

GAMBARAN TINGKAT STRESS BIARAWATI DI BIARA KATOLIK DI KECAMATAN LANGKE REMBONG

Kornelia Romana Iwa^{1*}, Katarina Snae², Paskaliana Hilpriska Danal³

¹⁻³Program Studi Sarjana Keperawatan, UNIKA Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: iwakornelia@gmail.com

Disubmit: 05 Januari 2026 Diterima: 28 Januari 2026 Diterbitkan: 01 Februari 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i2.24350>

ABSTRACT

Stress is a physical and psychological response to pressure or environmental demands that exceed an individual's ability to deal with them. In religious life, nuns face various challenges such as the experience of religious vows, the dynamics of community life, and the demands of service that can trigger stress. Objective: This study aims to determine the description of stress levels in nuns in Catholic convents located in Langke Rembong District. Method: This study uses a quantitative descriptive approach with a cross-sectional design. The research sample consisted of 110 nuns selected using purposive sampling techniques. The instrument used was the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis. Results: The results showed that the majority of respondents experienced moderate stress (80.9%), followed by mild stress (12.7%) and severe stress (6.4%). The largest number of respondents were in the 26-30 age group (76.4%).

Keywords: *Stress, Nuns.*

ABSTRAK

Stres merupakan respon fisik dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan lingkungan yang melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Dalam kehidupan religius, para biarawati menghadapi berbagai tantangan seperti penghayatan kaul religius, dinamika hidup komunitas, dan tuntutan pelayanan yang dapat menjadi pemicu stres. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada biarawati di Biara Katolik yang berada di Kecamatan Langke Rembong. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 110 biarawati yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10). Data dianalisis menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres tingkat sedang (80,9%), diikuti oleh stres ringan (12,7%) dan stres berat (6,4%). Responden terbanyak berada pada kelompok usia 26-30 tahun (76,4%).

Kata Kunci: Stres, Biarawati.

PENDAHULUAN

Stres merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Meskipun bersifat wajar dan dapat berdampak positif, stres yang tidak dikelola dengan baik berpotensi menimbulkan gangguan fisik, emosional, maupun sosial. Dalam konteks religius, khususnya kehidupan membiara, stres menjadi isu penting yang patut mendapatkan perhatian. Biarawati sebagai pribadi yang mendedikasikan hidup untuk pelayanan dan kehidupan spiritual, dihadapkan pada berbagai tantangan seperti pemenuhan kaul religius, dinamika komunitas, serta tanggung jawab pelayanan kepada masyarakat. (Rosyidah et al., 2020). Stres adalah hubungan seseorang dengan lingkungannya yang disebabkan oleh beban peristiwa yang dianggap melebihi kemampuan mereka dan dapat mengganggu kesehatan psikologis mereka (Clariska et al., 2020). Stress sendiri adalah suatu respon fisik atau psikologis yang dialami oleh tubuh manusia sebagai suatu reaksi akibat adanya ancaman atau bahaya bagi dirinya. Stres normal dialami oleh semua orang dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan.

Stres membuat seseorang berpikir dan berupaya memecahkan masalah atau tantangan hidup sebagai respons adaptif untuk tetap bertahan hidup (Sugito, 2023a). Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi aspek mental, fisik, emosional, maupun spiritual, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kondisi fisik individu tersebut (Danu et al., 2024). Stres dapat dilihat dari dua sisi, yaitu stres yang dikenal sebagai stres positif, sementara stres yang merugikan disebut stres negatif.

Stres negatif ini terbagi menjadi dua kategori, yaitu stres akut yang terjadi secara tiba-tiba dan stres kronis yang berlangsung dalam waktu yang lama. (Wahyudi et al., 2017). Seorang biarawati dengan beban kerja yang berat cenderung mengalami stres, yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mentalnya. Stres yang berkepanjangan bisa berdampak buruk pada kualitas hidupnya, mengganggu keseimbangan emosional dan fisik yang diperlukan untuk menjalani tugas sehari-hari (Danu et al., 2024). Stres dapat dilihat dari dua sisi, yaitu stres yang dikenal sebagai stres positif, sementara stres yang merugikan disebut stres negatif. Stres negatif ini terbagi menjadi dua kategori, yaitu stres akut yang terjadi secara tiba-tiba dan stres kronis yang berlangsung dalam waktu yang lama. (Wahyudi et al., 2017).

Seorang biarawati dengan beban kerja yang berat cenderung mengalami stres, yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mentalnya. Stres yang berkepanjangan bisa berdampak buruk pada kualitas hidupnya, mengganggu keseimbangan emosional dan fisik yang diperlukan untuk menjalani tugas sehari-hari (Danu et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk mencari cara-cara yang efektif dalam mengelola stres agar tetap sehat, baik secara fisik maupun mental, bermanfaat dan stres yang merugikan (distres). Stres yang bermanfaat demi menjaga kualitas hidup yang optimal. Tingkat stres yang dialami oleh biarawati bervariasi. Beberapa penyebab stres utama pada biarawati antara lain beban kerja, kesulitan dalam mengelola kehidupan pribadi, serta

aturan-aturan di dalam biara terlebih khusus ketiga kaul religius (Tosiyani, 2017).

Stres yang dialami oleh biarawati akan mempengaruhi kondisi fisik, emosional, dan hubungan interpersonal. Biarawati yang mengalami stres cenderung kurang bersemangat dan kesulitan berkonsentrasi, baik saat berdoa maupun dalam melaksanakan tugas. penyebab stres terdiri dari dua kategori, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kepribadian, pengelolaan emosi, kondisi mental dan spiritual, serta kesehatan fisik. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari tuntutan lingkungan kerja, hubungan sosial, serta kewajiban spiritual yang harus dipenuhi oleh biarawati (Oeleu & Barus, 2024).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan stres sebagai respons seseorang terhadap tekanan dan tuntutan yang melebihi kemampuan dan pengetahuannya untuk mengatasinya. Secara global, sekitar 350 juta orang mengalami stres, menjadikannya penyakit peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi stres di masyarakat umum berkisar antara 38%-71%, dengan angka di Asia 39,6%-61,3% dan di Indonesia antara 36,7%-71,6% (WHO, 2020). Data BPS (2019) menunjukkan 61,3% masyarakat Indonesia mengalami stres, terutama akibat tekanan kerja dan studi (Wahyudi et al., 2019). Di Provinsi NTT, prevalensi stres mencapai 15,7%, tertinggi ketiga secara nasional (Renaldo & Suryani, 2020). Khusus di kalangan biarawati, stres tergolong tinggi: 56% dalam kategori berat dan 44% sedang (Anita et al., 2023). Faktor pemicu stres meliputi tuntutan hidup, kondisi lingkungan, dan kesehatan (Suryani & Yoga, 2018).

Beban kerja berlebih, tenggat waktu ketat, dan ekspektasi tinggi juga menjadi penyebab umum stres kerja, yang dapat memicu kelelahan, gangguan emosi, dan penurunan produktivitas (Herlina, 2019).

Berdasarkan hasil pendahuluan pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 oktober 2024 pada jam 16:00 di Biara Suster-Suster Bunda Berdukacita Pelayan Maria Dari Pisa dengan wawancara 8 orang, didapatkan bahwa terdapat lima (5) orang suster yang mengalami stres, karena berbagai tuntutan yang kami harus hadapi. Dan yang saya lihat dan alami saya sebagai seorang religius, terlebih khusus di kongregasi kami banyak tuntutan yang harus kami jalani terlebih khusus tuntutan untuk belajar, aturan dalam komunitas, mempraktekan kaul kemiskinan, dan kaul ketaatan, ini yang membuat para suster Stres dan keluar dari Biara. Maka dari saya tertarik untuk mengetahui tingkat stres di seluruh Biarawati Katolik di Kecamatan Langke Rembong. Melihat fenomena tersebut, peneliti merasa penting untuk melakukan kajian ilmiah guna mengetahui gambaran tingkat stres biarawati di Biara Katolik di Kecamatan Langke Rembong. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan strategi pengelolaan stres yang sesuai, sehingga para biarawati dapat mempertahankan kesehatan mental dan spiritual mereka secara optimal.

TINJAUAN PUSTAKA

Para calaon biarawati memiliki persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, gambaran diri yang

positif, hubungan interpersonal yang baik serta memiliki kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik. Artinya konsep penyesuaian diri betul-betul diadaptasi oleh para calon biarawati dengan baik sehingga memudahkan mereka untuk masuk dalam adaptasi kebiasaan baru. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Firman (2018:7) yang menyatakan bahwa Wanita Lanjut Usia tidak memiliki kapasitas bereaksi secara efektif terhadap realita sosial yang memuaskannya bagi dirinya dan lingkungan dengan menghormati hak orang lain, menerima dan menghargai aturan, mengembangkan persahabatan, berperan serta dalam kegiatan sosial, memperhatikan kesejahteraan diri dan orang lain (Oeleu, 2024).

biarawati adalah seorang perempuan yang hidup di biara yang secara sukarela meninggalkan kehidupan duniawi dan memfokuskan dirinya serta hidupnya untuk kehidupan agama di suatu tempat ibadah. Seorang biarawati diikat oleh 'tri suci' disebut "Kaul Kekal" yang harus ia patuhi seumur

hidupnya. Para calon biarawati perlu memiliki penyesuaian diri yang baik sehingga mereka layak untuk mendapatkan kelayakan untuk menjadi seorang calon biarawati. Oleh karena itu penyesuaian diri yang baik dan didukung dengan semangat hidup doa dan mengelola komunikasi beragam hal yang baik dalam hidup kongregasi perlu dibina dan terus dijalankan dengan baik oleh para calon biarawati (Aulia, 2018).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini berupa Gambaran Tingkat Stres Biarawati Di Biara Katolik Di Kecamatan Langke Rembong. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan populasi berjumlah 110 orang dan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang berjumlah 110 orang serta teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Usia	Frequency	Percent%
26-30	84	76,4
31-35	13	11,8
36-40	13	11,8
Total	110	100,0

Sumber : data primer tahun 2025

Tabel 1 menjelaskan karakteristik dari 110 responden berdasarkan jenis kelamin perempuan 110 (100,0%). Sedangkan data gambaran karakteristik dari 110

responden berdasarkan usia. Dimana usia responden terbanyak yaitu 26-30 tahun berjumlah 84 orang (76,4%), dan yang paling sedikit

yaitu 31-35 tahun 13 orang (11,8%)
dan 36-40 tahun 13 orang (11,8%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

LMB	Frequency	Percent%
4-5	47	42,3
6-10	47	42,3
11-15	6	4,5
16-20	10	9,0
Total	110	100

Tabel 2 menjelaskan data yang diperoleh dari 110 responden, karakteristik responden berdasarkan lama hidup membiara menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori 4- 5 tahun dan 6-10 tahun, masing-masing

sebanyak 47 orang (42,3%). Selanjutnya, terdapat 10 orang (9,0%) yang telah hidup membiara selama 16-20 tahun, dan sebanyak 6 orang (4,5%) yang memiliki lama hidup membiara antara 11- 15 tahun.

Tabel 3. Tingkat Stres

Tingkat stres	Frequency	Percent%
Stres ringan	14	12,7
Stres Sedang	80	80,9
Stres berat	7	6,4
Total	110	100,0

Tabel menunjukkan hasil dari 110 responden biarawati yang memiliki tingkat stres ringan sebanyak 14 orang (12,7%), stres

sedang sebanyak 89 orang (80,9%), dan tingkat stres yang paling sedikit yaitu stres berat sebanyak 7 orang (6,4%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 menunjukkan bahwa biarawati berdasarkan jenis kelamin perempuan berjumlah 110 orang (100,0 %). Rentang usia paling banyak 26-30 yang berjumlah 84 orang (76,4 %), usia 31-35 tahun 13 orang (11,8 %) dan usia 36-40 tahun sebanyak 13 orang (11,8 %). Menurut

Kemenkes RI 26-40 tahun termasuk dalam kategori dewasa awal.

Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Hidup Membiara

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian terhadap 110 responden biarawati di Biara Katolik Kecamatan Langke Rembong, karakteristik responden berdasarkan lama hidup

membiara menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori 4-5 tahun dan 6-10 tahun, masing-masing sebanyak 47 orang (42,3%). Sementara itu, responden yang telah menjalani hidup membiara selama 16-20 tahun berjumlah 10 orang (9,0%), dan responden dengan lama hidup membiara 11-15 tahun sebanyak 6 orang (4,5%).

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas biarawati yang menjadi responden berada dalam rentang awal hingga menengah kehidupan religiusnya, yaitu antara 4 hingga 10 tahun. Hal ini dapat dikaitkan dengan fakta bahwa masa 4-10 tahun hidup membiara merupakan fase penting dalam pembentukan identitas religius dan spiritualitas individu, di mana para biarawati sedang aktif menyesuaikan diri dengan tuntutan hidup komunitas, kaul religius, serta pelayanan yang diemban. Menurut Hagang (2015) dalam fase ini para biarawati akan menghadapi berbagai tantangan, baik dari segi penyesuaian aturan komunitas, dinamika relasi interpersonal di dalam biara, maupun tanggung jawab pelayanan di tengah masyarakat. Tantangan tersebut berpotensi memicu stres apabila individu tidak memiliki strategi koping yang baik. Sementara jumlah responden dengan lama hidup membiara lebih dari 10 tahun relatif lebih sedikit. Hal ini sejalan dengan dinamika hidup religius di mana tidak semua individu melanjutkan sampai tahap kaul kekal karena berbagai alasan personal, spiritual, maupun psikologis.

Gambaran Tingkat Stres Biarawati.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang

banyak dialami responden adalah tingkat stres sedang sebanyak 89 orang (80,9 %), tingkat stres ringan sebanyak 14 orang (12,7 %), dan tingkat yang paling sedikit yang dialami biarawati adalah stres berat sebesar 7 orang (6,4 %). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Pratiwi (2022), pada Biarawati di Biara Skolastika Ordo Fransiskan yang menunjukkan bahwa mayoritas memiliki tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 82 orang (76.7%).

Tingginya tingkat stres di kalangan biarawati dapat dihubungkan dengan kompleksitas kehidupan religius yang menuntut kedisiplinan, kepatuhan terhadap kaul-kaul religius, serta pelayanan tanpa pamrih. Khususnya kaul ketaatan dan kemurnian, yang dapat menjadi beban psikologis jika tidak dihayati dengan pendampingan rohani yang tepat (Widyaningsih,2020). Selain itu, hidup dalam komunitas dengan anggota yang berbeda karakter, latar belakang, dan usia juga dapat menjadi sumber tekanan tersendiri.

Peneliti berasumsi bahwa jika seseorang biarawati mengalami stres sedang maka akan cenderung mengalami ketegangan otot, siklus menstruasi seseorang akan terganggu, gangguan pola tidur juga akan terganggu, serta daya ingat seseorang akan menurun. Sebaliknya jika seorang biarawati mengalami stres berat maka tidak akan terkontornya tekanan mental atau emosional yang berlebihan dalam kehidupan sehari-hari, kondisi ini juga dapat disebabkan oleh beban kerja, serta adanya masalah kesehatan dari dalam diri seseorang (Putri, M. A., & Mahendra, R. 2024).

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 26-30 tahu yaitu 84 orang (76,4%), usia 31-35 dan 36-40 masing-masing sebanyak 13 orang (11,8%).
2. Karakteristik responden berdasarkan lama hidup membiara, Sebagian besar responden berada pada kategori 4-5 tahun dan 6-10 tahun masing-masing 47 orang (42,3%), sedangkan dengan lama hidup membiara 11-15 tahun sebanyak 6 orang (4,5%), dan 16-20 tahun sebanyak 10 orang (9,0%).
3. Gambaran tingkat stres biarawati menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres tingkat sedang sebanyak 89 orang (80,9%), diikuti oleh stres ringan sebanyak 14 orang (12,7%), dan stres berat sebanyak 7 orang (6,4%).

DAFTAR PUSTAKA

- Arinto, (2023). Gambaran Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area . (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Aulia, H. (2018). *Spiritualitas Kaum Biarawati: Studi Analisis Biara Susteran Jesus Maria Joseph Ciputat Tangerang Selatan (Bachelor's Thesis, Jakarta: Fakultas Ushuluddin Uin Syarif Hidayatullah).*
- Br Kaban, S. L. (2023). *Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Stres Akademik Pada Biarawan Di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar (Doctoral Dissertation, Universitas Medan Area).*
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94-102. <https://doi.org/10.22437/Jini.V1I2.13516>
- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Undana. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408-416.
- Fahrizal, A. A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi Alif. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.*
- Hadiansyah, T., Pragholapati, A., & Aprianto, D. P. (2019). Gambaran Stres Kerja Perawat Yang Bekerja Di Unit Gawat Darurat. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 7(2), 52-58.
- Hagang, D. A. F. (2015). Kebermaknaan Hidup Pada Biarawati Di Kalimantan Timur. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2).
- Herlina, L. (2019). Kondisi Dan Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Karyawan Wanita Pt "Sgs." *Jurnal Psiko-Edukasi*, 17(2), 118-132.
- Indrawati, E. (2021). *Keseimbangan Hidup Religius Dan Pelayanan*

- Pada Suster-Suster Komunitas Aktif. Jurnal Pastoral Dan Konseling*, 5(1), 23-30.
- Junenda, M., Widyaningsih, T. W., & Rifqi, A. (2024). *Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Mental Dengan Mengukur Persepsi Tingkat Stres Menggunakan Instrumen Perceived Stress Scale (Pss)*. Kementerian Kesehatan Ri. (2024). *Apa Itu Stres: Gejala, Penyebab, Pencegahan Dan Pengobatan*. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kristianto, C., & Pramudito, A. A. (2021). *Subjective Well-Being Pada Mantan Biarawan/Biarawati Katolik. Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 20(2), 144-157.
- Labola, Y. A., & Kristen, U. (2019). *Dampak Stres Terhadap Individu Danorganisasi Serta Pengelolaannya*. *Research Gate*.
- Muna, Z., & Anastasya, Y. A. (2023). *Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Slb Di Lhokseumawe*. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(3), 511-517.
- Purwaningsih, T., & Rahmat, A. (2018). *Komunikasi Interpersonal Dalam Komunitas Religius*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 4(3), 211-219.
- Putri, M. A., & Mahendra, R. (2024). *Stres Dan Dukungan Spiritual Pada Biarawati Usia Dewasa Awal*. *Jurnal Psikologi Religius*, 6(1), 44-55.
- Sari, L., & Pratiwi, D. (2022). *Stres Kerja Dan Dukungan Sosial Pada Komunitas Religius*. *Jurnal Kesehatan Mental*, 7(1), 55-62.
- Tosiyani, B. T. (2017). *Hubungan Kebahagiaan Dengan Beban Kerja Pada Religius Perempuan* (Doctoral Dissertation, Program Studi Psikologi Fpsi-Uksw)