

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Data

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara *offline* kepada tiga orang subjek beserta tiga orang informan subjek, karena penelitian ini dilaksanakan di sekolah maka peneliti harus menyesuaikan proses penelitian dengan waktu kosong subjek dan informan tersebut. Peneliti kemudian melakukan sesi wawancara tatap muka secara langsung dengan subjek dan informan.

Berikut merupakan gambaran data dalam bentuk tabel dari pelaksanaan penelitian agar dapat diketahui bagaimana alur yang dilakukan peneliti dalam melakukan penelitian.

TABEL 4.1 ALUR PELAKSANAAN PENELITIAN

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan
1.	Senin, 18 September 2023	Wawancara subjek FR	Tatap Muka
2.	Senin, 18 September 2023	Wawancara subjek ANZ	Tatap Muka
3.	Senin, 18 September 2023	Wawancara subjek AAP	Tatap Muka
4.	Jum'at, 22 September 2023	Wawancara informan subjek 1 (EH)	Tatap Muka
5.	Jum'at, 22 September 2023	Wawancara informan subjek 2 (NP)	Tatap Muka
6.	Jum'at, 22 September 2023	Wawancara informan subjek (F)	Tatap Muka

2. Alur Mendapatkan Subjek dan Informan Penelitian

Dalam mencari informasi terkait gambaran sabar dalam mengatasi stres kerja, peneliti mencari subjek dengan cara mencari tahu terlebih dahulu bagaimana stres kerja pada guru tersebut dengan melakukan pembagian 28 angket skala stres kerja pada guru sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura. Setelah selesai melaksanakan pengisian angket skala stres kerja, lalu peneliti melakukan pengkategorian angket secara manual dan menunjukkan bahwa ada terdapat nilai sekor sedang dan rendah. Untuk nilai rendah berada pada angka 60 ke bawah, sedangkan untuk nilai sedang berada pada angka 61, 63 dan 69. Dari hasil penghitungan skala angket tersebut sehingga peneliti mendapatkan 3 orang subjek yang termasuk pada kriteria sedang dalam stres kerja yakni FR, ANZ, dan AAP. Saat dihubungi pertama kali pun ketiga subjek bersedia untuk dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini.

Untuk mendapatkan data yang dapat dipercaya dalam penelitian ini peneliti mendapatkan data dari sumber yang berbeda dari orang yang sering berinteraksi terhadap subjek di sekolah saat melaksanakan tugasnya. Subjek FR sering berinteraksi kepada kepala sekolah yang berinisial EH karena ia sering dilibatkan dalam kepanitiaan kegiatan sekolah. Pada subjek ANZ, orang terdekat yang sering berinteraksi disekolah yaitu berinisial NP yang mana ia sering berurusan tentang kegiatan murid. Sedangkan subjek AAP disekolah sering berinteraksi dengan F karena AAP termasuk guru yang aktif terhadap murid dan F duduk berdekatan dengan AAP di kantornya. Ketika ditanyai kesediaannya, ketiga informan tersebut menyetujui dan bersedia untuk diwawancarai.

3. Hubungan Peneliti Dengan Subjek

Keberadaan peneliti dalam penelitian ini ialah sebagai seorang peneliti. Sedangkan subjek merupakan seorang yang menjabat sebagai guru di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura, dari tiga orang subjek yang diteliti belum pernah kenal satu sama lain sehingga tidak ada hubungan antara peneliti dengan subjek penelitian tersebut.

4. Tehnik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggabungkan berbagai sumber data. Penggabungan tersebut sekaligus mengecek ketepatan data. Untuk mendapatkan informasi data, maka pada penelitian ini peneliti menggunakan tiga teknik pengumpulan data yaitu, wawancara, observasi dan dokumentasi kepada subjek dan informan pendukung dari masing-masing subjek. Adapun jenis triangulasi data yang digunakan peneliti dengan tujuan membandingkan data yang didapatkan dengan cara yang berbeda-beda.

Dalam penelitian ini, metode triangulasi data yang digunakan peneliti untuk memperkuat data penelitian adalah triangulasi teori, triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Triangulasi teknik yang digunakan adalah dengan melakukan pengumpulan data melalui wawancara dan dokumentasi kepada subjek penelitian. Sedangkan untuk mendapatkan data yang dapat dipercaya, peneliti melakukan triangulasi sumber, yaitu mendapatkan data dari sumber yang berbeda dengan melakukan cara wawancara kepada informan masing-masing subjek.

B. Data Hasil Penelitian

1. Identitas Subjek dan Informan Pendukung

Profil dan biografi subjek diperlukan dalam proses pengambilan data agar peneliti mengetahui secara mendalam mengenai subjek yang ditelitinya. Selain itu informasi ataupun keterangan yang ditemukan juga berguna sebagai data pendukung dari data penelitian. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari dua yaitu, subjek primer dan subjek sekunder. Subjek primer adalah subjek utama yang digunakan dalam penelitian, yang dalam hal ini adalah seorang yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Berikut keterangan subjek primer tersebut:

TABEL 4.2 IDENTITAS SUBJEK PENELITIAN

No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia (th)	Jabatan
1.	FR	Laki-laki	30 thn	Guru 7 & 9 B
2.	ANZ	Laki-laki	25 thn	Guru X C1
3.	AAP	Perempuan	24 thn	Guru 5 B

Adapun subjek sekunder adalah subjek yang dapat memastikan kebenaran data yang telah dipaparkan oleh subjek primer dan datanya digunakan untuk memperkuat hasil penelitian yaitu, seseorang yang mengenal subjek primer dan mengetahui kesehariannya sehingga dapat memberikan informasi tambahan dan keterangan yang mendukung. Subjek sekunder dalam hal ini disebut sebagai informan, dengan identitas informan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

TABEL 4.3 IDENTITAS INFORMAN PENELITIAN

No	Subjek	Informan (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia (th)	Keterangan
1.	FR	EH	Laki-laki	57 thn	Kepala Sekolah
2.	ANZ	NP	Perempuan	36 thn	Wakil Sekertaris Kepala Sekolah & Wakil Bidang Kesiswaan
3.	AAP	F	Perempuan	48 thn	Wakil Kepala Sekolah

2. Deskripsi Observasi Subjek Penelitian

a. Subjek FR

Subjek FR merupakan seorang guru aktif yang mengajar di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura pada kelainan tuna rungu kelas 7 dan 9 B. Subjek berusia 30 tahun dan kurang lebih 7 tahun mengajar atau menjabat sebagai guru, peneliti melakukan wawancara bersama subjek pada hari Senin 18 September 2023, Pukul 09.09-09.40 pagi.

Saat wawancara dimulai dan sepanjang proses wawancara subjek terlihat antusias dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan yang mana dibuktikan dengan jawaban subjek yang cukup mendalam, namun pada saat diajukan pertanyaan tertentu subjek berpikir sejenak dan sedikit mengurangi volume bicaranya, hal ini sebagaimana dengan cerita yang dipaparkan oleh subjek FR kepada peneliti, subjek juga menceritakan secara terbuka terkait pengalaman yang subjek rasakan selama menjadi guru dan selama menjadi panitia di kegiatan atau acara sekolah.

Saat melakukan sesi wawancara, subjek mengenakan baju seragam batik sekolah, bawahannya subjek menggunakan celana kain hitam polos. Terlihat subjek mengenakan sepatu pentopel berwarna hitam. Subjek terlihat tidak menggunakan aksesoris apapun seperti cincin atau jam tangan dan hanya tercium aroma wangi-wangian, disaat melakukan wawancara subjek menjawab pertanyaan dengan intonasi suara sedang bahkan cenderung pelan, dengan kecepatan bicara sedang kadang beberapa kali kepalanya menunduk dan kedua tangannya di paha selama proses wawancara, pada beberapa jawaban subjek selalu mengeluarkan raut wajah cukup seirus, dan kadang-kadang mengeluarkan raut wajah murung, dan menghela nafas walupun dengan raut wajah cukup serius dan murung.

b. Subjek ANZ

Subjek ANZ merupakan seorang bapak guru aktif yang mengajar di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura pada kelainan kelas X C1. Subjek berusia 25 tahun, pada saat dilantik sebagai guru sampai sekarang sudah 2 tahun menjabat sebagai guru, peneliti melakukan wawancara bersama subjek pada hari Senin, 18 September 2023, Pukul 10.00-10.45 pagi.

Saat wawancara dimulai dan sepanjang proses wawancara subjek terlihat antusias dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan yang mana dibuktikan dengan jawaban subjek yang cukup mendalam, namun subjek sering terlihat berpikir sejenak ketika mau menjawab pertanyaan dan

subjek juga sering meminta ulang pertanyaan yang diajukan. Fungsi umum dan kognitif subjek lumayan berfungsi dengan baik, hal ini sebagaimana dengan cerita yang dipaparkan oleh subjek kepada peneliti, subjek juga menceritakan secara terbuka terkait pengalaman yang dia rasakan selama menjadi guru, baik dari permasalahan internal maupun eksternal.

Saat melakukan sesi wawancara, subjek mengenakan setelan atasan seragam putih berkerah yang bagian dadanya ada terdapat saku dan di bagian lengan kanan nya ada terdapat lambang SLB, bawahannya subjek mengenakan celana kain berwarna hitam polos dan menggunakan sepatu PDH dan terlihat talinya tidak di ikat.

Subjek terlihat tidak mengenakan aksesoris seperti cincin, gelang atau jam tangan. Saat melakukan wawancara subjek menjawab pertanyaan dengan intonasi sedang cenderung santai, dengan kecepatan bicara sedang dan beberapa kali terlihat tangan dan kepalanya bergerak menoleh kanan kiri terkait pertanyaan yang peneliti ajukan kepada nya selama proses wawancara, pada beberapa jawaban subjek selalu mengeluarkan tawa ringan dan menghela nafas walupun dengan raut wajah yang santai.

Subjek cukup terbuka dengan peneliti dan banyak bercerita selama sesi wawancara, subjek juga akan kembali membedakan nada bicaranya jika ingin mengutip kata-kata perasaannya untuk memudahkan peneliti agar mengerti maksud dari jawabannya. Subjek juga ekspresif

pada beberapa pertanyaan yang terlontar kepadanya dan mengeluarkan suara tegas seperti ketika subjek menegaskan bahwa, walupun keadaannya tidak cukup baik terhadap perasaan yang subjek alami, pada beberapa jawaban tersebut subjek selalu mengeluarkan tawa ringan dengan raut wajah serius.

c. Subjek AAP

Subjek AAP merupakan seorang guru aktif yang mengajar di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura pada kelainan tuna rungu kelas 5B Subjek berusia 24 tahun pada saat dilantik sebagai guru sampai sekarang sudah mencapai kurang lebih 2 tahun, peneliti melakukan wawancara bersama subjek pada hari Senin, 18 September 2023, Pukul 15.00-15.30 sore.

Saat wawancara dimulai dan sepanjang proses wawancara subjek terlihat antusias menjawab dengan teliti pertanyaan-pertanyaan yang diajukan yang mana dibuktikan dengan jawaban subjek yang cukup mendalam, namun pada saat diajukan pertanyaan tertentu subjek terlihat serius untuk menjawab pertanyaan yang diajukan. Fungsi umum dan kognitif subjek berfungsi dengan baik, hal ini sebagaimana dengan cerita yang dipaparkan oleh subjek kepada peneliti, subjek juga menceritakan secara terbuka terikat pengalaman yang subjek rasakan selama menjabat sebagai guru di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura.

Saat melakukan sesi wawancara, subjek mengenakan setelan atasan bergaris-garis berwarna hitam putih, menggunakan jilbab segi tiga berwarna hitam, bawahannya subjek menggunakan celana leging berwarna hitam polos, terlihat subjek mengenakan sandal jepit berwarna coklat, dan subjek terlihat mengenakan aksesoris jam tangan di lengan sebelah kiri, mengenakan cincin wafak di jari manis sebelah kanan dan juga membawa tas berwarna pink di sampingnya, saat melakukan wawancara subjek menjawab pertanyaan dengan intonasi suara yang khas yaitu keras, dengan kecepatan bicara sedang dan beberapa kali subjek terlihat berpikir sebelum menjawab pertanyaan yang peneliti tanyakan, selain itu subjek selama proses wawancara juga sering mengalihkan pandangannya arah kedepan tanpa melihat peneliti, pada beberapa jawaban subjek selalu mengeluarkan raut wajah yang serius.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Bagian ini berisi tentang hasil data yang peneliti temukan di lapangan. Data yang diperoleh dari hasil wawancara kemudian di buat menjadi verbatim. Setelah itu diambil beberapa pertanyaan yang berfokus pada penelitian ini yaitu bagaimana gambaran stres kerja dan faktor-faktor apa yang menyebabkan stres kerja pada guru sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura, serta bagaimana sabar guru dalam mengatasi stres kerja di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura tersebut. Selanjutnya temuan-temuan tersebut di analisis menjadi pembahasan ilmiah ini.

1. Diskusi Teoritik dan Temuan Data Lapangan

a. Gambaran Sabar dan Stres Kerja Guru Selama Mengajar di Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) 2 Martapura

1) Subjek FR

Menjadi guru yang aktif di sekolah merupakan hal yang lumrah dan menyenangkan bagi kebanyakan orang, namun tentu semuanya tidak mesti selalu berjalan dengan lancar. Sebagaimana yang didapati dari hasil wawancara dengan subjek FR, yang mana subjek mengatakan bahwa setelah menjabat sebagai guru subjek merasa senang sekaligus haru karena subjek diteirma bekerja di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura dan subjek merupakan guru pindahan dari sekolah SLB 3 Banjarmasin, yang mana ada terdapat perbedaan lingkungan kerja, sebelumnya berlatar belakang swasta dan hanya tingkat SD saja sedangkan sekarang berlatar belakang Sekolah Negeri dan mencakup tiga jenjang SD, SMP, dan SMA. Dan setiap tahunnya ada perolangan kelas mengajar, jadi di sini subjek harus dapat menyesuaikan.

Disaat seseorang memasuki waktu masa jabatan yang baru pada biasanya dirinya akan berhadapan dengan yang namanya adaptasi, serta dirinya harus mampu menyesuaikan keadaan disekitar nya. Mulai dari bagaimana cara berpikir, tingkat kedisiplinan atau komitmen dalam pekerjaan. Hal ini juga terjadi seperti apa yang dirasakan langsung oleh subjek, subjek menyebutkan bahwa menjadi seorang guru bukan lah hal yang mudah apalagi menjadi guru di SLB, karena anak-anak SLB merupakan anak yang berkebutuhan khusus dan berbeda pada anak umumnya maka dari itu subjek menerima apapun keadaan dan konsekuensi yang akan dijalani untuk kedepannya. Subjek menyebutkan

bahwa menjadi seorang guru di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura harus bisa menyesuaikan diri, walaupun subjek merupakan seorang guru pindahan dari SLB 3 Banjarmasin, akan tetapi subjek merasa tetap perlu menyesuaikan diri karena adanya perbedaan lingkungan kerjanya.

Menurut subjek penyesuaian diri yang sulit subjek alami yaitu berkomitmen sama anak-anak tuna rungu, hal ini dikarenakan subjek masih belum menguasai bahasa isyarat. Selain itu subjek juga menceritakan bahwa ketika subjek menjadi seorang guru, subjek pernah mengalami hal yang tidak mengenakan diluar dari mengajar yaitu ketika subjek diminta untuk terus-menerus menjadi panitia dalam kegiatan seperti panitia UN (Ujian Nasional) atau mendampingi lomba murid secara waktu yang berdekatan, dalam hal ini terkadang subjek mengeluh, kenapa selalu dirinya yang dilibatkan dengan alasan “sudah terbiasa” sedangkan sebagian guru lainnya tidak berkegiatan dan disini subjek merasa terbebani karena banyaknya tuntutan pekerjaan. Seperti yang telah dinyatakan subjek sebagai berikut.

“Kadang jika diluar jam kerja, stres kerja tersebut menjadi beban seperti survei kemaren kan di bulan juli ya, kebetulan pada bulan itu dihadapannya ada pelantikan panitia peserta pendidik baru dan ujian Nasional SD, SMP dan SMA. Aku sebagai sekertarisnya, terus ada mendampingi lomba anak-anak habis UN jadi kebetrok semua. Akhirnya mau dilepas ya tanggungjawab, tapi jika tidak dilepas juga kewajiban jadi disitulah merasa sulit dalam membagi waktunya dan lumayan menyita stres kerja”(B91-B102)

“Karena setiap bulan ada kegiatan dan setiap bulan ada kewajiban ya pusing juga, cuman mau gimana lagi namanya dunia pekerjaan kan semakin tinggi semakin banyak tuntutan nya, pokonya setiap kali ada kegiatan pasti ada pembelajarannya, akan tetapi jika dalam sesuatu kegiatan banyak masalahnya biasanya aku tidak mengikuti kegiatan itu lagi, jadi untuk kegiatan selanjutnya aku skip dulu biar yang lain jika sudah terlalu toxic kegiatannya”.(B140-B150) Nah hal itu sudah terjadi pada PPD sama Ujian Nasional selama 2 tahun ini

itu-itu terus, kadang merasa cape tapi mau nggak mau harus sabar”. (B155-B158)¹

Dari hasil penjelasan penemuan data lapangan di atas mengenai sabar dan stres kerja yang dirasakan subjek, maka dari hasil tersebut berkaitan dengan teori sabar dan stres kerja. Adapun teori yang digunakan dalam analisa ini yaitu teori stres kerja oleh Robbins & Judge dan teori sabar menurut Subandi:

Menurut Robbins dan Judge ada terdapat tiga faktor yang menyebabkan stres kerja, yaitu:

- Faktor-faktor lingkungan
- Faktor-faktor organisasi
- Faktor-faktor antar pribadi²

Faktor-faktor lingkungan yang menyebabkan subjek merasakan stres kerja yaitu karena adanya perbedaan lingkungan kerja dan perbedaan jenjang pendidikan yang ada di tempat subjek mengajar sekarang dengan tempat mengajar sebelumnya, yang mana di tempat sebelumnya subjek hanya berfokus dalam mengajarkan pada tingkat SD saja sedangkan ditempat baru subjek mengajar pada tiga jenjang yaitu SD, SMP, dan SMA dan setiap tahunnya ada perolangan kelas mengajar. Oleh karena itu subjek merasa bahwa ada tekanan dalam dirinya yang mana subjek harus dapat menyesuaikan diri dengan keadaan disekitarnya mau itu terhadap murid atau guru lainnya dan terhadap kegiatan-

¹ Wawancara Subjek, Senin, 18 September 2023

² Muhammad Ridho Daenuri and Tedi Putri, “Pengaruh Motivasi Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Glostar Indonesia Cikembar Kabupaten Sukabumi (Studi Pada Divisi Prpduction Planning Inventory Control),” *STIE PASIM SUKABUMI: Jurnal Mahasiswa Manajemen* 1, no. 1 (April 2020), hal.51.

kegiatan di sekolah tersebut. Yang mana subjek harus dapat menyesuaikan dirinya pada lingkungan kerjanya khususnya saat mengajar murid yang memiliki kelainan tuna rungu, dalam hal ini subjek sering merasakan kesulitan dalam beradaptasi dengan muridnya dikarenakan subjek merasa belum menguasai bahasa isyarat tersebut.

Faktor-faktor organisasi yang menyebabkan stres kerja yaitu karena adanya tuntutan tugas, peran, dan struktur organisasi. Subjek juga sering merasakan kesulitan dalam manajemen waktu disaat adanya kegiatan dan dibagikannya struktur organisasi, yang mana subjek diminta untuk menjadi panitia ujian Nasional dan panitia lomba secara waktu yang berdekatan. Disituasi inilah terkadang subjek merasa terbebani, karena subjek merasa mengapa harus dirinya yang menjadi panitia pada saat itu padahal masih banyak guru lain yang tidak ada kegiatan apa-apa dan kenapa harus beralasan terbiasa untuk menjadi panitia sehingga subjek tetap dipilih menjadi panitia pada dua kegiatan tersebut.

Faktor-faktor pribadi yang menyebabkan stres kerja yaitu karena adanya kemauan diri pribadi subjek dalam melakukan tindakan untuk mencapai keinginannya, yang mana subjek selalu dan terus mengusahakan untuk melakukan apa yang harus subjek lakukan diantaranya seperti; penyesuaian diri, yang mana subjek merasa harus bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan organisasinya mau itu dari caya melakukan sesuatu, menyampaikan sesuatu, dan mewujudkan sesuatu demi mencapainya sebuah tujuan yang diinginkan,

khususnya subjek tetap mengusahakan terus untuk bisa berbahasa isyarat agar dapat mempermudah komunikasi bersama muridnya.

Menurut Subandi, sabar dapat diukur dari beberapa aspek yaitu:

- Mengendalikan diri dari emosi
- Tabah dalam menghadapi situasi sulit
- Gigih dalam mencapai tujuan
- Menerima kenyataan dengan ikhlas dan bersyukur terhadap sesuatu yang terjadi padanya
- Bersikap tenang dalam menghadapi sesuatu³

Mengendalikan diri dari emosi merupakan sebuah tindakan dilakukan oleh subjek dalam mengatasi stres kerjanya yaitu dengan cara bersabar atas apa yang dihadapinya, seperti berhadapan dengan murid-muridnya dan berusaha untuk tidak menggerutu jika diberikan tugas sebagai panitia secara berdekatan, walaupun subjek merasa terbebani dengan tugas tersebut akan tetapi subjek tetap mampu menahan emosinya.

Tabah dalam menghadapi situasi sulit menggambarkan bagaimana kemampuan subjek untuk tetap melakukan tindakan untuk memperjuangkan sebuah tujuan yang subjek hendaki misalnya, bagaimana cara subjek berpikir, tingkat kedisiplinan atau komitmen dalam pekerjaan yang harus dilakukan subjek dan tetap terus berusaha dalam mengerjakan tugasnya dengan baik, serta teliti agar semua berjalan dengan lancar supaya apa yang diharapkan subjek

³ "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi."

trcapai, baik terhadap pembelajaran ataupun kegiatan lainnya yang melibatkan subjek ikut andil didalamnya.

Menerima kenyataan dengan ikhlas dan bersyukur terhadap sesuatu yang terjadi merupakan sebuah penerimaan atas segala konsekuensi yang terjadi pada dirinya, yang mana subjek menyebutkan bahwa menjadi seorang guru bukanlah hal yang mudah apalagi menjadi guru di SLB, karena anak-anak SLB merupakan anak yang berkebutuhan khusus dan berbeda pada anak umumnya maka dari itu subjek menerima apapun keadaan dan konsekuensi yang akan dijalani untuk kedepannya. Karena menurut subjek murid tidak mungkin disalahkan, apapun yang terjadi itu merupakan dampak dari kegiatan dan anak tidak boleh disalahkan, jadi jika ada terdapat kendala-kendala maka yang salah itu antara dua yaitu; antara karena kondisi yang sama atau karena guru yang kurang memperhatikan ditelnya.

Bersikap tenang dalam menghadapi sesuatu merupakan sebuah tindakan yang seharusnya dilakukan setiap orang tidak hanya untuk guru saja melainkan juga untuk semua yang menghadapi masalah ataupun cobaan. Dalam hal ini subpenjek berusaha untuk tetap berpikir positif terhadap pikiran dan tugas yang membebaninya, dan subjek terus berdoa untuk mengharpkan kemudahan atas apa yang dia kerjakan selama tugas yang diberikan.

2) Subjek ANZ

Subjek ANZ merupakan guru yang mengajar pada anak kelainan tuna grahita di jenjang SMA, yang mana menurut subjek anak tuna grahita itu adalah anak yang intelektualnya dibawah rata-rata pada anak umumnya, selain itu

subjek juga menceritakan bagaimana pengalamannya selama menjadi guru di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura. Pada saat subjek menjabat sebagai guru, subjek pernah merasakan stres kerja yang disebabkan oleh perbuatan anak muridnya, karena situasi fisiknya atau karena tuntutan pekerjaan lainnya sehingga tidak mempunya manajemen waktu mau itu dari luar atau dari dalam sekolah. Seperti yang telah dinyatakan subjek sebagai berikut.

“Sebenarnya di dalam pekerjaan ini stres itu terjadi karena tidak bisa membagi waktunya, dalam artian di luar waktu kerja itu malah kita tumpuk jua di pekerjaan ni, kada membagi waktu dari prioritas apa yang kita lakukan itu membuat stres kerja, kadang sudah tidak bisa membagi waktu, pas di sekolahan murid berkelakuan yang tidak di inginkan maka hal tersebut dapat membuat stres” (B51-B56)⁴

Selain itu subjek juga menceritakan bagaimana pengalamannya dalam memperjuangkan agar masuk dapodik atau pengakuan sistem bahwa subjek adalah guru di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura selama 2 tahun belakangan ini. Akan tetapi walaupun subjek belum termasuk dalam dapodik, subjek tetap merasa bersyukur karena subjek masih bisa mengajar dan masih bisa bekerja di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura tersebut. Walaupun sebelumnya subjek pernah merasakan mau menyerah dan pernah berpikiran ingin pindah bekerja dari sekolah luar biasa negeri (SBLN) 2 Martapura, namun menurut subjek tidak tahu kenapa sekilas di hati subjek ada pirasat bahwa *“bagaimana nasib anak-anak jika tidak ada saya”* Dari firasat itu lah membuat subjek menerima keadaan tersebut hingga masih bertahan sampai saat ini, dan karena firasat itu juga mampu membuat subjek berpikir panjang

⁴ Wawancara subjek, Senin, 18 Septembr 2023

bahwa subjek harus bisa bertahan di sini dan subjek tidak bisa berpindah karena melihat dari perjuangan sebelumnya yang telah subjek lewati, berawal dari bagaimana latar pendidikan yang sudah subjek lewati sesuai dengan jurusannya dan bagaimana perjuangan atas usahanya agar mendapatkan pekerjaan di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura ini sebelumnya. Maka dari itu subjek merasa sia-sia jika subjek tidak meneruskan hasil perjuangannya, karena belum tentu di luar sana subjek mendapatkan pekerjaan yang sama.

Dalam hal ini walaupun subjek sering mengeluh dan merasakan stres kerja karena permasalahan yang terjadi pada dirinya mau itu terhadap murid, tuntutan pekerjaan, permasalahan tidak masuknya dapodik dan permasalahan sering terjadinya keterlambatan pengeluaran gaji, akan tetapi subjek tetap harus bisa mengontrol emosi dan mengatur posisi dunia luar dan dunia kerjanya agar anak tidak terkena dampaknya. Namun tidak menutup kemungkinan sesekali subjek pernah melepaskan emosi dalam menghadapi murid, yang mana pada saat itu subjek sedang merasakan sakit gigi dan sakit tersebut sangat mempengaruhi pikiran subjek, dan pada saat itu anak muridnya melakukan perilaku yang tidak diinginkan, disitulah subjek terbawa emosi hingga sedikit meninggikan nada bicaranya karena sudah merasa tidak mampu mengatasi anak-anak lagi. Selain karena sakit gigi subjek juga pernah melepaskan emosi ketika subjek sedang patah hati yang ditinggal nikah oleh pacarnya. Atas kejadian tersebut subjek lalu menjauh dari kelas untuk menenangkan diri agar dapat menahan dan mengontrol emosinya sambil membacakan istighfar dalam keadaan yang tidak stabil tersebut.

Dari hasil penjelasan penemuan data lapangan di atas mengenai sabar dan stres kerja yang dirasakan subjek, hal ini berkaitan dengan teori stres kerja menurut Newman Leung, Beehr dan Neman dan Handoko adapun teori sabar yaitu teori menurut Imam al-Ghazali.

Menurut Newman Leung menyatakan bahwa stres kerja ialah sebuah keadaan yang terjadi sebagai hasil interaksi antara pribadi dengan pekerjaannya serta ditandai oleh perubahan yang membuat dirinya terpaksa untuk melakukan hal menyimpang dari fungsi normal mereka.⁵ Dalam penjelasan dari teori Newman tersebut maka memiliki kaitan terhadap temuan data di lapangan, yang mana subjek merasakan stres kerja dikarenakan perbuatan anak muridnya yang melakukan perilaku yang tidak diinginkan, maka dari itu secara tidak langsung subjek melepaskan kontrol emosinya sehingga subjek meninggikan nada bicaranya terhadap murid-murid, karena subjek merasa tidak mampu lagi menghadapi muridnya. Pada kejadian tersebut terjadi disebabkan oleh adanya perubahan perilaku anak, pikiran dan kondisi subjek sehingga membuat subjek terpaksa untuk melakukan hal menyimpang tersebut.

Menurut Beehr dan Neman menyatakan bahwa ada beberapa gejala stres kerja yang muncul melalui perilaku seseorang. Misalnya menunda sesuatu, menurunnya pencapaian atau prestasi dan berperilaku tidak baik dalam bekerja. Hal ini berkaitan dengan data yang ditemukan di lapangan, yang mana subjek sering menunda pekerjaannya sehingga menjadi menumpuk dan keadaan

⁵ Andres Dharma Nurhalim, "Stres Kerja Serta Hubungannya Dengan Motivasi Kerja Karyawan Pada Divisi Sales And Marketing Pt. Xyz," *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis* 11, No. 1 (July 1, 2022), 317.

tersebut terjadi dikarenakan subjek merasa tidak bisa memanajemen waktu untuk mengerjakan yang mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu, dan subjek merasa gagal dalam memperjuangkan prestasinya terhadap pencapaiannya sebagai guru dapodik sehingga hal tersebut juga termasuk hal yang menyebabkan subjek merasakan stres kerja.

Menurut Handoko penyebab stres kerja terbagi menjadi dua yaitu: *on-the-job* dan *of-the-job*.⁶ Penyebab stres *on-the-job* yang berkaitan dalam hal ini terjadi dikarenakan adanya beban kerja yang berlebihan, karena tertekan *deadline* yang singkat hingga membuat subjek merasa kurang mampu dan tidak tahu yang mana yang harus di prioritaskan dalam tugas yang diberikan, keadaan politik yang tidak aman, timbal balik pekerjaan yang tidak sesuai seperti terlambatnya keluar gaji bulanan hingga dapat membuat subjek merasakan stres, double peran, keadaan prustasi, konflik antar individu dan kelompok, serta bermacam bentuk peubahan.

Sedangkan penyebab stres *of-the-job* yang berkaitan dengan temuan di lapangan yaitu dikarenakan adanya kekhawatiran finansial, masalah-maslah yang berkaitan dengan anak, adanya masalah fisik, masalah perkawinan seperti perceraian. Seperti sebelumnya subjek pernah merasakan sebuah kegagalan dalam percintaan, yang mana subjek ditinggalkan pacarnya nikah dengan orang lain karena pada saat itu subjek belum mempunyai pekerjaan tetap dan keuangan yang belum cukup untuk melamar pacarnya. Maka dari itu subjek beranggapan

⁶ Andres Dharma Nurhalim, "Stres Kerja Serta Hubunannya Dengan Motivasi Kerja Karyawan Pada Divisi Sales And Marketing Pt. Xyz,".

bahwa karena ekonomi membuat dirinya menjadi seperti ini, jika terlambat gajihan subjek merasakan stres kerja secara psikologis, yang mana gejala psikologis menurut Beehr dan Newman seperti mudah bosan dan ketidakpuasan dalam bekerja, kelelahan mental, komunikasi yang kurang lancar, sedikit sensitif tentang keuangan dan percintaan, memendam rasa, mudah prustasi jika terlambat gajihan karena menurut subjek uang adalah segalanya, dan suka merasa cemas.

Menurut Imam al-Ghazali sabar ialah sebuah kondisi mental dalam mengontrol nafsu, sabar merupakan sebuah usaha beridinya dorongan agama terhadap dorongan hawa nafsu, yang mana sabar adalah sifat yang membedakan antara manusia dan hewan dalam menundukkan hawa nafsu.⁷ Dalam penjelasan tersebut memiliki kaitan dengan hasil yang ditemukan di lapangan yang mana subjek menanamkan sabar dalam menghadapi muridnya yaitu dengan cara mengintrofeksi diri lagi dengan meyakinkan diri bahwasanya anak-anak SLB merupakan anak-anak syurga dan tidak semestinya diperlakukan dengan hal yang tidak wajar, dan subjek menanamkan dalam dirinya bahwasanya ketika menjabat sebagai guru, murid lebih memerlukan guru bukan guru yang memerlukan murid. Oleh sebab itu, subjek berusaha untuk terus memahaminya dengan cara harus bisa mengalah dalam situasi apapun karena mau bagaimanapun fisik dan emosional anak sudah seperti itu, dan subjek harus bisa berpikir baik bahwa mungkin di luar orang lain tidak bisa mengalah terhadap tingkah laku muridnya dan di sini guru yang harus mengalah terhadap murid atau

⁷ Labib Mz, "Memahami Ajaran Tasawuf," *Tiga Dua Surabaya*., N.D., Surabaya.

anak tersebut karena disini murid perlu ekstra perhatian, beda dengan anak pada umumnya yang bisa ditegaskan jika perilakunya tidak baik.

Maka dari itu jika ada hal yang tidak diinginkan terjadi di kelas, subjek memilih untuk menahan atau mengontrol emosinya dengan cara menjauh dari tempat tersebut untuk sementara menenangkan emosinya atau dengan cara merubah metode belajarnya agar murid bisa *happy* dan dapat menerima materi pembelajaran tersebut. Karena terkadang anak murid terasa sulit mengerti materi yang dijelaskan, padahal subjek sudah membuat semudah mungkin agar dapat dipahami akan tetapi murid tetap belum bisa memahaminya sehingga terkadang subjek merasa berpikiran “*duhh kayapalah jadinya kaini*” tapi dilihat lagi memang prosesnya lambat, jadi dengan kejadian ini aktivitas-aktivitas lainnya didorong untuk mengganti metode pembelajaran yang tidak dimengerti oleh murid demi mempermudah pemahaman terhadap materi tersebut.

3) Subjek AAP

Di masa menjabat sebagai guru subjek menceritakan tentang bagaimana terbentuknya sabar menjadi guru SLB, subjek beranggapan bahwa dalam menghadapi murid memang harus ekstra sabar karena sebagai guru SLB merupakan sebuah hal yang sudah di setuju sebelumnya. Sebelum menjadi guru subjek juga sudah mengetahui bagaimana konsekuensinya kemungkinan apa yang akan terjadi dan harus sabar dalam menghadapi murid tersebut, serta jika ada perintah dari pimpinan subjek menerima dan siap untuk mengerjakannya.

Subjek menceritakan bahwa menjabat sebagai guru pasti ada kesulitan, apalagi lingkungan kerja di SLB merupakan lingkungan baru walaupun subjek

sebelumnya pernah PPL (Praktik Pengalaman Lapangan), akan tetapi pada saat itu subjek PPL nya pada masa Covid-19, maka dari itu subjek tidak pernah bertemu dengan guru-guru SLB lainnya dan subjek juga tidak mengetahui bahwa tugas guru tidak hanya mengajar saja melainkan juga ada tugas lainnya. Pada awalnya subjek merasa kesulitan dalam menghadapi dan menjalankan tugasnya pada saat menjadi guru pengajar sekaligus panitia penerimaan peserta didik baru (PPDB), ditambah pula dengan adanya perubahan kurikulum yang awalnya kurikulum 13 menjadi kurikulum merdeka. Seperti yang dinyatakan oleh subjek sebagai berikut.

“dulu kan kaka PPL itu waktu covid, jadi waktu PPL tu kada ketemu sama guru-guru di sini, dulu PPL di sini dan kerja di sini, jadi kada tahu bahwa tugas guru selain mengajar tu ada lagi jadi kaka menghadapi kaya awal-awal tu diminta jadi panitia PPDB yang mana tugasnya itu harus mengasesmen anak, bikin laporan, nah itutu kaya tantangan lo, di tambah perilaku atau kelakuan anak-anak jua. Lalu yang terbaru ni ikutin kurikulum karena kan K13 dirubah jadi kurikulum merdeka jadi ikut tim kurikulum. Nah itutu memang stres nya tu ada pang, cuman ya di jalani ai, malah kerjaan di kampus yang bikin stres banar karena kan kaka begawinya ni dua lo di sini dan di kampus. Di kampus itu bagian staf yang menangani mahasiswa disabilitas di ULM tapi kantornya di banjarmasin di LP3 nah malah lebih stres kerjaan di kampus dibandingkan di sekolah padahal, jadi dua kantornya sebenarnya di sini ngajar lo, di ULM jadi staf”(B31-B52)⁸

Karena ketidak tahuan tugas guru selain mengajar maka dengan adanya pekerjaan luar di kampus ULM Banjarmasin sebagai staf penanganan mahasiswa disabilitas juga merupakan penyebab stres kerja karena banyak tuntutan pekerjaan lainnya yang harus subjek tangani pada pekerjaan di ULM tersebut. Yang mana lama bekerja subjek di ULM sekitar kurang lebih 4 tahun dari sejak subjek masih kuliah pada tahun 2019 dengan status membantu staf

⁸ Wawancara Subjek AAP, Senin, 18 September 2023

hingga saat ini dipercayai dan resmi bekerja sebagai staf pada bagian penanganan mahasiswa disabilitas tersebut. Sedangkan di SLB subjek bekerja sejak tahun 2021 hingga sekarang, maka dari itu alasan subjek masih bertahan hingga sekarang pada 2 pekerjaan tersebut karena subjek berusaha untuk selalu introfeksi diri terhadap semua pekerjaan yang subjek kerjakan dan subjek meyakini bahwa apapun yang terjadi selalu ada pembelajaran, jadi setiap apa yang dikerjakan seperti tugas yang belum bisa atau belum pernah ditemuinya dianggap sebagai sebuah proses pembelajaran baru untuk subjek.

Dari hasil penjelasan penemuan data di lapangan di atas mengenai sabar dan stres kerja yang dirasakan subjek, hal ini berkaitan dengan teori stres kerja menurut Robbins dan Judge dan teori sabar menurut al-Jauziyah.

Menurut Robbins dan Judge, stres kerja ialah sebuah kondisi seseorang yang dapat menyesuaikan saat diarahkan pada peluang, permintaan, atau sumber daya yang berhubungan dengan kehendak dan tujuan pekerjaan yang mana hasilnya dianggap mustahil tapi penting. Stres yang dirasakan seseorang secara berkelanjutan dapat menimbulkan gangguan emosi dan lain-lain, keadaan ini apabila tidak diberikan perawatan secara serius pada penderita stres, maka dapat menyebabkan gangguan lain seperti merasakan kecemasan dan depresi atau mengganggu kesehatan fungsi fisik seseorang.⁹ Hal ini berkaitan dengan apa yang dirasakan oleh subjek, yang mana faktor yang menyebabkan stres kerja

⁹ Bella Ayu Dianti Priastuty and Olievia Prabandini Mulyana, "Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan Wanita Di Puskesmas," *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 2 (2021), 95.

pada subjek yaitu terjadi karena adanya dua pekerjaan secara bersamaan yaitu di SLB sebagai guru dan di ULM sebagai staf penanganan mahasiswa disabilitas.

Adapun hal yang menyebabkan stres kerja saat menjadi guru yaitu karena adanya pekerjaan baru yang belum pernah subjek pikirkan sebelumnya, karena subjek mengira tugas guru hanya mengajar seperti biasanya akan tetapi perkiraan subjek salah ternyata ada tugas lainnya juga ketika menjadi guru, ditambah subjek merupakan guru termuda di SLB dan guru lain beranggapan bahwa yang muda yang lebih banyak bekerja maka dari itu setiap ada kegiatan apapun subjek selalu dilibatkan didalamnya.

Selain itu yang menyebabkan subjek merasakan stres kerja yaitu terjadi karena menghadapi salah satu perilaku murid menentu karena bergantung pada suasana hatinya yang suka berubah-ubah, yang mana murid tersebut selalu mau dipelakukan sebagai raja dikelas, dengan adanya sifat murid seperti ini, subjek sering merasa kesabarannya selalu diuji karena perilaku anak tersebut yang suka berbuat salah tapi malah tidak mengakui kesalahannya hingga menyalahkan orang lain atau teman-temannya. Jika murid tersebut diberi ketegasan dengan meninggikan nada bicara, murid itu malah marah balik terhadap subjek dan menendang meja serta menghamuk hingga mengundang guru lain berdatangan dan akhirnya murid tersebut di keluarkan dari kelas karena anak tersebut menyakiti orang lain. Dengan kejadian tersebut setelah ditelusuri ternyata anak itu saat dirumah malah lebih parah hingga mengambil pisau jika dia marah. Maka dengan ini subjek sering merasa pusing dan bingung terhadap murid

tersebut, karena murid tersebut perilakunya sudah terlalu parah hingga membahayakan disekitarnya.

Menurut al-Jauziyah sabar merupakan bentuk dalam menahan diri terhadap rasa gelisah, takut, rasa marah, tidak membiarkan lidah menggerutu, dan menahan anggota tubuh dari melakukan maksiat. Maka berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa sabar bukan hanya kegiatan yang pasif, namun sabar adalah upaya aktif untuk menghindari terhadap apa yang dilarang oleh Allah dan menanti segala perintah-Nya serta dapat mengendalikan perasaan atau keburukan dari hawa nafsunya.¹⁰

Adapun kaitan dari teori dengan temuan data lapangan disini yaitu, ketika subjek merasakan stres kerja subjek lebih memilih untuk berdiam diri dan menghiraukan perilaku anak tersebut sambil membaca istighfar dan mencari solusi untuk mengatasi murid tersebut hingga masalahnya bisa diatasi, karena subjek percaya bahwa setiap anak pasti bertumbuh dan berkembang walaupun anak tersebut nakal pasti tetap bisa berubah walaupun sedikit. Selain itu subjek juga berusaha agar tetap terus introspeksi diri, berpikir positif dan meyakinkan bahwa, apapun yang terjadi selalu ada pembelajaran, jadi setiap apa yang dikerjakan dianggap sebuah proses pembelajaran, misalkan ada tugas yang belum bisa subjek lakukan maka hal tersebut dianggap sebagai pembelajaran baru untuk subjek. Dan subjek harus terus sadar bahwa sabar dalam menghadapi murid SLB memang harus dilakukan karena sebagai guru SLB merupakan sebuah hal yang sudah diyakini sebelum menjadi guru dan sudah mengetahui

¹⁰ Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2009), 73-74.

konsekuensinya, jadi apapun masalahnya maka harus sabar dalam menghadapi murid tersebut dan jika ada perintah dari atasan maka harus sabar dan harus dikerjakan.

b. Gambaran Secara Umum Sabar Dalam Mengatasi Stres Kerja

Dari hasil penelitian yang ditemukan di lapangan menggambarkan bagaimana sabar dalam mengatasi stres kerja menurut subjek FR, ANZ dan AAP.

1) FR

Stres kerja yang dirasakan oleh subjek yaitu terjadi karena adanya beberapa faktor seperti faktor lingkungan, faktor organisasi dan faktor pribadi yang mana dampak dari faktor yang menyebabkan stres kerja tersebut menimbulkan rasa pusing yang dirasakan oleh subjek sehingga menyebabkan adanya perasaan tertekan, kesulitan dalam beradaptasi terhadap murid dan kesulitan dalam manajemen waktu.

Adapun cara subjek mengatasi hal tersebut yaitu dengan cara menenangkan diri dengan melakukan sharing kepada teman tentang pekerjaan dan apa yang dirasakannya, hal ini bertujuan untuk mengurangi rasa beban yang ada, subjek juga bersabar atas apa yang dihadapinya dengan cara menerima kenyataan dengan ikhlas dan bersyukur terhadap sesuatu yang terjadi karena itu merupakan sebuah penerimaan atas segala konsekuensi yang terjadi pada diri subjek.

2) ANZ

Stres kerja yang dirasakan oleh subjek yaitu terjadi karena adanya perilaku murid yang tidak diinginkan, adanya perubahan perilaku anak, pikiran, kondisi fisik, kondisi percintaan, kondisi ekonomi, dan sering menunda pekerjaan sehingga hal tersebut menjadi penumpukan pekerjaan dikarenakan subjek merasa tidak bisa manajemen waktunya untuk mengerjakan yang mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu, dan subjek juga merasa gagal dalam memperjuangkan prestasinya terhadap pencapaiannya sebagai guru dapodik. Maka hal tersebut juga termasuk bagian yang menyebabkan subjek merasakan stres kerja.

Adapun cara subjek mengatasi hal tersebut yaitu dengan cara menahan atau mengontrol emosi, menjauh dari tempat yang memungkinkan terjadinya luapan emosi, meng-evaluasi diri untuk mencari tahu apa yang membuat anak tidak mengerti, mencari solusi bagaimana caranya agar harapan tercapai dan tersampaikan dengan baik terhadap perkembangan anak tersebut. Dan yang lebih utama untuk tetap menanamkan sabar dalam menghadapi murid-murid, karena mengetahui bahwa murid lebih memerlukan kita yang memahaminya makanya harus lebih mengalah karena fisik dan emosional anak sudah seperi itu, dan sebagai guru harus bisa berpikir baik bahwa mungkin di luar orang lain tidak bisa mengalah terhadap tingkah lakunya dan di sini kita yang harus mengalah terhadap anak tersebut karena disini murid perlu *extra* perhatian, beda dengan murid pada umumnya yang bisa ditegaskan jika perilakunya tidak baik.

3) AAP

Stres kerja yang dirasakan oleh subjek terjadi karena adanya dua pekerjaan secara bersamaan yaitu di SLB sebagai guru dan di ULM sebagai staf penanganan mahasiswa disabilitas. Hal yang menyebabkan stres kerja saat menjadi guru yaitu karena adanya pekerjaan baru yang belum pernah subjek pikirkan sebelumnya, karena subjek mengira tugas guru hanya mengajar seperti biasanya akan tetapi perkiraan subjek salah ternyata ada tugas lainnya juga ketika menjadi guru. Selain itu yang menyebabkan subjek merasakan stres kerja yaitu, juga terjadi karena menghadapi murid yang terkadang susah dimengerti, yang mana murid tersebut memiliki sifat yang tidak menentu sesuai isi hatinya dan juga memiliki perilaku yang suka marah, menghamuk dan berani memainkan senjata tajam. Maka dengan ini subjek sering merasa pusing dan bingung terhadap murid tersebut, karena murid tersebut perilakunya sudah terlalu parah hingga membahayakan disekitarnya.

Adapun cara subjek mengatasi tersebut yaitu dengan cara menenangkan diri dengan menghela nafas, membaca istighfar, bercerita sama orang terdekat, berserah diri kepada Allah sambil menangis jika sudah merasa sangat cape, dan suka menyendiri untuk meredakan emosi.

2. Diskusi Antar Subjek Bagaimana Sabar dalam Mengatasi Stres Kerja

TABEL 4.4 DISKUSI ANTAR SUBJEK SABAR DALAM MENGATASI STRES KERJA

No	Sabar	Subjek FR	Subjek ANZ	Subjek AAP
1	Pengendalian diri	Bersabar atas apa yang dihadapinya seperti berhadapan dengan murid-muridnya dan berusaha untuk tidak menggerutu jika diberikan tugas sebagai panitia secara berdekatan, dan sharing kepada teman tentang pekerjaan dan apa yang dirasakan	Bersyukur, mengintrofeksi diri, menahan atau mengontrol emosi, menjauh dari tempat yang memungkinkan terjadinya luapan emosi	Menenangkan diri, menghela nafas, membaca istighfar, dan bercerita sama orang terdekatnya

LANJUTAN TABEL 4.4 DISKUSI ANTAR SUBJEK SABAR DALAM MENGATASI STRES KERJA

No	Sabar	Subjek FR	Subjek ANZ	Subjek AAP
2	Ketabahan	Tabah dalam menghadapi situasi sulit, tidak mudah mengeluh dan menyerah atas apa yang dikerjakannya kecuali hal tersebut memang sudah diluar kemampuannya	Mengintrofeksi diri lagi dengan meyakinkan diri bahwasanya anak-anak SLB merupakan anak-anak syurga dan tidak semestinya diperlakukan dengan hal yang tidak wajar dan berusaha untuk terus memahaminya dengan cara harus bisa mengalah dalam situasi apapun karena mau bagaimanapun fisik dan emosional anak sudah seperti itu.	Berdiam diri dan menghiraukan perilaku anak tersebut sambil membaca istighfar dan mencari solusi untuk mengatasi murid tersebut hingga masalahnya bisa diatasi, karena AAP percaya bahwa setiap anak pasti bertumbuh dan berkembang walaupun anak tersebut nakal pasti tetap bisa berubah walaupun sedikit.
3	Kegigihan	Bagaimana cara berpikir, tingkat kedisiplinan atau komitmen dalam pekerjaan	Meng-evaluasi diri untuk mencari tahu apa yang membuat anak tidak mengerti,	Berusaha agar tetap terus introfeksi diri, berpikir positif dan meyakinkan bahwa,

LANJUTAN TABEL 4.4 DISKUSI ANTAR SUBJEK SABAR DALAM MENGATASI STRES KERJA

No	Sabar	Subjek FR	Subjek ANZ	Subjek AAP
3	Kegigihan	Bagaimana cara berpikir, tingkat kedisiplinan atau komitmen dalam pekerjaan yang harus dilakukan FR dan tetap terus berusaha dalam mengerjakan tugasnya dengan baik dan teliti agar semua berjalan dengan lancar dan apa yang diharapkan FR tercapai, baik terhadap pembelajaran ataupun kegiatan lainnya yang melibatkan FR ikut andil didalamnya.	Meng-evaluasi diri untuk mencari tahu apa yang membuat anak tidak mengerti, mencari solusi bagaimana caranya agar harapan tercapai dan tersampaikan dengan baik	apapun yang terjadi selalu ada pembelajaran, jadi setiap apa yang dikerjakan dianggap sebuah proses pembelajaran jadi misalkan ada tugas yang belum bisa maka hal tersebut adalah pembelajaran baru untuk AAP.
4	Menerima Kenyataan	Menerima kenyataan dengan ikhlas dan bersyukur terhadap	Menanamkan sabar dalam menghadapi murid-murid,	Karena sudah mengetahui karakter anak seperti apa,

LANJUTAN TABEL 4.4 DISKUSI ANTAR SUBJEK SABAR DALAM MENGATASI STRES KERJA

No	Sabar	Subjek FR	Subjek ANZ	Subjek AAP
4	Menerima Kenyataan	Sesuatu yang terjadi merupakan sebuah penerimaan atas segala konsekuensi yang terjadi pada dirinya	Karena sudah mengetahui bahwa murid lebih memerlukan kita, maka dari itu guru yang harus memahaminya dan harus terus mengalah karena fisik dan emosional anak sudah seperti itu.	Maka AAP lebih suka untuk diam sebentar dan tidak menghiraukan anak tersebut.
5	Sikap Tenang	Berusaha untuk tetap berpikir positif terhadap pikiran dan tugas yang membebannya, dan terus berdoa untuk mengharpkan kemudahan atas apa yang dia kerjakan selama tugas yang diberikan	Menahan atau mengontrol emosinya dengan cara menjauh dari tempat tersebut untuk sementara menenangkan emosinya atau dengan cara merubah metode belajarnya agar anak bisa heppy dan dapat menerima materi pembelajaran tersebut	Harus terus sadar bahwa sabar dalam menghadapi murid SLB memang harus dilakukan karena sebagai guru SLB merupakan sebuah hal yang sudah di iyakan sebelum menjadi guru dan sudah mengetahui konsekuensinya, jadi apapun masalahnya maka

LANJUTAN TABEL 4.4 DISKUSI ANTAS SUBJEK SABAR DALAM MENGATASI STRES KERJA

No	Sabar	Subjek FR	Subjek ANZ	Subjek AAP
5	Sikap Tenang			Harus sabar dalam menghadapi murid tersebut dan jika ada perintah dari atasan maka harus sabar dan harus dikerjakan

D. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini masih terdapat banyak keterbatasan penelitian dan telah diusahakan serta dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki baik itu dari segi teori dan penulisan yang dilakukan oleh penelitian.
2. Peneliti masih kekurangan referensi terkait sabar dan stres kerja dalam perspektif Psikologi Barat maupun dari perspektif Psikologi Islam.