

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ilmu sangat penting dan berarti bagi manusia. Seseorang yang berilmu dapat menjadi pribadi yang lebih baik, baik secara pribadi maupun spiritual. Secara tidak langsung akan mempengaruhi perkembangan, kemajuan dan kebesaran suatu bangsa, sehingga faktor pendidikan menjadi salah satu faktor yang sangat penting terutama dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan pembangunan bangsa pada umumnya. Sektor dalam program pembangunan Indonesia. Berdasarkan pendidikan, terciptalah sumber daya yang sangat berguna bagi pembangunan negara.

Faktor vital yang diperlukan untuk mencapai tujuan di atas adalah peran guru sebagai pendidik. Karena perangkat harapan penyelenggaraan pendidikan berada di pundak guru, dan posisi serta peran guru sangat besar. Mempengaruhi kelancaran dan keberhasilan proses belajar mengajar.

Guru merupakan aspek terpenting dalam dunia pendidikan, karena peran guru sangat mempengaruhi kualitas pendidikan. Karena persyaratan tersebut, guru harus profesional dan memiliki kompetensi pedagogik, karakter yang baik, dan keterampilan interpersonal (Kepmendiknas, nomor 16/2007). Kompetensi tersebut ditujukan agar peserta didik yang mampu berkembang ke arah yang lebih baik, yaitu peserta didik yang cerdas dan memiliki karakter yang baik di masyarakat.¹

Maslach menyatakan jika mengajar adalah salah satu dari lima pekerjaan teratas di dunia yang dapat menyebabkan stres. Stres dalam dunia kerja dapat menyebabkan ketidakpuasan kerja, bolos kerja, dan berhenti bekerja².

Bahkan di Indonesia, guru sering mengalami stres dalam menjalankan tugasnya. Hal ini terkait dengan karya Nursucianti dan Supradewi bahwa guru yang mengajar di sekolah

¹ Saputra, Anri, Kadar, and Vivik Shofiah. "Sabar dan Tawakkal Sebagai Solusi dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa." *Jurnal Psikologi* 18.1: 73-80. Hal. 73

² Billingsley, B. S., & Cross, L. H. (1992). "Predictors of commitment, job satisfaction, and intent to stay in teaching: A comparison of general and special educators". *The Journal of Special Education*, 25(4), 453-471. Hal 463

prihatin dengan perilaku maladaptif siswa mereka dan banyak konsekuensi yang dikenakan pada mereka oleh sekolah dan orang tua menemukan bahwa tuntutan sering membuat stres³.

Menurut Sutherland dan Cooper mengatakan bahwasanya stres merupakan pengalaman subjektif yang didasarkan pada persepsi terhadap situasi yang tidak semata-mata ada dalam lingkungannya⁴

Dengan begitu yang mengalami stres akan merasa tidak nyaman, tertekan. Adapun pada stres yang berjangka pendek akan mengakibatkan guru tertekan, tidak adanya motivasi, hingga mengalami frustrasi. Sedangkan pada stres yang berjangka panjang guru tidak lagi merasa mampu untuk bekerja, sakit secara fisik bahkan sampai mengundurkan diri. Seperti halnya penelitian yang telah dilakukan oleh Ita Dewi Pratiwi dengan judul penelitian "Gambaran tingkat stres pengajar di SLB Laniang kota Makassar" dari 53 sampel terdapat guru yang mengalami stres kerja sedang dan tinggi ditinjau dari pekerjaan yang bertabrakan, kondisi anak yang berubah-ubah, sehingga mengakibatkan stres tinggi⁵

Menurut Sarafino dan Smith stres didefinisikan sebagai tuntutan fisik dan psikologis yang berbeda yang dapat menyebabkan perubahan biologis, psikologis, atau sosial pada individu melalui interaksi antara individu dan lingkungan⁶. Disamping itu terdapat dampak negatif lainnya dari stres ialah adanya penurunan kinerja, sehingga mengakibatkan meningkatnya keinginan mengundurkan diri, menurunnya komitmen pada tempat bekerja sehingga dapat merugikan institusi itu sendiri.

Dalam menyediakan pelayanan pendidikan, dibutuhkan guru yang matang agar dapat membimbing anak dengan baik. Menurut Sukirin, kesiapan terhadap sesuatu akan terbentuk

³ Darmayanti, Nefi, and Nurussakinah Daulay. "Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren." *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology* 6.2 (2020): 128-139. Hal 130

⁴ Tsindi Syifa F, *Corona, Bisa Bikin Stress?.* (Guepedia : 2020) Hal 22

⁵ Ita Dewi Pratiwi, *Gambaran Tingkat Stres Pengajar Di Slb Laniang Kota Makassar*, Slb Yp3lb Sudiang Dan Slb Reskiani Makassar. Universitas Haanuddin, Makassar, 2018, Hal 5

⁶ Saputri, Kiki Anggun, and D. Sugiharto. "Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019." *Konseling Edukasi" journal of Guidance and Counseling* 4.1 (2020). Hal 30

jika tercapai perpaduan antara tiga faktor, yaitu tingkat kematangan, pengalaman pengalaman yang diperlukan, dan keadaan mental dan emosi yang serasi.⁷

Guru membutuhkan suatu cara untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya ketika menghadapi stres, atau yang biasa disebut dengan strategi koping. Koping adalah perubahan kognitif, afektif dan konatif sebagai upaya untuk mengatasi tuntutan internal serta eksternal yang berada di luar kemampuan seseorang. Strategi koping umumnya yaitu semua upaya emosional dan berorientasi tindakan untuk menghilangkan stres.⁸

Maka dengan begitu diperlukannya sebuah kesabaran yang perlu ditanamkan terhadap pribadi guru. Sabar merupakan sikap menahan diri, tidak tergesa – gesa, tidak membalas, serta merasa tenang. Menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah mengatakan bahwasanya sabar ialah tidak berputus asa dan tidak panik, serta menahan lidah dari mengeluh⁹. Sabar juga dapat dikategorikan sebagai tingkah laku yang memiliki tingkat derajat yang tinggi dalam lingkungan hidup apapun, dimanapun, dengan berusaha mengembangkan diri dalam kebaikan serta dapat mengendalikan diri dari berbagai godaan dan cobaan yang dihadapi.¹⁰

Mengingat kondisi tersebut, guru harus memiliki kesabaran atau toleransi terhadap tingkat stres yang tinggi, yaitu tidak mudah merasa tertekan dan stres dalam menghadapi faktor-faktor yang dihadapinya. Toleransi stres adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi stres. Menurut Maramis, toleransi stres adalah area ambang stres atau frustrasi. Sejalan dengan alasan di atas, Carson, menjelaskan bahwa istilah toleransi stres mengacu pada kemampuan individu untuk bertahan hidup dalam menghadapi stres tanpa gangguan yang berarti.¹¹

Sebagaimana sabar dalam Al-Qur'an , Allah berfirman :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجْتَهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوًا
أَخْبَارَكُمْ

⁷ Rahma Kartika Cahyaningrum. "Tinjauan Psikologis Guru Dalam Menangani Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Pada Program Inklusi(Studi Deskriptif pada SD dan SMP Sekolah Alam Ar-Ridho)". Universitas Negeri Semarang Jurusan Psikologi. Diakses pada tanggal 29 Agustus 2022 pukul 13.00 WIB

⁸ Safitri, Ajeng. "Hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa." *Jurnal Islamika* 1.1 (2018). Hal 35

⁹ Zulhami, *Tingkah Laku Sabar Relevaninya Dengan Kesehatan Mental*, Jurnal Darul 'Ilmi Vol. 04, No. 01 Januari 2016, Hal 42

¹⁰ Miskanuddin, *Konsep Sabar Dalam Prefektif Al- Qur'an*, Jurnal Ilmiah Al Mu'ashirah: Media Kajian Al-Qur'an Dan Al-Hadits Multi Perspektif Vol. 17, No. 2, Juli 202, Hal 199

¹¹ Ferdyawati, Dina. *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Efektifitas Kepemimpinan dengan Toleransi terhadap Stres pada Guru SD Negeri di Donorejo Pacitan*. 2007. PhD Thesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal 6

Artinya :

“Dan sesungguhnya Kami benar-benar akan menguji kamu agar Kami mengetahui orang-orang yang berjihad dan bersabar di antara kamu, dan agar Kami menyatakan (baik buruknya) hal ihwalmu.” (Q.S. Muhammad : 31)¹²

Berdasarkan uraian di atas maka bisa dilihat bahwa sikap sabar merupakan faktor yang sangat penting untuk dimiliki oleh seorang guru dalam rangka menghadapi situasi-situasi yang akan dihadapinya dalam proses mengajar. Keberhasilan seorang guru dalam mengatasi situasi yang dihadapi akan lebih meningkatkan efikasi diri individu, Seorang guru yang mempunyai efektivitas kepemimpinan yang tinggi akan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya melalui setiap proses yang benar dan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapinya. Hal ini menunjukkan bahwa apabila individu menghadapi suatu situasi yang tidak menyenangkan dan dengan keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya dan disertai usaha dan motivasi yang tinggi mampu mengatasi situasi tersebut maka individu akan lebih yakin lagi akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan permasalahan yang serupa di masa yang akan datang. Salah satunya ialah guru yang sedang peneliti teliti yang mengajar di Yayasan Thoifah Mansuroh Bandung.

Yayasan Thoifah Mansuroh Kota Bandung merupakan lembaga yang bergerak dibidang pendidikan yaitu sekolah dengan nama sekolah plus Qurrata A'yun Bandung yang mempunya tiga tingkat lembaga pendidikan mulai Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang menyediakan program inklusi dimana anak berkebutuhan khusus dan anak normal dapat merasakan *experience* yang sama dalam belajar dalam kelas dan bermain. Dengan begitu anak berkebutuhan khusus juga bisa berinteraksi dengan anak normal lainnya tanpa takut dikucilkan. Sekolah Plus Qurrota memiliki anak berkebutuhan khusus seperti cacat intelektual, autisme, ketidakmampuan belajar, tuli dan ADHD. Semua anak berkebutuhan khusus didampingi oleh pendampingan intensif dari asisten kelas dan guru pendidikan khusus (GPK) dalam pendidikan sekolah, baik di dalam kelas maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti kelas memasak, tamasya, dll. untuk meningkatkan keterampilan anak-anak. Kemudian memiliki rencana terapi yang dicocokkan untuk anak berkebutuhan khusus yang sudah terencanas di ruangan khusus dengan manajemen individu.

¹² <https://tafsirweb.com/9667-surat-muhammad-ayat-31.html> diakses pada pukul 00. 03 7 Oktober 2022

Untuk TK Qurrata A'yun beralamat di Komplek Girimekar Permai Blok C1 RT 03 RW 20 Desa Girimekar Kecamatan Cilengkrang Kabupaten Bandung. Kemudian untuk SD pada Komplek Giri Mekar Jl. Girimekar Ayu I No.4, Girimekar, Kec. Cilengkrang Kabupaten Bandung. Kemudian SMP berlokasi di Jl. Giri Permai Sekemendung RT 04 RW 14, Girimekar, Kec. Cilengkrang, Kab. Bandung Prov. Jawa Barat.

Banyak penelitian pendahulu yang membahas tentang stres dan sabar yang dihadapi para guru dan dengan didasarkan itulah peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut kemudian alasan peneliti mengambil penelitian di Yayasan Thoifah Manshurah Bandung yakni disana peneliti telah mengobservasi dan mewawancarai beberapa sampel penelitian yaitu para guru yang mengajar di yayasan tersebut harus lebih ekstra sabar dalam mengajar, selanjutnya dikarenakan pada yayasan ini memiliki masalah dimana gaji yang belum diberikan oleh yayasan kepada para gurunya sehingga para guru disana rentan terkena stres dan bagaimana dampak dari para guru dalam menyikapi dengan sabar terhadap tingkat stresnya. Berdasarkan fenomena diatas dengan demikian maka peneliti menduga adanya **“Hubungan Sikap Sabar dengan Tingkat Stres Pada Guru Studi Kasus Pada Guru Yayasan Thoifah Mansuroh Bandung”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, sehingga bisa dirumuskan masalahnya oleh peneliti yakni :

1. Bagaimana sikap sabar pada guru di Yayasan Thoifah Mansuroh Bandung?
2. Bagaimana tingkat stres pada guru di Yayasan Thoifah Mansuroh Bandung?
3. Apakah ada hubungan sikap sabar dengan tingkat stres pada guru di Yayasan Thoifah Mansuroh Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu dari rumusan masalah diatas, adapun tujuan yang hendak dicapai penelitian ini yakni :

1. Untuk mengetahui bagaimana sikap sabar pada guru di Yayasan Thoifah Mansuroh Bandung;
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat stres pada guru di Yayasan Thoifah Mansuroh Bandung; dan

3. apakah ada hubungan sikap sabar dengan tingkat stres pada guru di Yayasan Thoifah Mansuroh Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang akan dilakukan diharapkan mampu memperoleh manfaat yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Kajian ini dapat memberikan pengilmuan dan sebagai penambah referensi bagi pengembangan tasawuf psikoterapi, salah satunya adalah perawatan jiwa untuk kasus gangguan jiwa dan neurosis.
- b. Kajian ini diharapkan akan memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi serta psikologi berupa masukan data empirik terhadap hubungan sikap sabar dengan tingkat stres guru pada umumnya dan tentang perilaku dan permasalahan yang dihadapi guru dalam kehidupan sosial dan pribadinya pada khususnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk para pendidik Dapatkan sumber bertambahnya khazanah pengetahuan untuk meningkatkan ketekunan dalam aktivitas sehari-hari.
- b. Bagi Peneliti selanjutnya hasil penelitian ini memberikan goresan tentang penerapan kesabaran disegala bidang kehidupan manusia terhadap ketentuan dan pengaturan yang sudah Allah rancangkan untuknya, ditujukan untuk dan dapat menjadi bahan referensi tambahan di kemudian hari.

E. Tinjauan Pustaka

Studi ini mengidentifikasi tinjauan pustaka untuk mengeksplorasi penelitian sebelumnya dan membedakan antara penelitian sebelumnya dan bagian penelitian yang akan diteliti.

Adapun penelitian yang berkaitan dengan “Hubungan Sikap Sabar dan Tingkat Stres Guru”, diantaranya ialah sebagai berikut;

Pertama, Dina Ferdyawati dengan Judul Skripsi **Hubungan Antara Efikasi Diri dan Efektivitas Kepemimpinan dengan Toleransi Terhadap Stres pada Guru SD Negeri di Donorejo Pacitan**. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil analisis secara parsial ini juga diperoleh nilai korelasi $r_{par-x2y} = 0,472$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$) artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara persepsi terhadap efektivitas kepemimpinan dengan toleransi terhadap. Peranan atau sumbangan efikasi diri terhadap toleransi terhadap stres = 25,663% dan efektivitas kepemimpinan terhadap toleransi terhadap stres = 16,564%, total sumbangan efektif = 42,198%. Hasil perbandingan skor empirik menunjukkan bahwa efikasi diri tergolong tinggi dengan rerata empirik = 83,480 lebih tinggi daripada rerata hipotetik = 67,5. Perbandingan skor empirik dan hipotetik menunjukkan bahwa efektivitas kepemimpinan tergolong tinggi dengan rerata empirik = 103,920 lebih tinggi daripada rerata hipotetik = 90. Perbandingan skor empirik menunjukkan bahwa toleransi terhadap stres tergolong tinggi dengan rerata empirik = 113,320 lebih tinggi daripada rerata hipotetik = 92,5. Kesimpulan yang ditarik dari penelitian ini diperoleh ada hubungan yang sangat signifikan antara efektivitas kepemimpinan dan efikasi diri dengan toleransi terhadap stres sehingga hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima kebenarannya. Semakin tinggi efektivitas kepemimpinan dan efikasi diri maka semakin tinggi pula toleransi terhadap stresnya. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas kepemimpinan dan efikasi diri dapat dijadikan alat ukur untuk memprediksikan toleransi terhadap stres pada guru.

Kedua, Muhaimin bertajuk **“Hubungan Sabar dengan Kebahagiaan Para Guru”** Skripsi Fakultas Psikologi Jurusan Psikologi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Dalam skripsi ini menyimpulkan akan hubungan antara sabar dengan kebahagiaan pada guru jika memiliki psikologis yang sehat guru akan mampu menjalankan perannya dengan efisien dalam mengajar peserta didik. Namun, pada kenyataannya masih ada guru yang tidak merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan akan dirasakan seorang guru dengan bersikap sabar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 127 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala sabar berdasarkan konsep Subandi dan skala kebahagiaan berdasarkan konsep *Subjective Happiness Scale*. Data dianalisis dengan teknik korelasi *spearman* dan hasil statistik menunjukkan hubungan yang signifikan sabar dengan kebahagiaan dengan korelasi sebesar 0.483 dan probabilitas (p) sebesar 0.000 pada taraf signifikansi yang artinya adanya hubungan signifikan antara sabar dengan kebahagiaan pada guru SLB Pekanbaru. Ini berarti semakin tinggi sabar maka semakin tinggi kebahagiaan pada guru.

Ketiga, Aji Nur Fahmi Djuwarijah, bertajuk **“Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Stress Pada Guru SLB”** skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya Jurusan Psikologi Universitas Islam Indonesia. Dalam skripsi ini menyimpulkan bahwa ada hubungan negative yang sangat signifikan antar berpikir positif dengan stress pada guru SLB. Menggunakan metode kuantitatif dengan dugaan awal yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan stres pada guru SLB, semakin tinggi guru SLB dalam berpikir positif maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialaminya dan sebaliknya semakin rendah skor guru SLB dalam berpikir positif maka semakin tinggi skor stres yang dialaminya. Subjek dalam penelitian ini adalah guru SLB di wilayah Kabupaten Sleman Yogyakarta berjumlah 50 orang. Alat ukur yang digunakan adalah skala berpikir positif yang disusun berdasarkan aspek dari Albrecht, dan skala stres yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres yang diambil dari teori Sarafino. Metode analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan fasilitas program *SPSS 19.0* untuk menguji apakah terdapat hubungan antara berpikir positif dengan stres yang dialami oleh guru SLB. Kategori subjek penelitian pada variabel berpikir positif termasuk dalam kategori rendah sebanyak 84 %, sedangkan untuk variabel stress termasuk dalam kategori sedang sebanyak 92 %. Uji korelasi product moment pearson menunjukkan korelasi sebesar $r = - 0,354$; $p = 0,006$ ($p < 0,01$).

Keempat, Niltis Sa'adah Muarrof dengan judul **“Pengaruh Stress Kerja Terhadap Ketetapan Intuisi pada Guru Sekolah Dasar”** merupakan skripsi dari Fakultas Psikologi

Jurusan Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Kesimpulan dari penelitian ini dikatakan bahwa untuk mengetahui pengaruh stress kerja terhadap ketepatan intuisi sehingga dapat diprediksikan bahwa stres kerja berpengaruh terhadap ketepatan intuisi. Menggunakan metode kuantitatif dengan subyek penelitian adalah guru sekolah dasar di Malang yang mengalami stres kerja. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan terkumpul sebanyak 50 subyek. Instrument yang digunakan untuk mengukur stress kerja adalah job related scale sedangkan untuk ketepatan intuisi menggunakan instrument *cognitive laboratory* (CogLab) 2003 bagian monty hall. Data dianalisis memakai analisis regresi linear sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan stres kerja memiliki pengaruh signifikan terhadap ketepatan intuisi ($F= 14.84$ dan $p= 0.00$). Perbedaan pada penelitian ini adalah desain yang dipakai dan pada variable keduanya serta tempat penelitiannya.

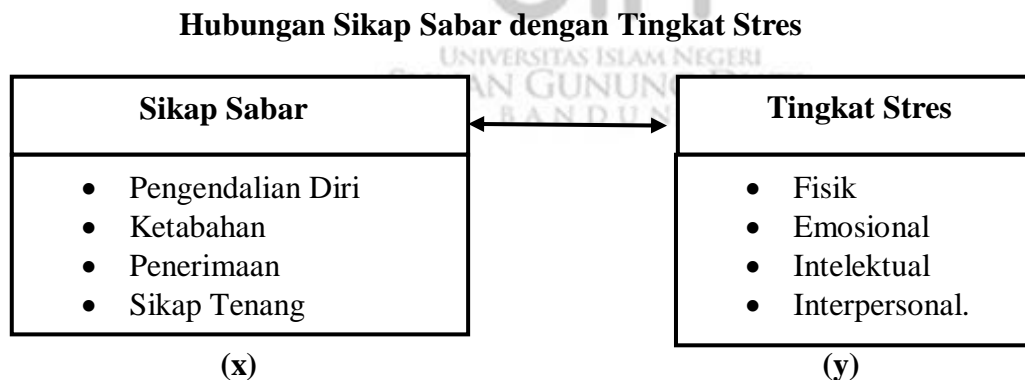
Kelima, Mirna Aryani “**Gambaran Sabar pada Guru yang Mengajar Anak Retardasi Mental di Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Palembang**” Skripsi. Diploma thesis, UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Subjek penelitian ini terdiri dari 4 orang. Dari hasil penelitian bahwa gambaran sabar pada subjek RN dan TN hanya sebatas pada keyakinan terhadap pemahaman arti sabar secara positif. Sedangkan pada penerapan terhadap perilaku sabar, hanya dimiliki oleh subjek RD dan SR, dikarenakan subjek RD dan SR ini memiliki pemahaman terhadap kondisi anak retardasi mental, Sehingga subjek sangat menyakini bahwa sabarlah yang sangat dibutuhkan dalam mendidik anak retardasi mental, dengan begitu subjek selalu berusaha untuk menahan dan mengontrol emosinya dengan cara mengikhlaskan semua perlakuan anak, mengingat Allah, beristigfar, berdoa, sholat dan membaca Al-Qur’an. Agar terhindar dari hal-hal yang negatif, salah satunya terhindar dari perasaan untuk membalas perlakuan negatif anak tersebut. Terkait dengan pertanyaan kedua, peneliti juga menemukan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebertahanan guru dalam mengajar dan mendidik anak retardasi mental yaitu: Adanya faktor ekonomi, faktor kenyamanan dan cinta terhadap pekerjaannya sehingga subjek masih tetap bertahan dan menyakini adanya takdir yang sudah digariskan Allah terhadap subjek, untuk menjadi guru di SLB sehingga subjek yakin bahwa pekerjaan ini nantinya bekal untuk di akhirat

F. Kerangka Berpikir Penelitian

Imam al-Ghazali mendefinisikan sabar sebagai ketetapan hati melaksanakan tuntutan agama menghadapi rayuan nafsu.¹³ Sabar menurut Subandi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya, kemampuan seseorang dalam berusaha mengatasi masalah yang ada dan tidak mengeluh ketika dihadapkan pada masalah. Dimana terdapat beberapa aspek dalam sabar yaitu : pengendalian diri, ketabahan, penerimaan, dan sikap tenang.¹⁴

Stres menurut Hans Selye menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.¹⁵ Menurut Hardjana stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang-pendek yang tidak sama, serta pernah atau akan mengalaminya. Ia juga menambahkan, stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata. Dimana menyerang aspek-aspek pada seseorang seperti aspek fisik, aspek emosional, aspek intelektual, dan aspek interpersonal.¹⁶

Selanjutnya dapat digambarkan pada bagan kerangka berpikir berikut



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

¹³ M. Quraish Shihab, "Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an" Hal. 181

¹⁴ Subandi, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi", Jurnal Psikologi Vol. 38, No. 2, Desember 2011, Hal. 216

¹⁵ Purnama, R., Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 12(1), 70-83. Hal. 13

¹⁶ M. Hardjana Agus, "Stres tanpa Distres Seni Mengelolah Stres". Hal. 39

G. Sistematika Penulisan

Bab Satu Pada bab ini berisikan pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran serta metodologi penelitian.

Bab Dua Pada bab ini berisi teori yang berkaitan dengan penelitian, meliputi; pengertian sabar, macam-macam sabar, ciri-ciri sabar, keutamaan sabar. Pengertian stres, macam-macam stres, penyebab stres. Pengertian guru dan lain-lain.

Bab Tiga Pada bab ini berisikan metode yang digunakan pada penelitian ini. Yang diantaranya metode pendekatan penelitian korelasional, pengambilan populasi dan sampel, desain penelitian, variable penelitian, Uji instrument penelitian, tempat dan waktu penelitian.

Bab Empat Pada bab ini berisikan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui pendekatan kuantitatif profil sekolah Yasayan Thoifah Mansuroh Bandung, Adanya hubungan sikap sabar dengan tingkat stres guru

Bab Lima Pada bab ini berisikan penutup, yang meliputi kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

