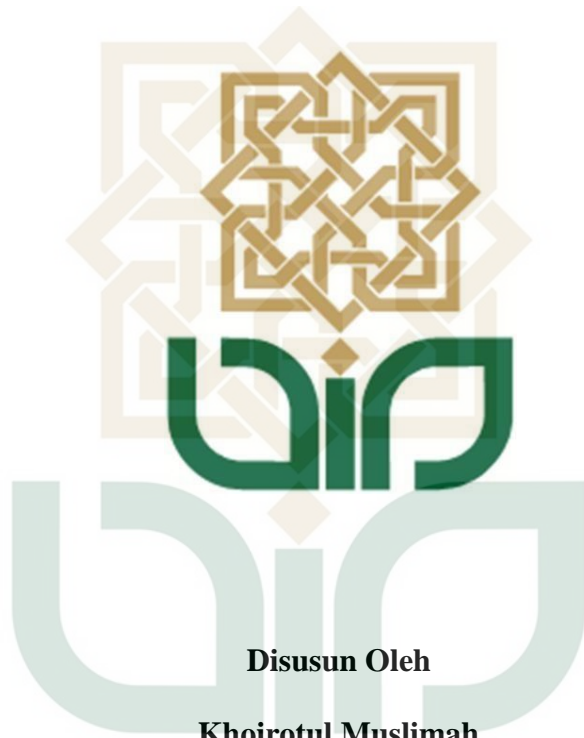


**MANAJEMEN STRES GURU PAI
DI SEKOLAH-KU YAYASAN KASIH ANAK KANKER
INDONESIA
(YKAKI)
YOGYAKARTA**



Disusun Oleh

Khoirotul Muslimah

NIM :21204012003

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

TESIS

**Diajukan Kepada Program Magister (S2)
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga untuk
Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister Pendidikan (M.Pd)
Program Studi Pendidikan Agama Islam**

**YOGYAKARTA
2023**

ABSTRAK

Khoirotul Muslimah, NIM 21204012003, *Manajemen Stres Guru PAI di Sekolah-Ku Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta*, Tesis, Program Magister Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2023.

Ide penelitian ini berawal dari pengetahuan peneliti tentang yayasan yang aktif membantu Anak penderita kanker untuk bisa mendapatkan haknya dalam pendidikan. Guru PAI di yayasan ini harus mempunyai semangat dan tekad yang besar dalam mengajar. Hal ini dikarenakan kondisi anak penderita kanker terkadang tiba-tiba capek dan lesu akibat pengaruh obat ataupun kemoterapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor stres, cara manajemen stres, dan urgensi manajemen stres pada guru PAI di Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia Yogyakarta.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan. Pendekatan yang peneliti gunakan merupakan pendekatan psikologis. Pendekatan psikologis bertujuan untuk menjelaskan keadaan jiwa seseorang, keadaan jiwa tersebut dapat diamati melalui tingkah laku, sikap, cara berfikir dan berbagai gejala jiwa lainnya. Dalam penelitian, informasi tentang gejala-gejala tersebut dapat bersumber dari berbagai hal, seperti observasi, wawancara atau dari surat maupun dokumen pribadi yang diteliti.

Hasil penelitian menyimpulkan pertama, tingkat kondisi guru PAI *Sekolah-Ku* mengalami stres berefek pada fisik dan psikis. Ada beberapa tingkat stres yang dialami oleh guru PAI yakni tingkat stres ringan, sedang, berat dan sangat berat. Untuk tingkat stres ringan berupa lingkungan belum ideal, lingkungan KBM belum ideal, tingkah laku peserta didik dan proses administrasi siswa binaan yang rumit. Tingkat stres sedang meliputi gaji tidak sesuai dengan keinginan dan perselisihan antar rekan kerja. Tingkat stres berat adalah tuntutan harus menguasai lebih dari satu mapel dan tingkat stres sangat berat menjadi event organisier *charity*. Kedua, Faktor-faktor penyebab stres guru PAI di *Sekolah-Ku* ruang lingkup pembelajaran PAI dibedakan menjadi 2 yakni faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal meliputi mengajar siswa khusus yakni anak penyintas kanker dan sering berganti murid, membuat laporan administrasi setiap akhir pekan, membuat materi substantif, dan tuntutan harus menguasai lebih dari satu mapel. Sedangkan faktor eksternal yaitu gaji yang diperoleh tidak sesuai keinginan, kegiatan *charity*, perselisihan antar rekan kerja, lingkungan KBM belum ideal, dan tingkah laku peserta didik. Ketiga, manajemen stres yang dilakukan Guru PAI di *Sekolah-Ku* menerapkan teknik manajemen stres yakni senantiasa bersikap positif, mengatur pola makan dan olahraga, mengambil istirahat dari rutinitas, mengikuti metode sederhana, dan konsultasi kepada profesional. Keempat, urgensi melakukan manajemen stres pada guru PAI *Sekolah-Ku* antara lain dengan mengurangi dampak negatif pada kesehatan mental, meningkatkan kualitas hidup, mengurangi risiko gangguan fisik, meningkatkan produktivitas, meningkatkan ketahanan emosional, peningkatan hubungan sosial.

Kata Kunci: Manajemen, Stres, Pendidikan Agama Islam, Guru

ABSTRACT

Khoirotul Muslimah, NIM 21204012003, Stress Management for PAI Teachers in Sekolah-Ku, Indonesian Cancer Children's Love Foundation (YKAKI) Yogyakarta, Thesis, Masters Program, Sunan Kalijaga State Islamic University, 2023.

The idea for this research began with the researcher's knowledge of a foundation that actively helps children with cancer to understand the stress management of PAI teachers. As a PAI teacher, it is not easy to provide lessons for children with cancer because their condition is sometimes suddenly tired and lethargic due to the influence of drugs or chemotherapy. The aim of this research is to determine stress factors, ways of stress management, and the urgency of stress management among PAI teachers at the Indonesian Cancer Child Care Foundation, Yogyakarta.

This type of research is field research. The approach that researchers use is a psychological approach. The psychological approach aims to explain a person's mental state, this mental state can be observed through behavior, attitudes, ways of thinking and various other mental symptoms. In research, information about these symptoms can come from various things, such as observations, interviews or from letters or personal documents being studied.

The results of the research concluded firstly, the level of stress that PAI Sekolah-Ku teachers experienced had physical and psychological effects. There are several levels of stress experienced by PAI teachers, namely mild, moderate, severe and very severe stress levels. For mild levels of stress, the environment is not yet ideal, the teaching and learning environment is not yet ideal, student behavior and the administration process of assisted students are complicated. Moderate levels of stress include salaries that are not what you want and disputes between co-workers. Severe stress levels are the demands of having to master more than one subject and the stress levels are very heavy being a charity event organizer. Second, the factors that cause stress for PAI Sekolah-ku teachers, the scope of PAI learning is divided into 2, namely internal factors and external factors. Internal factors include teaching special students, namely children who are cancer survivors and frequently changing students, making administrative reports every weekend, making substantive material, and the requirement to master more than one subject. Meanwhile, external factors include salaries that are not as desired, charity activities, disputes between co-workers, the teaching and learning environment is not yet ideal, and student behavior. Third, the stress management carried out by PAI Sekolah-Ku Teachers applies stress management techniques, namely always having a positive attitude, adjusting diet and exercise patterns, taking breaks from routine, following simple methods, and consulting professionals. Fourth, the urgency of implementing stress management for PAI Sekolah-Ku Teachers includes, among other things, reducing the negative impact on mental health, improving quality of life, reducing the risk of physical disorders, increasing productivity, increasing emotional resilience, improving social relationships.

Keyword: *Management, Stress, Islamic Education , teacher*

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khoirotul Muslimah
NIM : 21204012003
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Konsentrasi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya

Yogyakarta, 01 Desember 2023

Saya yang menyatakan



Khoirotul Muslimah, S.Pd.
21204012003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khoirotul Muslimah
NIM : 21204012003
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Konsentrasi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 01 Desember 2023

Saya yang menyatakan



Khoirotul Muslimah, S.Pd.
21204012003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSETUJUAN TIM PENGUJI

UJIAN TESIS

Tesis Berjudul :

MANAJEMEN STRES GURU PAI DI *SEKOLAH-KU* YAYASAN KASIH ANAK KANKER INDONESIA
(YKAKI) YOGYAKARTA

Nama : Khoirotul Muslimah
NIM : 21204012003
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Telah disetujui tim penguji munaqosyah

Ketua/Pembimbing : Dr. H. Sabarudin, M.Si. ()

Sekretaris/Penguji I : Dr. Ichsan, M.Pd. ()

Penguji II : Dr. Dwi Ratnasari, M.Ag. ()

Diuji di Yogyakarta pada :

Tanggal : 11 Desember 2023

Waktu : 12.00 – 13.00 WIB

Hasil : A-

IPK : 3,86

Predikat : Pujian (Cum Laude)

*coret yang tidak perlu



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3748/Un.02/DT/PP.00.9/12/2023

Tugas Akhir dengan judul : MANAJEMEN STRES GURU PAI DI SEKOLAH-KU YAYASAN KASIH ANAK KANKER INDONESIA (YKAKI) YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : KHOIROTUL MUSLIMAH, S.Pd.
Nomor Induk Mahasiswa : 21204012003
Telah diujikan pada : Senin, 11 Desember 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Dr. Sabarudin, M.Si
SIGNED

Valid ID: 65850a2c3e20b



Penguji I
Dr. Drs. Ichsan, M.Pd
SIGNED

Valid ID: 65850efded8a9



Penguji II
Dr. Dwi Ratnasari, S.Ag., M.Ag
SIGNED

Valid ID: 65854574919a0



Yogyakarta, 11 Desember 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 65854fae7cbb9

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu
Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulis tesis yang berjudul:

**MANAJEMEN STRES GURU PAI
DI SEKOLAH-KU YAYASAN KASIH ANAK KANKER INDONESIA
(YKAKI) YOGYAKARTA**

yang ditulis oleh:

Nama : **Khoirotul Muslimah, S.Pd.**
NIM : 21204012003
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Magister (S2) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.).

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 28 November 2023
Pembimbing



Dr. H. Sabarudin, M.Si.
NIP. 19680405 199403 1 003

MOTTO

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ¹

“Tuhanmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu”

(Adh Dhuha ayat 3)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Al-Quran Kementerian Agama RI, *Alquran dan Terjemahannya*, Jakarta : Lajnah Pentashihan Mushah Al-Quran, 2015

PERSEMBAHAN

**Tesis ini dipersembahkan untuk almamater tercinta
Program studi Magister (S2) Pendidikan Agama Islam
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ، وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ، أَشْهَدُ أَنْ لَا
إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ لَأَنْبِيَّ بَعْدَهُ ،
اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ ، أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur Peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis berjudul “Manajemen Stres Guru PAI di Sekolah-Ku Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta” dengan lancar. Tesis ini disusun sebagai syarat untuk meraih gelar magister di UIN Sunan Kalijaga. Banyak ilmu baru yang peneliti dapatkan selama menulis tesis ini. Dampak positif yang bisa penelitian ambil adalah bisa mensyukuri nikmat sehat.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini tidak akan selesai tanpa bantuan, serta dorongan dari berbagai pihak. Untuk mengapresiasi hal tersebut maka dengan penuh syukur pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang memberikan kesempatan kepada peneliti untuk meningkatkan ilmu secara akademik di UIN Sunan Kalijaga
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M. Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang memberikan dukungan-dukungan peneliti selama proses akademik berlangsung.
3. Bapak Prof. Dr. H. Mahmud Arif, M.Ag dan Ibu Dr. Dwi Ratnasari, S.Ag, M.Ag. selaku Kaprodi dan Sekprodi Magister Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang memberikan persetujuan arahan dalam keberlangsungan penelitian ini.
4. Bapak Prof. Dr. H. Mahmud Arif, M.Ag merupakan Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa meluangkan waktunya untuk mengarahkan, memberikan informasi dan motivasi.
5. Bapak Dr. H. Sabarudin, M. Si. selaku Dosen Pembimbing Tesis yang selalu menginspirasi dan memberi motivasi. Dengan penuh kerendahan hati, peneliti

- ucapkan banyak terima kasih untuk bimbingannya. Walaupun Bapak sangat sibuk, bapak selalu meluangkan waktu bagi saya untuk melakukan bimbingan.
6. Segenap Dosen dan Civitas Akademika Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang selalu membantu proses perkuliahan serta berkontribusi dalam publikasi jurnal serta administrasi lainnya
 7. Teman-teman angkatan 2021 yang telah berbagi pengalaman dan ilmu serta motivasi sehingga peneliti merasa sangat terbantu dan termotivasi.
 8. Bapak Satria Karimul Qolbi, selaku kepala sekolah Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia Yogyakarta yang telah memberikan bimbingan dan ruang gerak yang luas untuk melakukan observasi dan penelitian di Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia Yogyakarta.
 9. Guru beserta staff karyawan Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia Yogyakarta yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, yang telah mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
 10. Bapak dan Ibu tercinta yang memberikan dorongan moril serta materiil.
 11. Mbak Yunianti yang tulus membantu saya kapan pun dan dimanapun.
 12. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah Swt membalas semua kebaikan Bapak/ Ibu serta Saudara/i. Peneliti menyadari bahwa semua ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengharap kritik dan saran yang sekiranya dapat membangun demi kesempurnaan kegiatan ini di kemudian hari, Akhirnya kami berharap tesis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Bantul, 26 November 2023

Penyusun,



Khoirotul Muslimah

NIM. 21204012003

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	7
D. Kajian Pustaka	8
E. Kerangka Teoritik.....	12
F. Metode Penelitian	45
G. Sistematika Pembahasan	52
BAB II : GAMBARAN UMUM <i>SEKOLAH-KU</i> YAYASAN KASIH	
ANAK KANKER INDONESIA (YKAKI) YOGYAKARTA....	53
A. Sejarah Berdirinya <i>Sekolah-Ku</i> Yayasan Kasih Anak	
Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta.....	53
B. Lokasi <i>Sekolah-Ku</i>	55
C. Visi Misi <i>Sekolah-Ku</i>	56
D. Tujuan <i>Sekolah-Ku</i>	59
E. Manfaat <i>Sekolah-Ku</i>	60
F. Kerjasama <i>Sekolah-Ku</i>	61
G. Keadaan Guru di <i>Sekolah-Ku</i> Yayasan Kasih Anak Kanker	
Indonesia Yogyakarta	64
H. Keadaan Peserta Didik <i>Sekolah-Ku</i> Yayasan Kasih Anak Kanker	
Indonesia.....	66
I. Keadaan Sarana Prasarana di <i>Sekolah-Ku</i> Yayasan Kasih	
Anak Kanker Indonesia Yogyakarta	69
BAB III MANAJEMEN STRES GURU PAI DI <i>SEKOLAH-KU</i>	
YAYASAN KASIH ANAK KANKER INDONESIA	
(YKAKI) YOGYAKARTA.....	84
A. Kondisi Tingkat Stres Guru PAI di <i>Sekolah-Ku</i>	84
B. Faktor-Faktor Stres Guru PAI di <i>Sekolah-Ku</i> Yayasan	

Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta.....	95
C. Manajemen Stres Guru PAI di <i>Sekolah-Ku</i> Yayasan Kasih Kanker Anak (YKAKI) Yogyakarta.....	118
D. Urgensi Melakukan Manajemen Stres pada Guru PAI di <i>Sekolah-Ku</i> Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta.....	131
BAB IV : PENUTUP	148
A. Kesimpulan.....	148
B. Saran.....	149
DAFTAR PUSTAKA	151
LAMPIRAN-LAMPIRAN	159



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata-kata Arab yang ditulis ke dalam bahasa Indonesia dalam skripsi ini, mengacu pada Surat Keputusan Bersama Departemen Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tanggal 22 Januari 1988 Nomor : 157/1987 dan 0593b/1987

A. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut :

Huruf arab	Nama	Huruf latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	sa'	s	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	h}a	h}	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	z al	z	Zet (dengan titik diatas)
ر	ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	s}ad	s}	Es (dengan titik di bawah)
ض	d}ad	d}	De (dengan titik di bawah)
ط	t}a	t}	Te (dengan titik di bawah)
ظ	z}a	z}	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi

ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	'El
م	Mim	M	'Em
ن	Nun	N	'En
و	Wau	W	We
ه	ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	ya'	Y	Ye

B. Konsonan rangkap karena *Syaddah* ditulis rangkap

رَبُّ	Ditulis	<i>Rabbu</i>
حَرَّمَ	Ditulis	<i>Ḥarrama</i>

C. Ta marbu>t}ah di akhir kata

1. Jika dimatikan ditulis h.

قَرْيَةٌ	Ditulis	<i>Qaryah</i>
فِدْيَةٌ	Ditulis	<i>Fidyah</i>

Ketentuan seperti ini tidak berlaku bagi kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti : zakat, salat, dan sebagainya, kecuali jika dikehendaki lafal aslinya.

2. Bila diikuti dengan kata sandang al- serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ditulis dengan h

بداية الهداية	Ditulis	<i>Bidāyah al-Hidāyah</i>
---------------	---------	---------------------------

3. Bila tamarbu>t}ah yang hidup atau mendapat harakat *fath}ah*, *kasrah*, dan *d}ammah*, transliterasinya adalah [t].

زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakāt al-Fiṭri</i>
------------	---------	-----------------------

D. Vokal pendek

◌َ-----	<i>Fath{ah</i>	Ditulis	a
◌ِ-----	<i>Kasrah</i>	Ditulis	i
◌ُ-----	<i>D{ammah</i>	Ditulis	u

E. Vokal Panjang

1	<i>Fath{ah + alif</i>	Ditulis	a
	ما لك	Ditulis	<i>Mālikun</i>
2	<i>Fath{ah + ya' mati</i>	Ditulis	a
	ذ كرى	Ditulis	<i>Ẓikrā</i>
3	<i>Kasrah + ya' mati</i>	Ditulis	i
	بصير	Ditulis	<i>Baṣīrun</i>
4	<i>Ḍammah + wawu mati</i>	Ditulis	U
	جلوس	Ditulis	<i>Julūsun</i>

F. Vokal Rangkap

1	<i>Fath{ah + ya' mati</i>	Ditulis	Ai
	قریش	Ditulis	<i>Quraisyun</i>
2	<i>Fath{ah + wawu mati</i>	Ditulis	Au
	قوم	Ditulis	<i>Qaumun</i>

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Guru <i>Sekolah-Ku</i> Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia.....	65
Tabel 2.2 Data Siswa <i>Sekolah-Ku</i> Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia Yogyakarta	67



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Sekolah-Ku</i> Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia	56
Gambar 2.2 Suasana KBM <i>Sekolah-Ku</i> di Rumah Sakit	63
Gambar 2.3 Suasana KBM <i>Sekolah-Ku</i> di Bangsal Rumah Sakit	63
Gambar 2.4 Ruangan Tata Usaha <i>Sekolah-Ku</i>	71
Gambar 2.5 Ruang Guru <i>Sekolah-Ku</i>	73
Gambar 2.6 Ruang Logistik <i>Sekolah-Ku</i>	74
Gambar 2.7 Dapur dan Ruang Makan <i>Sekolah-Ku</i>	76
Gambar 2.8 Taman Bermain <i>Sekolah-Ku</i>	78
Gambar 2.9 Ruang Kelas <i>Sekolah-Ku</i>	79
Gambar 2.10 Perpustakaan <i>Sekolah-Ku</i>	81
Gambar 2.11 Ruang Santai <i>Sekolah-Ku</i>	82
Gambar 2.12 Tempat cuci tangan <i>Sekolah-Ku</i>	83



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengajuan Tema Penelitian Tesis	159
Lampiran 2 Surat Penunjukkan Pembimbing	160
Lampiran 3 Bukti Seminar Proposal	162
Lampiran 4 Instrumen Wawancara	164
Lampiran 5 Catatan Wawancara dengan Narasumber	166
Lampiran 6 Foto Dokumentasi.....	187
Lampiran 7 Kartu Bimbingan	190
Lampiran 8 Sertifikat TOEFL.....	191
Lampiran 9 Sertifikat IKLA.....	192
Lampiran 10 Sertifikat Membaca Al-Qur'an.....	193
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	194



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Segala sesuatu yang mempengaruhi emosi, pemikiran dan tindakan merupakan pengertian stres.¹ Stres mampu menurunkan jumlah *fighting diseases cell*, sehingga penyakit mudah terjangkit pada orang yang stres.² Penelitian oleh Musradinur menyebutkan bahwa pengaruh stres memberi dampak secara signifikan bagi kesehatan. Beberapa penyakit besar seperti kanker, hipertensi, dan sebagainya dipengaruhi oleh stres. Tanda orang yang terjangkit stres berat biasanya dari kondisi fisik yang melemah seperti lelah, sakit kepala, dan lupa akan sesuatu.³

Stres bisa dikatakan sebagai fenomena umum yang terjadi dalam kehidupan. Stres bisa berdampak positif dan negatif, tergantung orang tersebut menyikapinya. Stres berdampak positif apabila orang tersebut mampu belajar dan meningkatkan diri. Stres menjadi negatif apabila memberikan efek bagi seseorang seperti depresi dan tertekan.⁴ Persepsi mengenai stres tidaklah selalu berkonotasi negatif, sifat stres sebenarnya netral. Stres menurut Farida merupakan keadaan seseorang terganggu

¹Abdurrahmat Fathoni, *Organisasi dan Manajemen Sumber Daya Manusia*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 176.

²Siti Patimah, *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam*, (Bandung, Alfabeta, 2016), hlm. 2.

³Musradinur, "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi," *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, nomor 2, Desember 2016, hlm. 183.

⁴Patimah, *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam*, (Bandung, Alfabeta, 2016), hlm.. 9

keseimbangannya baik karena pengaruh dari dalam ataupun dari luar. Orang tersebut harus mampu beradaptasi dengannya.⁵

Sumber stres dapat berasal dari mana saja. Sumbernya bisa dari lingkungan keluarga, kerja dan masyarakat. Stres bisa dialami oleh siapapun termasuk anak-anak hingga orang dewasa bahkan usia lanjut.⁶ Pekerjaan yang paling rawan dengan stres adalah sopir ambulans, pemadam kebakaran, petugas medis, polisi dan guru.⁷

Menurut Shabir, profesi guru memiliki banyak tantangan dan tuntutan dalam mengajar sehingga bisa menyebabkan stres.⁸ Ada beberapa pemicu stres menurut Gaol yakni waktu, beban kerja yang diberikan dan tugas tambahan seperti guru ekstrakurikuler. Guru juga dituntut tidak hanya secara akademik tetapi juga teratur secara administratif. Secara akademik guru memberikan pembelajaran kepada peserta didik dengan baik dan secara administratif berupa evaluasi belajar, rancangan belajar dan sebagainya.⁹

Guru merupakan sosok panutan dalam pendidikan. Sehingga saat berinteraksi dengan peserta didik, guru harus senantiasa dalam keadaan prima

⁵Farida Aryani, *Stres Belajar Akademik*, (Makasar, Edukasi Mitra Grafika,2016), hlm. 1.

⁶R. Kupriyanov, R., & Zhdanov, "The EustressConcept: Problems and Outlooks," *World Journal of Medical Sciences* Vol. 11, no. 2 2014, hlm. 179.

⁷Mesi Parlinda, Tan Malaka, dan Novrikasari Novrikasari, "Hubungan Tuntutan Pekerjaan Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Jurnalis Perempuan di Kota Palembang," *Jurnal Media Kesehatan*, Vol. 13, Nomor 2, Desember 2020, hlm. 89.

⁸M. Shabir U, "Kedudukan Guru Sebagai Pendidik Tugas dan Tanggung Jawab, Hak dan Kewajiban, dan Kompetensi Guru" *Jurnal Pendidikan dasar Islam*, Vol 2, Nomor 2, Desember 2015, hlm. 115.

⁹Nasib Tua Lumban Gaol, "Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah," *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, Vol.4, No. 1, 2021, hlm.17.

baik jasmani maupun rohani.¹⁰ Salah satu syarat menjadi guru profesional adalah sehat jasmani dan rohani, sehingga saat pembelajaran tidak mengalami gangguan.¹¹ Guru memegang peran utama untuk memajukan pendidikan karena berperan penting untuk membentuk karakter generasi muda. Murid mulai mengenal ilmu, akhlak dan etika berasal dari didikan guru. Guru harus menjadi contoh yang baik bagi muridnya. Hal ini diwujudkan dengan senantiasa menampilkan akhlak terpuji.¹²

Beberapa peneliti tertarik untuk membahas tentang stres diantaranya penelitian Azyyati Ridha Alfian dkk dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas dalam jurnal berjudul Analisis Manajemen Stres Kerja Pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang Tahun 2020.¹³ Penelitian berikutnya dari Andika Windiyanto dan Nur Ainy Fardana Nawangsari dari Fakultas Psikologi Universitas Airlangga tentang Pelatihan Manajemen Stres Berbasis IOI Efektif untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Guru.¹⁴ Penelitian tentang stres yang berkaitan dengan sosial ekonomi juga dilakukan oleh Musaddad Harahap dalam jurnalnya yang berjudul Pengaruh

¹⁰Syafaatul Hidayati dan Suryadi Suryadi, "Manajemen Stres Guru (Studi Kasus Guru Sekolah Dasar di Sumenep Madura)," *Eduka : Jurnal Pendidikan, Hukum, dan Bisnis* 5, no. 2 (2020), hlm. 151.

¹¹Agus S. Suryobroto, *Diklat Mata Kuliah Persiapan Profesi Guru Pendidikan Jasmani* (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2005) hlm. 2-3.

¹²Ayu Nur Hidayati, "Pentingnya Kompetensi dan Profesionalisme Guru dalam Pembentukan Karakter Bagi Anak Usia Dini," *Jurnal Profesi Keguruan* 5, no. 1 (2022), hlm. 15–22.

¹³Azyyati Ridha Alfian et al., "Analisis Manajemen Stres Kerja pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang Tahun 2020," *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, no. 4. 2021 hlm. 131

¹⁴Andika Windiyanto, Nur Ainy dan Fardana Nawangsari, "Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Berbasis IOI (Individual- Organizational Interface) pada Guru," no. Temilnas Xii 2018, hlm 56.

Kondisi Sosial Ekonomi Terhadap Stres Guru di SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir.¹⁵

Dari paparan beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa terdapat beberapa penelitian tentang stres, tetapi belum ada diantara mereka yang melakukan penelitian stres guru PAI, sehingga peneliti tertarik untuk melakukannya. Peneliti menjadikan Guru PAI di *Sekolah-ku* sebagai objeknya. Guru PAI di *Sekolah-ku* tidak hanya mengajar Pendidikan Agama Islam tetapi juga mengajar mapel lain. Selain itu, Guru PAI juga harus menghadapi siswa penyintas kanker yang memiliki karakteristik unik. Selain bertanggung jawab terhadap proses pembelajaran, Guru PAI di *Sekolah-ku* mempunyai tanggung jawab lain selain mengajar, salah satunya bertanggung jawab dengan event organizer mensukseskan kegiatan *charity* yang diadakan oleh yayasan.¹⁶

Sekolah-ku merupakan program pendidikan untuk anak penyintas kanker dari YKAKI. Awal berdiri *Sekolah-ku* ini wujud kepedulian pendiri terhadap pendidikan anak penyintas kanker. Biasanya anak penyintas kanker proses pendidikannya menjadi terhambat karena masa pemulihan kanker yang memakan waktu cukup lama.¹⁷

Peserta didik *Sekolah-Ku* merupakan anak-anak penyintas kanker dan penyakitkronis lainnya seperti tumor. Jenjang peserta didik mulai dari Play

¹⁵Musaddad Harahap and Ary Antony Putra, "Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi Terhadap Stres Guru di SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir," *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 2, no. 1 2017. Hlm. 22

¹⁶Wawancara dengan Bapak Satria Kharimul Qolbi Sebagai Guru PAI *Sekolah-Ku*, pada tanggal 30 September 2023, pukul 18.00-19.15WIB.

¹⁷"Web Sekolah-Ku," <https://ykaki.org/sekolahku/>. Diakses pada Tanggal 12 Desember 2023.

Grup rentang usia 2-3 tahun, PAUD rentang 4-5 tahun, TK rentang 5-6 tahun, SD rentang 7-12 tahun, SMP 13-15 tahun, serta SMA 16-18 tahun. Lama tidaknya peserta didik sebagai murid *Sekolah-Ku* tergantung seberapa lama proses pengobatan kanker, sehingga tidak terdapat batasan waktu tertentu. Adapun sistem pembelajarannya digabung menjadi satu kelas walaupun jenjang pendidikannya berbeda. Proses pembelajaran di *Sekolah-ku* menyesuaikan dengan kurikulum yang ditetapkan asal sekolah siswa tersebut. Kurikulum yang digunakan adalah kurikulum 2013 dan kurikulum merdeka.¹⁸

Jadwal pembelajaran *Sekolah-ku* dibuat secara bergantian tidak terpacu pada hari apa, jika dalam satu pekan belum diberikan, maka diberikan pada pekan berikutnya. Terkait dengan pembelajaran kepada siswa penyintas kanker, kegiatan belajar mengajar menyesuaikan dengan kondisi siswa. Hal ini karena siswa penyintas kanker perlu fokus untuk penyembuhan penyakitnya. Guru PAI *Sekolah-ku* dalam penyampaian pembelajaran lebih pada substantif materi.¹⁹

Berbeda dengan siswa normal, mengajar siswa penyintas kanker sangat unik sekali. Guru *Sekolah-ku* harus memahami dan mengerti kondisi dari siswa tersebut. Terkadang dari efek kemoterapi membuat siswa menjadi tidak ingin belajar dan mudah marah. Guru *Sekolah-ku* dituntut merancang

¹⁸Wawancara dengan Bapak Satria Kharimul Qolbi Sebagai Guru PAI *Sekolah-Ku*, pada tanggal 30 September 2023, pukul 18.00-19.15 WIB.

¹⁹Wawancara Dengan Bapak Satria Kharimul Qolbi Sebagai Guru PAI *Sekolah-Ku*, Pada Tanggal 30 September 2023, Pukul 18.00-19.15 WIB.

pembelajaran yang lebih fleksibel dan mudah dimengerti oleh siswa penyintas kanker. Strategi yang dipakai semi private dan sistemnya adaptif.²⁰

Proses pembelajaran di *Sekolah-ku*, guru pengampu mengajarkan lebih dari satu mapel dalam sekali pertemuan. Guru *Sekolah-ku* menghadapi banyak siswa dengan jenjang dan mata pelajaran yang berbeda. Maksimal satu guru mengampu lima anak dengan jenjang yang berbeda dan delapan anak dengan jenjang yang sama. Permasalahan yang lain terkadang jumlah siswa YKAKI tidak menentu, sering berganti karena ada siswa yang dinyatakan sembuh atau meninggal sehingga guru PAI harus beradaptasi dengan kondisi tersebut. Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut guru PAI perlu melakukan manajemen stres dengan baik dan lebih ekstra dalam mengatur emosi,²¹ Peneliti juga mengambil sampel selain guru PAI untuk memperkuat data yang peneliti terima oleh karena itu peneliti memberi judul penelitian ini Manajemen Stres Guru PAI di *Sekolah-Ku* Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana kondisi tingkat stres guru PAI di *Sekolah-Ku* Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta?

²⁰Ibid.

²¹Wawancara dengan Satria Kharimul Qolbi sebagai guru PAI, pada tanggal 05 Maret 2022, pukul 17.10 – 17.55 WIB di rumah bapak Satria.

2. Faktor apa saja yang menyebabkan stres pada guru PAI di *Sekolah-Ku* Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta?
3. Bagaimana manajemen stres yang dilakukan guru PAI di *Sekolah-Ku* Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta?
4. Apa urgensi manajemen stres bagi guru PAI di *Sekolah-Ku* Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian

Sebagaimana rumusan masalah yang disebutkan di atas, maka tujuan penelitian adalah

- a. Untuk mengetahui faktor penyebab stress pada guru PAI di *Sekolah-Ku* Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta.
- b. Untuk mendeskripsikan manajemen stres yang dilakukan guru PAI di *Sekolah-Ku* Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta.
- c. Untuk menganalisis urgensi manajemen stres bagi guru PAI di *Sekolah-Ku* Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta.

2. Kegunaan penelitian

a. Secara Teoritis

Menambah khazanah wawasan keilmuan bagi peneliti dan pembaca. Penelitian ini bisa menjadi pengetahuan tambahan pembaca

mengenai cara manajemen stres bagi pengajar calon guru PAI. Penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan dan motivasi bagi peneliti lain tentang masalah ini.

b. Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh institusi pendidikan terutama guru dalam manajemen stres menghadapi siswa penderita kanker khususnya di Yayasan Kasih Kanker Indonesia.

D. Kajian Pustaka

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mendapat beberapa penelitian yang dianggap mirip dengan penelitian peneliti, diantaranya:

Pertama, tesis milik Isna Norlita dengan judul Manajemen Stres pada Guru di Sekolah Luar Biasa B/C Paramita Graha Banjarmasin, Pascasarjana IAIN Antasari Banjarmasin tahun 2015. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan. Hasil temuannya adalah seorang guru PNS senior mengelola stres dengan cara *direct coping*, yaitu dengan secara sadar melakukan upaya untuk menangani masalah. Dengan gejala stres yang dialami berdasarkan cara mengelola stres, beserta pernyataan bahwa siswa menjadi pemicu utama stres, maka guru tersebut mengalami stres tingkat pertama. Sebagai seorang guru PNS junior, manajemen stresnya termasuk dalam kategori mekanisme pertahanan, dengan menggunakan perilaku rasionalisasi untuk memberikan alasan logis atas perilaku buruk. Seorang

guru honorer junior mengelola stres dengan cara *direct coping*, yaitu dengan secara sadar berusaha mengatasi masalah. Dengan mengelola gejala stres dan mengakui bahwa siswa adalah pemicu utama stres, maka guru tersebut dapat dikategorikan berada pada tingkat stres pertama.²²

Perbedaan dari penelitian ini terletak pada objeknya, objek dari penelitian ini guru SLB sedangkan penelitian yang peneliti lakukan objeknya guru PAI di *Sekolah-Ku*.

Kedua, jurnal Azyyati Ridha Alfian, Rosidah Zahra, Putri Nilam Sari, Nizwardi Azkha berjudul Analisis Manajemen Stres Kerja pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tahun 2021. Penelitian ini menggunakan teknik kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Hasil dari penelitian ini adalah adanya gejala stres kerja pengajar seperti, pusing, kelelahan, sering melamun yang disebabkan oleh faktor beban kerja, keterbatasan dan tingkah laku anak didik (faktor pekerjaan) dan waktu kerja yang terlalu lama (faktor non-pekerjaan). Solusinya dengan pendekatan individu yaitu sharing, pengelolaan waktu, menegur bagi anak yang tidak bisa patuh, dan selebihnya memilih untuk diam. Pendekatan organisasi seperti meningkatkan komunikasi pengajar dalam organisasi, dan adanya bentuk dukungan sosial. Manajemen stres sangat membantu dalam pengelolaan stres kerja bagi pengajar di SLB Negeri

²²Isna Norlita, "Manajemen Stres Pada Guru di Sekolah Luar Biasa B/C Paramita Graha Banjarmasin" (UIN Antasari, 2015), <https://idr.uin-antasari.ac.id/1426/> (diakses pada hari kamis 10 november 2022 pukul 21:22).

1 Padang. Sehingga perlu dipahami oleh para pengajar agar tidak terjadi penurunan potensi kinerja.²³

Perbedaan dari penelitian yang akan dikaji pada subjek dan objeknya. subjek pada penelitian ini guru pada umumnya sedangkan pada penelitian yang akan peneliti lakukan membahas spesifik guru PAI. Objeknya juga berbeda sehingga hasil dari penelitian akan menarik untuk dikaji. Setiap objek penelitian memiliki karakteristik unik dan selalu berbeda.

Ketiga, Jurnal milik Andika Windiyanto dan Nur Ainy Fardana Nawangsari berjudul Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres berbasis IOI (*Individual Organizational Interface*) dari Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan manajemen stres berbasis IOI untuk mengurangi tingkat stres pada guru. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental* research dengan *one group pretest posttest*. Hasil pelatihan manajemen stres berbasis IOI efektif untuk menurunkan tingkat stres pada guru.

Perbedaan mendasar dari penelitian ini pada metode yang dikaji. Jurnal ini menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan metode kualitatif. Pelaku dan objek yang dikaji juga berbeda. Penelitian yang akan peneliti lakukan lebih spesifik membahas manajemen stres untuk guru PAI.

Keempat, jurnal berjudul Manajemen Stres Guru (Studi Kasus Guru Sekolah Dasar di Sumenep Madura) oleh Syafaatul Hidayati (dosen

²³Azyyati Ridha Alfian et al., “Analisis Manajemen Stres Kerja Pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB)”*Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, (2021): 275–282.

Universitas Pamulang) dan Suryadi (dosen Universitas Negeri Jakarta). Penelitian ini bertujuan mengetahui jenis stres yang dialami sekolah dasar di Kabupaten Sumenep Madura, penyebab stres dan manajemen stres. Pendekatan yang dilakukan peneliti adalah penelitian kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh informasi bahwa ada beberapa gejala yang dialami seseorang yang menunjukkan stres. Gejala tersebut antara lain fisiologis, psikologis dan perilaku. Penyebab stres yang dialami guru antara lain ketidakpastian ekonomi, banyaknya tugas yang dibebankan dan permasalahan pribadi. Upaya mengatasi stres guru dapat dilakukan dengan diskusi dan sharing denganteman sejawat mengenai kesulitan yang mereka alami.²⁴

Perbedaan dari penelitian yang akan dikaji pada lingkup pembahasan. Penelitian di atas hanya membahas tentang faktor stres dan solusinya. Sedangkan pada penelitian ini lebih komprehensif membahas secara lebih detail dari faktor stres, cara manajemen stresnya dan urgensi dari manajemen stres tersebut.

Kelima Tesis Inul Fit Surya berjudul Pengaruh Stres Kerja, Kepuasan Kerja, Komitmen Organisasi dan Harga Diri terhadap Kinerja Pegawai pada RSUD H. Sulthan Daeng Radja Kabupaten Bulukumba, Penelitian ini bertujuan mengetahui dan menganalisis pengaruh stres kerja dari beberapa variabel seperti kepuasan kerja, komitmen organisasi dan harga diri terhadap kinerja pegawai. Metode yang digunakan secara kuantitatif, data yang dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif, uji validitas, dan

²⁴Hidayati dan Suryadi, "Manajemen Stres Guru (Studi Kasus Guru Sekolah Dasar di Sumenep Madura) Eduka: Jurnal Pendidikan, Hukum dan Bisnis Vol. 5 No 2."

reliabilitas. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh dari beberapa variabel yakni kepuasan kerja, komitmen organisasi dan harga diri terhadap kinerja pegawai.²⁵

Perbedaan dari penelitian yang akan dikaji pada lingkup objek, metode dan variabel yang diuji. Objek yang digunakan pada penelitian ini adalah pegawai RSUD H. Sulthan Daeng Radja Kabupaten Bulukumba, metode yang digunakan kuantitatif dengan bantuan SPSS dan variabelnya. Penelitian yang peneliti kaji objeknya guru PAI dan metode yang digunakan pendekatan kualitatif secara komprehensif.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian manajemen stres guru PAI belum ada yang meneliti sehingga penelitian ini menarik untuk diteliti.

E. Kerangka Teoritik

Peneliti menyusun kerangka teoritik sebagai dasar dalam penelitian terhadap masalah yang akan dikaji. Kerangka teoritik adalah landasan utama dalam penelitian. Teori yang disampaikan pada kerangka teoritik ini sebagai upaya untuk menghimpun kebenaran dari penelitian yang dilakukan. Adapun teori yang dipaparkan terkait penelitian ini sebagai berikut:

1. Manajemen Stres

Manajemen stres merupakan gabungan dari kata manajemen dan stres. Manajemen (*management*) memiliki makna rentetan proses yang

²⁵Inul F I T Surya, "Pengaruh Stres Kerja, Kepuasan Kerja , Komitmen Organisasi dan Harga Diri Terhadap Kinerja Pegawai Pada Rsud. H. Andi Sulthan Daeng Radja Kabupaten Bulukumba" (Universitas Hasanuddin Makassar 2022), http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/18496/2/A012201062_tesis_23-08-2022%201-2.pdf (diakses pada hari kamis 10 november 2022 pukul 21:22).

meliputi dari merencanakan, mengkoordinasikan, mengimplementasikan dan mengevaluasi guna mencapai target yang dituju. James. A Lawrence menuliskan definisi mendasar tentang manajemen. Menurut Lawrence, manajemen merupakan kumpulan cara dan aplikasi yang diterapkan secara personal maupun berkelompok untuk mencapai hal yang diinginkan.²⁶ Manajemen akan memberikan kerangka kerja yang jelas dan tepat. Indikator penerapan manajemen secara tepat bisa dicermati bagaimana seorang manajer atau pimpinan mampu mengarahkan karyawannya untuk bekerja dengan baik sesuai target dari perusahaan.²⁷

Menurut Tamher, manajemen stres merupakan upaya mengatasi permasalahan yang diakibatkan oleh stres. Stres tidak akan menjadi beban apabila dapat dimanajemen dengan baik, begitupun sebaliknya stres berdampak negatif jika tidak dikelola dengan baik.²⁸

Sedangkan stres menurut Gaol adalah bentuk tanggapan terhadap peristiwa bisa dalam bentuk respon positif atau negatif, hal ini dipengaruhi dari karakteristik individu tersebut dalam menghadapi kejadian yang menimpanya. Aspek psikologis juga memberi kontribusi dalam merespon adanya stres tersebut.²⁹

²⁶James A. Lawrence. 1991. *Overview of Management Theory*. Pennsylvania : U.S. Army War College Carlisle Barracks hlm 156

²⁷V. R. Susilo, L. J. & Kaho, *Manajemen Risiko Berbasis ISO 31000:2018* (Jakarta: PT Grasindo, 2019).hlm. 98.

²⁸S dan Noorkasiani Tamher, *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan* (Jakarta: Salemba Medika, 2009).hlm. 103.

²⁹Gaol, "Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah."*Educational*, Vol.4. No.1. April 2021, hlm. 17.

Patimah membedakan stres menjadi dua jenis yakni stres kerja dan stres kehidupan. Definisi stres kerja menurut Patimah adalah suatu keadaan yang tidak nyaman dirasakan oleh seseorang terhadap peristiwa yang terjadi di lingkungan kerja. Sedangkan stres kehidupan berasal dari lingkungan keluarga dan masyarakat.³⁰ Ada beberapa pemicu penyebab stres yang dampaknya dirasakan banyak orang secara meluas sebagai contoh peristiwa bencana alam (gempa bumi dan perang). Ada juga penyebab stres yang dirasakan secara individu dan berdampak besar baginya seperti kematian, diagnosa penyakit serius, dipecat dari pekerjaan dan sebagainya.³¹ Jadi, sumber stres berasal peristiwa besar yang terjadi baik yang berefek secara meluas maupun individu.

1. Manfaat Manajemen Stres

Manajemen stres akan membuat seseorang untuk memikirkan solusi dari permasalahan yang menimpa dirinya. Beban dan tekanan yang menimpanya sebagai salah satu cara untuk mengupgrade dirinya.

Ada berbagai macam manfaat dari manajemen stres yakni

- 1) Membuat individu merencanakan tindakan yang akan dilakukan setelah mampu menyelesaikan stres.³² Manfaat ini diperoleh saat seseorang menerapkan salah satu metode dalam manajemen stres yakni *Problem Focused Coping*. Metode ini merupakan metode pemecahan masalah dengan berbagai cara yakni *coping aktif*,

³⁰Patimah, *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam...*, hlm. 114.

³¹Yanti Rubiyanti, "Motivasi dan Manajemen Stress," *UNPAD* (2008). hlm. 43.

³²Bustamam N. Iqramah N, Nurhasanah N, "Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala" (Universitas Syiah Kuala, 2018).hlm. 66.

*suppression of competing activities, restraining coping, turning to religion, dan perencanaan.*³³ Metode ini diimplementasikan kepada individu yang memiliki berbagai masalah seperti ancaman dan gangguan yang masih dapat dikondisikan.³⁴

- 2) Mampu mengalihkan rasa stres dengan mengalihkan pada yang mereka sukai.³⁵ Untuk mengimplementasikan ini menggunakan metode *Emotional Focus Coping*. Metode ini mampu mengalihkan rasa stres. Metode ini efektif diterapkan pada anak terlantar yang sering mendapat perlakuan tidak baik dari lingkungan sekitarnya.³⁶
- 3) Memiliki pikiran positif dan tenang sehingga mengurangi dampak rasa sakit terhadap penyakit yang dideritanya.³⁷ Manfaat ini diperoleh saat menerapkan metode *Guided Imagery*. Cara menerapkan metode ini dengan menggambarkan hal yang menarik sehingga perasaan lebih senang dan gembira. Metode ini menurut Desi dalam penelitiannya mampu meningkatkan imunitas tubuh karena mengaktivasi saraf parasimpatis. Saraf ini

³³Idriani Idris and Abdulah Pandang, "Efektivitas Problem Focused Coping dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling* 4, no. 1 (2018), hlm. 63.

³⁴Sang Ayu Ketut Tri Semaraputri and I Made Rustika, "Peran Problem Focused Coping dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjadi Pengurus Organisasi Kemahasiswaan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana," *Jurnal Psikologi Udayana* 5, no. 01 (2018), hlm. 35.

³⁵Aulia Zikry et al., "Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja : Literature Review," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 12, no. 4 (2020), hlm. 191.

³⁶Berliana and Ice Yulia Wardani, "Stres dan Strategi Koping Anak Jalanan di Kota Depok," *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)* 2, no. 2 (2018), hlm. 108.

³⁷B. Dossey, *Rituals of Healing: Using Imagery for Health and Wellness*, ed. Bantam Books (New York, 1995).hlm. 233.

yang akan membuat tubuh membentuk antibodi untuk melawan penyakit. Penerapan metode ini mampu menekan tingkat stres dan untuk mengoptimalkan metode ini disarankan fokus kepada hal yang menyenangkan dari imajinasi paling kuat.³⁸

2. Langkah-Langkah Manajemen Stres

Menurut Dwi situasi stres pada manusia tidak bisa dihindarkan. Adanya stres untuk memberi pembelajaran kehidupan yang lebih baik lagi. Dalam menghadapi stres perlu manajemen stres yakni cara dan langkah menghadapi stres.³⁹

Menurut Hakim dalam penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa ada tiga langkah manajemen stres yakni⁴⁰

- 1) Langkah Pertama, mengidentifikasi jenis stres yang menimpa dan mengetahui sumber dari stres tersebut
- 2) Langkah Kedua, setelah mengenal stres serta sumbernya langkah selanjutnya melakukan manajemen stres dengan keterampilan *coping*. Keterampilan *coping* merupakan kemampuan memecahkan suatu permasalahan.
- 3) Langkah Ketiga, menerapkan beberapa teknik manajemen stres dan mengevaluasinya untuk mencari teknik yang lebih efektif.

³⁸Desi Ari Sugiyanti, Enik Suhariyanti, and Sigit Priyanto, "Pengaruh Guided Imagery Dalam Menurunkan Stress Siswa Menghadapi Proses Boarding Scholl di SMK Kesdam IV Kota Magelang," *Journal of Holistic Nursing* 4, no. 2 (2017), hlm 50.

³⁹Dwi Heppy Rochmawati, "Management Stress," *Majalah Ilmiah Sultan Agung Lii*, no. 133 (2014), hlm. 1.

⁴⁰Shanti P Hakim GRU, Tantiani FF, "Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa," *Jurnal Sains Psikologi* (2017). hlm. 22

Managemen stress memiliki beberapa tahapan. Tahapan dalam melakukan manajemen stress antara lain:

1) Strategi Berdasarkan Tindakan

Strategi ini meliputi 3 hal yakni menganalisis pekerjaan, mengelola batasan diri dan berani mengambil sikap. Strategi dalam menganalisis pekerjaan diwujudkan dalam menyusun keterangan sesuai fakta dilapangan dari pekerjaan tersebut secara teratur. Sehingga, saat terjadi sesuatu yang diinginkan dapat diprediksi dan diantisipasi.

Strategi berdasarkan tindakan yang kedua adalah mengelola batasan diri. Penetapan batasan diri berarti menentukan hal-hal apa saja yang boleh dilakukan orang lain kepada kita. Batasan diri ini meliputi keyakinan, ide, emosi, hak, kewajiban dan privasi. Ini upaya ketegasan terhadap diri kita terhadap orang lain akan tanggung jawab menjaga batasan diri. Sehingga satu sama lain akan saling menghormati.⁴¹

Strategi ketiga adalah berani mengambil sikap dari rutinitas atau kebiasaan yang membatasi diri dalam kreativitas. Perlu adanya keberanian dalam keluar dari kebiasaan untuk mengembangkan ide kreativitas. Terkadang ketidakberanian keluar batas tersebut akan membuat menjadi sumber stres⁴²

⁴¹B.A Hamid, A.Y., Keliat, *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress*, ketiga. (Jakarta, 1995). hlm. 189

⁴²G.W. Stuart, *Principles and Practices of Psychiatric Nursing*, 9th ed. (St. Louis: Mosby Elsevier, n.d.). hlm. 345

2) Strategi Berdasarkan Persepsi

Strategi ini meliputi *positive thinking*, *rational thinking*, *cognitive restructuring*, *imagery* dan *using affirmations*. *Positive thinking* merupakan strategi persepsi mengubah sudut pandang dari kejadian negatif menjadi positif. Tujuan persepsi ini untuk mengeksplorasi penyebab dari perasaan negatif dan berupaya menemukan solusinya. Strategi persepsi ini akan membuat individu semakin dewasa dalam menghadapi masalah.⁴³

Rational thinking merupakan strategi persepsi memikirkan secara rasional apa yang terjadi. Pemikiran negatif atau persepsi yang tidak tepat terjadi apabila tidak memikirkan secara rasional. Sehingga diperlukan strategi persepsi untuk berpikir secara rasional.⁴⁴

Cognitive restructuring merupakan strategi persepsi dalam membangun ulang pikiran akibat dari stres. Segala yang menjadi pemicu stres dan prasangka negatif diubah dan dibangun ulang menjadi pemikiran positif. Strategi persepsi ini cukup efektif untuk diterapkan dalam membangun kerangka berpikir positif.⁴⁵

Imagery merupakan strategi mengimajinasikan atau membayangkan tubuh relaks dari stres. Strategi ini efektif untuk

⁴³N. C. Varcarolis, E.M, Carson, V. B, Shoemaker, *Foundation of Psychiatric Mental Health Nursing*, 6th ed. (St. Louis: WB Saunders Company, 2006). hlm. 243

⁴⁴W.H. & Cornier S.L. Cornier, *Interviewing Strategies for Help: Fundamental Skill and Behavior Interventions* (California: Brokd. Cole. Pub.co., 1985). hlm. 190

⁴⁵Ibid.

meredakan ketegangan karena stres.⁴⁶ *Affirmations* merupakan strategi persepsi dengan wujud mengungkapkan kata-kata positif secara terus menerus sehingga tercipta tindakan yang baru.⁴⁷

3) Strategi Mengatasi

Strategi ini meliputi *Toffler's Stability Zones*, *Meditation*, *How To Be Patient*, *Ready For a Real*, *Surviving Business Travel Vacation*. *Toffler's Stability Zones* merupakan zona nyaman yang menciptakan suasana santai, memberikan rasa aman dan terlindungi. Zona nyaman ini meliputi beberapa komponen yakni tempat, orang, harta benda dan komunitas.⁴⁸

Meditation dalam bahasa Indonesia memiliki istilah sebagai kontemplasi. Kontemplasi didefinisikan sebagai aktivitas mendekati diri dengan Sang Pencipta. Kontemplasi atau meditasi ini hakikatnya bersungguh-sungguh untuk lebih mengenal diri dan Tuhan. Dampak dari meditasi ini membantu membersihkan pikiran kita dan meningkatkan konsentrasi.

How To Be Patient merupakan salah strategi mengatasi dalam bentuk pengendalian diri terhadap yang tidak disenangi. Istilah dalam kehidupan sehari-hari adalah sabar. Sabar merupakan sikap menahan segala yang memicu kemarahan, ketidaknyamanan dan putus asa.

⁴⁶M.L. Rossman, *Guided Imagery for Self-Healing* (Tiburon: HJ Kramer, 2001). hlm. 90

⁴⁷N. C. D. Kristyaningsih, F., Keliat, B. A. dan Helena, "Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Perubahan Harga Diri dan Kondisi Depresi Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Haemodialisa RSUP Fatmawati Jakarta" (2009). hlm. 78

⁴⁸Rochmawati, "Management Stress." hlm. 3.

Ready For a Real Vacation merupakan strategi mengatasi stres dengan melakukan perjalanan atau berwisata. Fungsi dari perjalanan ini untuk menurunkan stress, menjaga kesehatan fisik dan mental, meningkatkan kualitas tidur dan menjaga suasana hati (mood). Sedangkan *Surviving Business Travel* merupakan strategi mengatasi dengan cara melakukan perjalanan bisnis dengan membuat nyaman mungkin sehingga mengurangi stres.

3. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Ada beberapa penelitian yang membahas tentang stres. Menurut Stall, beberapa faktor yang memicu terjadinya stres yakni beban kerja yang diberikan, kondisi cuaca seperti kepanasan atau kedinginan, suara kegaduhan, suasana ruangan yang tidak nyaman seperti bau tidak sedap, lingkungan kurang mendukung seperti kumuh, sirkulasi udara tidak baik.⁴⁹ Sedangkan menurut Spurgeon, Jackson dan Beach yang melakukan riset terhadap karyawan pada usia 16 tahun sampai dengan 56 tahun menyimpulkan ada peristiwa yang menyebabkan stres yakni kehilangan istri/suami, perceraian, anggota keluarga meninggal, kehilangan pekerjaan, terjerat masalah keuangan dan mengalami sakit yang parah.⁵⁰

Penelitian lain yang dilakukan Oswalt dan Riddock menyatakan sumber stres seperti masa awal orientasi untuk siswa baru.

⁴⁹M.A Stall, "Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework," *Nasa Technical Memorandum*. hlm. 234.

⁵⁰J. R. Spurgeon, A., Jackson, C. A., & Beach, "The Life Events Inventory: Re-scaling Based on an Occupational Sample," *Occupational Medicine* 51, no. 4 (2001), hlm. 287.

Biasanya siswa baru harus menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru, hal ini juga menyebabkan stres.⁵¹

Menurut Sukadiyanto, stres adalah bagian dari kehidupan manusia yang selalu ada, walaupun begitu stres terjadi karena ada penyebabnya. Penyebabnya bisa berasal dari internal atau eksternal individu tersebut.⁵²

Penyebab stres dibedakan menjadi tiga yakni terjadi karena pengaruh lingkungan, diri sendiri dan pikiran. Stres dari pengaruh lingkungan contohnya stereotip dari kelompok masyarakat memandang kejadian bernilai negatif atau positif. Terkadang hal yang ini memberi tuntutan bagi individu untuk selalu melakukan hal positif di mata masyarakat. Dalam kehidupan bermasyarakat yang kita pikir positif belum tentu positif dimata masyarakat. Hal inilah yang bisa menyebabkan stres. Kalau dalam lingkup keluarga adalah tuntutan keinginan orang tua yang harus dipenuhi anak seperti menentukan program studi kuliah, menentukan pekerjaan dan jodoh. Ketiga hal tersebut terkadang tidak sesuai dengan keinginannya sehingga membuat stres.⁵³

Penyebab stres yang kedua berasal dari diri sendiri seperti cita-cita yang ingin dicapai. Cita-cita yang terlampau tinggi bisa memberi

⁵¹C. C. Oswalt, S. B., & Riddock, "What to Do about Being Overwhelmed: Graduate Students, Stress, and University Services," *College Student Affairs Journal* 27, no. 1 (n.d.), hlm. 24.

⁵²Sukadiyanto, "Stress dan Cara Mengurangnya," *Cakrawala Pendidikan* 29, no. 1 (2010). hlm. 78.

⁵³Musradinur, "Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi." hlm. 66.

tekanan yang lebih jika tidak disesuaikan dengan kemampuan. Sehingga dalam merancang cita-cita juga perlu realistis dengan kemampuan yang dimiliki dan diikuti dengan usaha keras. Penyebab ketiga adalah dari penilaian orang lain terhadap diri kita. Hal semacam ini juga bisa menambah tekanan jika penilaian itu sifatnya menjatuhkan. Sebaiknya dalam menghadapi penilaian orang lain dimaknai dengan sikap positif.⁵⁴

Faktor penyebab stres dapat berasal dari faktor dari dalam maupun dari luar diri individu tersebut.⁵⁵ Faktor dari dalam atau sering disebut faktor internal contohnya kondisi fisik, motivasi dan tipe kepribadian. Sedangkan faktor eksternal dapat berasal dari keluarga, tekanan akademik, dan masalah keuangan.⁵⁶ Beberapa contoh kondisi fisik yang menjadi penyebab stres antara lain kesulitan tidur, olahraga kurang dan penyalahgunaan alkohol serta obat-obatan terlarang. Kesulitan tidur bisa menjadi salah satu penyebab stres.⁵⁷

Faktor internal yang lain adalah dukungan teman sebaya. Dukungan dan support dari teman sebaya bisa memberikan motivasi yang lebih. Hal ini menunjukkan eksistensi diri dalam kehidupan sosial. Dukungan teman sebaya juga memberi rasa kepercayaan diri

⁵⁴Ibid.

⁵⁵Sukadiyanto, "Stress dan Cara Mengurangnya." hlm. 79.

⁵⁶Margareth Sutjiato and G D Kandou a a T Tucunan, "Hubungan Faktor Internal dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado," *Jikmu* 5, no. 1 (2015), hlm.30.

⁵⁷Mohsin Shah et al., "Perceived Stress, Sources and Severity of Stress among Medical Undergraduates in a Pakistani Medical School," *BMC Medical Education* 10, no. 1 (2010). hlm 235.

yang tinggi dalam menghadapi hambatan yang merintang. Sebaliknya, tidak adanya dukungan dari teman sebaya menunjukkan tidak eksisnya diri kita dan tidak adanya interaksi sosial dilingkungan tersebut sehingga permasalahan yang muncul akan selalu memberi tekanan.⁵⁸

Faktor internal berikutnya yang turut mempengaruhi terjadinya stres adalah tipe kepribadian. Setiap individu perlu memahami tipe kepribadian masing-masing. Jalinan kerja sama antar individu dapat terjadi jika saling memahami dan mengerti kepribadian orang tersebut. Semisal individu yang memiliki kepribadian kompetitif dan berorientasi pada pencapaian merasa tidak bisa bekerjasama dengan individu yang santai-santai. Perbedaan tipe kepribadian dalam satu kelompok yang tidak saling mendukung ini memiliki peluang tinggi untuk stres.⁵⁹

Faktor eksternal penyebab stres biasanya dilakukan karena andil dari orangtua dan keluarga. Orangtua memiliki tanggung jawab untuk mendidik dan membimbing anak untuk melakukan sesuai dengan aturan yang ada tetapi biasanya anak terkadang tidak sepemahaman. Biasanya akan terjadi konflik yang menyebabkan

⁵⁸Sutjiato and Tucunan, "Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratudangi Manado." hlm. 6.

⁵⁹F. Gaughran et al., "Stress in Medical Students," Rom J Morphol Embryol 90, no. 5 (2014), hlm.184.

terjadinya stres.⁶⁰ Selain itu, harapan orang tua terkait studi juga memberi dampak stres bagi peserta didik.⁶¹

4. Urgensi Manajemen Stres

Urgensi memahami manajemen stres dalam menghadapi semua persoalan akan mewujudkan beberapa sikap dan perilaku sebagai berikut ini.⁶²

1) Mengendalikan diri terhadap semua masalah

Pengendalian diri dari sudut pandang ilmu psikologi yakni orang yang berusaha mengontrol diri untuk senantiasa kepada kebaikan. Seseorang yang memiliki pengendalian diri, dia akan senantiasa melakukan refleksi atas perilaku dan tindakan yang dilakukannya.⁶³

2) Menerima Kenyataan

Seseorang yang mampu mengendalikan stres lebih mudah menerima kenyataan hidup. Kemampuan ini membuat seseorang bertahan dalam berbagai kondisi. Sebagai contoh ketika menghadapi kesulitan, orang tersebut berusaha menerima kenyataan dan menjadikan pelajaran untuk lebih baik lagi.⁶⁴

⁶⁰Sutjiato and Tucunan, "Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado." hlm. 7.

⁶¹Shah et al., "Perceived Stress, Sources and Severity of Stress among Medical Undergraduates in a Pakistani Medical School." hlm. 98.

⁶²Ananda Veliska, "Urgensi Sabar Dalam Menghadapi Stres Akademik Pada Santri Kelas Akhir (Studi Kasus di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan)" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2022). hlm. 73.

⁶³Ernadewita and Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," Kajian dan Pengembangan Umat 3, no. 1 (2019), hlm. 45.

⁶⁴Veliska, "Urgensi Sabar Dalam Menghadapi Stres Akademik Pada Santri Kelas Akhir (Studi Kasus di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan)." hlm. 77.

3) Istiqamah dan Tidak Mudah Putus Asa

Kemampuan manajemen stres memberikan optimisme dan tidak mudah putus asa.⁶⁵ Sikap ini dapat hadir dengan keistiqomahan dalam berjuang secara gigih setiap menghadapi masalah dan bangkit dalam setiap cobaan.

4) Sikap Tenang dan Tidak Terburu-buru

Urgensi manajemen stres juga mampu membuat orang lebih tenang terhadap masalah yang sedang menimpanya. Sikap tenang dan tidak terburu-buru memberikan solusi dalam masalah yang dihadapinya.⁶⁶

5) Mengendalikan Emosi

Pentingnya manajemen stres adalah mampu mengendalikan emosi secara stabil. Kemampuan ini dapat mencegah kekacauan yang diakibatkan dari suatu permasalahan. Parameter seseorang mampu mengendalikan emosi adalah saat mampu melakukan manajemen stres dengan baik.⁶⁷

6) Berpikir Tenang dan Hati-hati

Berpikir tenang dan hati-hati akan memberikan solusi dari setiap permasalahan yang ada. Sikap ini akan memberikan penilaian objektif dari setiap permasalahan yang ada sehingga hasil yang diperoleh pun tidak memihak manapun.

⁶⁵Ernadewita and Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." hlm. 47.

⁶⁶Ibid.

⁶⁷Veliska, "Urgensi Sabar Dalam Menghadapi Stres Akademik Pada Santri Kelas Akhir (Studi Kasus di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan)." hlm. 50.

7) Ikhlas

Salah satu ciri orang yang mampu mengatasi stres adalah tercermin keikhlasannya atau sikap legowo. Sifat ikhlas ini akan memberikan ketenangan jiwa dan senantiasa bersyukur atas yang diperolehnya. Sifat ini juga memberikan kebahagiaan atas usaha yang telah diupayakan dan diusahakannya.⁶⁸

5. Jenis-Jenis Stres

Ada tiga jenis stres yakni stres dalam bentuk rangsangan, stres dalam bentuk respon dan stres transaksional. Stres dalam bentuk rangsangan ini awal muncul pada kasus prajurit perang yang melaksanakan tugasnya.⁶⁹ Suasana medan peperangan yang penuh dengan tragedi-tragedi memilukan bagi prajurit. Mereka melihat secara langsung rekannya mati di medan perang dengan berbagai macam hal seperti terkena tembakan musuh, terkena bom musuh, menginjak granat dan sebagainya. Dampak pertempuran ini memberikan efek traumatis bagi prajurit perang. Apabila pertempuran dibiarkan berlarut-larut, para prajurit akan mengalami gangguan kejiwaan. Ini merupakan salah satu contoh jenis stres dalam bentuk rangsangan.

Jenis stres yang lain dicetuskan oleh Hans Selye yakni stres dalam bentuk respon. Definisi stres ini menurut Hans Selye adalah respon tubuh terhadap penyebab stres yang akan mempengaruhi

⁶⁸Ibid.

⁶⁹D Bartlett, *Stress: Perspectives and Process* (Philadelphia: Open University Press, n.d.). hlm. 175.

seseorang.⁷⁰ Misalnya, ketika seseorang mengalami situasi yang berbahaya, tubuh akan memberi respon terhadap ancaman tersebut hal itu juga disebut sebagai stres respon.⁷¹ Menurut Carr, wujud dari hasil stres meliputi perubahan psikis, emosional dan psikologis dari orang tersebut.⁷² Dari paparan di atas menyatakan bahwa sumber stres dan hasil stres saling berkaitan dengan reaksi tubuh. Tubuh akan bereaksi saat menerima sumber stres tersebut. Respon stres disimpulkan sebagai respon fisik tubuh terhadap penyebab stres atau rangsangan yang menyerang tubuh.

Jenis stres ketiga adalah stres transaksional. Stres ini berfokus pada respon emosi dan proses kognitif yang didasarkan interaksi manusia dengan lingkungan.⁷³ Stres tipe ini menitik beratkan tentang tindakan yang dilakukan akibat dari stres tersebut.⁷⁴ Tipe ini digambarkan sumber stres sangat berat melebihi kemampuan individu tersebut, sehingga individu harus mempersiapkan hal-hal yang terburuk. Sehingga, stres ini bisa semakin berkurang. Hal itu

⁷⁰Nasib Tua and Lumban Gaol, "Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional" 24, no. 1 (2016), hlm.1.

⁷¹S. Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel and D., "Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants," Annual review of clinical psychology 1 (2004), hlm, 607.

⁷²D. Carr, D., & Umberson, The Social Psychology of Stress, Health, and Coping. In DeLameter, J. & Ward, A. (Eds.). Handbook of Social Psychology (Netherlands: Springer, 2013). hlm. 145.

⁷³Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional." Hlm. 3.

⁷⁴M. A. Staal, "Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework," Nasa Technical Memorandum. hlm. 45

tergantung bagaimana usaha orang tersebut menghadapi sumber stres.⁷⁵

6. Sumber-Sumber Stres

Stres dapat terjadi berdasarkan sumber stres atau *stressor*. *Stressor* ini menjadi pemicu stres.⁷⁶ Pemicu stres ini menurut Thoits ada tiga yakni peristiwa kehidupan, ketegangan dan permasalahan sehari-hari.⁷⁷ Peristiwa hidup hakikatnya adalah segala kejadian yang menguncang pikiran contohnya kematian, sakit, masalah keuangan dan kehilangan pekerjaan.

Sumber kedua adalah ketegangan kronis. Ketegangan kronis adalah kesalahan yang selalu berulang dalam kehidupan sehari-hari. Ketegangan kronis dapat berefek pada fisik maupun mental.⁷⁸ Penelitian Serido et al. menyimpulkan secara garis besar ada dua faktor yang menjadi pemicu terjadinya ketegangan kronis yaitu tuntutan dan kurangnya pengendalian di lingkungan pekerjaan dan dirumah. Sedangkan di lingkungan akademik, ketegangan kronis bisa dipicu karena tekanan akademik.⁷⁹

Sumber ketiga adalah permasalahan sehari-hari atau peristiwa yang terjadi pada kehidupan sehari-hari untuk mengatasi hanya

⁷⁵Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional." Hlm. 4.

⁷⁶Bartlett, *Stress : Perspectives and Process*. Hlm. 78

⁷⁷P. A. Thoits, "Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next?," *Journal of Health And Social Behavior* 35 (1994), hlm. 53.

⁷⁸P. A. Thoits, "Stress, Coping...", hlm. 53.

⁷⁹C. C. Oswald, S. B., & Riddock, "What to Do about Being Overwhelmed: Graduate Students, Stress, and University Services," *College Student Affairs Journal* 27, no. 1 (2007), hlm. 24.

diperlukan penyesuaian saja.⁸⁰ Biasanya penyelesaiannya relatif singkat. Contohnya adalah kemacetan di jalan, perdebatan dengan rekan kerja saat memutuskan suatu masalah, dan miskomunikasi dengan anggota keluarga. Permasalahan ini dalam kategori stres ringan karena sifatnya sesaat dan tidak mengakibatkan gangguan fisik serta mental.

2. Stres Guru

Guru atau pendidik profesional yang disebut dalam UU No. 14 tahun 2005 disebut sebagai figur yang menjadi panutan bagi peserta didik.⁸¹ Keberadaannya disebut juga sebagai pahlawan tanpa tanda jasa. Posisinya, sedikit sudah melampaui peran orang tua (terlebih bagi yang super sibuk) dalam hal penyampaian materi ajar. Posisi guru saat ini begitu penting dan sentral, dalam pandangan peserta didik “semua yang dikatakan dan diinstruksikan guru, harus selalu dilaksanakan dan diikuti”. Guru dianggap sebagai tokoh sentral yang berperan penting dalam melahirkan generasi yang berkualitas. Karenanya, yang tidak boleh dilupakan adalah bagaimana maksimalisasi peran dan tugas guru dalam pendidikan terus dievaluasi dan dikembangkan seiring dengan aturan perundang-undangan.⁸²

Guru profesional harus memiliki persyaratan yaitu memiliki bakat sebagai guru, memiliki keahlian sebagai guru, memiliki keahlian yang baik dan terintegrasi, memiliki mental yang sehat, memiliki badan sehat,

⁸⁰Thoits, “Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next?” hlm. 50

⁸¹Undang Undang Dasar Republik Indonesia No 14 Tahun 2005. Hlm. 98

⁸²Halili Ikhsan Yosarie Fauzan, Modul Pelatihan Untuk Guru Pendidikan Agama Islam Islam Moderasi Keberagamaan, 2019, hlm. 12.

memiliki pengalaman dan pengetahuan yang luas, memiliki jiwa Pancasila, dan sebagai seorang warga negara yang baik.⁸³

a. Tingkat Stres Guru

Pekerjaan sebagai guru sangat rentan terkena stres. Hal ini disebabkan beberapa kondisi dan tuntutan yang harus dipenuhi sebagai guru. Studi literasi yang peneliti lakukan ada enam tingkatan stres yang dialami guru yakni stres normal, stres ringan, stres sedang, stres berat, stres sangat berat dikategorikan sebagai level 5 dan level 6.⁸⁴ Stres normal merupakan bagian alamiah dari yang hampir seluruh manusia mengalaminya yang memerlukan penyesuaian untuk menghadapi sumber stres.⁸⁵ Stres ringan merupakan stres ringan dengan stresor yang dihadapi bisa berlangsung beberapa menit atau jam, stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu seseorang menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak merusak aspek fisiologis seseorang, namun pada respon psikologi seseorang didapatkan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun secara tidak disadari cadangan energi semakin menipis, stres ringan ini berada pada tahapan stres level 1 dan II.⁸⁶

⁸³Fauzan, Kurikulum dan Pembelajaran (Ciputat: GP Press, 2017), hlm. 84

⁸⁴Mega Nur Rahmawati, Slamet Rohaedi, and Sri Sumartini, "Tingkat Stres dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini," *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* 5, no. 1 (2019), hlm 25.

⁸⁵D. J Crawford, R. J & Henry, "The Short -Form Version Of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS 21) : Construct Validity And Normative Data In A Large Non-Stress Clinical Sample," *British Journal Of Clinical Psychology* 44 (2005), hlm. 227.

⁸⁶Ibid.

Tingkat stres selanjutnya adalah stres sedang. Stres sedang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Stressor ini dapat menimbulkan gejala yaitu mudah merasa letih, mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung, gelisah, stres sedang ini berada pada tahapan stres level III.⁸⁷ Stres berat merupakan situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu, persepsi individu sangat menurun dan cenderung membutuhkan banyak pengarahan, stres berat ini berada pada tahapan stres level IV.⁸⁸

Tingkat stres yang terakhir adalah stres sangat berat. Stres sangat berat merupakan situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam kurun waktu yang tidak dapat ditentukan, biasanya seseorang dalam tingkat stres sangat berat cenderung pasrah dan tidak memiliki motivasi untuk hidup. Seseorang dalam tingkatan stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat kedepannya, stres sangat berat ini berada pada tahapan stres level V dan VI.⁸⁹

Itulah tingkat stres pada guru yang dibedakan menjadi 6 level dari stres normal hingga stres berat. Masing-masing level memerlukan penanganan yang tepat agar tidak mempengaruhi guru dalam proses kegiatan belajar dan mengajar di kelas.

⁸⁷Psychology Foundation of Australia, "Depression Anxiety Stress Scale." hlm. 98

⁸⁸Crawford, R. J & Henry, "The Short -Form Version Of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS 21) : Construct Validity And Normative Data In A Large Non-Stres Clinical Sample." hlm. 109

⁸⁹Australia, "Depression Anxiety Stress Scale." hlm. 100

b. Penyebab Stres Guru

Guru merupakan profesi yang mulia dan sekaligus penuh dengan tantangan. Pengembangan kepribadian siswa terjadi melalui peran guru dalam proses belajar mengajar dan proses membimbing di sekolah. Pekerjaan guru sangat dihargai dan begitu mulia. Namun, sebagai pendidik, guru mengalami stres akibat dari profesi yang diemban tersebut. Memang tidak dapat dipungkiri, mengajar adalah salah satu pekerjaan atau profesi yang paling stres. Ada tujuh penyebab stres guru menurut Gaol yakni⁹⁰

1) Perilaku Buruk Siswa

Perilaku buruk siswa adalah tindakan pelanggaran siswa terhadap peraturan atau norma dan etika yang berlaku di sekolah. Perilaku buruk siswa menstimulus terjadinya stres pada guru di sekolah. Siswa yang tidak sopan cenderung membuat emosi guru melonjak atau tidak stabil. Hal ini dikarenakan guru merasa tidak nyaman dengan perilaku para siswa yang demikian.⁹¹ Hasil penelitian Harmsen mengungkapkan bahwa aspek negatif siswa secara positif dan signifikan berhubungan dengan tensi, emosi

⁹⁰Gaol, "Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah." hlm. 6.

⁹¹Ibid.

negatif, dan ketidakpuasan guru.⁹² Sehingga, ada guru yang dapat meninggalkan sekolah karena perilaku buruk siswa.⁹³

2) Praktik Kepemimpinan Kepala Sekolah Yang Tidak Sesuai

Kepemimpinan kepala sekolah yang tidak sesuai adalah kurangnya kemampuan pemimpin sekolah dalam memengaruhi atau memimpin para guru sehingga guru mengalami stres. Sebenarnya, perilaku pemimpin sudah lama diperdebatkan menjadi faktor penentu utama tingkat stres pada bawahan.⁹⁴ Secara khusus, dalam konteks sekolah, perilaku kepala sekolah dapat menjadi faktor utama yang menyebabkan meningkatkannya emosikerja guru atau menurunkan emosi kerja guru tersebut.⁹⁵

Oleh karena itu, praktik kepemimpinan kepala sekolah yang tidak sesuai dapat memengaruhi terjadinya stres pada guru.

3) Kurangnya Dukungan Rekan Kerja

Kekurangan dukungan dari rekan kerja dapat menjadi pemicu stres pada guru. Kekurangan dukungan rekan kerja dapat muncul dari tenaga kependidikan dan rekan guru. Dukungan bagi guru sangat penting dalam mengurangi tingkat stres yang dialami.

Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, dan van Veen menemukan

⁹²K Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & van Veen, "The Relationship between Beginning Teachers' Stress Causes, Stress Responses, Teaching Behaviour and Attrition," *Teachers and Teaching: Theory and Practice* 24, no. 6 (2018), hlm. 626.

⁹³A. J Liu, S., & Onwuegbuzie, "Chinese Teachers' Work Stress and Their Turnover Intention," *International Journal of Educational Research* 53 (2012), hlm. 160.

⁹⁴W Harms, P. D., Credé, M., Tynan, M., Leon, M., & Jeung, "Leadership and Stress: A Metaanalytic Review," *Leadership Quarterly* 28, no. 1 (2017), hlm. 178.

⁹⁵J Lambersky, "Understanding the Human Side of School Leadership: Principals' Impact on Teachers' Morale, Self-Efficacy, Stress, and Commitment," *Leadership and Policy in Schools* 15, no. 4 (2017), hlm. 379.

dukungan yang dirasakan untuk perilaku mengajar yang efektif dapat mengurangi tingkat perasaan negatif dan ketidakpuasan yang dirasakan oleh guru.⁹⁶ Sebaliknya, dengan keterbatasan interaksi dan buruknya kerja sama antara guru dapat menjadi penyebab stres.

4) Tuntutan Pekerjaan Begitu Banyak

Pekerjaan guru yang terlalu banyak berpotensi menyebabkan guru mengalami stres. Dalam konteks pendidikan, di lingkungan sekolah, guru memiliki berbagai tuntutan pekerjaan yang bervariasi sehingga memicu adanya tekanan psikologis. Misalnya, guru sebagai tenaga pendidik harus mampu dan bertanggung jawab terhadap pengelolaan kelas, perencanaan pembelajaran, persiapan pembelajaran, pengevaluasian hasil belajar siswa dan manajemen sumber daya yang dibutuhkan dalam pembelajaran.⁹⁷ Dengan adanya tuntutan pekerjaan yang sedemikian kompleks tersebut, guru cenderung termotivasi untuk meninggalkan profesinya sebagai pendidik karena kekurangan waktu istirahat yang berdampak pada kelelahan secara berlebihan.⁹⁸

⁹⁶K. Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & van Veen, "The Longitudinal Effects of Induction on Beginning Teachers' Stress," *British Journal of Educational Psychology* 89, no. 2 (2019), hlm. 259.

⁹⁷A Kebbi, M., & Al-Hroub, "Stress and Coping Strategies Used by Special Education and General Classroom Teachers," *International Journal of Special Education* 33, no. 1 (2018), hlm. 34.

⁹⁸Liu, S., & Onwuegbuzie, "Chinese Teachers' Work Stress and Their Turnover Intention." hlm. 7.

5) Kekurangan Gaji

Upah yang tidak mencukupi dapat mengakibatkan guru merasa frustrasi. Tidak seimbangnya antara tuntutan pekerjaan dengan upah yang diterima membuat guru merasa tidak dihargai dan tidak puas. Atau dengan kata lain, kesejahteraan guru menjadi tidak terpenuhi. Tingginya tuntutan pekerjaan guru yang tidak sebanding dengan upah yang diperoleh menyebabkan guru merasakan tekanan semakin tinggi.⁹⁹

6) Kondisi Pekerjaan Kurang Baik

Kondisi pekerjaan yang kurang baik adalah suasana iklim sekolah yang tidak mendukung untuk bekerja sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Merujuk pada Collie, Shapka, dan Perry, iklim sekolah adalah kualitas dan karakteristik yang dimiliki sebuah sekolah. Terdapat empat aspek iklim sekolah, yakni kerjasama (interaksi atau komunikasi guru dalam hal pekerjaan di sekolah), hubungan guru dengan siswa (siswa memiliki motivasi belajar dan berperilaku kooperatif di sekolah), sumber daya sekolah (fasilitas yang tersedia di sekolah), dan pembuatan keputusan (keterlibatan guru dalam pembuatan keputusan di sekolah).¹⁰⁰

7) Perubahan Kebijakan Pendidikan

⁹⁹Ibid.

¹⁰⁰N. E Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, "School Climate and Social-Emotional Learning: Predicting Teacher Stress, Job Satisfaction, and Teaching Efficacy," *Journal of Educational Psychology* 104, no. 4 (2012)hlm. 1189..

Perubahan kebijakan pendidikan dapat menjadi pemicu stres bagi guru. Ketika pemerintah mengeluarkan kebijakan terkait pendidikan, maka guru secara tidak langsung harus berusaha semaksimal mungkin memahami dan mengimplementasikan kebijakan tersebut. Perubahan kebijakan pendidikan ini dapat berupa tuntutan-tuntutan dalam hal ujian berstandar dan inovasi dalam pendidikan. Dalam kondisi tersebut, guru cenderung memiliki emosi yang tidak stabil dan gampang marah karena adanya kebingungan tentang kebijakan pendidikan yang baru. Sehingga pada kondisi tersebut, stres dapat dialami oleh guru.¹⁰¹

c. Gejala Stres Guru

Stres dapat menghasilkan berbagai gejala. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa gejala-gejala tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Gejala stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu :¹⁰²

- 1) Gejala fisiologis, ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernafasan.

¹⁰¹A. J. Collie, R. J., Perry, N. E., & Martin, "School Context and Educational System Factors Impacting Educator Stress. In McIntyre T., McIntyre S., & Francis (Ed.)," *Educator Stress. Aligning Perspectives on Health, Safety and Well-Being* (2017), hlm.3.

¹⁰²Safitri Naning, "Pengaruh Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Lanjut Usia," *Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta* (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013), hlm. 17.

- 2) Gejala kognitif, terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.
- 3) Gejala emosi, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, dan marah.
- 4) Gejala tingkah laku, dapat dibedakan menjadi dua yakni fight (melawan situasi yang menekan) dan flight (menghindari situasi yang menekan).

Stres tidak hanya menyangkut segi lahir tetapi juga batin. Maka tidak mengherankan jika gejala stres di temukan dalam segala segi dari seseorang. Gejala itu tentu saja berbeda pada setiap individu karena pengalaman stres sangat pribadi sifatnya.

Menurut Hardjana dalam Safitri gejala-gejala stres ada empat, yaitu :¹⁰³

- 1) Gejala Biologis

Gejala biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, sakit punggung, gangguan tidur, sembelit, mencret, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.

- 2) Gejala Intelektual

¹⁰³Naning, "Pengaruh Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Lanjut Usia."

Kondisi stres dapat mengganggu proses berpikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi, sulit membuat keputusan, produktivitas menurun, kehilangan rasa humor yang sehat, pikiran dipenuhi dengan satu hal saja, mutu kerja rendah, pikiran kacau.

3) Gejala Emosional

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, harga diri menurun, gampang menyerang orang lain, merasa sedih dan depresi.

4) Gejala Interpersonal

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal seperti mendiamkan orang lain, senang mencari kesalahan orang lain, menutup diri secara berlebihan, kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah membatalkan janji, menyerang dengan kata-kata, dan mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri.

Hal senada juga di kemukakan oleh Robbins dan Judge yang mengelompokkan gejala stres menjadi dua gejala yaitu fisiologis dan psikologis. Rincian gejala stres tersebut antara lain:¹⁰⁴

1) Gejala fisiologis

Pengaruh awal stres biasanya berupa gejala-gejala fisiologis. Hal ini dapat dilihat dari fakta penelitian yang dilakukan oleh ahli ilmu kesehatan dan medis. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres dapat menciptakan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan detak jantung dan tekanan nafas, menaikkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala dan memicu serangan jantung. Bukti bahwa stres memiliki efek fisiologis yang membahayakan. Sebagai contoh salah satu studi yang dilakukan menghubungkan tuntutan kerja yang menimbulkan stres dengan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit penyakit saluran pernafasan atas dan fungsi sistem kekebalan tubuh yang tidak berjalan dengan baik, terutama bagi individu-individu yang memiliki tingkat keyakinan diri rendah.

2) Gejala psikologis

Stres muncul dalam beberapa kondisi psikologis seperti ketegangan, kecemasan, kejengkelan, kejenuhan, dan sikap menunda-nunda. Gejala stres psikologis mencakup sejumlah tanda yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang.

¹⁰⁴Stephen P. & Timothy A. Judge Robbins, *Organizational Behavior Edisi 12* (Jakarta: Salemba Empat, 2008), hlm. 18-20.

Berikut adalah beberapa gejala umum stres psikologis menurut Vania ada beberapa yakni detak jantung meningkat dan tekanan darah tinggi, merasa lelah secara fisik dan mental, gangguan tidurseperti sulit tidur atau terbangun secara teratur, kesulitan dalam memecahkan masalah dan munculnya perasaan takut atau cemas yang berlebihan.¹⁰⁵

3) Gejala perilaku

Gejala-gejala stres yang berkaitan dengan perilaku meliputi perubahan kebiasaan makan, kegelisahan dan ketidak teraturan waktu tidur. Gejala perilaku stres dapat mencakup berbagai tanda yang memengaruhi tingkah laku seseorang. Beberapa gejala perilaku stres menurut Nurma meliputi mudah terganggu dan gelisah, perubahan dalam kebiasaan makan seperti peningkatan atau penurunan nafsu makan, tanda-tanda pada tubuh dan perubahan dalam interaksi sosial di mana individu cenderung menghindari interaksi dengan orang lain.¹⁰⁶

Dari pendapat tokoh-tokoh di atas mengenai gejala stres dapat disimpulkan bahwa gejala stres dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok, yaitu gejala biologis, psikologis dan tingkah laku. Gejala biologis dapat ditandai dengan meningkatnya detak jantung, terganggunya saluran pernafasan, sakit kepala, mual dan gangguan

¹⁰⁵VWH Putri and LM Kurniawidjaja, "Gambaran Faktor Psikososial dan Gejala Stres Kerja Pada Karyawan Kantor Proyek Pembangunan X," *Journal FKM UI 3*, no. 1 (2022): 1–13.

¹⁰⁶Nurma Yulya Sari and Ari Khusumadewi, "Identifikasi Gejala Stres Klien di Yayasan Rumah Orbit Surabaya Selama Proses Rehabilitasi," *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)* 2, no. 1 (2018): 105.

pencernaan. Gejala psikologis meliputi kecemasan, emosi yang tidak stabil, mudah marah, gugup dan mudah tersinggung sedangkan gejala tingkah laku meliputi kebiasaan makan yang tidak teratur, kegelisahan, dan menghindari keadaan yang menekan.

Ada beberapa gejala yang timbul akibat dari stres yaitu¹⁰⁷

1) Aspek Fisiologis

Gejala fisiologis, apabila seseorang mengalami stress akan menyebabkan perubahan di dalam metabolisme. Menurut guru diperoleh informasi bahwa mereka mengalami tekanan darah tinggi dan pusing.

2) Psikologis

Gejala psikologis, dalam hal ini menunjukkan kajian yang menelusuri tanggapan psikologis dari seseorang dari waktu ke waktu. Menurut guru, mereka merasa bosan, emosi kurang stabil dan ingin melakukan sesuatu hal yang baru.

3) Gejala Perilaku.

Dimana gejala ini terlihat dari perilaku seseorang dalam kesehariannya. Menurut guru, mereka mengalami keterlambatan masuk kelas dan mengalami gangguan tidur.

d. Tahapan Stres Guru

Ada tiga tahapan dalam stres atau lebih dikenal dengan General Adaption Syndrome (GAS) yaitu:¹⁰⁸

¹⁰⁷Hidayati and Suryadi, "Manajemen Stres Guru (Studi Kasus Guru Sekolah Dasar di Sumenep Madura)," hlm. 153.

1) Alarm Reaction

Merupakan respon terhadap kondisi stres yang muncul secara fisik. Terjadi perubahan pada tubuh atau biokimia seperti tidak enak badan, sakit kepala, otot tegang, kehilangan nafsu makan, merasa lelah. Secara psikologi, meningkatnya rasa cemas, sulit konsentrasi atau tidur tidak nyenyak, bingung atau kacau. Mekanisme seperti rasionalisasi atau penyangkalan sering dilakukan.

2) Resistance

Kondisi dimana tubuh berhasil melakukan adaptasi terhadap stres. Gejala menghilang, tubuh dapat bertahan dan kembali pada kondisi normal.

3) Exhaustion

Kondisi yang muncul jika stres berkelanjutan sehingga individu menjadi rapuh/ kehabisan tenaga. Secara fisik, tubuh menjadi breakdown, energi untuk beradaptasi habis, reaksi atau gejala fisik muncul kembali, yang akhirnya dapat mengakibatkan individu meninggal. Secara fisiologis, mungkin terjadi halusinasi, delusi, perilaku apatis bahkan psikosis

Sementara Seyle dalam Kurniawati menyebutkan ada tiga tahapan stres, yaitu:¹⁰⁹

¹⁰⁸Naning, "Pengaruh Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Lanjut Usia," hlm. 22.

¹⁰⁹Nursalam Kurniawati, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hlm. 79.

1) Tahap peringatan

Tahap ini merupakan tahap reaksi awal tubuh dalam menghadapi berbagai stressor.

2) Tahap adaptasi

Tahap ini merupakan tahap dimana tubuh mulai beradaptasi dengan adanya stress dan berusaha mengatasi serta membatasi stressor. Ketidakmampuan beradaptasi akan menyebabkan tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit.

3) Tahap kelelahan

Tahap ini merupakan tahap dimana adaptasi tidak dapat dipertahankan karena stres yang berulang sehingga berdampak pada seluruh tubuh.

Berdasarkan tahapan stres di atas dapat disimpulkan bahwa stres memiliki beberapa tahapan, yang meliputi tahap peringatan atas suatu ancaman stres kemudian melakukan penilaian terhadap ancaman yang datang dan jika dianggap mengganggu individu akan beradaptasi, ketika individu tidak mampu beradaptasi dengan baik maka akan terkena stres.

e. Teknik Manajemen Stres Guru

Ada beberapa teknik yang efektif untuk manajemen stres bagi guru menurut Farista yakni¹¹⁰

1) Adanya Dukungan

¹¹⁰Dian Natalia Refli Farista, "Strategi Pengelolaan Stres Guru Wanita Berstatus Guru Tetap Yayasan Sekolah Dasar Bersistem Full Day School," *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan* 3, no. 1 (2018): hlm. 37-38.

Adanya dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat membantu guru dalam manajemen stres secara signifikan. Hal ini menyebabkan kemungkinan menderita gejala stres menjadi lebih rendah.

2) **Senantiasa Bersikap Positif**

Guru harus selalu ingat bahwa stres tidak hanya menimpa dirinya saja. Situasi stres muncul dalam kehidupan semua orang sehingga dibutuhkan sikap positif untuk menghadapi stresnya. Dalam sebagian besar kasus, ketika dalam situasi stres, hindari untuk melebih-lebihkan hal yang sebenarnya sederhana saja.

3) **Mengatur Pola Makan dan Olahraga**

Pola makan dan olahraga memainkan peran penting dalam pengelolaan stres. Meditasi dan yoga juga populer untuk manajemen stres, khususnya latihan pernapasan, sangat efektif dan dapat dilakukan di rumah, di mobil atau bahkan di tempat kerja.

4) **Mengambil Istirahat dari Rutinitas**

Menyalurkan hobi secara teratur juga bagus untuk mengurangi stres besar. Kegiatan sederhana seperti menghabiskan waktu dengan keluarga, jalan bersama teman-teman atau pijat relaksasi dapat membantu dalam mengurangi stres dan ketegangan.

5) **Mengikuti Metode Sederhana**

Melakukan hal-hal yang sederhana bisa mengurangi stres seperti diet seimbang, tidur malam yang baik, menghindari penundaan kerja, mengelola dan memanfaatkan waktu dengan baik, mendelegasikan pekerjaan, memiliki komunikasi yang mudah dengan anggota keluarga dalam jangka panjang dapat membantu untuk mengurangi stres

6) Konsultasi kepada Profesional

Jika mengalami stres di luar kendali dan tidak dapat menyingkirkan efeknya, lebih baik segera meminta bantuan profesional. Dengan cara ini gangguan kesehatan yang disebabkan stres bisa dicegah.

Beberapa teknik di atas jika dilaksanakan dengan baik oleh guru maka akan mengurangi stres.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan, penelitian ini dilakukan secara sistematis dengan mengumpulkan data yang nyata melalui observasi, wawancara, dan mengumpulkan data dari lapangan. Sedangkan metode yang digunakan adalah metode penelitian

kualitatif, penelitian ini menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati.¹¹¹

Pendekatan yang peneliti gunakan merupakan pendekatan psikologis.¹¹² Pendekatan psikologis bertujuan untuk menjelaskan keadaan jiwa seseorang, keadaan jiwa tersebut dapat diamati melalui tingkahlaku, sikap, cara berfikir dan berbagai gejala jiwa lainnya. Dalam penelitian, informasi tentang gejala-gejala tersebut dapat bersumber dari berbagai hal, seperti observasi, wawancara atau dari surat maupun dokumen pribadi yang diteliti.

2. Subjek Penelitian

Guru PAI *Sekolah-Ku* adalah sumber informan dari penelitian ini, mereka pemberi informasi tentang *Sekolah-Ku* yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang dilaksanakan.

Penentuan subjek penelitian dalam penelitian kualitatif dapat menggunakan model *snowball sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang awalnya berjumlah kecil atau sedikit, lalu membesar. Sampel berdasarkan penelusuran dari sampel yang sebelumnya.¹¹³ Teknik *sampling* ini digunakan peneliti untuk menambahkan informasi mengenai manajemen stres guru PAI yang diperluas kepada guru *Sekolah-Ku* di Yogyakarta.

3. Teknik Pengumpulan Data

¹¹¹Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 87.

¹¹²Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*., hlm. 87.

¹¹³Sandu Siyoto M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 57.

Hal terpenting dalam suatu penelitian adalah data. Hasil penelitian bisa didapat jika mempunyai data yang cukup. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara melakukan pengamatan serta pencatatan data secara runtut terhadap peristiwa-peristiwa yang sedang diteliti. Kata lain observasi adalah pengamatan dengan semua indra yang kita punyai seperti penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba serta pengecap.¹¹⁴

Berhubungan dengan observasi, peneliti melakukan observasi secara langsung. Observasi langsung dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkap data mengenai stress Guru PAI, melihat kondisi nyata *Sekolah-Ku* Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia Yogyakarta seperti kondisi siswa, guru, pengurus yayasan dan kondisi fisik bangunan serta fasilitas-fasilitas yang disediakan untuk siswa penderita kanker.

b. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan melakukan Tanya jawab secara langsung antara peneliti dan

¹¹⁴Suharsimi Arikunto, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), hlm. 133

narasumber. Peneliti dan narasumber bertatap muka secara langsung dan memberikan informasi yang cukup untuk data penelitian.¹¹⁵

Wawancara terstruktur adalah jenis wawancara yang dipilih dalam penelitian ini. Artinya peneliti mempersiapkan pertanyaan-pertanyaan tertulis baik pertanyaan terbuka maupun pertanyaan tertutup. Pertanyaan-pertanyaan ini harus disesuaikan dengan rumusan masalah yang telah diangkat. Dalam hal ini, peneliti melakukan wawancara terhadap guru Pendidikan Agama Islam di *Sekolah-Ku* Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta yang dianggap dapat memberikan informasi tentang manajemen stres guru PAI.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah data-data yang disimpan secara rapi baik dalam tulisan, foto maupun video. Dalam penerapan dilapangan,peneliti melihat dokumen penting berupa catatan penting yang diarsipkan, catatan harian, dokumentasi kegiatan, buku-buku, majalah dan lain sebagainya.¹¹⁶

Teknik ini peneliti gunakan untuk mengumpulkan data berupa gambaran umum *Sekolah-ku*, keadaan guru dan siswa, daftar foto proses belajar mengajar, foto fasilitas-fasilitas pendidikan yang ada di

¹¹⁵Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 1995), hlm. 133

¹¹⁶Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT Renika Cipta, 2002), hlm. 149.

Sekolah-Ku Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI)
Yogyakarta.

4. Uji Keabsahan Data

Untuk menguji keabsahan data peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pengumpulan data dengan menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada.¹¹⁷ Hal ini dilakukan peneliti untuk menguji kredibilitas data yang telah diperoleh. Uji triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan cara memanfaatkan sesuatu yang lain untuk pengecekan atau pembandingan terhadap data.

Triangulasi bukan bertujuan mencari kebenaran, tetapi meningkatkan pemahaman peneliti terhadap data dan fakta yang dimilikinya. Triangulasi sebagai teknik pemeriksaan keabsahan data dengan cara memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu sendiri, untuk keperluan pengecekan data atau sebagai pembandingan terhadap data itu.¹¹⁸

Untuk menguji keabsahan data yang diperoleh, peneliti akan menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi metode. Triangulasi sumber, berarti untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama. Triangulasi metode atau triangulasi teknik berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda

¹¹⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2006), hlm 270.

¹¹⁸Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), hlm. 219.

untuk mendapatkan data dari sumber yang sama.¹¹⁹Triangulasi metode dapat dilakukan dengan menggunakan lebih dari satu teknik pengumpulan data untuk mendapatkan data yang sama. Dalam hal ini data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara diperkuat lagi dengan dokumen-dokumen penting tentang sejarah, data siswa dan data guru.

Triangulasi metode mencakup penggunaan berbagai model kualitatif, jika kesimpulan dari setiap metode adalah sama, maka kebenaran ditetapkan.

5. Analisis Data

Analisis data merupakan suatu langkah yang paling menentukan dari suatu penelitian, karena analisa data berfungsi untuk menyimpulkan hasil penelitian. Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan tempat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.¹²⁰

Dalam penelitian ini, peneliti memakai metode Silalahi Ulber. Silalahi Ulber mengatakan kegiatan analisis terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi sebagai suatu yang saling berinteraksi pada saat sebelum, selama dan sesudah pengumpulan data dalam bentuk sejajar yang membangun wawasan umum.¹²¹

a. Reduksi Data

¹¹⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, hlm. 78.

¹²⁰Silalahi Ulber, *Metode Penelitian Sosial* (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), hlm. 339.

¹²¹Ulber, *Metode Penelitian Sosia..*, hlm. 339.

Reduksi data adalah salah satu teknik dari analisis kualitatif. Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, dan mengorganisasikan data sedemikian rupa sehingga dapat ditarik kesimpulan/verifikasi. Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data terkait Guru PAI *Sekolah-Ku*.

b. Display Data

Display data merupakan usaha merangkai informasi yang terorganisir dalam upaya menggambarkan kesimpulan dan mengambil tindakan. Display data merupakan upaya peneliti untuk mendapatkan gambaran dan penafsiran dari data yang telah diperoleh serta hubungannya dengan fokus penelitian yang dilaksanakan. Untuk itu, sajian data dapat dibuat dalam bentuk matriks, grafik, tabel, dan sebagainya.

c. Verifikasi Data

Verifikasi atau pembuatan/penarikan kesimpulan merupakan kegiatan merumuskan kesimpulan penelitian, baik kesimpulan sementara maupun kesimpulan akhir. Kesimpulan sementara ini dapat dibuat terhadap setiap data yang ditemukan pada saat penelitian sedang berlangsung dan kesimpulan akhir dapat dibuat setelah seluruh data penelitian dianalisis. Dengan demikian, menarik kesimpulan dan verifikasi (*conclusion and verification*) merupakan aktivitas analisis, di mana pada awal pengumpulan data, seorang analis mulai

memutuskan apakah sesuatu bermakna, atau tidak mempunyaiketeraturan, pola, penjelasan, kemungkinan konfigurasi, hubungan sebab akibat, danproposisi.

G. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini peneliti berusaha untuk mempermudah pembahasandengan membagi pokok pembahasan ke dalam beberapa bab yang memiliki beberapasub bab pembahasan dan saling berhubungan satu sama lain. Berikut sistematikapenulisan dalam penelitian ini:

Bab I berisi pendahuluan yang meliputi: Latar belakang masalah,rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, kerangka teoritik,metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II berisi gambaran umum *Sekolah-Ku* meliputi: sejarah berdirinya *Sekolah-Ku* Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta, lokasi *Sekolah-Ku*, visi misi *Sekolah-Ku*, tujuan *Sekolah-Ku*, manfaat *Sekolah-Ku*, kerjasama *Sekolah-Ku*, keadaan guru *Sekolah-Kudi* Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia Yogyakarta, keadaan sarana prasarana *Sekolah-Ku* Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia Yogyakarta.

Bab III berisi analisis data tentang kondisi tingkat stres guru PAI, faktor-faktor penyebab stres, cara manajemen stres dan urgensi melakukan manajemen stres guru PAI di *Sekolah-Ku* YKAKI Yogyakarta.

Bab IV berisi penutup meliputi: Kesimpulan dan Saran. Terakhir adalah daftar pustaka, lampiran-lampiran pelaksanaan penelitian.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, wawancara narasumber dan observasi di lapangan, peneliti memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai Manajemen Stres Guru PAI di *Sekolah-Ku* Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Yogyakarta

1. Tingkat kondisi guru PAI *Sekolah-Ku* mengalami stres berefek pada fisik dan psikis. Ada beberapa tingkat stres yang dialami oleh guru PAI yakni tingkat stres ringan, sedang, berat dan sangat berat. Untuk tingkat stres ringan berupa lingkungan belum ideal, lingkungan KBM belum ideal, tingkah laku peserta didik dan proses administrasi siswa binaan yang rumit. Tingkat stres sedang meliputi gaji tidak sesuai dengan keinginan dan perselisihan antar rekan kerja. Tingkat stres berat adalah tuntutan harus menguasai lebih dari satu mapel dan tingkat stres sangat berat menjadi event organiser *charity*.
2. Faktor-faktor penyebab stres guru PAI di *Sekolah-Kuruang* lingkup pembelajaran PAI dibedakan menjadi 2 yakni faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal meliputi mengajar siswa khusus yakni anak penyintas kanker dan sering berganti murid, membuat laporan administrasi setiap akhir pekan, membuat materi substantif, dan tuntutan

harus menguasai lebih dari satu mapel. Sedangkan faktor eksternal yaitu gaji yang diperoleh tidak sesuai keinginan, kegiatan *charity*, perselisihan antar rekan kerja, lingkungan KBM belum ideal, dan tingkah laku peserta didik

3. Manajemen Stres yang dilakukan Guru PAI di *Sekolah-Ku* yakni adanya senantiasa bersikap positif, mengatur pola makan dan olahraga, istirahat dari rutinitas, mengikuti metode sederhana, dan konsultasi tenaga profesional.
4. Urgensi melakukan manajemen stres pada guru PAI *Sekolah-Ku* antara lain dengan mengurangi dampak negatif pada kesehatan mental, meningkatkan kualitas hidup, mengurangi risiko gangguan fisik, meningkatkan produktivitas, meningkatkan ketahanan emosional, peningkatan hubungan sosial.

B. Saran

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini diantara lain adalah:

1. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dengan faktor-faktor penyebab stres, cara manajemen stres dan urgensi manajemen stres bagi guru PAI di *Sekolah-Ku*.

2. Bagi Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia Yogyakarta, diharapkan tetap semangat dan istiqomah dalam meringankan beban anak penderita kanker yang kurang mampu.
3. Bagi masyarakat, diharapkan bisa menyisihkan sebagian hartanya untuk didonasikan ke Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia agar operasional yayasan tidak terkendala.
4. Bagi pemerintah pusat maupun daerah, sebagai acuan dalam pengambilan kebijakan di masa yang akan datang dalam membantu anak-anak penderita kanker yang kurang mampu. Pemerintah diharapkan memberi bantuan kepada yayasan-yayasan kanker untuk memberi fasilitas-fasilitas yang dibutuhkan anak penderita kanker yang kurang mampu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahmat Fathoni. *Organisasi Dan Manajemen Sumber Daya Manusia*,. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Alfian, Azyyati Ridha, Rosidah Zahra, Putri Nilam Sari, and Nizwardi Azkha. "Analisis Manajemen Stres Kerja Pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB)" (2021).
- Alfian, Azyyati Ridha, Rosidah Zahrah, Putri Nilam Sari, and Nizwardi Azkha. "Analisis Manajemen Stres Kerja Pada Pengajar Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Padang Tahun 2020." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, no. 4 (2021).
- Arikunto, Suharsimi. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2000.
- . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Renika Cipta, 2002.
- Arma, Utmi, Shania Putri Hasendra, and Dhona Afriza. "Hubungan Stress Dengan Kualitas Hidup Terhadap Kejadian Stomatitis Aftosa Rekuren Mahasiswa." *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran* 35, no. 1 (2023): 15.
- Aryani, F. *Stres Belajar Akademik*, 2016.
- Ashari Adhi Baskoro, Christiana Hari Soetjningsih. "Stres Kerja dan Produktivitas Kerja Pada Karyawan Pt.X." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 1, no. 1 (2022).
- Astuti, Lenny, and Linda Rusma Wati. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Masa COVID-19 Di Puskesmas Merdeka Palembang." *Malahayati Nursing Journal* 5, no. 2 (2023).
- Astuti, Rahayu Dwi. "Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Stres." *National PKM Center UNS* (2020).
- Australia, Psychology Foundation of. "Depression Anxiety Stress Scale."
- Bartlett, D. *Stress : Perspectives and Process*. Philadelphia: Open University Press, n.d.
- Berliana, and Ice Yulia Wardani. "Stres Dan Strategi Koping Anak Jalanan Di Kota Depok." *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)* 2, no. 2 (2018)
- Blasé, M.G. *Institution Building: A Source Book*. Columbia: University of Missouri, 1986.
- Bunyamin, Andi. "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis." *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2021)
- Carr, D., & Umberson, D. *The Social Psychology of Stress, Health, and Coping*. In DeLameter, J. & Ward, A. (Eds.). *Handbook of Social Psychology*. Netherlands: Springer, 2013.
- Collie, R. J., Perry, N. E., & Martin, A. J. "School Context and Educational System Factors Impacting Educator Stress. In McIntyre T., McIntyre S., & Francis (Ed.)." *Educator Stress. Aligning Perspectives on Health, Safety and*

Well-Being (2017)

- Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. "School Climate and Social-Emotional Learning: Predicting Teacher Stress, Job Satisfaction, and Teaching Efficacy." *Journal of Educational Psychology* 104, no. 4 (2012)
- Cornier, W.H. & Cornier S.L. *Interviewing Strategies for Help: Fundamental Skill and Behavior Interventions*. California: Brokd. Cole. Pub.co., 1985.
- Crawford, R. J & Henry, D. J. "The Short -Form Version Of The Depression Anxiety Stres Scales (DASS 21) : Construct Validity And Normative Data In A Large Non-Stres Clinical Sample." *British Journal Of Clinical Psychology* 44 (2005)
- Damopolii, Yefta Jeclin, Viktor P.K Lengkong, and Mac Donald Walangitan. "Pengaruh Lingkungan Kerja, Konflik Peran Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Pln Persero Area Manado." *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi* 6, no. 3 (2018)
- Dewi Shinta Wulandari Lubis, Soraya Grabiella Dinamika. "Implementasi Metode Manajemen Stress Sebagai Sarana Edukasi Kesehatan Mental Wanita Di Dharma Wanita Badan Pemeriksaan Keuangan Perwakilan Provinsi Maluku." *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 1 (2023)
- Djamarah, Syaiful Bahri. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Dossey, B. *Rituals of Healing: Using Imagery for Health and Wellness*. Edited by Bantam Books. New York, 1995.
- Elizabeth Scott, PhD. "Why Emotional Resilience Is a Trait You Can Develop." *Verywell Mind*.
- Ernadewita, and Rosdialena. "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Kajian dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019)
- Ernawati. *Berhenti Sesaat Untuk Melesat*. Yogyakarta: Budi Utama, 2021.
- Farista, Dian Natalia Refti. "Strategi Pengelolaan Stres Guru Wanita Berstatus Guru Tetap Yayasan Sekolah Dasar Bersistem Full Day School." *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan* 3, no. 1 (2018)
- Fauzan. *Kurikulum Dan Pembelajaran*. Ciputat: GP Press, 2017.
- Galuh, Mutia Putri, and Alfi Purnamasari. "Implikasi Manajemen Stres Dan Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Lansia." *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan* 2, no. 2 (2020)
- Gaol, Nasib Tua Lumban. "Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres Di Sekolah." *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 4, no. 1 (2021)
- Gaughran, F., S. Dineen, M. Dineen, M. Cole, and R. J. Daly. "Stress in Medical Students." *Rom J Morphol Embryol* 90, no. 5 (2014)
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori Dan Praktik*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014.
- Gusrinarti. "Analisis Faktor Bahaya Psikososial Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru SMA Negeri Di Jakarta Barat Tahun 2013." *Universitas Indonesia* (2014).
- Hakim GRU, Tantiani FF, Shanti P. "Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa." *Jurnal Sains Psikologi* (2017).

- Hamid, A.Y., Keliat, B.A. *Panduan Relaksasi Dan Reduksi Stress*. Ketiga. Jakarta, 1995.
- Hanifah, Hani, Susi Susanti, and Aris Setiawan Adji. "Perilaku Dan Karakteristik Peserta Didik Berdasarkan Tujuan Pembelajaran." *Manazhim* 2, no. 1 (2020).
- Harahap, Musaddad, and Ary Antony Putra. "Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi Terhadap Stres Guru Di SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir." *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 2, no. 1 (2017)
- Harms, P. D., Credé, M., Tynan, M., Leon, M., & Jeung, W. "Leadership and Stress: A Metaanalytic Review." *Leadership Quarterly* 28, no. 1 (2017)
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & van Veen, K. "The Longitudinal Effects of Induction on Beginning Teachers' Stress." *British Journal of Educational Psychology* 89, no. 2 (2019)
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & van Veen, K. "The Relationship between Beginning Teachers' Stress Causes, Stress Responses, Teaching Behaviour and Attrition." *Teachers and Teaching: Theory and Practice* 24, no. 6 (2018)
- Haryanti, D., Pamela, E. M. and Susanti, Y. "Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 4, no. 2 (2016).
- Hidayati, Ayu Nur. "Pentingnya Kompetensi Dan Profesionalisme Guru Dalam Pembentukan Karakter Bagi Anak Usia Dini." *Jurnal Profesi Keguruan* 5, no. 1 (2022)
- Hidayati, Syafaatul, and Suryadi Suryadi. "Manajemen Stres Guru (Studi Kasus Guru Sekolah Dasar Di Sumenep Madura) Eduka: Jurnal Pendidikan, Hukum Dan Bisnis Vol. 5 No 2." *Eduka : Jurnal Pendidikan, Hukum, dan Bisnis* 5, no. 2 (2020)
- Idris, Idriani, and Abdulah Pandang. "Efektivitas Problem Focused Coping Dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling* 4, no. 1 (2018)
- Ikhsan Yosarie Fauzan, Halili. *Modul Pelatihan Untuk Guru Pendidikan Agama Islam Islam Moderasi Keberagamaan*, 2019.
- Iqramah N, Nurhasanah N, Bustamam N. "Strategi Coping (Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala." Universitas Syiah Kuala, 2018.
- Iskandar. "Kecerdasan Emosi Dan Komitmen Pekerjaan Dosen Di Jambi." *Jurnal Psikologi* 1, no. 0741 (2008).
- Karmitasari Yanra Katimenta, Meilitha Carolina, Wijaya Kusuma. "HUBUNGAN Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Congestive Heart Failure (CHF) DI RUANG ICCU DR. DORIS SYLVANUS PALANGKA RAYA." *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan* 7, no. 1 (2016)
- Kashyap, Karthik. "Low Salaries, Long Hours and Low Growth Opportunities Are Major Causes of Workplace Stress." *Spiceworks*.
- Kebbi, M., & Al-Hroub, A. "Stress and Coping Strategies Used by Special Education and General Classroom Teachers." *International Journal of Special Education* 33, no. 1 (2018)

- Khasanah, Uswatun, and Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia. "Hubungan Antara Kepuasan Akan Gaji, Kecerdasan Emosional Dengan Komitmen Kerja." *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 7, no. 2 (2021)
- Kristyaningsih, F., Keliat, B. A. dan Helena, N. C. D. "Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Perubahan Harga Diri Dan Kondisi Depresi Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Haemodialisa RSUP Fatmawati Jakarta" (2009).
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. "The Eustress Concept: Problems and Outlooks." *World Journal of Medical Sciences* 11, no. 2 (2014)
- Kurniawati, Nursalam. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- Lambersky, J. "Understanding the Human Side of School Leadership: Principals' Impact on Teachers' Morale, Self-Efficacy, Stress, and Commitment." *Leadership and Policy in Schools* 15, no. 4 (2017)
- Liu, S., & Onwuegbuzie, A. J. "Chinese Teachers' Work Stress and Their Turnover Intention." *International Journal of Educational Research* 53 (2012)
- Lukito, Royke, Odi R Pinontoan, and Sri Seprianto Maddusa. "Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pada Perawat Rawat Inap Di Rumkit Tk Iii 07.08. 01 Rw Monginsidi Teling Manado." *Kesmas* (2017).
- Lumban Gaol, Nasib Tua. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016)
- M. Ali Sodik, Sandu Siyoto. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Madhuleena Roy Chowdhury, BA. "What Is Emotional Resilience? (+6 Proven Ways to Build It)." *Positive Psychology*.
- Mardalis. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 1995.
- Mason. "The Importance of Sincerity in the Workplace." *American Public University Edge*.
- Megasari. *Pengaruh Program Sekolahku Terhadap Perkembangan Psikososial Anak Penderita Kanker Di Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia*, 2010.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.
- Muslim, Moh. "Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses Moh." *Esensi* 18, no. 2 (2015).
- Musradinur. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (December 2016)
- Nabila Rahma Aulia, Embun Luthfi Shodiqoh, and Sania Putri Cahyaningrum. "Analisis Kebijakan Kesejahteraan Guru Terhadap Peningkatan Kualitas Pendidikan." *BASA Journal of Language & Literature* 3, no. 1 (2023)
- Naning, Safitri. "Pengaruh Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Lanjut Usia." *Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013.
- Nikodemus Thomas Martoredjo. "Keterampilan Mendengarkan Secara Aktif Dalam Komunikasi Interpersonal." *HUMANIORA* 5, no. 45 (2014)

- Norlita, Isna. "Manajemen Stres Pada Guru Di Sekolah Luar Biasa B/C Paramita Graha Banjarmasin." UIN Antasari, 2015.
- Norton, Michael. *Menggalang Dana: Penuntun Bagi Lembaga Swadaya Masyarakat Dan Organisasi Sukarela Di Negara-Negara Selatan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2002.
- Nurani, Mida, Mayya Shofa Mahfud, Riska Lail Agustin, and Hendrata Vive Kananda. "Analisis Kemampuan Literasi Matematika Siswa SMA Ditinjau Dari Gender." *Jurnal Pendidikan Matematika Universitas Lampung* 8, no. 4 (2020)
- Oswalt, S. B., & Riddock, C. C. "What to Do about Being Overwhelmed: Graduate Students, Stress, and University Services." *College Student Affairs Journal* 27, no. 1 (n.d.).
- . "What to Do about Being Overwhelmed: Graduate Students, Stress, and University Services." *College Student Affairs Journal* 27, no. 1 (2007).
- Parlinda, Mesi, Tan Malaka, and Novrikasari Novrikasari. "Hubungan Tuntutan Pekerjaan Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Jurnalis Perempuan Di Kota Palembang." *Jurnal Media Kesehatan* 13, no. 2 (2020).
- Patimah, Siti. *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam*, 2016.
- Pertiwi, Nadia Yuli, and Ice Yulia Wardani. "Tingkat Stres Kerja Dan Strategi Koping Guru Sd Dalam Implementasi Kurikulum 2013." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 9, no. 2 (2019).
- Popham, James. *Teknik Mengajar Secara Sistematis*. Jakarta: PT Renika Cipta, 1992.
- Putra, Putu Surya Parama, and Luh Kadek Pande Ary Susilawati. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah." *Jurnal Psikologi Udayana* 5, no. 01 (2018).
- Putri, VWH, and LM Kurniawidjaja. "Gambaran Faktor Psikososial Dan Gejala Stres Kerja Pada Karyawan Kantor Proyek Pembangunan X." *Journal FKM UI* 3, no. 1 (2022).
- R. Wirjana, Nemardine. *Mencapai Kemandirian Dalam Pendanaan Organisasi*. Yogyakarta: Andi, 2004.
- Rahmawati, Mega Nur, Slamet Rohaedi, and Sri Sumartini. "Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini." *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* 5, no. 1 (2019).
- Ramadhan, Dwi Amalia, Darwin Karim, Wan Nishfa Dewi, Program Studi, Keperawatan Fakultas, and Universitas Riau. "Hubungan Stres Akademik Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Tingkat Pertama." *JOM FKp* 9, no. 1 (2020).
- Richard. *Coping with Stress In a Changing World*. New York: Mc Graw-Hill, 2010.
- Robbins, Stephen P. & Timothy A. Judge. *Organizational Behavior Edisi 12*. Jakarta: Salemba Empat, 2008.
- Rochmawati, Dwi Heppy. "Management Stress." *MAJALAH ILMIAH SULTAN AGUNG LII*, no. 133 (2014)
- Rossmann, M.L. *Guided Imagery for Self-Healing*. Tiburon: HJ Kramer, 2001.

- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W. and Lenggogeni, A. "Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic." *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas* 7, no. 2 (2021).
- Rubiyanti, Yanti. "Motivasi Dan Manajemen Stress." *UNPAD* (2008).
- Saptono, Ari. "Pengaruh Kreativitas Guru Dalam Pembelajaran Dan Kecerdasan Emosional Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 89 Jakarta." *Econosains Jurnal Online Ekonomi dan Pendidikan* 14, no. 1 (2016)
- Sari, Nurma Yulya, and Ari Khusumadewi. "Identifikasi Gejala Stres Klien Di Yayasan Rumah Orbit Surabaya Selama Proses Rehabilitasi." *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)* 2, no. 1 (2018)
- Sari, R. H. N. "Literasi Matematika: Apa, Mengapa Dan Bagaimana?" In *Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika UNY*, 713–720, 2015.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S., and D. "Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants." *Annual review of clinical psychology* 1 (2004)
- Shah, Mohsin, Shahid Hasan, Samina Malik, and Chandrashekhar T. Sreeramareddy. "Perceived Stress, Sources and Severity of Stress among Medical Undergraduates in a Pakistani Medical School." *BMC Medical Education* 10, no. 1 (2010).
- Simpson, Nigel. "Leadership and Sincerity." *Linkedin*.
- Spurgeon, A., Jackson, C. A., & Beach, J. R. "The Life Events Inventory: Re-scaling Based on an Occupational Sample." *Occupational Medicine* 51, no. 4 (2001)
- Staal, M. A. "Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework." *Nasa Technical Memorandum*.
- Stall, M.A. "Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework." *Nasa Technical Memorandum*.
- Stuart, G.W. *Principles and Practices of Psychiatric Nursing*. 9th ed. St. Louis: Mosby Elsevier, n.d.
- Sugiyanti, Desi Ari, Enik Suhariyanti, and Sigit Priyanto. "Pengaruh Guided Imagery Dalam Menurunkan Stress Siswa Menghadapi Proses Boarding Scholl Di SMK Kesdam IV Kota Magelang." *Journal of Holistic Nursing* 4, no. 2 (2017)
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2006.
- Sukadiyanto. "Stress Dan Cara Mengurangnya." *Cakrawala Pendidikan* 29, no. 1 (2010).
- Supandi. "Dinamika Sosio-Kultural Keagamaan Masyarakat Madura (Kiprah Dan Eksistensi Khodam Dalam Pesantren Di Madura)." *AL ULUM: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Keislaman* 4.1 (2017).
- Surya, Inul F I T. "Inul Fit Surya, PENGARUH STRES KERJA, KEPUASAN KERJA, KOMITMEN ORGANISASI DAN HARGA DIRI TERHADAP KINERJA PEGAWAI PADA RSUD. H. ANDI SULTHAN DAENG RADJA KABUPATEN BULUKUMBA" (2022).
- Suryobroto, Agus S. *Diklat Mata Kuliah Persiapan Profesi Guru Pendidikan*

- Jasmani. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2005.
- Susilo, L. J. & Kaho, V. R. *Manajemen Risiko Berbasis ISO 31000:2018*. Jakarta: PT Grasindo, 2019.
- Sutjiato, Margareth, and G D Kandou a a T Tucunan. "Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado." *Jikmu* 5, no. 1 (2015)
- T, Talitha. *Apa Itu Kesehatan Mental & Pentingnya Kesehatan Mental*. Gramedia Blog, 2021.
- Tamher, S dan Noorkasiani. *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika, 2009.
- Taneko, Soleman B. *Struktur Dan Proses Sosial, Suatu Pengantar Sosiologi Pembangunan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003.
- Thoits, P. A. "Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next?" *Journal of Health And Social Behavior* 35 (1994)
- Tri Semaraputri, Sang Ayu Ketut, and I Made Rustika. "Peran Problem Focused Coping Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjadi Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana." *Jurnal Psikologi Udayana* 5, no. 01 (2018)
- U, M. Shabir. "KEDUDUKAN GURU SEBAGAI PENDIDIK: (Tugas Dan Tanggung Jawab, Hak Dan Kewajiban, Dan Kompetensi Guru)" 87, no. 10 (2001)
- Ulber, Silalahi. *Metode Penelitian Sosia*. Bandung: PT Refika Aditama, 2009.
- Ushansyah. "Pentingnya Administrasi Sekolah Untuk Kemajuan Pendidikan." *Ittihad Jurnal Kopertais Wilayah XI Kalimantan* 15, no. 27 (2017)
- Varcarolis, E.M, Carson, V. B, Shoemaker, N. C. *Foundation of Psychiatric Mental Health Nursing*. 6th ed. St. Louis: WB Saunders Company, 2006.
- Veliska, Ananda. "Urgensi Sabar Dalam Menghadapi Stres Akademik Pada Santri Kelas Akhir (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan)." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2022.
- Waluyo. *Manajemen Psikologi Industri (Revisi)*. Jakarta: Literasi Nusantara, 2019.
- Windiyanto, Andika, Nur Ainy, and Fardana Nawangsari. "Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Berbasis IOI (Individual- Organizational Interface) Pada Guru," no. Temilnas Xii (2018)
- Wulansari, Dewi. *Sosiologi (Konsep Dan Teori)*. Bandung: PT Refika Aditama, 2009.
- Young, Joyce. *Menggalang Dana Untuk Organisasi Nirlaba*. Jakarta: PT INA PUBLIKATAMA, 2006.
- Zainiyah, U., & Marsigit. "Literasi Matematika: Bagaimana Jika Ditinjau Dari Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa SD Kelas Tinggi?" *Jurnal Riset Pendidikan Matematika* 4, no. 1 (2018).
- Zaturrahmi. "LINGKUNGAN BELAJAR SEBAGAI PENGELOLAAN KELAS: SEBUAH KAJIAN LITERATUR." *E-Tech* 07 (2019).
- Zikry, Aulia, Bunga Mentari, Ester Liana, and Terry Y R Pristya. "Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja : Literature Review." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 12, no. 4 (2020)

- Zuhroh, Fatimatuz, Khusnul Aini, and Dwi Nur Aini. "Hubungan Stres Kerja Dengan Produktivitas Pegawai Pabrik." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (2019)
- Zulfiani, Rizqy, and Zulaikhah. "Hubungan Kondisi Lingkungan Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa." *Educator (Directory of Elementary Education Journal)* 2, no. 1 (2021)
- Hasil Observasi Peneliti Di Sekolah-Ku Pada Tanggal 29 September 2023, Pukul 10.43-11.30WIB, n.d.*
- "Wawancara Dengan Bapak Satria Kharimul Qolbi Sebagai Guru PAI Sekolah-Ku, Pada Tanggal 30 September 2023, Pukul 18.00-19.15 WIB." (n.d.).
- Wawancara Dengan Bapak Satria Kharimul Qolbi Sebagai Kepala Sekolah Sekolah-Ku, n.d.*
- Wawancara Dengan Ibu Sekar Adi Metta Purusha Sebagai Guru Biologi Sekolah-Ku, Pada Tanggal 17 Oktober 2023, Pukul 08.00-09.15 WIB, n.d.*
- "Web Sekolah-Ku." <https://ykaki.org/sekolahku/>.

