

Sabar dan Tawakkal Sebagai Solusi dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa

Anri Saputra, Kadar, Vivik Shofiah

Fakultas Psikologi UIN Suska Riau
email: andri.saputralubis92@gmail.com

Abstrak

Artikel INFO

Diterima: 14 Januari 2021
Direvisi: 04 Maret 2021
Disetujui: 20 Agustus 2021

DOI:
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.14265>

Stres tidak bisa dilepaskan dari guru Sekolah Luar Biasa. Berbagai fenomena serta hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sabar dan tawakkal merupakan faktor yang berkaitan dengan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan sabar dan tawakkal terhadap stres guru Sekolah Luar Biasa. Penelitian ini dilakukan pada 164 subjek yang berprofesi sebagai guru Sekolah Luar Biasa di kota Pekanbaru. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala psikologis yaitu skala sabar, skala tawakkal, dan skala stres. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi regresi berganda, dan analisis model SEM (*Structural Equation Modeling*). Hasil analisis menunjukkan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara sabar dan tawakkal secara langsung, dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tawakkal dan stres secara langsung, sementara sabar tidak berhubungan secara langsung terhadap stres, karena sabar berhubungan terhadap stres melalui tawakkal. Kontribusi sabar terhadap tawakkal secara langsung adalah sebesar 63%, dan kontribusi tawakkal terhadap stres secara langsung sebesar 53%.

Kata Kunci: Sabar, Tawakkal, Stres, Guru, Sekolah Luar Biasa

Patience and Tawakkal as Solutions In Overcoming Stress For Extraordinary School Teachers

Abstract

Stress cannot be separated from Special School teachers. Various phenomena as well as the results of previous studies show that patience and tawakkal are factors related to stress. This study aims to examine the relationship of patience and tawakkal to the stress of Special School teachers. This research was conducted on 164 subjects who work as special school teachers in the city of Pekanbaru. The research data was obtained using a psychological scale, namely the patient scale, the tawakkal scale, and the stress scale. Data analysis used in this research is multiple regression correlation technique, and SEM (*Structural Equation Modeling*) model analysis. The results of the analysis show that there is a significant negative correlation between patience and tawakkal directly, while patience is not directly related to stress, because patience is related to stress through tawakkal. The contribution of patience to tawakkal directly is 63%, and the contribution of tawakkal to stress is directly 53%.

Keywords: Patience, Tawakkal, Stress, Teachers, Special Schools

Pendahuluan

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 (Kep-mendiknas, nomor 16/2007). 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.

Karena banyaknya tuntutan dalam melaksanakan tugasnya sebagai tenaga pendidik, tidak jarang ditemukan guru yang mengalami stres, baik guru yang mengajar di sekolah biasa maupun guru yang di Sekolah Luar Biasa (SLB). Bahkan menurut Leguminosa et al., (2017) stres sangat rentan terjadi kepada guru di Sekolah Luar Biasa, karena dibanding sekolah biasa, sumber stres lebih banyak dijumpai di Sekolah Luar Biasa, berbagai macam gangguan dan kepribadian peserta didik membuat guru mengalami berbagai macam kendala dalam melaksanakan tugasnya. Bahkan dalam hasil penelitiannya Brackenreed (2011) menjelaskan bahwa mengajar Anak Berkebutuhan Khusus adalah salah satu sumber stres seorang guru. Dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 72 tahun 1991 tentang Pendidikan Luar Biasa pasal 1 ayat 1 dan 2 dinyatakan bahwa Sekolah Luar Biasa (SLB) merupakan sekolah yang menyelenggarakan pendidikan luar biasa, yaitu pendidikan yang khusus diselenggarakan bagi peserta didik yang menyandang kelainan fisik dan/atau mental.

Dari hasil penelitian Chapman dan Stone (1996); Nelson (2001); Lecavalier et al., (2006); ditemukan bahwa sumber stres yang dialami guru pendidikan berkebutuhan khusus berhubungan dengan pendekatan pembelajaran yang berbeda pada setiap individu, dan kebutuhan emosional yang berbeda antara peserta didik yang mengalami gangguan mental, fisik dan atau sensorik. Sementara Tarnoto (2016) memaparkan dalam penelitiannya bahwa berbagai permasalahan yang terjadi di Sekolah Luar Biasa adalah: kurangnya kompetensi guru dalam menghadapi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), kurangnya kepedulian orangtua terhadap Anak Berkebutuhan Khusus, banyaknya siswa Anak Berkebutuhan Khusus dalam satu kelas yang menyebabkan guru kesulitan dalam mengontrol siswa, kurangnya kerjasama dari berbagai pihak seperti masyarakat, ahli profesional dan pemerintah dalam mendidik Anak Berebutuhan Khusus.

Maslach et al., (2001) mengatakan bahwa guru termasuk dalam salah satu urutan lima besar pekerjaan di dunia yang dapat menyebabkan stres, stres dengan penanganan yang tidak baik akan mempengaruhi hasil kerja dan kesehatan guru. Stres dalam dunia pekerjaan membuat seseorang mengalami ketidakpuasan dalam bekerja, bolos bekerja, bahkan sampai mengundurkan diri dari pekerjaannya (Billingsley & Cross 1992). Menurut Sarafino dan Smith (2012) stres merupakan perbedaan persepsi terhadap tuntutan fisik dan psikologis, sehingga dapat menimbulkan perubahan biologis, psikologis atau sosial individu, yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan.

Fenomena stres pada guru terjadi di berbagai Negara di dunia, seperti yang diungkapkan oleh Gelman (2008) Kyriacou dan Chien (2004) Fun (2008); Jumahat et al., (2013) Klassen dan Chiu (2010) Ferguson et al., (2017) Lau (2002); Kumarakulasingam (2002); Kokkinos (2007) Bahwa di Amerika Serikat, Taiwan, Malaysia, Kanada, dan Hong Kong guru mengalami stres dalam menjalankan tugasnya, bahkan stres yang dialami oleh guru membawa pengaruh negatif terhadap kehidupannya.

Di Indonesia guru juga sering mengalami stres dalam melaksanakan tugasnya. Hal tersebut merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Nursucianti dan Supradewi (2014); Rahayu dan Hadriami (2015); Nugroho dan Khasan (2016); Muhbar dan Rochmawati (2017) yang menemukan bahwa guru yang mengajar di Sekolah Luar Biasa sering mengalami stres, dikarenakan perilaku maladaptif peserta didik, serta banyaknya tuntutan dari sekolah dan orang tua peserta didik.

Untuk menghindari stres seorang guru harus bersabar, karena menurut Syarbini dan Jumari (2010) kemenangan dan kesuksesan di dunia maupun di akhirat tidak akan tercapai kecuali dengan kesabaran, dengan kesabaran yang dimiliki, apapun permasalahan yang dihadapi akan mudah diselesaikan tanpa membuat individu stres. Hasan (2008) juga menyebutkan bahwa dalam menghadapi

stres manusia wajib bersabar dan berusaha, serta mengharap pertolongan Allah SWT. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rohmah (2012) yang menemukan bahwa salah satu sistem pertahanan psikologis manusia adalah sabar.

Al-Jauziyyah (2009) mengatakan bahwa sabar merupakan kerja jiwa untuk menahan keinginan, menghilangkan kesedihan, menjauhi kemarahan, menghindari berkeluh kesah, menahan anggota tubuh untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak baik, dan menguatkan hati untuk menjalankan ketetapan dan syariat Allah SWT.

Selain bersabar, dalam mengatasi stres individu juga harus bertawakkal. Karena setelah individu menahan dirinya dari hal-hal yang negatif, dan berusaha semaksimal mungkin dalam mencapai keinginannya, maka individu harus menyerahkan hasil usahanya kepada Allah SWT, dengan keyakinan yang mantap bahwa Allah adalah sebaik-sebaik penentu takdir. Menurut Hasan (2008) dengan bertawakkal kepada Allah, yaitu memahami dan meyakini bahwa hanya Allah satu-satunya yang mengontrol kehidupan manusia, dan keyakinan bahwa takdir dan ketetapan Allah adalah yang terbaik buat dirinya, akan memberikan stimulus positif untuk menghilangkan stres yang dialaminya. Sementara menurut Sapuri (2009) salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk menghilangkan stres adalah bertawakkal kepada Allah SWT. Tawakkal adalah ketika individu tidak memiliki ketergantungan kepada makhluk, walaupun individu merasa membutuhkannya, karena keyakinan bahwa hanya Allah satu-satunya tempat bergantung, dan selalu merasa senang kepada Allah walaupun kebutuhannya sudah terpenuhi (Al-Jauziyyah, 2009).

Berdasarkan penjabaran di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif sabar dan tawakkal terhadap stres guru sekolah luar biasa.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional, yang bertujuan

untuk mengetahui apakah ada hubungan sabar (variabel X_1) dan tawakkal (variable X_2) terhadap stres (variabel Y). Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi multivariat. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh guru Sekolah Luar Biasa (SLB) yang ada di kota Pekanbaru, dengan jumlah 164 orang.

Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala sabar, skala tawakkal dan skala stres. Skala sabar disusun berdasarkan aspek-aspek sabar yang dikemukakan oleh Al-Jauziyyah (2009), skala tawakkal disusun berdasarkan komponen tawakkal yang dikemukakan oleh Al-Jauziyyah (2001), dan skala stres disusun berdasarkan aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2012).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik regresi berganda. Data dihitung dengan menggunakan program *Stastical Product and Service Solution (SPSS) 20.0 for windows*. Ditambah dengan analisis model SEM (*Structural Equation Modeling*) melalui aplikasi IBM SPSS AMOS 21.0.

Hasil

Hasil analisis regresi berganda (*multiple regression*) korelasi sabar dan tawakkal terhadap stres yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Hasil Uji Regresi Berganda

Hipotesis	Adjusted R Square	P	
Korelasi Sabar dan Tawakkal Terhadap Stres	0.278	0.00	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sabar dan tawakkal berhubungan dengan stres, dengan nilai signifikansi sebesar 0.00 ($P < 0.01$). Dengan demikian, sesuai ketentuan penerimaan dan penolakan hipotesis dalam penelitian ini, maka hipotesis yang

diajukan dalam penelitian ini yaitu “Terdapat hubungan antara sabar dan tawakkal terhadap stres pada guru Sekolah Luar Biasa” diterima. Ini berarti tinggi rendahnya sabar dan tawakkal berhubungan dengan tinggi rendahnya stres yang dialami oleh guru Sekolah Luar Biasa.

Namun dalam uji koefisien hubungan sabar dan tawakkal secara bersama-sama terhadap stres, sabar tidak berhubungan secara signifikan terhadap stres, sementara tawakkal berhubungan secara signifikan terhadap stres. Untuk keterangan lebih rinci dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 Hasil Uji Koefisien Regresi Berganda

Variabel	T	P
Sabar	-0.16	0.86
Tawakkal	-6.11	0.00

Tabel 3 Hasil Analisis Model SEM Regression Weights

Hubungan Variabel	P
Tawakkal <--- Sabar	0.00
Stres <--- Sabar	0.86
Stres <--- Tawakkal	0.00

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sabar berhubungan secara langsung terhadap tawakkal, dengan signifikansi 0.00 ($P < 0.01$). Sementara sabar tidak berhubungan secara langsung terhadap stres, dengan signifikansi 0.86 ($P > 0.05$). Selanjutnya tawakkal berhubungan secara langsung terhadap stres, dengan signifikansi 0.00 ($P < 0.01$).

Selanjutnya dari hasil analisis model SEM yang dilakukan, diperoleh hasil seperti di bawah ini:

Table 4 Analisis Model SEM Standardized Direct Effects

Variabel	Sabar	Tawakkal
Tawakkal	0.63	0.00
Stres	-0.01	-0.53

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa ketika variabel sabar dan tawakkal dihubungkan dengan stres secara bersama-sama, maka variabel sabar tidak berhubungan secara signifikan dengan stres, dengan nilai signifikansi 0.86 ($P > 0.05$). Sementara variabel tawakkal berhubungan secara signifikan dengan stres, dengan nilai signifikansi 0.00 ($P < 0.01$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel sabar dan tawakkal tidak dapat dihubungkan secara bersama-sama dengan variabel stres.

Dikarenakan hasil tersebut di atas, maka peneliti melakukan uji model SEM (*Structural Equation Modeling*) melalui aplikasi IBM SPSS AMOS 21.0. Untuk mengetahui model hubungan antara variabel sabar, tawakkal, dan stres. Hasil uji model tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sabar berhubungan secara langsung dengan tawakkal sebesar 63%. Sementara sabar tidak berhubungan secara langsung dengan stres. Selanjutnya tawakkal berhubungan secara langsung dengan stres sebesar 53%.

Tabel 5. Hasil Analisis Model SEM Standardized Indirect Effects

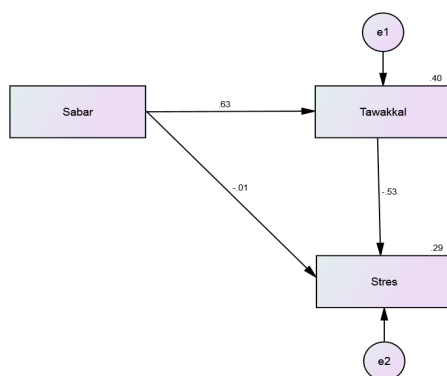
Variabel	Sabar	Tawakkal
Tawakkal	0.00	0.000
Stres	-0.33	0.000

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sabar tidak berhubungan secara tidak langsung dengan tawakkal. Sementara sabar berhubungan secara tidak langsung dengan stres sebesar 33%. Selanjutnya tawakkal tidak berhubungan secara tidak langsung dengan stres.

Dari perbandingan kedua tabel di atas (tabel *Standardized Direct Effects* dan tabel *Standardized Indirect Effects*) dapat diketahui bahwa hubungan sabar dengan stres adalah hubungan secara tidak langsung, dengan nilai

persentase 33%, dikarenakan nilai hubungan antara sabar dengan stres lebih besar di tabel hubungan tidak langsung (*indirect effects*) daripada di tabel hubungan secara langsung (*direct effects*). Selanjutnya hubungan sabar dengan tawakkal adalah hubungan secara langsung, dengan nilai persentase 63%, dikarenakan nilai hubungan antara sabar dengan tawakkal lebih besar di tabel hubungan langsung (*direct effects*) daripada di tabel hubungan secara tidak langsung (*indirect effects*). Lebih lanjut hubungan tawakkal dengan stres adalah hubungan secara langsung, dengan nilai persentase 53%, dikarenakan nilai hubungan antara tawakkal dan stres lebih besar di tabel hubungan langsung (*direct effects*) daripada di tabel hubungan secara tidak langsung (*indirect effects*).

Untuk keterangan lebih lanjut tentang hubungan variabel sabar, tawakkal, dan stres dapat dilihat pada gambar yang diperoleh dari hasil analisis model SEM di bawah ini:



Gambar 1. hubungan variabel sabar, tawakkal, dan stress

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa sabar berhubungan secara langsung dengan tawakkal sebesar 63%, dan tawakkal berhubungan secara langsung dengan stres sebesar 53%. Sementara sabar tidak berhubungan dengan stres secara langsung, karena persentase hubungan sabar secara langsung terhadap stres hanya 0.01%. Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa hubungan sabar dengan stres dimediasi oleh tawakkal, dengan artian sabar berhubungan dengan stres melalui tawakkal.

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara sabar dengan stres melalui tawakkal. Dengan artian hubungan sabar terhadap stres dimediasi oleh tawakkal, semakin tinggi sabar maka semakin tinggi tawakkal, dan semakin tinggi tawakkal maka semakin rendah stres yang dialami oleh guru Sekolah Luar Biasa.

Orang yang sabar adalah orang yang berjuang dengan usaha yang maksimal dalam mencapai tujuan, sehingga mampu mengalahkan nafsu negatif yang ada dalam dirinya, dengan selalu memelihara ketenangan jiwa dan yakin bahwa usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil yang baik (Khamenei, 2003; Hasan, 2008; Syarbini dan Jumari, 2010; Tamami, 2011). Setelah seseorang berjuang semaksimal mungkin maka orang tersebut harus bertawakkal kepada Allah, dengan percaya dan menyerahkan semua permasalahan hidupnya kepada Allah, sehingga dengan penyerahan diri yang dilakukan, orang tersebut *ridha* dengan seluruh takdir yang ditentukan Allah SWT (Al-Qoradhawi, 2006). Dengan kesabaran dan tawakkal yang dilakukan tersebut dapat menjauhkan guru dari stres.

Menurut Tamami (2011) seseorang yang bertawakkal kepada Allah harus mengerahkan seluruh kemampuan dan melakukan segala ikhtiar, karena yang ditawakkalkan atau digantungkan kepada rahmat dan pertolongan Allah adalah hasil usaha dan seluruh ikhtiar yang telah dilakukan. Oleh sebab itu, ketika guru dihadapkan dengan masalah, guru tersebut tidak boleh langsung bertawakkal tanpa melakukan usaha apapun, seorang guru yang bertawakkal kepada Allah harus bersabar terlebih dahulu sebelum bertawakkal. Yaitu bersabar dengan menyelesaikan segala permasalahan yang menyimpannya dengan ikhtiar yang maksimal, tidak berkeluh kesah, baik terhadap sesuatu yang dibenci maupun terhadap hilangnya sesuatu yang dicintai (Quzwain, 2005; Hasan, 2008). Dengan tahapan tersebut, guru yang ditimpa masalah dan kesusahan dapat terhindar dari stres,

karena guru tersebut sudah mengerahkan segala kemampuan yang dimilikinya, dan telah menyerahkan seluruh hasil ikhtiarnya kepada Allah SWT. Sehingga apapun yang terjadi pada dirinya murni berdasarkan takdir dari Allah SWT, yang membuat guru tersebut merasa tenang, karena keyakinan bahwa Allah pasti lebih tahu apa yang terbaik buat hambanya.

Menurut Arraiyyah (2002) orang yang bersabar pasti mampu mengendalikan diri, merasa tenang dalam menyelesaikan berbagai permasalahan hidup, dan tidak berputus asa dalam menjalani kehidupan. Namun seorang guru yang ditimpa masalah dan kesusahan tidak boleh hanya mengandalkan kemampuan dirinya saja, tanpa melibatkan Allah dalam kehidupannya, karena pada hakikatnya seorang hamba tidak memiliki kemampuan apapun tanpa pertolongan dari Allah SWT. Oleh sebab itu, seorang guru tidak boleh bergantung kepada makhluk, termasuk kepada dirinya sendiri, karena hanya Allah satu-satunya yang boleh dijadikan tempat bergantung. Maka untuk menghindari stres, setelah bersabar, seorang guru juga harus bertawakkal kepada Allah SWT. Karena tawakkal menurut Al-Jauziyyah, (2009) adalah ketika seseorang tidak memiliki ketergantungan kepada makhluk, dan merasa yakin bahwa hanya Allah satu-satunya tempat bergantung.

Guru yang sabar pasti mampu mengontrol emosinya, selalu tabah dalam menghadapi berbagai persoalan hidup, dan tidak pernah mengeluh dalam menghadapi masalah yang menimpa hidupnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Mubarak (2001) yang mengatakan bahwa sabar merupakan kemampuan dalam hal pengendalian emosi, yaitu individu memiliki hati yang tabah dalam menghadapi godaan dan rintangan dengan tidak pernah mengeluh, sehingga dengan sikap tersebut individu mampu mencapai tujuan yang diinginkan.

Namun, untuk menghindari stres, setelah bersabar guru juga harus bertawakkal kepada Allah, karena dengan bertawakkal guru akan menggantungkan segala urusannya kepada Allah, meyakini bahwa hanya Allah yang dapat

menyelesaikan masalah yang dihadapinya, dan percaya bahwa hanya Allah satu-satunya Tuhan yang dapat mencukupi kebutuhan hidupnya. Dengan sikap dan keyakinan tersebut guru dapat terhindar dari stres. Hal tersebut di atas sesuai dengan pendapat Al-Syarqawi (2002); dan Basri (2008) yang mengatakan bahwa tawakkal kepada Allah berarti meyakini dan menjadikan Allah sebagai zat yang mengurus urusannya, menyelesaikan masalahnya, dan meyakini bahwa Allah adalah sebaik-baik tuhan yang mampu menyelesaikan persoalan hidupnya.

Hasan (2008) juga memaparkan bahwa dengan bertawakkal kepada Allah, yaitu memahami dan meyakini bahwa hanya Allah satu-satunya yang mengontrol kehidupan manusia, dan keyakinan bahwa takdir dan ketetapan Allah adalah yang terbaik buat dirinya, dapat memberikan stimulus positif untuk menghilangkan stres yang dialaminya. Sementara menurut Sapuri (2009) salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk menghilangkan stres adalah dengan bertawakkal kepada Allah SWT. Hal tersebut di atas sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abidin (2009); Yuwonon (2010) bahwa salah satu solusi dalam menghadapi stres adalah dengan bersabar dan bertawakkal kepada Allah SWT.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara sabar dan tawakkal secara langsung, dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tawakkal dan stres secara langsung, sementara sabar tidak berkorelasi secara langsung dengan stres, karena sabar hubungan terhadap stres melalui tawakkal. Ini berarti, semakin tinggi sabar maka semakin tinggi tawakkal, dan semakin tinggi tawakkal maka semakin rendah stres yang dialami oleh guru Sekolah Luar Biasa di kota Pekanbaru.

Dari hasil penelitian ini juga ditemukan bahwa kontribusi sabar terhadap tawakkal

secara langsung adalah sebesar 63%, dan kontribusi tawakkal terhadap stres secara langsung sebesar 53%, sementara sabar tidak berkontribusi secara langsung terhadap stres, karena sabar mempengaruhi stres melalui tawakkal. Dengan kontribusi tawakkal yang 53% tersebut dapat diketahui bahwa 47% stres yang dialami oleh guru Sekolah Luar Biasa dipengaruhi oleh faktor lain.

Daftar Pustaka

- Abidin, Z. (2009). *Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi. Jurnal Dakwah dan Komunikasi*. 3,(1), 148-166.
- Al-Jauziyyah, I. Q. (2009). *'Uddatu Ash-Shabirin Wa Dzakhiratu asy-Syakirin*. Penerjemah: A.M. Halim. Jakarta: Magfirah Pustaka.
- Al-Syarqawi, H. (2002). *Mu'jam Al-alfadzhih Al-shufiyyah*. Kairo: Muassasah Mukhtar.
- Arraiyyah, M. H. (2002). *Sabar Kunci Surga*. Jakarta : Khazanah Baru.
- Basri, M. M. (2008). *Indahnya Tawakkal*. Surakarta: Indiva Pustaka.
- 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, 453-471.
- Brackenreed, D. (2011). *Inclusive Education: Identifying Teachers' Strategies For Coping With Perceived Stressors In Inclusive Classrooms. Canadian Journal of Education Administration and Policy*..122,.1-37.
- Chapman, E. Stone, J. (1996). *Visual Impairment. In G. Upton & V. Varma (Eds.), Stress in Special Educational Needs Teachers*. England: Arena.
- Fun, W.S (2008). *Faktor-faktor Yang Mendorong Tekanan Kerja (Stres) Di Kalangan Guru-guru SJK (C): Satu Kajian Di Tiga Buah Sekolah Di Wilayah Persekutuan. Kajian Ilmiah*. Universiti Teknologi Malaysia.
- Hasan, A. B. P (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Jumahat, K. Noor, F. M. Ibrahim, M. B (2013). *Faktor-Faktor Penentu Stres dalam Kalangan Guru: Sekolah Rendah Mubaligh Di Kuala Lumpur. Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*,1(2), 1-17.
- Kemendiknas. (2010). *Desain Induk Pendidikan Karakter*. Jakarta: Republika Indonesia.
- Klassen, R. M. Chiu, M. M. (2010). Effects On Teachers' Self-Efficacy And Job Satisfaction: Teacher Gender, Years Of Experience, And Job Stress. *Journal of Educational Psychology*. 102, 741-756.
- Kokkinos, C. M. (2007). *Job Stressors, Personality and Burnout in Primary School Teachers*. *British Journal of Educational Psychology*.77. 229-243.
- Kumarakulasingam, T. M. (2002). *Relationships Between Classroom Management, Teacher Stress, Teacher Burnout, And Teachers' Levels Of Hope*. ProQuest Dissertations and Theses.
- Kyriacou, C. Chein, P.Y. (2004). *Teacher Stress In Taiwanese Primary School*. *Journal of Educational Enquiry*. 5. 86-104.
- Lau, P. S. Y. (2002). *Teacher Burnout In Hong Kong Secondary Schools*. ProQuest Dissertations and Theses.
- Lecavalier, L. Leone, S. Wiltz, J. (2006). *The Impact Of Behaviour Problems On Caregiver Stress In Young People With Autism Spectrum Disorders*. *Journal of Intellectual Disability Research*. Vol. 50, hlm. 172-183.
- Leguminosa, P. Nashori, F. Rachmawati, M. A. (2017). *Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Stres Kerja Guru Di Sekolah Inklusi*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 5, No. 2, hlm. 187.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job Burnout*. *Annual Reviews Psychology*. Vol. 5. hlm. 397-422.
- Mubarok, A. (2001). *Psikologi Qur'ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Muhbar, F. & Rochmawati, D. H. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Beban Kerja Guru Di Sekolah Luar Biasa*. *Jurnal Keperawatan*. 5,(2), 82-86.
- Nelson, J. R., Maculan, A., Roberts, M. L., & Ohlund, B. (2001). *Sources Of*

- Occupational Stress For Teachers Of Students With Emotional And Behavioral Disorders*. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. Vol. 9, hlm. 123-131.
- Nugroho, Y. J. D., & Khasan, M. (2016). Coping Stress Strategy Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikohumanika*. 8, (2,) 105-127.
- Nursucianti, Z. & Supradewi, R. (2014). Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Penyesuaian Diri Pada Guru SLB Di Lingkungan Kerjanya. *Jurnal Proyeksi*. 9(2) 75-90.
- Rahayu, E., & Hadriam, E. (2015). *Stres Dan Sense Of Humor Pada Guru SLB C*. *Jurnal Psikodimensia*. 14(2),41-54.
- Rohmah, U. (2012). *Resiliensi dan Sabar sebagai Respon Pertahanan Psikologis dalam Menghadapi Post-Traumatic*. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*. 6, (2),312-330.
- Sapuri, R. (2009). *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th edition*. Asia: John Wiley & Sons, Inc.
- Syarbini, A., & Jumari, A. (2010). *Dahsyatnya Sabar, Syukur, & Ikhlas Muhammad SAW*. Bandung: Kawan Pustaka.
- Tamami. (2011). *Psikologi Tasawuf*. Bandung: Pusataka Setia.
- Tarnoto, N. (2016). *Permasalahan-permasalahan Yang Dihadapi Sekolah Penyelenggara Pendidikan Inklusi Pada Tingkat SD*. *Jurnal Humanitas*. Vol. 13,(1), 50-61.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 1991 Tentang Pendidikan Luar Biasa. *Pasal 1 ayat 1 dan 2*.
- Yuwono, S. (2010). *Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam dan Psikologi*. *Jurnal Psycho Idea*. 8(2),14-26