nusa indah.
- Yeni F. (2023). *Dukungan Sosial, Stres, dan Kecanduan Smartphone pada Remaja*. Cepokosari: CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Zalukhu, R. (2023). Studi 2 Timotius 3:16-17: Memahami Manfaat Kitab Suci dengan Benar. *YADA - Jurnal Teologi Biblika dan Reformasi*. 1/1, 11-1

Lampiran 1

Daftar Narasumber

No	Nama Lengkap	Jenis Kelamin	Tempat KKN
1	Gratia Maria Perafita Fe'a	P	Paroki St. Yosep Lite
2	Aprilyani W. Waso Patrisia Kego Sera Mari Maria Sofia Ewo	P P P	Paroki St. Immaculata Lewolaga
3	Eufrasia Pare Renildis Sriyanti Ma'u Stefania Ermelinda Bhala	P P P	Paroki Maria Bintang Laut Nebe
4	Natalia Minda Maria Vilkanova Pau	P P	Paroki Ave Maria Bintang Laut Uwa
5	Ferdinandus K. Kebu	L	SMAS Katolik John Paul II Maumere
6	Maria Angelina Ito	P	Paroki Renya Rosari Halehebing
7	Maria Fransiska Tolo	P	Paroki St. Maria Immaculata Asumpta Habi
8	Maria Trivonia Lohan Kristina Tiwe Maria Kristina K. Mbagha Carnoviana Wea Tawa	P P P P	Paroki St. Maria Immaculata Lela
9	Yunita Odilia Ere	P	Paroki St. Ignatius Loyola Sika
10	Margaretha Wea Azi Yohanes Seso Renggo Yulita Soge	P P P	Paroki St. Vinsensius A Paulo Feondari
11	Rosalinda M. F. Liku Anita Sumarlin Ndun	P P	Paroki St. Maria Diangkat Ke Surga Watuneso
12	Agustina T. Paga Immaculata Nanga	P P	Paroki St. Maria Diangkat Ke Surga Wonda
13	Kresensia Kolo Yuliana Ernawati Blandina Mole	P P P	Paroki St. Maria Immaculata Jopu

Lampiran 2

Pedoman Wawancara

- 1) Sebagai mahasiswa apakah anda sudah memahami dan memaknai simbol-simbol yang ada dalam Kitab Suci di dalam kehidupan anda sehari-hari? Jelaskan salah satu simbol yang anda ketahui di dalam Kitab Suci?
- 2) Ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan atau stres, tentunya anda merasa cemas dan tidak dapat berpikir jernih. Jelaskan dua cara yang dapat digunakan untuk meredakan kecemasan dan membantu anda kembali merasa tenang!
- 3) Apakah dengan kebiasaan membaca Kitab Suci dapat membantu anda dalam menghadapi masalah? jika ya dan tidak, bisa jelaskan? Berapa kali dalam seminggu anda membaca Kitab Suci?
- 4) Apa pikiran anda sebelum anda membuat refleksi dari isi Kitab Suci yang hendak anda baca dan apa tindakan anda setelah anda membuat refleksi dari isi Kitab Suci tersebut?
- 5) Setelah anda membaca Kitab Suci apakah anda menemukan sumber inspirasi dan motivasi dalam Kitab Suci yang membantu anda menghadapi tantangan hidup selama berada di tempat KKN? Ceritakan!
- 6) Ketika anda merasa stres atau kesulitan di tempat KKN, apakah Kitab Suci membantu anda dalam menghadapi stres atau kesulitan tersebut? Ceritakan perasaan anda sebelum dan setelah membaca kitab suci!
- 7) Apakah anda pernah mendapat dukungan sosial di saat anda mengalami stres selama berada di tempat KKN?
- 8) Apa saja faktor utama yang menyebabkan anda merasa stres selama menjalani KKN?
- 9) Apa langkah-langkah yang bisa anda lakukan untuk meningkatkan kesadaran diri agar bisa mengelola stres dengan baik?
- 10) Apa tujuan dan komitmen anda setelah membaca dan mendalami Kitab Suci?

Lampiran 3

Verbatim

- 1) Sebagai mahasiswa apakah anda sudah memahami dan memaknai simbol-simbol yang ada dalam Kitab Suci di dalam kehidupan anda sehari-hari? Jelaskan salah satu simbol yang anda ketahui di dalam Kitab Suci?

No	Narasumber	Jawaban Narasumber
1	FKK, ATP	Iya, sudah memahami. Salah satu simbol yang diketahui dalam Kitab Suci yaitu angin. Melambangkan Roh atau kehadiran Tuhan. Dalam peristiwa Pentakosta, Roh Kudus datang dalam bentuk angin yang menggemuruh, menandakan kekuatan dan pembaruan.
2	MWA, EP, NM, BM	Iya. Salah satu simbol yang diketahui dalam Kitab Suci yakni Batu; Seringkali melambangkan kekuatan, keteguhan, dan keandalan. Dalam Injil Matius 12:10 Yesus disebut sebagai "Batu penjuru", yang menunjukkan dasar iman yang kokoh.
3	YOE, CWT, MFT	Iya. Salah satu simbol yang diketahui di dalam Kitab Suci yaitu air. Karena air merupakan simbol yang mengajarkan nilai kesucian, pembaruan, dan karunia Tuhan yang berkelanjutan untuk menghidupi manusia baik secara fisik maupun spiritual.
4	AWW	Iya sudah memahami. Salah satu simbol yang saya ketahui di dalam Kitab Suci yakni Roti dan Anggur. Roti melambangkan tubuh Kristus, sementara anggur melambangkan darah-Nya. Ini mencerminkan persekutuan dan pengorbanan.

- 2) Ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan atau stres, tentunya anda merasa cemas dan tidak dapat berpikir jernih. Jelaskan dua cara yang dapat digunakan untuk meredakan kecemasan dan membantu anda kembali merasa tenang!

No	Narasumber	Jawaban Narasumber
1	FKK	Cara yang dapat saya lakukan untuk meredakan kecemasan yakni: 1) Melakukan relaksasi Otot: dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks dan mengurangi rasa cemas. 2) Olahraga atau Aktivitas Fisik seperti berjalan, berlari atau yoga.
2	MWA, ATP, EP, BM, AWW, MFT	Cara yang dapat dilakukan untuk meredakan perasaan cemas yakni: 1) Mendengarkan musik yang menenangkan seperti lagu rohani 2) Bercerita dengan teman dekat atau orang yang dapat dipercaya sehingga dapat mengurangi rasa cemas yang ada dalam diri.
3	YOE	Cara yang dapat saya lakukan untuk meredakan kecemasan dalam diri yakni: 1) Menerapkan Rutinitas Sehat; Mengatur pola tidur yang cukup, makan makanan bergizi, dan menjaga kebugaran fisik secara umum sangat penting untuk mengelola stres. 2) Berbicara dengan seseorang yang dipercaya bisa membantu meredakan kecemasan.
4	NM, CWT	Cara yang biasa dilakukan untuk meredakan rasa cemas yakni: 1) Memilih untuk berolahraga 2) Berkunjung ke rumah umat.

- 3) Apakah dengan kebiasaan membaca Kitab Suci dapat membantu anda dalam menghadapi masalah? jika ya dan tidak, bisa jelaskan? Berapa kali dalam seminggu anda membaca Kitab Suci?

No	Narasumber	Jawaban Narasumber
1	FKK	Ya. Karena menurut saya dengan membaca Kitab Suci dapat membantu saya dan sekaligus dapat memperoleh kekuatan di tengah krisis hidup sebagai bapak asrama. Dengan membaca Kitab Suci saya diteguhkan melalui isi Kitab Suci supaya saya mampu bertahan menjalankan tugas dan perutusan selama berada di tempat KKN. Membaca Kitab Suci biasanya saya lakukan 3 kali dalam seminggu dengan hari yang tidak tetap dan dengan berbagai alasan salah satunya berkaitan dengan pekerjaan yang diberikan terlalu banyak terlebih menjadi seorang bapak asrama juga pekerjaan yang diberikan dari sekolah.
2	MWA	Ya. Menurut saya ketika saya mengalami tantangan dan kesulitan selama di tempat KKN Kitab Suci sangat membantu saya dan saya bisa memperoleh ketenangan dan kedamaian dalam diri saya sehingga saya lebih fokus dalam menjalankan setiap tugas pelayanan yang diberikan. Membaca Kitab Suci biasanya saya lakukan setiap hari.
3	YOE	Iya. Membaca Kitab Suci biasanya saya lakukan 3 kali dalam seminggu dengan hari yang tidak tetap dengan berbagai alasan salah satunya berkaitan dengan pekerjaan yang diberikan terlalu banyak baik di paroki maupun di sekolah sehingga waktu yg biasanya digunakan untuk membaca Kitab Suci digunakan untuk hal-hal lain yang bukan tentang Kitab Suci.
4	ATP	Menurut saya Kitab Suci sangat membantu saya dan menjadikan Kitab Suci sebagai sahabat perjalanan hidup selama di tempat KKN. Saya biasanya membaca Kitab Suci seminggu 5 kali.
5	EP	Iya. Kebiasaan membaca Kitab Suci membantu saya dalam menghadapi masalah-masalah yang saya hadapi. Dimana ayat Kitab Suci yang dapat membawa perubahan dalam pola pikir saya, menata kembali hidup untuk lebih baik, dan saya membaca Kitab Suci disaat malam sebelum saya menyiapkan perlengkapan misa untuk misa pagi pada esok harinya.

6	NM	Iya. Menurut saya, Kitab Suci juga dapat membantu saya dalam menghadapi masalah selama di tempat KKN. Melalui ayat-ayat Kitab Suci yang sesuai dengan masalah yang saya hadapi dapat membantu saya untuk lebih memahami dan menyelesaikan setiap masalah tersebut dengan kepala dingin. Membaca Kitab Suci biasanya saya lakukan 3 kali dalam seminggu dengan hari yang tidak tetap dengan berbagai alasan salah satunya berkaitan dengan pekerjaan yang diberikan terlalu banyak baik di paroki maupun di sekolah sehingga waktu yg biasanya digunakan untuk membaca Kitab Suci digunakan untuk hal-hal lain yang bukan tentang Kitab Suci.
7	CWT	Ya. Pada saat membaca Kitab Suci saya merasa ada ayat-ayat menarik yang dapat saya ambil untuk membantu saya dalam menghadapi masalah misalnya; dalam menghadapi sesama yang kadang membuat hati kita sakit maka dengan itu saya selalu mengingat ajaran Yesus tentang cinta kasih dan mengampuni sesama. Membaca Kitab Suci biasanya saya lakukan 2 bahkan sampai 3 kali dalam seminggu yakni membaca Kitab Suci dilakukan ketika mendapat tugas untuk membuat renungan atau kotbah persiapan ibadat dan pada saat kegiatan katekese di KBG.
8	BM	Ya. Menurut saya dengan kebiasaan membaca Kitab Suci yang saya lakukan selama berada di tempat KKN sangat membantu saya dalam menghadapi setiap masalah dan masalah akan terasa lebih cepat terselesaikan melalui pesan-pesan yang terkandung dalam Kitab Suci tersebut, sehingga saya memperoleh kekuatan untuk tetap bertahan dalam menjalankan masa KKN hingga selesai. Membaca Kitab Suci biasanya saya lakukan 2 bahkan sampai 3 kali dalam seminggu yakni membaca Kitab Suci dilakukan ketika mendapat tugas untuk membuat renungan atau kotbah persiapan ibadat dan pada saat kegiatan katekese.
9	AWW	Ya. Dengan kebiasaan membaca Kitab Suci dapat membantu saya dalam mengatasi setiap kesulitan dan tantangan selama di tempat KKN, mengingat pesan-pesan dalam Kitab Suci tentang kerendahan hati, lemah lembut dan sabar sehingga memampukan saya untuk menjalankan masa KKN hingga selesai dengan penuh sukacita dan sabar. Membaca Kitab Suci biasanya saya lakukan 4 kali dalam seminggu apabila ada kesibukan lain saya tidak sempat untuk membaca Kitab Suci.

10	MFT	Iya, karena menurut saya dengan membaca Kitab Suci saya bisa memperoleh kekuatan dan sebagai petunjuk agar bisa keluar dari setiap masalah yang saya hadapi selama berada di tempat KKN. Membaca Kitab Suci biasanya saya lakukan 4 kali dalam seminggu.
----	-----	--

- 4) Apa pikiran anda sebelum anda membuat refleksi dari isi Kitab Suci yang hendak anda baca dan apa tindakan anda setelah anda membuat refleksi dari isi Kitab Suci tersebut?

No	Narasumber	Jawaban Narasumber
1	FKK	Sebelum membuat refleksi terlebih dahulu saya menenangkan hati dan pikiran saya. Refleksi membantu saya untuk melihat kembali aktifitas saya selama satu hari. Dengan demikian saya dapat menilai apakah hidup saya sudah sesuai dengan jalan dan kehendak Tuhan ataukah belum. Tindakan yang dilakukan sebelum membuat refleksi yakni pertama berdamai dengan diri sendiri dan juga butuh waktu yang cukup lama untuk bisa berdamai dengan orang lain.
2	MWA, YOE, ATP, NM, AWW, MFT	Sebelum membuat refleksi terlebih dahulu menenangkan hati dan pikiran, mencari tempat yang sepi jauh dari keramaian seperti di kamar tidur, sakristi, lalu memilih dan membaca salah satu ayat dalam Kitab Suci yang sesuai dengan pengalaman yang dialami untuk direfleksikan. Tindakan yang dilakukan setelah membuat refleksi yakni menerapkan isi pesan yang telah direfleksikan kepada orang lain dengan cara berbuat baik kepada semua orang, sabar dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.
3	EP, CWT, BM	Sebelum membuat refleksi terlebih dahulu menenangkan hati dan pikiran, mencari tempat yang sepi seperti di kamar tidur, lalu memilih dan membaca salah satu ayat dalam Kitab Suci yang sesuai dengan pengalaman yang telah dialami untuk direfleksikan. Tindakan yang dilakukan setelah membuat refleksi yakni merenungkan kembali isi pesan dalam Kitab Suci yang sudah direfleksikan agar bisa membawa perubahan dalam diri berkaitan dengan sikap, tingkah laku, tutur kata dan juga hidup berdasarkan Sabda Allah.

- 5) Setelah anda membaca Kitab Suci apakah anda menemukan sumber inspirasi dan motivasi dalam Kitab Suci yang membantu anda menghadapi tantangan hidup selama berada di tempat KKN? Ceritakan!

No	Narasumber	Jawaban Narasumber
1	FKK	Salah satu ayat yang menjadi sumber inspirasi yakni 1Kor. 10:13 yang berbunyi “Tuhan tidak pernah menguji melebihi batas kemampuan manusia” ayat ini mau mengatakan bahwa masalah-masalah yang dihadapi selama berada di tempat KKN adalah kerikil kecil yang menguji kesanggupan dan kekuatan serta mempunyai tujuan untuk membentuk tangguh.
2	MWA	Salah satu ayat Kitab Suci yang menjadi sumber inspirasi dan motivasi yakni Roma 12:12 “Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan, dan bertekunlah dalam doa”. Ketekunan yang dimaksud berarti tekun dan sabar dalam menjalankan setiap tugas dan tanggung jawab yang diberikan sehingga memperoleh hasil yang baik dan juga tekun dalam menjalankan doa baik doa secara pribadi maupun doa bersama.
3	YOE, EP, AWW	Kitab Suci yang menjadi sumber inspirasi dan motivasi selama menjalankan KKN yakni terdapat dalam Efesus 4:2 yang berbunyi “Hendaklah kamu selalu rendah hati, lemah lembut, dan sabar. Tunjukanlah kasihmu dalam hal saling membantu”. Ayat ini selalu menjadi sumber inspirasi dan motivasi selama berada di tempat KKN.
4	ATP, NM	Salah satu sumber inspirasi dan motivasi dalam Kitab Suci yakni tentang keberanian. Keberanian dalam hal ini berarti berani dalam menjalankan setiap tugas dan pekerjaan yang diberikan dengan penuh rasa tanggung jawab dan berani menghadapi setiap persoalan hidup selama berada di tempat KKN.
5	CWT	Sumber inspirasi dan motivasi selama berada di tempat KKN yakni selalu berbuat baik kepada semua orang dan saling mengampuni
6	BM	Sumber inspirasi dan motivasi selama berada di tempat KKN yakni Kitab Yesaya 41:10 “Jangan takut sebab aku akan menyertai dan menolong engkau”.
7	MFT	Sumber inspirasi dan motivasi selama menjalani masa KKN yakni salah satu ayat yang terdapat dalam Kitab Mazmur “sesungguhnya mata Tuhan tertuju kepada mereka yang takut akan dia, bagi mereka yang mengharap akan terima kasih-Nya.

- 6) Ketika anda merasa stres atau kesulitan di tempat KKN, apakah Kitab Suci membantu anda dalam menghadapi stres atau kesulitan tersebut? Ceritakan perasaan anda sebelum dan setelah membaca kitab suci!

No	Narasumber	Jawaban Narasumber
1	FKK	Iya. Perasaan stres yang sering saya alami di tempat KKN yakni relasi yang kurang harmonis antara saya sebagai bapak asrama dan anak-anak asrama. Juga kurangnya ketidakpatuhan anak asrama dalam mengikuti aturan di asrama membuat saya merasa stres.
2	MWA	Ketika saya merasa stres dan kesulitan di tempat KKN saya merasa bahwa Kitab Suci benar-benar membantu saya. Salah satu kesulitan yang saya alami pada saat pertama kali saya dipercayakan untuk memberikan pembinaan bagi peserta penerima sakramen Krisma. Pada saat itu saya harus berusaha memahami dan membangun relasi yang baik dengan peserta yang memiliki karakter yang berbeda-beda. dengan demikian, saya sering mencari ketenangan melalui ayat-ayat yang memberikan penghiburan dan kekuatan bagi saya selama menjalankan tugas dan pelayanan di tempat KKN.
3	YOE	Ketika saya merasa stres atau menghadapi kesulitan di tempat KKN, membaca Kitab Suci benar-benar membantu saya mengatasi perasaan tersebut. Ketika saya menghadapi siswa-siswi di sekolah dengan memiliki karakter yang berbeda-beda. disitulah saya merasa Kitab Suci sangat membantu saya dengan cara membaca Kitab Suci dan menemukan ayat yang menarik sesuai dengan pengalaman yang saya alami dan kemudian menjadikan ide dan inspirasi bagi saya agar dapat bertahan dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab sebagai guru di SDK 067 Du.
4	ATP	Ketika saya merasa stres atau menghadapi kesulitan di tempat KKN, membaca Kitab Suci benar-benar membantu saya mengatasi perasaan tersebut. Saya selalu mengingat salah satu ayat Kitab Suci dalam Surat Rasul Paulus Kepada Jemaat di Filipi 4:6-7: "Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun, tetapi dalam segala hal nyatakanlah keperluanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Dan damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus." Ayat ini mengingatkan kita bahwa Tuhan selalu bersama kita, dan Dia akan selalu memberikan kekuatan dan penghiburan dalam setiap kesulitan yang kita hadapi. Ayat ini mengisahkan pada saat saya menjalani masa KKN. Dimana saya selalu merasa kesulitan waktu begitu banyak pekerjaan yang harus di selesaikan dan tidak memiliki waktu untuk istirahat. Saya merasa sangat lelah ketika melakukan pekerjaan yang begitu berat dan kemudian harus mendapat omelan dari romo dan suster hingga sempat ada pikiran untuk berhenti dari tempat KKN ini dan kembali ke rumah. Pada saat itu saya hanya berpegang pada ayat di Kitab Filipi 4:6-7 untuk tetap mengucapkan syukur kepada Tuhan atas apa yang telah diberikan. Saya selalu mengingat bahwa Tuhan tidak akan pernah melepaskan kita sendirian dalam menanggung beban dan kesulitan Dia pasti akan membantu saya dan akan tetap selalu ada untuk saya dalam keadaan apapun.

5	EP	Iya. Kitab suci membantu saya dalam menghilangkan rasa stres yakni menghadapi pastor paroki yang keras, anak asrama yang susah diatur dan warga pastoran yang hanya mengandalkan saya dan bibi pemasak yang kerja.
6	NM	Iya. Ketika saya merasa stres karena banyak pekerjaan yang saya kerjakan namun tak kunjung selesai itu dapat membuat saya stres. Cara yang dapat saya lakukan untuk mengatasi stres; menenangkan pikiran saya dengan duduk santai dan memulai untuk membaca kitab suci. Dari situ saya memperoleh ayat-ayat yang bisa menghilangkan perasaan stres yang saya alami.
7	CWT	Saat berada di tempat KKN tentunya saya mengalami stres atau kesulitan. Ketika saya mengalami stres biasanya saya selalu beribadah pada hari Minggu dan saat itu saya mendengarkan firman Tuhan di Gereja kemudian mengaitkan dengan permasalahan yang saya alami. Disitu terjadi refleksi hidup saya. Setelah membuat refleksi saya merasa tingkat stres saya semakin berkurang. Disitu saya menyadari peran Kitab Suci dalam hidup saya yang membuat hidup saya merasa lebih tenang dan aman.
8	BM	Ketika saya merasa stres atau menghadapi kesulitan di tempat KKN, membaca Kitab Suci benar-benar membantu saya mengatasi perasaan tersebut. Perasaan stres yang saya alami muncul ketika relasi dengan pemasak yang kurang baik. Dengan itu Kitab Suci yang selalu menjadi kekuatan dan penghiburan bagi saya untuk dapat bertahan dalam menjalankan masa KKN di Paroki Jopu.
9	AWW	Iya. Ketika saya merasa stres atau menghadapi kesulitan di tempat KKN, membaca Kitab Suci benar-benar membantu saya mengatasi perasaan tersebut. Perasaan stres yang saya alami muncul ketika relasi dengan sesama partner KKN yang kurang harmonis terlebih khusus tidak adanya kekompakan dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab yang diberikan baik oleh pastor paroki maupun para pengurus DPP paroki. Kitab Suci menjadi sumber penghiburan yang penting bagi saya, membantu saya mengatasi stres dan menemukan kekuatan untuk melanjutkan tugas-tugas di KKN.
10	MFT	Ketika saya merasa stres atau menghadapi kesulitan di tempat KKN, membaca Kitab Suci benar-benar membantu saya mengatasi perasaan tersebut. Perasaan stres yang saya alami ketika pekerjaan yang diberikan terlalu banyak dalam waktu yang bersamaan baik pekerjaan di paroki maupun di sekolah.

- 7) Apakah anda pernah mendapat dukungan sosial di saat anda mengalami stres selama berada di tempat KKN?

No	Narasumber	Jawaban Narasumber
1	FKK	Ya. Saya pernah mendapat dukungan sosial dari suster dan teman-teman guru di sekolah ketika saya mengalami masalah, terlebih khusus masalah dengan anak-anak asrama. Dukungan sosial yang diberikan kepada saya berupa nasihat, memberi semangat dan mendengarkan keluh kesah.
2	MWA	Iya. Saya pernah mendapat dukungan sosial dari teman guru, umat setempat dan juga pastor paroki dan pastor rekan, seperti mendengarkan keluh kesah, memberikan kata-kata penghiburan dan memberi nasihat yang penuh empati.
3	YOE	Iya. Saya pernah mendapat dukungan sosial ketika saya mengalami stres yakni dukungan dari guru pamong, bapak pastor paroki dan bibi pemasak. Dukungan yang diberikan berupa kata-kata motivasi, penghiburan dan juga nasihat kepada saya.
4	ATP	Iya. Ketika saya mengalami stres tentunya ada orang yang selalu memberi dukungan, motivasi serta semangat dalam menghadapi setiap masalah selama di tempat KKN. Biasanya saya mendapat dukungan dari Pastor paroki, pastor rekan, guru pamong, dan partner KKN.
5	EP	Iya. Ketika saya mengalami stres tentunya ada orang yang selalu memberi dukungan, motivasi serta semangat dalam menghadapi setiap masalah selama di tempat KKN. Biasanya saya mendapat dukungan dari Pastor paroki, pastor rekan, guru pamong, dan partner KKN.
6	NM	Iya. Saya pernah mendapat banyak dukungan terutama dari partner KKN saya dan bapak pastor paroki. Mereka selalu memberikan dukungan kepada saya ketika saya sedang dalam masalah. Dukungan yang diberikan berupa nasihat, dan motivasi untuk tetap bertahan.
7	CWT	Ya pernah mendapat dukungan. ketika mengalami stres saya biasanya curhat kepada guru pamong dan partner KKN saya. Mereka selalu memberi nasihat, motivasi serta dukungan kepada saya.
8	BM	Iya. Saya pernah mendapat dukungan sosial terutama dari pastor paroki, teman-teman OMK dan juga bapak-ibu umat setempat. Dukungan yang diberikan berupa kata-kata motivasi, nasihat agar tetap bertahan dalam menjalankan masa KKN di paroki St. Maria Imaculata Jopu.
9	AWW	Iya. Saya selalu mendapat dukungan sosial dari partner KKN saya ketika saya sedang dalam masalah yakni selalu mendengarkan setiap keluh kesah dari saya dan juga memberikan motivasi dan nasihat yang terbaik untuk saya.
10	MFT	Ya. Dukungan selalu diberikan kepada saya ketika saya sedang mengalami masalah terlebih dari bapak pastor paroki, guru pamong, dan juga kakak frater. Mereka selalu memberikan nasihat, motivasi kepada saya ketika saya sedang dalam masalah baik masalah tentang pekerjaan maupun konflik dengan sesama.

8) Apa saja faktor utama yang menyebabkan anda merasa stres selama menjalani KKN?

No	Narasumber	Jawaban Narasumber
1	FKK	Faktor utama yang menyebabkan saya merasa stres selama di tempat KKN yakni ketidakpatuhan anak asrama dalam mengikuti aturan di asrama, sikap masa bodoh dan tidak menghargai saya sebagai bapak asrama, dan ikut pengaruh dari teman sebaya yang membuat mereka tidak betah di asrama.
2	MWA	Faktor utama yang menyebabkan saya merasa stres selama di tempat KKN yakni: pekerjaan yang diberikan terlalu banyak baik pekerjaan dari paroki, sekolah maupun di pastoran, di sekolah ketika berhadapan dengan anak murid yg nakal, dan teman guru yg tidak disiplin waktu datang sekolah terlebih guru yang mendapat jadwal piket harian sehingga semuanya dibebani kepada saya.
3	YOE	Faktor utama yang menyebabkan saya merasa stres selama menjalani KKN yakni: 1) di sekolah ketika berhadapan dengan anak murid yang mempunyai sifat dan karakter yang berbeda-beda yang berasal dari keluarga yang <i>broken home</i> , sehingga banyak anak murid yang tidak tahu menghargai sesama terlebih saya sebagai guru, dan pada saat pembelajaran di kelas suka buat ribut dan bermain sesuka hati. 2) di kantor stres dengan pegawai kantor yang suka perintah.
4	ATP	Faktor utama yang menyebabkan saya merasa stres selama menjalani KKN yakni: pekerjaan yang diberikan terlalu banyak waktu sehingga waktu untuk istirahat sangat sedikit, keterbatasan fasilitas seperti tidak memiliki jaringan Ketika saya membutuhkan informasi dari luar jadi harus pergi mencari jaringan, tekanan batin ketika pendapat saya tidak diterima dan malah dimarahi dengan suara keras dan jauh dari kerabat sehingga membuat saya merasa stres selama di berada di tempat KKN.
5	EP	Faktor utama yang menyebabkan saya merasa stres yakni: anak asrama yang keras kepala dan susah diatur dan warga pastoran yang malas mengerjakan pekerjaan di pastoran seperti: memasak, mencuci, menyapu, menyiram dan pekerjaan ringan lainnya.
6	NM	Faktor utama yang menyebabkan saya stres selama menjalani KKN yakni: umat di paroki Uwa tidak pernah menerima dan mendenagr apabila saya memberi masukan atau perbaikan misalnya: pada saat itu ada latihan misdinar di gereja dan saya dipercayakan untuk menjadi pelatih misdinar nah disitu pastinya saya memberikan latihan sesuai denga apa yang sudah diajarkan di kampus stipar dan saya menerapkan kembali kepada umat di paroki Uwa tetapi pada saat latihan mereka tidak mau menerima perubahan untuk menjadi benar tetapi mereka masih menggunakan cara yang lama dan salah. Itulah salah satu penyebab sehingga saya merasa stres.

7	CWT	Faktor utama yang menyebabkan saya merasa stres selama menjalani KKN yakni: mendapat penilaian buruk dari beberapa umat terhadap saya dan apa yang dilakukan selalu salah di mata umat. Ada beberapa umat yang berbicara buruk tentang saya dan menjadikan saya sebagai bahan gosip mereka setiap hari. Itu yang membuat saya merasa stres selama menjalani KKN.
8	BM	Faktor utama yang menyebabkan saya merasa stres selama menjalani KKN yakni: relasi dengan umat yang kurang harmonis, anak murid yang sering buat ulah di kelas pada saat pembelajaran berlangsung dan tidak pernah menaati aturan.
9	AWW	Faktor utama yang menyebabkan saya merasa stres yakni: ketika berhadapan dengan anak murid yang memiliki sifat dan karakter yang berbeda-beda. pada saat saya menjelaskan materi di depan kelas ada beberapa siswa yang tidak mau mendengarkan malah buat ribut dan bermain di dalam kelas. Dengan itu bisa membuat saya menjadi stres selama menjadi guru di SDK Lewolaga.
10	MFT	Faktor utama yang menyebabkan saya merasa stres selama di tempat KKN yakni: ketika berhadapan dengan anak-anak yang memiliki sikap dan karakter yang berbeda-beda dan ada sebagian besar suka menggunakan bahasa daerah ketika sedang berada kelas, kemudian pada saat saya menjelaskan materi di depan kelas mereka tidak pernah menghargai saya sebagai guru malahan mereka menganggap saya sebagai teman seumuran dengan mereka.

- 9) Apa langkah-langkah yang bisa anda lakukan untuk meningkatkan kesadaran diri agar bisa mengelola stres dengan baik?

No	Narasumber	Jawaban Narasumber
1	FKK, NM	Langkah-langkah yang biasa dilakukan untuk meningkatkan kesadaran diri agar bisa mengelola stres dengan baik yakni: 1) membuat refleksi diri; menulis jurnal atau catatan pribadi tentang perasaan dan pikiran saya dan menilai apa yang menyebabkan saya stres. 2) melakukan olahraga dan aktivitas fisik; Aktivitas fisik seperti Zumba, berlari pada sore hari dan pagi hari dapat membantu melepaskan ketegangan dan meningkatkan suasana hati.
2	MWA	Langkah-langkah yang bisa saya lakukan untuk meningkatkan kesadaran diri agar bisa mengelola stres dengan baik yakni: 1) Membuat refleksi diri; menulis jurnal atau catatan pribadi tentang perasaan dan pikiran saya dan menilai apa yang menyebabkan saya stres. 2) Berlatih empati terhadap diri sendiri; saya belajar untuk menunjukkan kasih sayang dan pengertian kepada diri saya sendiri. Dengan cara ini saya merasa lebih nyaman untuk menerima perasaan saya tanpa merasa malu atau bersalah.
3	YOE	Langkah-langkah yang bisa saya lakukan untuk meningkatkan kesadaran diri agar bisa mengelola stres dengan baik yakni: 1) Melakukan aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan emosional seperti: berkebun, mendengarkan lagu rohani dan bermain

		bersama anak-anak di kompleks pastoran. 2) Membuat refleksi diri; menulis jurnal atau catatan pribadi tentang perasaan dan pikiran saya dan menilai apa yang menyebabkan saya stres.
4	ATP	Langkah-langkah yang bisa saya lakukan untuk meningkatkan kesadaran diri agar bisa mengelola stress dengan baik yakni: 1) Melakukan aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan emosional seperti: berkunjung ke rumah umat, memasak, mendengarkan lagu rohani dan karaoke bersama anak-anak asrama. 2) Bangun dukungan sosial misalnya: menceritakan masalah kepada orang yang dapat dipercaya (teman atau keluarga) dengan itu bisa membantu saya merasa lebih diterima dan didukung. Berpartisipasi dalam aktivitas sosial atau bergabung dengan kelompok yang memiliki minat yang sama dapat membantu mengurangi perasaan terisolasi.
5	EP	Langkah-langkah yang bisa saya lakukan untuk meningkatkan kesadaran diri agar bisa mengelola stres dengan baik yakni: 1) Berfokus pada hal-hal yang positif: fokus pada hal-hal yang saya syukuri dan pencapaian yang sudah saya raih. Menghargai diri saya sendiri atas kemajuan kecil dapat membantu saya merasa lebih positif dan lebih terkontrol. 2) Tidur yang cukup: Tidur yang cukup juga membantu menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan ketahanan terhadap stres yang saya alami.
7	CWT, MFT	Langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesadaran diri agar bisa mengelola stres dengan baik yakni: 1) Bangun dukungan sosial misalnya: menceritakan masalah kepada orang yang dapat dipercaya (teman atau keluarga) dengan itu bisa membantu saya merasa lebih diterima dan didukung. Berpartisipasi dalam aktivitas sosial atau bergabung dengan kelompok yang memiliki minat yang sama dapat membantu mengurangi perasaan terisolasi 2) Berfokus pada hal-hal yang positif: fokus pada hal-hal yang saya syukuri dan pencapaian yang sudah saya raih. Menghargai diri saya sendiri atas kemajuan kecil dapat membantu saya merasa lebih positif dan lebih terkontrol.
8	BM, AWW	Langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesadaran diri agar bisa mengelola stres dengan baik yakni: 1) Melakukan aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan emosional seperti: berkunjung ke rumah umat, berkebun dan mendengarkan lagu rohani 2) Mengatur waktu untuk beristirahat yakni: Beristirahat secara rutin memberi saya kesempatan untuk memulihkan energi dan memproses emosi, yang pada gilirannya meningkatkan kesadaran diri dan kapasitas untuk mengelola stres.

10) Apa tujuan dan komitmen anda setelah membaca dan mendalami Kitab Suci?

No	Narasumber	Jawaban Narasumber
1	FKK	Tujuan dan komitmen saya setelah saya membaca dan merenungkan Kitab Suci yakni memperdalam iman dan menjadikan Kitab Suci sebagai inspirasi dan pedoman hidup saya
2	MWA	Tujuan dan komitmen saya setelah membaca dan mendalami Kitab Suci yakni saya dapat menemukan makna hidup dan tujuan hidup saya yang sesungguhnya. Saya dapat berkomitmen untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Kitab Suci, seperti mencintai Tuhan dan sesama, serta melakukan kebaikan.
3	YOE	Tujuan dan komitmen saya setelah membaca dan mendalami Kitab Suci lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dan mampu mengaplikasikan ajaran Yesus dalam kehidupan saya sehari-hari.
4	ATP	Melalui Kitab Suci, saya dapat menemukan makna hidup dan tujuan hidup saya. Saya dapat berkomitmen untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Kitab Suci, seperti mencintai Tuhan dan sesama, melakukan kebaikan, dan hidup dengan integritas.
5	EP	Tujuan dan komitmen saya setelah membaca dan mendalami Kitab Suci yakni saya semakin menemukan bagian positif dalam diri dan menjadikan Kitab Suci sebagai sumber inspirasi dan pedoman dalam hidup saya.
6	NM	Tujuan dan komitmen saya setelah saya membaca dan mendalami Kitab Suci yakni: saya mampu memperbaiki diri dan menjadi pribadi yang lebih dewasa lagi baik dalam pikiran maupun tindakan saya.
7	CWT	Tujuan dan komitmen saya setelah membaca dan mendalami Kitab Suci yakni memperdalam iman, mendekatkan diri dengan Tuhan, mampu hidup berdasarkan terang sabda Allah.
8	BM	Tujuan dan komitmen saya setelah membaca Kitab Suci yakni; mendapat pengetahuan baru tentang Kitab Suci dan mampu mengaplikasikannya di dalam kehidupan sehari-hari.
9	AWW	Tujuan dan komitmen saya setelah membaca dan mendalami Kitab Suci yakni; Memperdalam iman, melayani sesama, dan hidup berdasarkan terang sabda Allah
10	MFT	Tujuan dan komitmen saya setelah membaca Kitab Suci yakni memperdalam iman, melayani sesama, mendewasakan diri, lebih mendekatkan diri dengan Tuhan dan hidup berdasarkan terang sabda Allah.

Lampiran 4

Dokumentasi



Peneliti melakukan wawancara dengan narasumber FKK pada hari Senin, 4 November 2024.



Peneliti melakukan wawancara dengan narasumber MWA pada hari Selasa, 5 November 2024.



Peneliti melakukan wawancara dengan narasumber BM dan ATP pada hari Rabu, 6 November 2024.





Peneliti melakukan wawancara dengan narasumber AWW dan NM pada hari Kamis, 7 November 2024.



Peneliti melakukan wawancara dengan narasumber YOE dan MFT pada hari Jumat, 8 November 2024.



Peneliti melakukan wawancara dengan narasumber CWT dan EP pada hari Sabtu, 9 November 2024.

Lampiran 5

Surat Keterangan Penelitian

STIPAR ENDE
(SEKOLAH TINGGI PASTORAL ATMA REKSA)
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEAGAMAAN KATOLIK
Jl. Gatot Subroto, Kel. Mautapaga, Kec. Ende Timur, 86317
Ende – Flores – NTT
Telp. (0381) 25000127. Email: info@stipar.ac.id

Nomor : 301/B4/Stipar/E/X/2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Ketua Sekolah Tinggi Pastoral Atma Reksa Ende
Di -
Tempat

Dengan Hormat,
Melalui surat ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yohanes Donbosko Bhodo, S.Fil.,Lic.Th.
Jabatan : Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Katolik
Stipar Ende

Dengan ini memohon izin melakukan penelitian untuk mahasiswa atas nama:

Nama : Anita Sumarlin Ndun
NIM : 3155

Yang bersangkutan akan melaksanakan penelitian dengan Judul: "PENGARUH KEBIASAAN MEMBACA KITAB SUCI PADA MAHASISWA-MAHASISWI KKN STIPAR ENDE ANGKATAN XXXI TAHUN 2023-2024 TERHADAP KETAHANAN DIRI DALAM MENGHADAPI PERSOALAN", dari tanggal 28 Oktober 2024 sampai 09 November 2024.

Demikian Surat Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Ende, 28 Oktober 2024
Ketua Prodi

Yohanes Donbosko Bhodo, S.Fil.,Lic.Th
NIDN: 2711098001