

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan sangat penting untuk kemajuan suatu bangsa. Hal ini dijelaskan dalam Pasal 31 ayat (1) UUD 1945 yang mengamanatkan bahwa setiap warga negara berhak memperoleh pendidikan sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Setiap warga negara Indonesia mempunyai hak yang sama terhadap pendidikan. Pendidikan merupakan usaha yang disengaja dan sistematis untuk memotivasi, mendorong, membantu dan membimbing seseorang agar memperoleh kualitas pribadi yang lebih baik. Pendidikan bertujuan untuk menghasilkan siswa yang berpikir, berbicara, bertindak dan percaya diri, dengan rasa tanggung jawab penuh dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan ini tidak hanya diperuntukkan bagi anak-anak normal tetapi juga bagi anak-anak berkebutuhan khusus.

Salah satu layanan pendidikan khusus bagi anak berkebutuhan khusus adalah pendidikan sekolah khusus. Sekolah luar biasa untuk anak-anak yang berkebutuhan khusus seperti: tuna netra (gangguan penglihatan), tuna rungu (gangguan pendengaran), tuna grahita (gangguan intelektual), tuna daksa (gangguan anggota tubuh), tuna wicara (gangguan bahasa), tuna emosi (gangguan perilaku dan emosi) dan autisme (Santoso and Setiawan 2018). Anak-anak dengan kemampuan terbatas tentunya membutuhkan tenaga profesional untuk mengajar, mendidik, dan membimbingnya, seperti guru atau tenaga pengajar

Guru merupakan aspek terpenting dalam dunia pendidikan, karena peran guru sangat menentukan kemajuan dan kemunduran suatu peradaban pendidikan, baik atau buruknya peserta didik tercermin dari baik buruknya seorang guru mengajarkan ilmu dan menunjukkan teladan dalam mendidik. Karena tuntutan tersebut, maka seorang guru harus profesional, harus memiliki kompetensi pedagogik, kepribadian yang baik, dan kompetensi sosial (Kemendiknas 2010). Dengan kompetensi tersebut diharapkan dapat menciptakan peserta didik yang dapat berkembang ke arah yang lebih baik, yaitu peserta didik yang cerdas secara intelektual serta berkepribadian baik dalam dunia sosial.

Guru memiliki peran yang sangat banyak untuk mencerdaskan suatu bangsa yaitu sebagai pendidik, pengajar, pembimbing, pelatih, penasehat, pembaharu, model dan teladan pribadi, peneliti, pendorong kreativitas, pembangkit pandangan, emansipator, evaluator dan lain-lain (Arsini, Yoana, and Prastami 2023). Anak dengan kebutuhan khusus memiliki potensi untuk berkembang secara optimal dengan bantuan Guru Pendidikan Luar Biasa (PLB). Guru merupakan orang yang memiliki kemampuan merancang program pembelajaran serta mampu menata dan mengelola kelas agar peserta didik dapat belajar dan pada akhirnya dapat mencapai tingkat kedewasaan sebagai tujuan akhir dari proses pendidikan (Uno 2012).

Kehadiran guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) sangat penting dalam proses belajar mengajar. Siswa dengan kebutuhan khusus dapat menjadi sumber stres bagi guru. Stres kerja guru adalah kondisi yang terjadi ketika mereka dihadapkan pada situasi di mana siswa tidak mengalami kemajuan. Seorang guru sering kali merasa tidak puas dan kecewa dengan usahanya ketika semua rencananya untuk mendidik murid-muridnya gagal. Situasi semacam ini kerap kali membuat guru menjadi tidak sabaran, pemarah dan terkadang membuat siswa lengah. Selain itu, pekerjaan mengajar anak berkebutuhan khusus juga membutuhkan beban kerja yang sangat besar. Dalam hal ini, ada persyaratan yang harus dipenuhi agar siswa dapat berhasil dan proses belajar mengajar dapat berjalan lancar (Ferlia, Jayanti, and Suroto 2016).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Inggris mengenai stres di tempat kerja di antara 25.000 pekerja di 26 profesi berbeda menemukan bahwa mengajar adalah salah satu profesi yang paling membuat stres, terutama bagi guru pendidikan khusus yang memiliki beban kerja berat. Dalam hal ini, ada persyaratan yang harus dipenuhi agar siswa dapat berhasil dan proses belajar mengajar dapat berjalan lancar (Dewanty Puji Sari 2011).

Stres merupakan suatu gangguan fisik dan mental yang disebabkan oleh perubahan dan tekanan hidup yang dipengaruhi oleh lingkungan dan penampilan seseorang dalam lingkungan tersebut (Egarini and Prastiwi 2022b). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 450 juta orang di seluruh dunia menderita stres (Egarini and Prastiwi 2022a). Salah satu stres yang dialami adalah stres kerja.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara di SLB Negeri Cicendo Bandung pada tanggal 25 November 2024, peneliti memutuskan untuk memfokuskan penelitian pada guru jenjang Sekolah Dasar (SD). Peneliti telah mewawancarai empat guru SD di SLB Cicendo Bandung. Dari hasil wawancara terlihat bahwa guru SLB Cicendo menghadapi beban kerja yang lebih kompleks, mengingat usia siswa yang masih dini serta tingkat kebutuhan khusus yang tinggi. Selain itu, guru SD juga berperan sebagai dasar dalam pembentukan karakter dan keterampilan awal siswa berkebutuhan khusus, yang menuntut pendekatan pedagogis, emosional, dan spiritual secara lebih intensif. Karakteristik siswa yang berbeda-beda menyebabkan guru menghadapi banyak kendala dalam pekerjaannya. Guru terkadang merasa bosan saat mengajar karena kondisi siswa yang menuntut perhatian terus-menerus dan waktu yang lebih banyak. Guru melakukan ini agar siswa dapat mencapai keterampilan yang diharapkan. Guru juga sering merasa bosan karena selain mengajar di kelas, mereka juga harus melakukan tugas-tugas administratif seperti melaporkan situasi pembelajaran, mengelola kelas, serta merancang dan menyusun materi pembelajaran. Sekalipun guru terampil, tidak dapat dipungkiri bahwa mereka tetap mengalami stres kerja.

Guru-guru di SLB Cicendo mengeluh bahwa mereka merasa lelah secara fisik dan mental setiap hari karena mereka frustrasi dengan lambatnya kemajuan akademis siswa mereka, harapan mereka tidak terpenuhi, dan karena banyaknya tugas administratif yang mereka rasa tidak cukup waktu untuk menyelesaikannya. Berbagai hal tersebut seringkali menimbulkan emosi negatif dalam diri guru (marah, sedih, cemas, depresi) dan mempengaruhi kondisi fisiknya (cepat merasa lelah, sakit kepala, tekanan darah meningkat, asam lambung naik). Dengan demikian, dapat diketahui bahwa berbagai keluhan guru di atas bersumber dari ketidakmampuan guru dalam menangani berbagai sumber stres di tempat kerja.

Stres yang dirasakan oleh guru saat bekerja juga dapat menimbulkan emosi negatif dan dapat menjadi penyebab guru merasa marah, gelisah, dan merasa tertekan dikarenakan faktor yang mempengaruhinya (Pramudani 2021). Disaat guru merasakan stres kerja, maka guru akan memandang keadaan yang sedang ia alami dengan pandangan pemikiran yang tidak nyaman, hingga karena ini menjadi salah

satu penyebab guru merasakan stres kerja dengan keadaan yang ada dan mengakibatkan kinerjanya menjadi menurun

Robbins dan Judge mendefinisikan stres kerja sebagai situasi di mana seorang individu dihadapkan pada peluang atau tuntutan yang tidak diinginkan (Robbins, SP & Juudge 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Safitri menunjukkan bahwa faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres di tempat kerja terbagi menjadi 3 kelompok, yaitu: karena faktor lingkungan, faktor organisasi dan faktor pribadi (Safitri 2020). Faktor lingkungan mencakup ketidakstabilan ekonomi, politik, dan teknologi, di mana perubahan ekonomi, ancaman politik, dan inovasi teknologi dapat menimbulkan kecemasan dan tekanan. Faktor organisasi termasuk tugas, peran, dan tuntutan antarpribadi, serta struktur organisasi dan kepemimpinan yang dapat menyebabkan stres akibat rancangan pekerjaan, konflik peran, hubungan buruk antar karyawan, aturan berlebihan, dan tekanan dari gaya kepemimpinan tertentu. Faktor individual mencakup masalah keluarga, ekonomi pribadi, dan karakteristik kepribadian, seperti kesulitan hubungan keluarga, tekanan finansial, serta sifat kepribadian tertentu yang dapat memperburuk gejala stres di tempat kerja. Kombinasi dari berbagai faktor ini dapat mempengaruhi tingkat stres karyawan secara signifikan.

Dalam hal ini banyak penelitian yang menyatakan bahwa spiritualitas bisa mengurangi stres kerja. Yang mana spiritualitas mempunyai nilai-nilai yang mengikuti sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing. Spiritualitas dilihat sebagai kemampuan diri yang mempunyai kekuatan khusus diantaranya dalam menghadapi kekacauan atau ketidakpastian dalam hidup, selain itu spiritualitas juga dapat membantu dalam memperbaiki stres yang dialami di tempat kerja sehingga menjadi hal yang penting didalam perjalanan kehidupan, adapun salah satu aspek spiritualitas yaitu tawakal.

Husnar, Saniah, dan Nashori (2017) menyatakan bahwa stres dapat diatasi melalui faktor-faktor yang berasal dari agama seperti shalat, nilai-nilai agama, dan membaca Al-Quran. Tawakal adalah salah satu hal yang dapat dicapai melalui pengabdian. Untuk mengatasi stres, setiap individu juga harus mengandalkan Tuhan. Karena setelah seseorang menahan diri dari hal-hal negatif dan berusaha

semaksimal mungkin untuk mewujudkan keinginannya, maka ia harus menyerahkan hasil usahanya kepada Allah SWT, dengan keyakinan yang teguh bahwa Allah adalah sebaik-baik penentu takdir.

Menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyah, tawakal adalah amalan dan ubudiyah (penghambaan) hati dengan bertawakal hanya kepada Allah, tsiqah kepada-Nya, berlandung hanya kepada-Nya, dan merasa cukup dengan apa yang terjadi atas diri sendiri, yang dilandasi oleh keyakinan bahwa Allah akan mencukupi segala keperluan hidup dengan senantiasa melaksanakan faktor-faktor yang menuntun kepada Allah yang dicari dan berusaha sekuat tenaga agar dapat mencapainya (Al-Jauziyah 2012).

Tawakal menurut Imam Ar-Razi adalah sesuatu yang dicapai dengan mengutamakan sebab-sebab lahiriah atau dengan usaha yang sungguh-sungguh. Dan dalam kasus ini, orang perlu memahami bahwa kepercayaan tidak selalu berhasil. Maka hendaknya kita meyakini bahwa usaha yang kita lakukan itu bukan semata-mata karena faktor eksternal, akan tetapi juga karena kekuasaan Allah SWT. Qayyim dalam Dialog Tasawuf dan Psikologi Muhammad yang dikutip Rosyik (2019) menyebutkan bahwa seseorang tidak dapat dikatakan beriman ketika ia menyerahkan segala sesuatunya kepada Allah tanpa ada usaha atau upaya, namun hanya menyalahkan anugerah yang telah diberikan Allah kepadanya (Rosyik 2019).

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 160,

إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى
اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Jika Allah menolongmu, maka tak seorang pun dapat menolongmu; Dan jika Dia meninggalkanmu, siapakah yang dapat menolongmu? Karena itu, orang beriman harus bertawakal kepada Allah saja.”

Ayat ini mengarahkan manusia untuk mempercayakan segala urusan mereka kepada Allah, yang hidup selamanya dan tidak pernah mati, sebagai Allah yang menguasai segala alam semesta. Manusia disarankan untuk menyerahkan diri sepenuhnya kepada-Nya dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan dan

tantangan hidup. Allah yang memberikan kecukupan kepada manusia dan membimbing mereka menuju kebahagiaan yang diinginkan. Dalam Islam, aspek religiusitas seperti sikap tawakal memiliki peran penting dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk stres kerja. Sikap tawakal memberikan kerangka spiritual yang kokoh bagi individu untuk mengatasi lebih banyak tekanan pekerjaan yang lebih tenang dan penuh keyakinan.

Menurut Imam Ahmad bin Hambal (dalam Al-Jauziyah, 1998), tawakal adalah aktivitas batin yang dilakukan oleh hati, bukan sekadar ucapan atau tindakan fisik. Hal ini menegaskan bahwa tawakal bukan hanya ilmu yang dipelajari, tetapi praktik keyakinan mendalam kepada Allah dalam setiap aspek kehidupan. Ketika seseorang menghadapi stres kerja, tawakal dapat menjadi penopang yang signifikan. Dengan menyerahkan hasil usaha sepenuhnya kepada Allah setelah berikhtiar maksimal, individu dapat merasa lebih tenang dan terhindar dari rasa cemas berlebihan. Sikap ini membantu mereka untuk fokus pada proses daripada hanya terpaku pada hasil, sehingga tekanan akibat ekspektasi kerja yang tinggi dapat berkurang.

Lebih jauh, sikap tawakal memungkinkan individu untuk menerima tantangan di tempat kerja sebagai bagian dari takdir yang telah ditetapkan Allah. Penerimaan ini membuka peluang untuk refleksi mendalam, pengembangan kesabaran, dan peningkatan kemampuan adaptasi. Sebagai hasilnya, individu tidak hanya mampu mengelola stres kerja dengan lebih baik, tetapi juga menemukan makna yang lebih besar dalam pekerjaan mereka, bahkan dalam situasi yang sulit sekalipun. Dengan menginternalisasi sikap tawakal, seseorang dapat mengubah tekanan kerja menjadi peluang untuk pertumbuhan spiritual dan personal. Tawakal memberikan pandangan yang lebih luas tentang makna hidup, membantu individu untuk tidak terjebak dalam kekhawatiran duniawi, dan mendukung mereka dalam menjalani kehidupan kerja dengan penuh optimisme dan rasa syukur.

Berdasarkan kondisi empiris yang ditemui di SLB Negeri Cicendo Bandung khususnya pada guru, terdapat guru yang menampilkan stres kerja yang tinggi. Penurunan stres kerja pada guru bisa dicapai apabila guru memiliki sikap tawakal yang tinggi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk memahami situasi tersebut

secara pasti mengenai peran sikap tawakal terhadap kondisi stres kerja pada guru SLB di SLB Negeri Cicendo Bandung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian konteks penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran Stres Kerja yang dialami Guru Sekolah Luar Biasa di SDLB Cicendo Bandung?
2. Bagaimana gambaran Sikap Tawakal pada Guru Sekolah Luar Biasa di SDLB Cicendo Bandung?
3. Bagaimana implementasi Sikap Tawakal dalam menurunkan Stres Kerja pada Guru Sekolah Luar Biasa di SDLB Cicendo Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

1. Untuk mengetahui gambaran Stres Kerja yang dialami Guru Sekolah Luar Biasa di SDLB Cicendo Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran Sikap Tawakal pada Guru Sekolah Luar Biasa di SDLB Cicendo Bandung.
3. Untuk mengetahui implementasi Sikap Tawakal dalam menurunkan Stres Kerja pada Guru Sekolah Luar Biasa di SDLB Cicendo Bandung.

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, terutama mengenai akhlak dan psikologis manusia yang berkaitan dengan sikap tawakal dan stres kerja guru sebagai upaya untuk menurunkan stres kerja pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB) Cicendo Bandung.
 - b. Sebagai acuan untuk mendorong dilakukannya penelitian lebih lanjut atau penelitian sejenis dengan cakupan yang lebih luas dan mendalam sehingga dapat memperkaya kajian ilmu Tasawuf dan Psikoterapi mengenai masalah sejenis yang berhubungan dengan Stress Kerja dan Tawakal baik di Guru sejenis maupun tidak sejenis.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu guru sekolah dasar untuk mengetahui gambaran tentang tawakal dan stres kerja.
- b. Informasi yang didapat dari penelitian ini diharapkan dapat membantu guru sekolah dasar untuk melakukan program intervensi untuk menurunkan stres kerja yang efektif dan positif.

E. Kerangka Berpikir

Ibnu Qayyim al-Jauziyah, dalam karyanya *Madarij As-Salikin* tahun 1998, mengungkapkan bahwa tawakal adalah suatu praktik dan kepatuhan batin yang mengandalkan segala sesuatu hanya kepada Allah semata, dengan percaya penuh kepada-Nya, mencari perlindungan kepada-Nya, dan menerima dengan rida segala yang menimpa dirinya. Ini didasarkan pada keyakinan bahwa Allah akan menyediakan segala kebutuhan bagi hamba-Nya, sambil tetap melakukan usaha dan upaya untuk mencapai tujuan dengan mengikuti sebab-sebab yang ada. Menurutnya, Tawakal merupakan separuh agama, separuhnya lagi adalah inabah. Agama adalah memohon pertolongan kepada Allah dan menyembah-Nya, sedangkan tawakal adalah memohon pertolongan kepada-Nya, sedangkan inabah adalah salah satu bentuk ibadah kepada-Nya (Al-Jauziyah 1998).

Yusuf Qardhawi mendefinisikan beberapa faktor tawakal dari makna dasarnya yakni menyerahkan segala urusannya kepada Allah, seseorang yang sudah menyerahkan diri secara utuh tidak ada keraguan sedikitpun atas keputusan Allah yang telah dibuat. Pertama, mengenal Allah melalui nama-nama-Nya yang indah dan sifat-Nya yang mulia. Ketika seseorang memahami bahwa Allah adalah Maha Pengasih, Maha Bijaksana, Maha Mendengar, Maha Mengetahui, Maha Hidup, Maha Kaya, dan Maha Kuasa, maka ia akan mampu bersandar dan berserah diri sepenuhnya kepada-Nya. Kedua, keyakinan kepada Allah yang lahir dari pengetahuan mendalam tentang-Nya, sehingga hati menjadi tenang dan jiwa merasa tentram karena menyadari kebijaksanaan, rahmat, dan kekuasaan Allah yang tak terbatas. Ketiga, mengenal diri sendiri dan kelemahannya, yaitu menyadari keterbatasan ilmu, kemampuan, dan kekuatan manusia. Keempat, memahami keutamaan tawakal, termasuk mengetahui pujian Allah dan Rasul-Nya menjanjikan

pahala bagi mereka yang beriman di dunia dan akhirat, serta dampak positif tawakal terhadap kehidupan pribadi dan masyarakat.

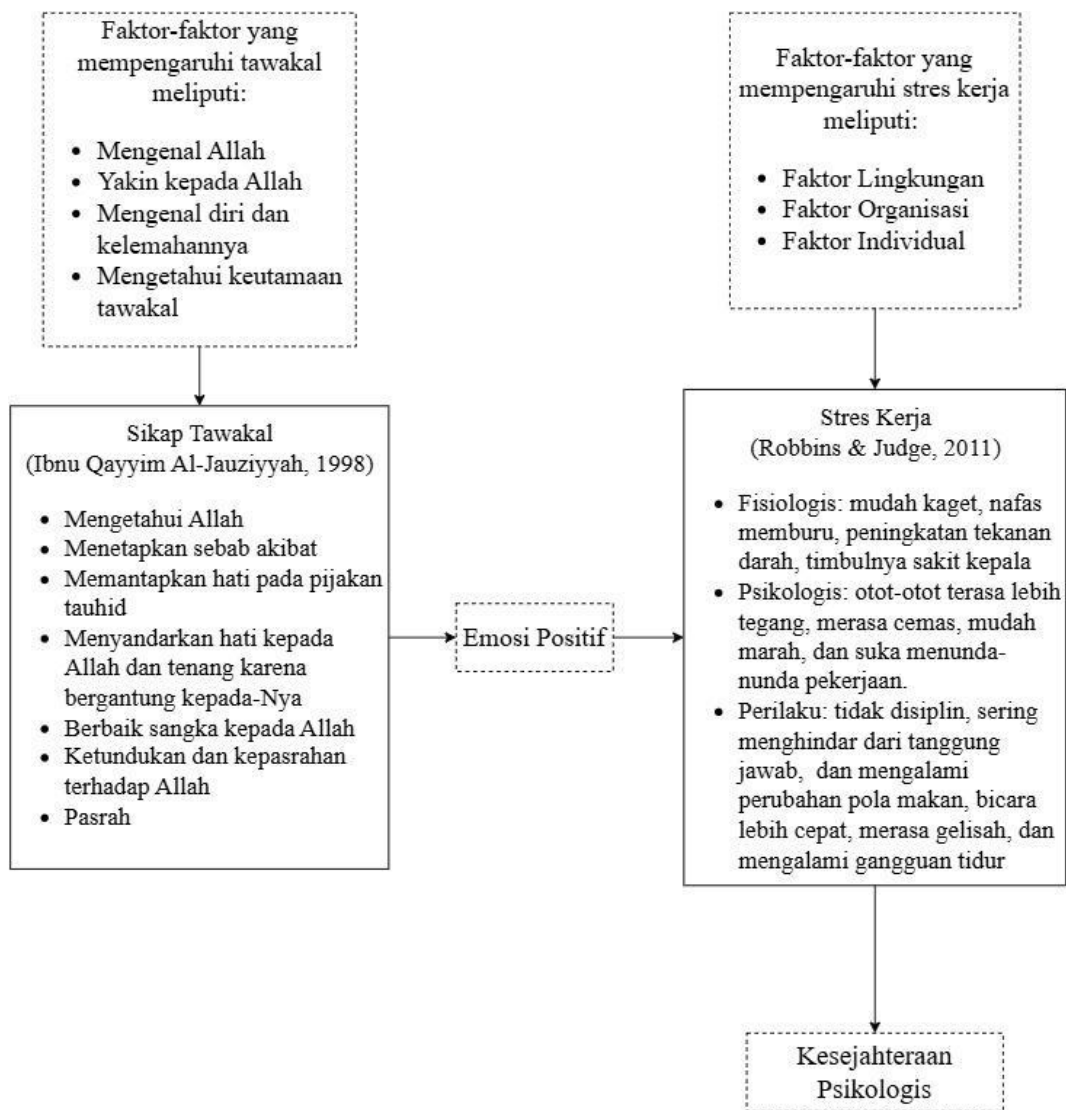
Buah tawakal adalah timbulnya ketenangan jiwa dan pikiran, adanya kekuatan dalam diri sendiri sehingga jiwa dan pikiran menjadi kuat, memiliki harga diri yang tinggi sehingga tidak mudah bergantung kepada orang lain kecuali Allah SWT., akan tumbuh sikap riang gembira dalam diri seorang yang tawakal dimana ia akan selalu menerima apapun rezeki yang telah diberikan kepadanya, terakhir jika seorang tawakal maka ia akan memiliki harapan dan tidak akan pernah menyerah karena semua telah diserahkan kepada Allah. Maka alangkah baiknya jika tawakal dijadikan sebagai pedoman dalam menjalani hidup, agar kehidupan menjadi lebih seimbang dan terhindar dari gejala-gejala gangguan kesehatan mental seperti stres.

Sampai batas tertentu, seseorang membutuhkan stres agar merasa lebih termotivasi untuk belajar, misalnya. Namun bila stres ini tidak terkontrol dengan baik, efeknya akan sebaliknya. Stres akan meningkat saat gejala menjadi lebih parah. Stres telah menjadi ciri masyarakat modern (Gaol 2015). sehingga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Kemudian situasinya akan bertambah buruk dan dapat menyebabkan depresi atau gejala psikologis berkepanjangan seperti gastritis akut, dll. Oleh karena itu, perlu dilakukan tindakan pencegahan sebelum keadaan bertambah parah, karena stres tidak dapat dihindari.

Menurut Robbins & Judge stres kerja merupakan suatu keadaan yang dialami karyawan akibat beban kerja yang berlebih, keterbatasan waktu, perasaan sulit tenang dan ketegangan emosional sehingga menghambat kinerja karyawan (Robbins, SP & Juudge 2016). Stres kerja adalah ketidakseimbangan antara faktor fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi emosi dan pola berpikir. Stres kerja juga dapat mempengaruhi pekerjaan seseorang, mempengaruhi cara mereka berpikir dan juga mempengaruhi pemahaman seseorang terhadap pekerjaan yang mereka lakukan. Ada banyak teori yang menyoroti berbagai aspek stres kerja, salah satunya menurut Robbins dan Judge, mereka mengemukakan ada tiga aspek stres kerja, yaitu fisiologis, seperti kerentanan terhadap syok (palpitasi), sesak nafas, peningkatan tekanan darah, sakit kepala dan yang paling serius, serangan jantung. Yang kedua bersifat psikologis: otot-otot kita lebih tegang, kita merasa cemas,

mudah marah, bosan dan cenderung menunda pekerjaan sampai nanti. Ketiga perilaku tersebut antara lain perubahan tingkat produktivitas, kurangnya disiplin, sering menghindari tanggung jawab, mengundurkan diri, serta perubahan pola makan, lebih sering merokok, minum alkohol, berbicara lebih cepat, merasa gelisah, dan sulit tidur (Robbins, SP & Juudge 2016).

Berdasarkan konsep tawakal menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah (1998) dan konsep stres kerja menurut Robbins & Judge (2016) menawarkan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana guru dalam mengatasi stres kerja. Tawakal dalam konteks ini, dapat berperan sebagai mekanisme penanggulangan stres yang efektif. Sebagaimana dijelaskan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan Yusuf Qardhawi, merupakan sikap berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT dengan keyakinan terhadap kebijaksanaan dan kekuasaan-Nya, serta diiringi oleh usaha maksimal. Sikap ini memberikan ketenangan jiwa, ketenteraman hati, dan kekuatan batin dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, termasuk stres kerja. Stres kerja, yang ditandai oleh gejala fisik, psikologis, dan perilaku, dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik, serta mengganggu kinerja individu. Namun, melalui tawakal, seseorang dapat mengelola stres dengan lebih baik, karena tawakal melahirkan sikap rida, optimisme, dan harapan, sehingga mengurangi kecemasan, ketegangan, dan rasa putus asa. Dengan demikian, tawakal menjadi mekanisme penanggulangan stres yang efektif, membantu individu tetap seimbang secara mental dan emosional, serta terhindar dari dampak buruk stres yang berkepanjangan.

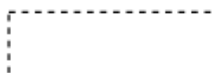


Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

Keterangan:



Variabel yang diteliti



Variabel yang tidak diteliti / variable lain yang berkaitan

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Penulis menggunakan hasil penelitian sebelumnya sebagai referensi dalam penelitian ini untuk menunjukkan adanya perbedaan antara temuan sebelumnya dan penelitian saat ini. Berikut ini yaitu beberapa hasil penelitian sebelumnya yang membantu penulis dalam mencari referensi:

Prapti Leguminosa, Fuad Nashori, dan Mira Aliza Rachmawati (2017), "Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Stres Kerja Guru di Sekolah Inklusi," *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia*. Penelitian ini bertujuan membahas pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap kondisi stres kerja guru di sekolah inklusi. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif melalui studi lapangan dengan pendekatan *untreated control group design with dependent pretest and posttest*. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi adanya kondisi signifikan pada tingkat stres kerja guru kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, baik pada tahap pasca pelatihan maupun tindak lanjut. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelatihan kebersyukuran efektif menurunkan stres kerja guru dengan kontribusi sebesar 56,1% terhadap kondisi tingkat stres kerja.

Penelitian ini merekomendasikan agar pelatihan kebersyukuran diimplementasikan sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru di sekolah inklusi. Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas intervensi psikologis untuk menurunkan stres kerja. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas intervensi untuk meningkatkan kompetensi atau kesejahteraan umum, sedangkan penelitian sekarang membahas sikap tawakal untuk menurunkan stres kerja guru SLB.

Sri Andri Astuti (2018), "Pengaruh Sikap Tawakal terhadap Kestabilan Emosi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro," *At-Tajdid: Jurnal Ilmiah*. Penelitian ini bertujuan membahas pengaruh sikap tawakal terhadap kestabilan emosi siswa. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif melalui studi lapangan dengan pendekatan korelasional. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi adanya pengaruh signifikan antara sikap tawakal dengan kestabilan emosi siswa, di mana semakin

tinggi sikap tawakal siswa, semakin tinggi pula kestabilan emosi mereka. Sebaliknya, semakin rendah sikap tawakal, semakin rendah kestabilan emosi siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa sikap tawakal berkontribusi positif dalam menciptakan kestabilan emosi siswa dengan memberikan ketenangan jiwa dan ketenteraman hati.

Penelitian ini merekomendasikan agar sikap tawakal diajarkan dan ditanamkan dalam pendidikan untuk meningkatkan keseimbangan emosional siswa. Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas pengaruh sikap keagamaan terhadap emosi. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas intervensi keagamaan untuk kesejahteraan umum, sedangkan penelitian sekarang membahas sikap tawakal untuk menurunkan stres kerja guru SLB.

Agus Mulyana. (2015). "Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa pada Mata Kuliah Praktikum." *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*. Penelitian ini bertujuan membahas gambaran tawakal dan kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah praktikum tes Rorschach di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif melalui studi lapangan dengan pendekatan deskriptif. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi distribusi tingkat tawakal dan kecemasan mahasiswa, yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat tawakal tinggi dengan kecemasan sedang, serta terdapat keunikan pada mahasiswa yang memiliki tawakal tinggi namun tetap mengalami kecemasan tinggi.

Penelitian ini merekomendasikan agar pengukuran konsep religiusitas seperti tawakal tidak hanya dilakukan melalui angket, namun juga diperkaya dengan metode lain seperti Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas hubungan antara sikap tawakal dan kondisi psikologis seperti kecemasan atau stres. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas tawakal dalam konteks kecemasan akademik mahasiswa, sedangkan penelitian sekarang membahas sikap tawakal untuk menurunkan stres kerja guru SLB.

Chadek Novi Charisma Dewi, I Wayan Bagia, & Gede Putu Agus Jana Susila. (2018), "Pengaruh Stres Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada Bagian Tenaga Penjualan UD Surya Raditya Negara," Bisma: Jurnal Manajemen. Penelitian ini bertujuan membahas pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan, hubungan stres kerja dengan kepuasan kerja, pengaruh stres kerja terhadap kinerja, dan pengaruh kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan pada bagian tenaga penjualan UD Surya Raditya Negara. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif melalui studi lapangan dengan pendekatan kausal menggunakan analisis jalur (path analysis). Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi adanya pengaruh positif dan signifikan stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan, hubungan negatif dan signifikan antara stres kerja dan kepuasan kerja, pengaruh negatif signifikan stres kerja terhadap kinerja, serta pengaruh positif signifikan kepuasan kerja terhadap kinerja. Stres kerja menyumbang penurunan kinerja sebesar 24,70% secara langsung, sedangkan kepuasan kerja meningkatkan kinerja sebesar 18,20% secara langsung. Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres kerja dan kepuasan kerja merupakan faktor penting yang mempengaruhi kinerja karyawan, sehingga pengelolaan stres kerja dan peningkatan kepuasan kerja perlu dilakukan untuk meningkatkan produktivitas.

Penelitian ini merekomendasikan agar karyawan mampu mengelola stres kerja dan meningkatkan kepuasan kerja melalui manajemen waktu, pola hidup sehat, berpikir positif, serta pihak manajemen perusahaan perlu memberikan kompensasi yang adil, kesempatan promosi, dan komunikasi terbuka untuk mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan kerja. Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas stres kerja dan dampaknya terhadap aspek kinerja atau psikologis individu. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan, sedangkan penelitian sekarang membahas sikap tawakal untuk menurunkan stres kerja guru SLB.

Rosi Elfina & Rida Yana Primanita. (2023), "Hubungan Antara Stres Kerja dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Honorer di Kota Bukittinggi," Jurnal

Pendidikan Tambusai. Penelitian ini bertujuan membahas hubungan antara stres kerja dan kepuasan kerja pada guru honorer di Kota Bukittinggi. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif melalui studi lapangan dengan pendekatan korelasional menggunakan teknik analisis Pearson Product Moment. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi tingkat stres kerja yang secara umum berada dalam kategori sedang (54,1%), dan kepuasan kerja yang juga berada pada kategori sedang (50,6%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara stres kerja dan kepuasan kerja dengan nilai korelasi $-0,366$ dan signifikansi $0,001$. Artinya, semakin tinggi stres kerja, semakin rendah kepuasan kerja, dan sebaliknya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dan kepuasan kerja pada guru honorer. Semakin tinggi tingkat stres kerja, maka semakin rendah tingkat kepuasan kerja guru honorer di Kota Bukit tinggi.

Penelitian ini merekomendasikan agar pihak sekolah dan pemerintah lebih memperhatikan kesejahteraan guru honorer, terutama dalam upaya menurunkan tingkat stres kerja agar dapat meningkatkan kepuasan kerja. Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas stres kerja guru dan pengaruhnya terhadap aspek psikologis atau kinerja. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas hubungan stres kerja dengan kepuasan kerja, sedangkan penelitian sekarang membahas sikap tawakal untuk menurunkan stres kerja guru SLB.