

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus**

##### **1. Letak Geografis Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus**

Pondok pesantren Al-Achsaniyyah terletak di jalan mayor kusmanto Desa Pedawang Gang Flamboyan IV Rt 04 Rw 03 Kecamatan Bae Kabupaten Kudus. Jarak dari pusat kota Kudus menuju pondok pesantren kurang lebih 4 km dan dapat ditempuh dengan waktu kurang lebih 10 menit. Di dekat area pondok terdapat banyak tempat kost, diantaranya Kost Pak Agung, Kost Flamboyan dan Griya Kost Putra. Selain itu, tidak jauh dari lokasi pondok pesantren terdapat tempat wisata Taman 1000 Merpati Kudus.

Pondok pesantren Al-Achsaniyyah terletak di tanah seluas 3780 meter persegi. Pintu gerbangnya yang menjulang tinggi membuatnya tidak terlihat seperti bangunan pondok pesantren dari luar. Sehingga orang-orang yang tidak berkepentingan tidak dapat masuk karena gerbang selalu tertutup. Sehingga pembelajaran anak berkebutuhan khusus tidak terganggu, diharapkan tamu dari luar melaporkan terlebih dahulu pada pos satpam yang tersedia.

##### **2. Sejarah Singkat Berdirinya Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus**

Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus terletak di Desa Pedawang, Kecamatan Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah, dan hanya menerima siswa berkebutuhan khusus. Luas pondok adalah sekitar 3.800 meter persegi adalah tanah yang diwakafkan oleh Bapak H. Kusmin. Pada tahun 2007, Bapak KH. M. Faiq Afthoni, M. Ac., MCH mendirikan Pondok Pesantren dengan nama Pondok Pesantren Modern Al-Achsaniyyah. Namun, pengasuh pondok pesantren ini memiliki perawatan khusus untuk anak-anak autisme atau anak berkebutuhan khusus. Beberapa

dari mereka telantar di jalan dan tidak mendapatkan perhatian dari masyarakat. Karena latar belakang anak autis masih dipandang sebelah mata oleh lembaga-lembaga lain. Dalam situasi seperti itu, pengasuh pondok dimotivasi untuk mengembangkan sekolah menengah yang didedikasikan untuk penyandang autisme. Pada akhirnya, nama Pondok Pesantren Modern Al-Achsaniyyah berubah menjadi Pondok Pesantren Autis Al-Achsaniyyah. Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah didirikan untuk membantu orang-orang di masyarakat atau orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) yang tidak sanggup menjaga atau membimbing anak mereka untuk mendapatkan perawatan khusus.

Karena kekurangan informasi, anak berkebutuhan khusus (ABK) masih dipandang sebelah mata oleh masyarakat dan dianggap tidak memiliki kemampuan. Oleh karena itu pengasuh pondok berusaha untuk memberikan pengertian atau wawasan informasi tentang anak berkebutuhan khusus (ABK) kepada seluruh masyarakat supaya tentang pengetahuan, perkembangan, bakat, dan minat anak. Oleh karena itu, Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus didirikan untuk memberi tahu orang-orang di masyarakat dan orang tua tentang hal ini. Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah didirikan pada tahun 2012 dan mendapat pengakuan dan dukungan dari masyarakat luas, bahkan dari dinas pendidikan. Semoga dengan berdirinya Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah ini dapat membantu dan memberikan kehidupan yang sesuai untuk anak berkebutuhan khusus agar setiap anak berkebutuhan khusus (ABK) dapat memaksimalkan potensinya untuk menjadi orang yang bermanfaat bagi masyarakat dan keluarganya di masa depan.

### **3. Visi, Misi dan Tujuan Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus**

#### **a. Visi :**

Mandiri dan Unggul dalam Iman dan Taqwa

#### **b. Misi :**

- 1) Menjadikan anak berkebutuhan khusus beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa

- 2) Meningkatkan dan mengembangkan potensi dan kemampuan anak-anak berkebutuhan khusus
- 3) Membentuk kemandirian anak berkebutuhan khusus
- 4) Merubah pola pikir dan paradigma masyarakat terhadap anak-anak berkebutuhan khusus yang terbentuk dalam komunitas inklusi, yang akan menjadikan landasan enterpreneurship pada jiwa masing-masing anak.
- 5) Memberi rasa aman dan nyaman kepada anak-anak berkebutuhan khusus dalam hal pemberian motivasi
- 6) Menanamkan rasa satu dan kesatuan terhadap masing-masing anak dan saling memberi motivasi yang terdapat pada program sekolah

**c. Tujuan :**

- 1) Menjadikan anak berkebutuhan khusus beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT
- 2) Anak mampu memiliki bekal ilmu pengetahuan
- 3) Menciptakan anak berkebutuhan khusus yang mandiri
- 4) Memberikan anak tempat yang dibutuhkan anak
- 5) Menumbuhkan kepercayaan diri anak

#### **4. Deskripsi Subjek Penelitian**

Guru berperan penting dalam suatu kegiatan belajar mengajar. Guru mempunyai tugas ganda yaitu seperti mendidik, mengajar, dan melatih, membimbing, mengarahkan dan menilai peserta didiknya dalam pencapaian yang akan diharapkan. Guru memiliki tugas untuk mencapai tujuan dan membantu menyukseskan program di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah. Guru dan anggota staf sangat berperan penting dalam membantu siswa (anak autis) sepanjang hari, melayani dan membantu kebutuhan anak-anak dengan mengetahui perkembangan mereka. Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah memiliki total 127 guru dan karyawan.

Adapun subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 6 orang. 4 orang perempuan dan 2 orang laki-laki. Informan pertama bernama E. informan E

berusia 34 tahun dengan posisi jabatan sebagai guru terapis, dirinya mulai bekerja di sini sejak tahun 2018. Informan kedua bernama SH. Dirinya mulai bekerja sejak tahun 2020. Informan SH saat ini berusia 32 tahun dan bekerja sebagai guru terapis. Informan ketiga bernama FN. Berusia 31 tahun dan bekerja sebagai guru tutor. Informan FN mulai bekerja sejak tahun 2019. Informan keempat bernama DI, dirinya mulai bekerja sejak tahun 2020 dan saat ini berusia 29 tahun. Informan DI di sini bekerja sebagai guru pendamping. Informan kelima bernama U. Berusia 32 tahun dan bekerja sebagai guru tutor. Informan U bekerja sejak tahun 2019 dan saat ini berusia 32 tahun. Informan keenam bernama MH yang berusia 27 tahun. Informan MH bekerja sebagai guru tutor dan mulai bekerja sejak tahun 2019.

## **B. Deskripsi Data Penelitian**

### **1. Stres Kerja pada Guru Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus**

Gambaran stres kerja pada penelitian ini merujuk pada pemahaman subjek terhadap aspek stres kerja. Menurut Cary Cooper, aspek stres kerja meliputi konflik peran, beban kerja, pengembangan karir, hubungan dalam pekerjaan dan struktur dalam organisasi.<sup>1</sup>

Uraian gambaran stres kerja pada guru Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus akan dijelaskan berdasarkan kategori yang sudah ditetapkan oleh penulis. Detail penjelasannya sebagai berikut:

#### **a. Konflik peran**

Selama menjalankan pekerjaan, SH merasa stres saat pertama kali bekerja karena belum terbiasa dan belum mengenal karakter anak berkebutuhan khusus. Selain itu kadang dirinya merasa tertekan akibat rekan kerja yang kurang kompak sehingga harus dikomunikasikan dahulu untuk menyelesaikannya.<sup>2</sup> Hal yang sama juga pernah dialami oleh U yaitu

<sup>1</sup> Patimah, *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam*, 48.

<sup>2</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

konflik dengan rekan kerja karena tidak bisa diajak kerjasama dengan baik dan masalah kecil lainnya. Cara dirinya mengatasinya yaitu dengan dikomunikasikan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh U, “Kalau konflik kerja itu biasanya terjadi kalau Saya sudah *mumet* dan capek karena harus menjalankan tugas ini itu. Kalau konflik rumah itu ya masalah rumah tangga biasa aja Mbak.”<sup>3</sup>

b. Tekanan dari pekerjaan

Tekanan pekerjaan yang pernah MH temui sebagai guru anak berkebutuhan khusus adalah kehabisan ide dalam menyiapkan media belajar anak, anak didik yang belum ada perkembangan sama sekali dan tuntutan dari orang tua. “Jadi kadang itu hampir kehabisan ide, bingung mau bikin apa lagi, bingung mau ngapain lagi nanti sama anak-anak. Selain itu juga kadang ada anak yang masih belum ada perkembangan apa-apa waktu kita lakukan evaluasi. Itu juga jadi permasalahan, apalagi kalau orang tua sudah nuntut anaknya harus ada perkembangan. Itu kan juga di luar kuasa kita sebagai guru.”<sup>4</sup> Hal yang sama juga diungkapkan oleh DI bahwa tekanan pekerjaan yang biasa dirinya alami selama bekerja yaitu banyaknya tugas yang harus diselesaikan, komplain dari orang tua murid, anak yang kadang susah untuk diatur dan rekan kerja yang kadang sulit untuk diajak kerjasama.<sup>5</sup>

c. Keterbatasan yang dimiliki murid

Ketika bekerja, E menjelaskan bahwa kesulitan pekerjaan yang sering membuatnya merasa stres menghadapi anak tantrum, kadang suka memukul dan melukai diri sendiri, bahkan jika lalai anak juga bisa

---

<sup>3</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>4</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>5</sup> Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

kabur.<sup>6</sup> Hal yang sama diungkapkan oleh SH juga menjelaskan resiko yang ditemui saat menjadi guru anak berkebutuhan khusus adalah ketika emosional anak tersebut meningkat sehingga melukai atau memukul orang lain bahkan dirinya sendiri. Sebagaimana yang diungkapkan oleh SH bahwa, “Kalau berbahaya kadang ada yang bisa sampai memukul atau malah melukai diri sendiri, lebih mengarah ke emosionalnya tadi meningkat.”<sup>7</sup>

d. Menjalankan tugas di luar peran

Selama menjalankan pekerjaan, U pernah menjalankan tugas di luar kewajibannya karena membantu teman kerjanya. Dia tidak merasa kebaratan karena informan U menyesuaikan kondisi dan situasi saja. Menurutny, kewajiban yang harus informan U lakukan saat ini tidak berat dan tidak ringan. Informan U merasa bahwa dirinya memiliki tanggung jawab pada anak-anak untuk mengajari mereka.<sup>8</sup> Hal yang sama juga diungkapkan oleh FN, dirinya terkadang membantu rekan yang lain di luar kewajibannya, namun dengan masih mengutamakan untuk menyelesaikan kewajiban utamanya dulu. Dia merasa memiliki tanggung jawab kepada orang tua murid. Sebagaimana yang diungkapkannya, “Tugas tambahan kadang ada, contohnya tadi. Kita bantu teman-teman yang lain kalau misal ada yang butuh pertolongan. Tapi ya usahakan kewajiban utama kita dulu yang harus diselesaikan. Kalau kita bisa bantu ya kita bantu gitu.”<sup>9</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan 6 orang guru Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus, dapat

<sup>6</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>7</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>8</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>9</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area *outdoor* Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

disimpulkan bahwa gambaran stres kerja yang dialami selama bekerja yaitu konflik peran, tekanan dari pekerjaan, keterbatasan yang dimiliki murid dan menjalankan tugas di luar peran.

## 2. Gambaran Tawakal pada Guru Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus

Gambaran tawakal pada penelitian ini merujuk pada pemahaman subjek terhadap aspek tawakal yang diterapkan oleh subjek selama bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus. Adapun aspek tawakal menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah adalah mengetahui Allah, sifat, kekuasaan, kecukupan, kesendirian dan kembalinya segala urusan kepada ilmu-Nya dan yang terjadi berkat kehendak dan kekuasaan-Nya, menetapkan sebab dan akibat, memantapkan hati pada pijakan tauhid, menyandarkan hati kepada Allah dan merasa tenang karena bergantung kepada-Nya, berbaik sangka terhadap Allah, menyerahkan hati sepenuhnya kepada Allah serta menjauhi segala larangan-Nya, dan pasrah.<sup>10</sup>

Uraian gambaran tawakal pada guru Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus akan dijelaskan berdasarkan kategori yang sudah ditetapkan oleh penulis. Detail penjelasannya sebagai berikut:

### a. Ikhlas

SH memiliki harapan tersebut ingin dia wujudkan dengan cara mengajari mereka dengan baik, mendampingi mereka, berusaha jadi guru yang baik untuk anak-anak. Alasannya menginginkan hal tersebut karena murni dari hati.<sup>11</sup> MH memahami bahwa saat bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus adalah dengan mengaitkan segala aktivitas yang kita lakukan dengan takdir Allah, niat yang tulus dan ikhlas dalam membantu perkembangan anak, berusaha untuk tetap sabar dalam menghadapi

<sup>10</sup> Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah) Penjabaran Konkret "Iyyaka Na 'budu Wa Iyyaka Nasta'in "* (Tiga Jilid Lengkap).

<sup>11</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

tantangan selama proses pembelajaran.<sup>12</sup> Begitu juga dengan FN yang bekerja dengan niat ikhlas dan bekerja karena Allah, sebagaimana yang diungkapkan oleh FN “Hadapi saja, tidak perlu banyak dipikirkan, yang penting kita niatkan kerja karena Allah, kita bekerja saja dengan ikhlas dan ikuti saja peraturan. Karena dimana-mana beban kerja itu ada, tidak hanya disini.”<sup>13</sup>

b. Berusaha

Ketika melaksanakan pekerjaannya, MH berusaha wujudkan sebagai seorang guru adalah ingin menciptakan rasa percaya diri pada anak, menciptakan lingkungan yang baik supaya anak merasa diterima dan didukung tanpa memandang kebutuhan khususnya dan mengembangkan sifat mandiri pada mereka. Alasannya karena mereka berhak untuk mendapatkan perlakuan yang baik dan diapresiasi atas kelebihan yang mereka miliki. Cara informan MH menggapai harapan tersebut adalah dengan berusaha untuk melatih mereka berulang-ulang, menciptakan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan dan membantu melatih sistem motorik mereka. Begitu juga dengan U yang berusaha mewujudkan keinginannya agar anak-anak tersebut bisa sukses dan menjadi anak yang berguna bagi orang lain. U berusaha untuk menggapai menggapai harapan tersebut adalah dengan mengajari mereka untuk bisa mengasah kelebihan atau bakat yang mereka miliki. Selain itu, informan U juga memiliki harapan untuk sesama rekan kerjanya yaitu sehat selalu, kompak, menguatkan satu sama lain dan kekeluargaannya makin erat. Cara dia menggapai harapan tersebut dengan saling dukung.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>13</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area *outdoor* Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>14</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah



c. Bertauhid

Sebagai seorang guru, U sering melibatkan Allah dalam segala hal. Dirinya juga berpendapat bahwa tauhid penting untuk diterapkan karena tidak ada tempat meminta selain Allah. Contoh penerapan perilaku bertauhid yang U terapkan dalam bersosialisasi adalah dengan menciptakan lingkungan kerja yang penuh kasih sayang, saling pengertian, dan saling mendukung. Sedangkan saat mengalami beban kerja, perilaku bertauhid yang U terapkan yaitu dengan melibatkan Allah, meminta agar dimudahkan dalam bekerja dan sebelum kerja juga berdoa dulu. Sebagaimana yang dirinya jelaskan, ”Dengan melibatkan Allah dalam segala hal, pokoknya apa-apa ke Allah gitu. Termasuk saat mengajari anak, sebelum memulainya kita berdoa dulu dan minta agar diberikan kemudahan dalam mengajar.”<sup>15</sup>

Sama halnya dengan E, dirinya berpendapat bahwa tauhid perlu diterapkan agar ketika bekerja tidak merasa terbebani dan kerja niatkan sama Allah. Caranya yaitu menerapkan perilaku tauhid ketika bersosialisasi dengan cara berperilaku baik, sopan dan punya tata karma. Sedangkan ketika bekerja, dirinya memperlakukan anak-anak didik dengan baik, tidak bersikap kasar, bekerja dan mengajar dengan pasrah pada Allah, berusaha bersikap baik dan taati aturan kerja. Contoh perilaku bertauhid yang E terapkan ketika mengalami beban kerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus adalah serahkan pada Allah dan niatkan bekerja karena Allah.<sup>16</sup>

d. Berserah diri

Menyandarkan hati dan bergantung pada Allah menurut informan SH adalah bentuk kepasrahan kita pada Allah. Cara dirinya bergantung pada Allah yaitu dengan berdoa dan pasrah pada Allah. SH

---

<sup>15</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>16</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

menyandarkan hati pada Allah saat mengatasi kesulitan tersebut adalah saling dukung dan saling bantu.<sup>17</sup> Hal yang sama juga diungkapkan oleh DI, dirinya bergantung pada Allah dalam menyelesaikan kesulitan tersebut dengan berserah diri pada Allah dan berusaha untuk menyelesaikannya. Selama bekerja, DI pernah mengalami beban kerja akibat tuntutan pekerjaan. Cara dia bergantung pada Allah saat mengatasi beban kerja tersebut adalah menjalaninya, hadapi dengan tenang dan percaya Allah pasti akan bantu.<sup>18</sup> Sejalan dengan yang dijelaskan oleh FN, “Caranya itu berserah diri sama Allah. Pasrahkan sama Allah, kalau memang ini jalannya hadapi saja. Karena apa yang terjadi sama kita juga kan atas kehendak Allah, kita tidak bisa menolak. Setiap pekerjaan kana da resikonya, tidak hanya di sini. Jadi kita hadapi saja.”<sup>19</sup>

e. Berpikir positif

Berbaik sangka pada Allah menurut MH adalah percaya bahwa apapun yang Allah kehendaki terjadi sama kita pasti ada sisi baiknya. Cara MH sikap baik sangka pada Allah saat mengalami beban kerja yaitu berdoa kepada Allah, ambil hikmah dari setiap pengalaman, dan serahkan segala urusan kepada Allah dengan tawakal. Sedangkan ketika bersosialisasi dengan orang-orang di lingkungannya bekerja yaitu berusaha melihat sisi positif dari perilaku dan tindakan mereka, hindari berkomentar atau bersikap negatif, bekerja yang ikhlas, hormat dan sopan, jauhi prasangka negatif, pahami bahwa setiap anak berkebutuhan khusus itu punya keunikan dan

---

<sup>17</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>18</sup> Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>19</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area *outdoor* Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

kelebihannya masing-masing.<sup>20</sup> Hal yang sama juga dijelaskan oleh FN bahwa dirinya menerapkan sikap bernaik sangka yaitu dengan cara ikhlas dan sabar menjalani apa yang Allah tetapkan. Dirinya meyakini bahwa Allah akan membantu beban kerjanya dan meyakini bahwa beban kerja tersebut akan segera berakhir. FN juga menerapkan sikap berbaik sangka saat bersosialisasi dengan mengambil sisi positifnya ketika berinteraksi dengan semua orang.<sup>21</sup>

f. Menjauhi larangan Allah

Menurut DI, dalam memperlakukan orang yang memiliki kekurangan dalam dirinya yaitu memperlakukan mereka dengan baik, tidak berbuat kekerasan terhadap mereka, memenuhi hak-hak mereka seperti anak-anak yang lain, dan sayangi mereka dengan tulus. Ketika dia mengalami beban kerja, cara dia menyerahkan hati kepada Allah adalah bekerja dengan tulus karena Allah.<sup>22</sup> Hal yang sama juga dijelaskan oleh SH bahwa dalam memperlakukan orang lain seharusnya kita memperlakukan mereka dengan baik, tanpa membedakan apapun. Caranya mengamalkan yaitu dengan menjadi guru yang baik buat anak-anak.<sup>23</sup> Sedangkan, menurut FN menyerahkan hati sepenuhnya kepada Allah serta menjauhi larangan-Nya adalah jalani apaun itu dengan senang hati dan senyum semangat sehingga anak-anak merasakan ada energi positif yang kita tularkan ke mereka. Sebagaimana dengan apa yang dijelaskan dirinya, “Tidak pernah, cara agar masalah rumah tidak nyampur biasanya saya suka baca sholawat. Kalau setiap perjalanan kesini pasti saya gapernah ninggalin

---

<sup>20</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>21</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area *outdoor* Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>22</sup> Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>23</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

sholawat. Tapi kalau misal sampai disini hati saya masih merasa cemas atau merasa sedih biasanya saya butuh waktu sendiri buat nangis. Kalau sudah nangis, sudah plong hatinya baru saya siap keluar buat ketemu sama anak-anak. Jadi mereka itu melihatnya selalu tersenyum dan punya energi positif.”<sup>24</sup>

g. Menyerahkan segala urusan pada Allah

Menurut informan DI, yang dimaksud dengan tawakal kepada Allah adalah menyerahkan hasil yang kita usahakan kepada Allah.<sup>25</sup> Tawakal menurut E adalah usaha dulu baru pasrah pada Allah terhadap apapun hasilnya. Cara dirinya menerapkan sikap tawakal saat mengajar adalah berusaha semaksimal mungkin ketika mengajar. tapi kalau semisal anak-anaknya masih belum paham usaha saja terus.<sup>26</sup> Dalam bekerja, MH bersikap pasrah kepada Allah selama menjalankan pekerjaan sebagai seorang guru anak berkebutuhan khusus adalah niat bekerja untuk mencari rida Allah, menyerahkan segala urusan kepada Allah, mengajar, membimbing serta melaksanakan tanggung jawab dengan baik. Sebagaimana yang dijelaskan oleh MH, “Tawakal merupakan sikap kita dalam berserah diri sepenuhnya pada Allah dan menyerahkan semua urusan pada Allah.”<sup>27</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan 6 orang guru Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus, dapat disimpulkan bahwa gambaran tawakal yang terapkan dalam bekerja yaitu ikhlas, berusaha, bertauhid, berserah diri, berpikir positif, menjauhi larangan Allah dan menyerahkan segala urusan pada Allah.

---

<sup>24</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area *outdoor* Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>25</sup> Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>26</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>27</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

### 3. Gambaran Implikasi Tawakal terhadap Stres Kerja Guru di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus

Implikasi tawakal terhadap stres kerja berkaitan dengan pemahaman subjek terhadap munculnya keterkaitan perilaku bertawakal terhadap stres kerja yang dialami guru di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus.

- a. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan ikhlas terhadap konflik peran.

Sikap E dalam memahami makna dibalik Allah memberinya pekerjaan yaitu agar dirinya menjadi lebih sabar dan lebih mengenal karakter anak-anak berkebutuhan khusus. Cara dirinya memahami bahwa Allah Maha Berkehendak ketika terlibat konflik dengan orang-orang di lingkungannya bekerja adalah dengan berpikir agar dia lebih sabar lagi, lebih berserah diri, lebih ikhlas lagi dalam bekerja.<sup>28</sup> Ketika FN terlibat konflik dengan orang-orang di lingkungannya bekerja cara dia dalam memahami bahwa Allah Maha Berkehendak adalah berpikir positif, hadapi dengan ikhlas dan yakin kalau semuanya pasti berlalu. Dia meyakini bahwa segala urusan akan kembali pada Allah, oleh karena itu cara dirinya mengatasi konflik peran yang dia alami yaitu dengan pasrah dan menyerahkan semuanya pada Allah. FN memahami bahwa dibalik Allah memberinya konflik peran tersebut dengan sabar, lebih ikhlas dalam menjalani kehidupan, dan lebih bijak dalam memaknai sesuatu.<sup>29</sup>

- b. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan berusaha terhadap konflik peran.

Sebagai bentuk pemahaman menyandarkan hati pada Allah, sikap yang informan E lakukan ketika mengalami konflik peran sebagai guru anak

---

<sup>28</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>29</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area *outdoor* Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

berkebutuhan khusus yaitu berusaha dan melaksanakan tanggung jawab dengan baik. Hal ini dia lakukan sesuai dengan pendapat informan E yang menurutnya, “Allah tidak menyukai manusia yang mudah putus asa.” Dia juga menerapkan sikap menyandarkan hati pada Allah selama bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus dengan bekerja yang baik, ikuti aturan dan niatkan untuk Allah. Selain itu, ketika dirinya gagal dalam meningkatkan keahlian, E tetap berusaha dan menerima hasilnya dengan ikhlas.<sup>30</sup> Bentuk pemahaman informan MH terhadap makna dibalik Allah memberikannya konflik peran yang dia alami sebagai guru anak berkebutuhan khusus adalah dengan mengambil hikmah atau sisi positifnya. Dampak pemahaman tersebut terhadap perilaku informan MH yaitu berusaha menjadi lebih baik lagi dan lebih dewasa dalam bersikap. Sedangkan terhadap perasaannya yaitu sabar, lebih berserah diri lagi dan sadar bahwa tidak semua hal dapat diatasi sepenuhnya.<sup>31</sup>

- c. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan bertauhid terhadap konflik peran.

Menurut SH, cara dirinya menyelesaikan konflik peran yang dia alami dengan rekan kerja, atasan dan anak didik dengan mempertimbangkan konsep tauhid yaitu saling dukung, saling bantu, dimusyawarahkan dengan cara yang baik-baik, sabar dan telaten.<sup>32</sup> Informan FN menerapkannya ketika dirinya menyelesaikan konflik peran yang dialami dengan rekan kerja, atasan dan anak didik dengan mempertimbangkan konsep tauhid yaitu dengan berusaha dan berdoa pada Allah agar diberikan kemudahan dan ketabahan, berpikir positif pada Allah,

---

<sup>30</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>31</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>32</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

dan berserah diri pada Allah. Selain konflik peran di lingkungan kerja, cara informan FN menyelesaikan konflik peran sebagai anggota keluarga di rumah dengan mempertimbangkan konsep tauhid yaitu dengan menghadapinya dan berdoa pada Allah.<sup>33</sup>

Cara informan DI menyelesaikan konflik peran yang dirinya alami dengan orang-orang di lingkungannya bekerja yaitu dengan mempertimbangkan konsep tauhid adalah dengan berdoa dan yakin kalau Allah pasti bantu. Termasuk ketika menyelesaikan konflik peran yang informan DI alami sebagai anggota keluarga di rumah dengan mempertimbangkan konsep tauhid yaitu sabar dan berdoa sama Allah.<sup>34</sup> Ketika menyelesaikan konflik peran yang informan U alami dengan orang-orang di lingkungannya bekerja dengan mempertimbangkan konsep tauhid adalah dengan tetap menyelesaikannya, sabar dan berdoa kepada Allah. Bahkan ketika dirinya mengalami konflik peran sebagai anggota keluarga di rumah dengan mempertimbangkan konsep tauhid cara dia mengatasinya yaitu sabar dan berdoa pada Allah.<sup>35</sup> Cara informan MH menyelesaikan konflik peran yang dirinya alami dengan orang-orang di lingkungannya bekerja dengan mempertimbangkan konsep tauhid yaitu tetap menyelesaikannya namun sebelum mengambil langkah apa pun, berdoa untuk mendapatkan petunjuk dan kebijaksanaan dari Allah. Sedangkan ketika menyelesaikan konflik peran yang informan MH alami sebagai anggota keluarga di rumah dengan mempertimbangkan konsep tauhid yaitu dengan Intropeksi didi, sejauh mana juga kita sudah bisa menerapkan konsep tauhid dalam sehari-hari, terbuka dan jujur dengan anggota keluarga yang

---

<sup>33</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area *outdoor* Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>34</sup> Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>35</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

terlibat dalam konflik, sampaikan perasaan dan pandangan dengan baik, hindari saling menyalahkan dan berusaha untuk memahami perspektif masing-masing.<sup>36</sup>

- d. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan berserah diri terhadap konflik peran.

Ketika mengalami konflik peran, E menerapkan sikap menyandarkan hati dan bergantung pada Allah saat Anda berusaha menjalin hubungan baik dengan orang-orang di lingkungannya bekerja dengan bersikap baik, sopan, saling bantu, saling menghormati. Bahkan ketika dirinya mengalami konflik peran dengan anggota keluarga di rumah, cara E menerapkan sikap menyandarkan hati dan bergantung pada Allah adalah dengan berdoa dan berserah diri pada Allah.<sup>37</sup> Cara SH menyandarkan hati pada Allah ketika terlibat konflik dengan rekan kerja, atasan, anak didik dan ketika terlibat konflik dengan keluarga yaitu bicarakan baik-baik, cari solusinya, berusaha menyelesaikannya berserah diri pada Allah.<sup>38</sup>

Ketika FN terlibat konflik peran dengan orang-orang di lingkungannya bekerja, cara dirinya menyandarkan hati pada Allah adalah dengan menyerahkan semuanya pada Allah, tetap menghadapinya, berbuat baik, bekerja yang benar, nurut aturan yang berlaku, banyak sabar dan berdoa saja sama Allah agar diberikan kemudahan saat bekerja. FN juga menerapkan sikap menyandarkan hati pada Allah ketika mengalami konflik peran sebagai anggota keluarga di rumah dengan cara berserah diri dan diselesaikan dengan kepala yang dingin.<sup>39</sup>

---

<sup>36</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>37</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>38</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>39</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area *outdoor* Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah



Bentuk pemahaman DI tentang menyandarkan hati pada Allah ketika diberikan tugas yang tidak sesuai dengan pekerjaan adalah berserah diri sama Allah dan jujur apabila dirasa tidak mampu. Cara DI menyandarkan hati pada Allah ketika terlibat konflik dengan orang-orang di lingkungannya bekerja yaitu dengan menghadapinya, bersikap cuek, segera menyelesaikannya dan berdoa kepada Allah. Hal serupa juga dirinya terapkan ketika terlibat konflik peran dengan keluarga.<sup>40</sup>

Ketika diberikan tugas yang tidak sesuai dengan pekerjaan, bentuk pemahaman tentang menyandarkan hati pada Allah yang U terapkan yaitu menyesuaikan dengan kondisinya. Sedangkan ketika U terlibat konflik dengan orang-orang di lingkungannya bekerja, cara dirinya menyandarkan hati pada Allah adalah dengan berusaha menyelesaikannya dan berserah diri pada Allah. Cara tersebut juga dirinya terapkan ketika terlibat konflik peran dengan keluarga.<sup>41</sup>

- e. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan berpikir positif terhadap konflik peran.

Ketika terlibat konflik dengan rekan kerja, atasan dan anak didik, cara FN menerapkan sikap terbaik sangka pada Allah adalah dengan berpikir yang baik-baik pada Allah, tidak usah terlalu dibawa pusing, supaya bisa lebih sabar atau supaya mental lebih kuat. Dirinya berpendapat apabila, “Berpikir yang baik tenang masalah yang kita hadapi, hati juga akan tenang dan tidak mudah panik.” Informan FN juga menerapkan sikap terbaik sangka ketika mengalami konflik peran sebagai anggota keluarga di rumah yaitu dengan berpikir mungkin Allah ingin dia lebih dekat dengan keluarga, lebih banyak menjalin

---

<sup>40</sup> Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>41</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

komunikasi sama keluarga dan kekeluargaannya bias lebih erat lagi.<sup>42</sup>

Cara DI terbaik sangka pada Allah ketika terlibat konflik dengan orang-orang di lingkungannya bekerja yaitu dengan berpikir mungkin mereka sedang tidak *mood* atau langsung saja ditanyakan kenapa alasannya. Dia merasa tidak pernah terlibat konflik dengan anak didiknya. Ketika dirinya mengalami konflik peran dengan keluarga, cara DI menerapkan sikap terbaik sangka yaitu yakin kalau Allah pasti bantu, yang penting usaha dulu untuk menyelesaikannya dan jangan lupa berdoa.<sup>43</sup>

Dalam menerapkan sikap terbaik sangka kepada Allah, cara U terbaik sangka pada Allah ketika terlibat konflik dengan orang-orang di lingkungannya bekerja adalah terbaik sangkanya mungkin Allah ingin menguji kita atau ada rencana baik yang Allah siapkan, berpikir Allah ingin menguji kita biar jadi pribadi yang lebih baik dan bersyukur. Sedangkan cara U terbaik sangka pada Allah ketika terlibat konflik dengan anggota keluarga yaitu dengan mengambil bagian positif dan hikmahnya.<sup>44</sup>

- f. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan menjauhi larangan Allah terhadap konflik peran.

Pandangan E terhadap pekerjaannya sebagai guru anak berkebutuhan khusus sebagai bentuk pemahaman terhadap sikap menjauhi larangan Allah yaitu dengan mengikuti peraturan kerja dan niatkan bekerja kepada Allah. Dirinya menerapkan sikap menyerahkan hati pada Allah ketika mengalami beban kerja yaitu dengan cara ikhlas, sabar dan berdoa. E juga menerapkan sikap menyerahkan hati pada Allah

---

<sup>42</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area *outdoor* Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>43</sup> Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>44</sup> Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

ketika bersosialisasi dengan rekan kerja, atasan dan anak-anak yaitu dengan jangan main kekerasan terhadap anak, tidak berburuk sangka dengan mereka, tidak iri, dan saling dukung. Menurut pendapat E, Allah mengajarkan manusia ketika mendapatkan perlakuan kerja yang berbeda yaitu menerima dengan sabar dan berusaha menyelesaikannya dengan baik-baik.<sup>45</sup>

Cara informan SH menyerahkan hati pada Allah ketika terlibat konflik dengan rekan kerja, atasan, anak didik dan keluarga yaitu berusaha menyelesaikannya secara baik-baik, cari solusi yang terbaik dan serahkan hasilnya pada Allah. Cara SH menerapkan sifat-sifat menjauhi larangan Allah sebagai guru anak berkebutuhan khusus adalah lemah lembut, bijak dan tegas. Selain itu, SH juga menerapkan sikap Allah Maha Berkuasa dalam mengatasi beban kerja yaitu dengan berpikir positif. Dirinya berpendapat bahwa konflik peran yang dialami masih ada Allah Yang Maha Besar.<sup>46</sup>

- g. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan menyerahkan segala urusan pada Allah terhadap konflik peran.

Pandangan E terhadap pemahaman sikap menyerahkan segala urusan pada Allah terhadap pekerjaannya sebagai guru anak berkebutuhan khusus yaitu dengan menerimanya dan menjalankannya dengan baik. Ketika E berusaha mengembangkan keahliannya, sikap menyerahkan segala urusan pada Allah yang E lakukan yaitu dengan tetap berusaha dan menyerahkan hasilnya pada Allah. Bahkan ketika gagal dia tetap berusaha lagi dan ikhlas menerima keagalannya.<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>46</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>47</sup> Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

Bentuk sikap pasrah yang informan SH lakukan ketika diberikan tugas yang tidak sesuai dengan pekerjaan Anda sebagai seorang guru anak berkebutuhan khusus adalah dengan ikuti peraturan kerja. Dirinya juga menerapkannya saat bersosialisasi dengan rekan, atasan dan anak didik dengan cara saling mengingatkan, saling mendukung saja, bersikap baik, ikuti prosedur kerja yang ditetapkan, membantu anak didik jadi lebih baik lagi dan berusaha menjadi guru yang sayang dan memperlakukan anak-anak dengan baik.<sup>48</sup>

Cara FN menyerahkan segala urusan pada Allah ketika terlibat konflik dengan rekan kerja, atasan dan anak didik adalah hadapi saja dengan hati yang ikhlas, sabar, berbuat baik terhadap sesama dan apapun yang kita lakukan niatkan untuk Allah. Sama halnya ketika mengalami konflik peran di rumah, informan FN juga menerapkan sikap menyerahkan hati pada Allah adalah menghadapinya dan berusaha menyelesaikannya. Dia meyakini bahwa segala kesulitan pasti berlalu dan apabila mau bersabar, *insyaAllah* hasilnya tidak akan mengecewakan.<sup>49</sup>

Cara MH bersikap pasrah kepada Allah ketika mengalami konflik peran sebagai seorang guru anak berkebutuhan khusus adalah niat bekerja untuk mencari rida Allah, menyerahkan segala urusan kepada Allah, mengajar, membimbing serta melaksanakan tanggung jawab dengan baik. Sikap yang sama juga MH terapkan ketika mengalami konflik peran dengan keluarga, sikap menyerahkan segala urusan kepada Allah yang dirinya lakukan adalah hadapi dengan sabar dan berdoa memohon bantuan Allah.<sup>50</sup>

---

48 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

49 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

50 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

- h. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan ikhlas terhadap tekanan dari pekerjaan.

Perilaku ikhlas yang FN terapkan ketika mengalami tekanan kerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus yaitu Allah Allah Maha Berkuasa. Dia berpendapat bahwa apapun masalah yang dirinya alami atas kuasa Allah, sehingga Allah sudah berkuasa maka dirinya tidak bisa apa-apa selain berdoa dan berserah diri saja sama Allah. FN memahami bahwa beban kerja yang dialami atas kehendak Allah sehingga dirinya hanya bias menerima dengan hati ikhlas dan yakin bahwa ini yang terbaik untuknya. Sebagai bentuk pemahaman Allah Maha Berkuasa dan Berkehendak, pandangan terhadap pekerjaannya saat ini yaitu FN menjalaninya dengan ikhlas *lillahi ta'ala*.<sup>51</sup>

Ketika mengalami tekanan kerja, cara U menerapkan perilaku ikhlas yaitu sabar, banyak berdoa sama Allah agar diberikan kemudahan, hadapi dengan tenang, jangan banyak dipikirkan tapi dikerjakan.<sup>52</sup> Ketika MH mengalami tekanan kerja, cara dirinya menerapkan sifat-sifat ikhlas adalah dengan ingat bahwa Allah Maha Sabar dan Allah Yang Maha Penyayang. Caranya dengan hadapi setiap tantangan dengan ketenangan dan kesabaran, memperlakukan anak-anak dengan penuh kasih sayang, memahami kebutuhan dan keunikan masing-masing. Sebagai bentuk penerapan sikap bahwa Allah Maha Berkuasa dan Berkehendak, informan MH menilai tekanan kerja yang dialami sebagai kuasa Allah dan sudah takdirnya seperti ini maka jalani dengan sabar dan tawakal.<sup>53</sup>

---

51 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

52 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

53 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

- i. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan berusaha terhadap tekanan dari pekerjaan

Dalam penerapan sikap berusaha terhadap tekanan pekerjaan, DI memahami makna dibalik Allah memberikannya cobaan berupa beban kerja adalah dengan mengambil sisi positifnya, ambil hikmah di setiap beban kerja yang dirinya alami. Dampak dari pemahaman tersebut terhadap perilaku informan DI yaitu tidak *grusa-grusu* dan berusaha untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik. Sedangkan dampak dari pemahaman tersebut terhadap perasaan informan DI yaitu tenang, tapi kadang tidak nyaman karena pusing.<sup>54</sup>

Hal yang sama juga dijelaskan oleh U, dirinya terkadang memahami dan kadang tidak paham mengenai makna dibalik Allah memberikan dirinya cobaan berupa tekanan kerja. Namun U masih berusaha mengambil sisi positif dari masalah yang dirinya alami agar tidak terlalu tegang otaknya. Dampak dari pemahaman tersebut terhadap perilakunya yaitu dapat mengetahui cara menghadapi masalah dan lebih ikhlas. Sedangkan dampak dari pemahaman tersebut terhadap perasaannya yaitu bisa mengontrol perasaan agar tidak terlalu panik dan supaya tidak mudah stres.<sup>55</sup>

- j. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan bertauhid terhadap tekanan dari pekerjaan

Ketika E mengatasi tekanan kerja, cara dirinya menerapkan perilaku bertauhid yaitu dengan meyakini bahwa Allah akan membantunya dalam menyelesaikannya.<sup>56</sup> SH menerapkan perilaku

---

54 Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

55 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

56 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

bertauhid dalam mengatasi tekanan kerja adalah berdoa pada Allah dan berusaha menyelesaikannya dengan baik.<sup>57</sup> hal yang sama juga dijelaskan oleh FN ketika mengalami tekanan kerja, cara dirinya mengatasinya dengan menerapkan perilaku bertauhid yaitu kerjakan, berdoa dan berserah diri pada Allah.<sup>58</sup> Cara DI menerapkan perilaku bertauhid ketika mengalami stres selama bekerja yaitu menerapkan sikap percaya bahwa Allah pasti bantu dan akan mempermudah jalannya. DI dalam menerapkan perilaku bertauhid dalam mengatasi tekanan kerja yang dirinya alami yaitu berusaha menyelesaikan beban kerja tersebut dan berdoa pada Allah.<sup>59</sup>

- k. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan berserah diri terhadap tekanan dari pekerjaan.

Sebagai bentuk pemahaman berserah diri pada Allah, sikap E ketika mengalami tekanan kerja yaitu pasrah, memahaminya sebagai resiko ketika bekerja dan melaksanakan tanggung jawab. Cara E bergantung pada Allah ketika mengalami beban kerja yaitu menjalaninya, berusaha menyelesaikan dan pasrah pada Allah. Dirinya juga melakukan hal yang sama ketika berusaha mengatasi beban kerja yang dia alami.<sup>60</sup>

Sebagai bentuk pemahaman menyandarkan hati pada Allah, sikap yang MH lakukan ketika mengalami beban kerja adalah berdoa, bertawakal pada Allah atau minta tolong pada rekan kerja yang lain. Cara dirinya bergantung pada Allah ketika mengalami beban kerja yaitu menyelesaikan beban

---

57 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

58 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

59 Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

60 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

kerja tersebut, yakin bahwa Allah memiliki rencana yang lebih baik dan terdapat kebaikan dibalik beban tersebut. Hal yang sama juga MH terapkan ketika mengatasi beban kerja.<sup>61</sup>

1. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan berpikir positif terhadap tekanan dari pekerjaan.

Cara E berbaik sangka pada Allah ketika mengalami tekanan kerja yaitu berpikir kalau ini cobaan dari Allah karena Allah sayang pada kita, jalani saja, pasrahkan sama Allah dan ambil sisi positifnya. Sedangkan cara E berbaik sangka pada Allah ketika mengatasi tekanan kerja yaitu berpikir positif.<sup>62</sup> Hal yang sama juga dijelaskan oleh SH berbaik sangka pada Allah ketika mengalami beban kerja adalah berpikir yang baik-baik dan ambil sisi positifnya. Ketika mengatasi tekanan kerja, cara SH berbaik sangka pada Allah yaitu optimis dan jika hasilnya tidak sesuai berdoa dan berusaha lagi.<sup>63</sup> Cara FN berbaik sangka pada Allah ketika mengalami tekanan kerja yaitu *husnudzon* sama Allah dan yakin pasti bisa menyelesaikan beban kerja yang dialami.<sup>64</sup>

Cara DI berbaik sangka pada Allah ketika mengalami tekanan kerja yaitu berusaha berpikir yang baik-baik dengan mengambil sisi positifnya. Dirinya juga meyakini bahwa dia pasti bisa menyelesaikannya.<sup>65</sup> Sedangkan cara U berbaik sangka pada Allah ketika mengatasi beban kerja adalah usaha yang sungguh-sungguh untuk menyelesaikan beban

---

61 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

62 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

63 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

64 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

65 Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah



kerja.<sup>66</sup> Cara MH berbaik sangka pada Allah ketika mengalami tekanan kerja adalah percaya bahwa Allah memberikan beban sesuai dengan kemampuan kita dan lihat beban pekerjaan kita sebagai kesempatan untuk memberikan kontribusi positif pada anak-anak berkebutuhan khusus.<sup>67</sup>

- m. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan menjauhi larangan Allah terhadap tekanan dari pekerjaan

Cara informan SH terapkan dalam mengatasi tekanan kerja tanpa melanggar perintah Allah yaitu banyak bersabar, berdoa dan dzikir pada Allah, perbaiki sholat dan yang pasti yakin kalau beban yang kita alami pasti bisa kita selesaikan. SH juga menjelaskan bagaimana Allah mengajarkan pada manusia ketika mendapatkan perlakuan kerja yang berbeda yaitu dengan menganggapnya sebagai ujian dari Allah.<sup>68</sup> Cara FN mengatasi tekanan kerja tanpa melanggar perintah Allah yaitu harus tahu mana yang boleh dilakukan dan tidak, menguatkan iman dan dekatkan diri kepada Allah.<sup>69</sup> hal yang serupa juga dilakukan oleh MH. Dirinya mengatasi beban kerja tanpa melanggar perintah Allah yaitu jangan melakukan tindakan yang aneh-aneh, belajar untuk sabar dan ikhlas serta niatkan bekerja sebagai bentuk ibadah kepada Allah.<sup>70</sup>

- n. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan

---

66 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

67 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

68 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

69 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

70 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

menyerahkan segala urusan pada Allah terhadap tekanan dari pekerjaan

Bentuk sikap menyerahkan segala urusan yang E lakukan ketika mengalami tekanan kerja yaitu berdo'a dan berserah diri.<sup>71</sup> Bentuk sikap menyerahkan segala urusan pada Allah yang SH lakukan ketika mengalami tekanan kerja yaitu menyelesaikan tekanan kerja tersebut, berserah diri dan ikuti aturan kerja. Begitu juga ketika dirinya mengatasi beban kerja, yang informan SH lakukan yaitu dengan menghadapinya.<sup>72</sup> Bentuk sikap pasrah yang informan FN lakukan ketika mengalami beban kerja yaitu bekerja dengan baik dan *lillahi ta'ala*. Ketika mendapatkan perlakuan kerja yang berbeda, cara dirinya bersikap pasrah adalah dengan berusaha menyelesaikannya. Cara FN bersikap pasrah ketika mengatasi tekanan kerja yang dialami adalah dengan menjalaninya saja.<sup>73</sup>

Bentuk sikap pasrah yang DI lakukan ketika mengalami beban kerja adalah berdo'a dan ikhlas terhadap apa yang apa menjadi ketentuan-Nya. Cara dirinya bersikap pasrah ketika mengatasi beban kerja yang dialami yaitu diselesaikan dan mengambil sisi baiknya.<sup>74</sup> Ketika mengalami tekanan kerja, bentuk sikap pasrah yang U lakukan adalah pasrah dan ikhlas dalam menjalaninya. Cara yang sama juga U terapkan ketika dirinya mengatasi tekanan kerja.<sup>75</sup> Bentuk sikap pasrah yang informan MH lakukan ketika mengalami beban kerja yaitu jangan hanya diam, minta bantuan atau masukan dari rekan yang lain dan berdo'a pada Allah. Cara informan MH bersikap pasrah ketika

---

71 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

72 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

73 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

74 Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

75 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

mengatasi beban kerja yaitu dengan hadapi dengan baik dan sikap yang tenang. Selalu minta petunjuk sama Allah juga.<sup>76</sup>

- o. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan ikhlas terhadap keterbatasan yang dimiliki murid.

Sebagai bentuk penerapan sikap ikhlas dalam pandangan FN terhadap pekerjaannya saat ini yaitu menerimanya dengan ikhlas. Dia hanya berusaha dan berserah diri. Hal yang sama juga informan FN terapkan sebagai guru anak berkebutuhan khusus dengan membantu anak-anak untuk menjadi pribadi yang tidak diremehkan orang lain.<sup>77</sup> Bentuk pemahaman sikap ikhlas terhadap kekurangan yang dimiliki anak didik yaitu ketika DI mengalami kegagalan dalam mengembangkan keahliannya yaitu ikhlaskan dan terima dengan lapang dada. Meskipun dirinya kecewa namun tenang diri dan berusaha sebaik mungkin pada Allah.<sup>78</sup> Cara E bersikap ikhlas di balik Allah memberikannya pekerjaan sebagai guru anak berkebutuhan khusus adalah berpikir bahwa agar dirinya bisa lebih sabar lagi dan lebih kenal dengan karakter anak-anak berkebutuhan khusus. Dampak pemahaman tersebut terhadap perilaku informan E yaitu lebih sabar. Sedangkan dampak dari pemahaman tersebut terhadap perasaannya adalah lebih tenang dalam bekerja dan jadi lebih ikhlas.<sup>79</sup>

- p. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan berusaha terhadap keterbatasan yang dimiliki murid.

---

76 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

77 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

78 Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

79 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

Cara DI memahami makna di balik Allah memberikannya pekerjaan sebagai guru anak berkebutuhan khusus adalah dengan baik sangka pada Allah. Dampak pemahaman tersebut terhadap perilaku DI yaitu merasa lebih bersyukur dari sebelumnya. Sedangkan dampak dari pemahaman tersebut terhadap perasaannya yaitu lebih sabar dan tenang.<sup>80</sup> Cara U memahami makna di balik Allah memberikannya pekerjaan sebagai guru anak berkebutuhan khusus adalah berpikir bahwa Allah mengabdikan doanya untuk bekerja di sini. Dampak dari pemahaman tersebut terhadap perilaku U yaitu lebih serius dan lebih bertanggung jawab dalam menjalankan pekerjaan. Sedangkan dampak dari pemahaman tersebut terhadap perasaannya yaitu tenang dan tidak mudah panik.<sup>81</sup> Hal yang sama juga MH memahami makna di balik Allah memberikannya pekerjaan sebagai guru anak berkebutuhan khusus yaitu berpikir karena Allah ingin dirinya memberikan kontribusi untuk anak-anak berkebutuhan khusus dengan cara menjadi guru untuk mereka. Dampak dari pemahaman tersebut terhadap perilaku MH adalah lebih bersemangat dalam mengajari mereka dan berusaha untuk memberikan yang terbaik untuk anak-anak. Sedangkan dampak dari pemahaman tersebut terhadap perasaannya yaitu senang dan lebih menikmati pekerjaan.<sup>82</sup>

- q. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan bertauhid terhadap keterbatasan yang dimiliki murid.

Sebagai bentuk pemahaman konsep tauhid, pandangan FN terhadap pekerjaannya yaitu niatkan bekerja lillahi ta'ala. Cara FN menerapkan perilaku

---

80 Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

81 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

82 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

bertauhid ketika sedang berusaha untuk mengembangkan karir adalah dengan berdoa dan niatkan yang tulus. Ketika dirinya gagal mengembangkan karir, cara FN menerapkan perilaku bertauhid yaitu dengan berpikir mungkin Allah punya rencana lain.<sup>83</sup> Sebagai bentuk pemahaman konsep tauhid, pandangan informan DI terhadap pekerjaannya saat ini adalah menerima pekerjaan dengan hati yang ikhlas dan jalani saja dengan baik. Cara DI menerapkan perilaku bertauhid ketika sedang berusaha untuk mengembangkan karir sebagai guru anak berkebutuhan khusus yaitu percaya dan yakin pada Allah, berusaha dengan giat dan optimis. Cara DI menerapkan perilaku bertauhid ketika gagal mengembangkan karir adalah ikhlas dan sebaik sangka pada Allah.<sup>84</sup> Sama halnya dengan U, bentuk pemahaman konsep tauhid dalam pandangan U terhadap pekerjaannya sebagai guru anak berkebutuhan khusus saat ini adalah mengerjakannya dengan baik dan ikhlas. Cara dirinya menerapkan perilaku bertauhid ketika sedang berusaha untuk mengembangkan karir yaitu banyak berdoa pada Allah.<sup>85</sup>

- r. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan berserah diri terhadap keterbatasan yang dimiliki murid.

Sebagai bentuk pemahaman berserah diri pada Allah, pandangan E terhadap pekerjaannya saat ini yaitu menerapkan sikap bergantung pada Allah ketika berusaha mengembangkan keahlian dengan menerima apapun yang Allah beri dengan baik. Ketika E gagal mengembangkan keahlian, cara dirinya menerapkan

---

83 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

84 Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

85 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

sikap bergantung pada Allah yaitu menerima dengan hati lapang.<sup>86</sup> Hal yang sama juga FN terapkan ketika berserah diri pada Allah yaitu dengan sikap bergantung pada Allah ketika berusaha mengembangkan keahlian adalah berusaha dan biarkan Allah yang menentukan hasilnya. Menurut FN, dirinya tidak masalah apabila gagal dalam mengembangkan keahliannya tersebut. Cara ini dirinya terapkan sebagai sikap bergantung pada Allah.<sup>87</sup> Sebagai bentuk pemahaman berserah diri pada Allah, MH menerapkan sikap bergantung pada Allah ketika berusaha mengembangkan keahlian yaitu usaha yang giat, banyak-banyak belajar dan optimis. Sedangkan ketika gagal, cara MH menerapkan sikap bergantung pada Allah adalah ikhlas dan coba lagi.<sup>88</sup>

- s. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan berpikir positif terhadap keterbatasan yang dimiliki murid.

Cara SH terbaik sangka pada Allah ketika berusaha mengatasi keterbatasan anak didik adalah optimis akan berhasil dalam mengajar. Sedangkan jika dirinya gagal, informan SH hanya pasrah dan berpikir mungkin bukan rejekinya.<sup>89</sup> Sebagai bentuk pemahaman tentang terbaik sangka pada Allah, pandangan FN terhadap pekerjaannya sekarang adalah menerima dengan ikhlas dan jalani saja. Cara FN terbaik sangka pada Allah ketika berusaha mengembangkan keahlian sebagai guru anak berkebutuhan khusus yaitu berpikir positif dan berusaha giat. Apabila gagal maka dirinya hanya

---

86 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

87 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

88 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

89 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

berpikir bahwa Allah ada sesuatu yang lebih baik lagi.<sup>90</sup>

Sebagai bentuk pemahaman tentang berbaik sangka pada Allah, pandangan informan DI terhadap pekerjaannya adalah berpikir yang baik pada Allah dan bersyukur terhadap apapun yang Allah berikan. Cara informan DI berbaik sangka pada Allah ketika berusaha mengembangkan keahlian yaitu optimis dan yakin hasilnya akan memuaskan. Jika gagal maka dirinya berpikir bahwa Allah pasti ada rencana yang lebih baik dari yang dia inginkan.<sup>91</sup>

Sebagai bentuk pemahaman tentang berbaik sangka pada Allah, pandangan MH terhadap pekerjaannya yaitu bersyukur karena Allah masih memberikannya pekerjaan dan Allah memercayainya untuk bisa membantu perkembangan anak-anak berkebutuhan khusus. Cara MH berbaik sangka pada Allah ketika berusaha mengembangkan keahlian dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus yaitu niat yang baik, berusaha yang sungguh-sungguh, bekerja keras dan percaya saja sama Allah. Apabila gagal maka informan MH hanya bisa mencoba menerima dengan hati yang ikhlas dan menjadikannya sebagai pembelajaran.<sup>92</sup>

- t. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan menjauhi larangan Allah terhadap keterbatasan yang dimiliki murid.

Menurut E, cara Allah mengajarkan pada kita mengenai usaha untuk mengembangkan keahlian yang kita miliki adalah dengan tidak mudah menyerah, kalau gagal kita coba lagi. Selain itu, cara E mengembangkan keahlian dalam menghadapi anak

---

90 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

91 Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

92 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

berkebutuhan khusus tanpa melanggar perintah Allah adalah dengan menjauhi larangan-Nya dan tetap menuruti aturan agama.<sup>93</sup> Sebagai bentuk pemahaman menjauhi larangan Allah, pandangan FN terhadap pekerjaannya yaitu berserah diri dan ikhlas dalam menjalankan pekerjaan. Menurut FN, cara Allah mengajarkan pada kita mengenai usaha untuk mengembangkan keahlian yang kita miliki adalah berusaha keras dan jangan menyerah. Adapun cara FN mengembangkan keahlian tanpa melanggar perintah Allah adalah dengan tidak berbuat curang dan yakin kalau Allah pasti bantu.<sup>94</sup>

Sebagai bentuk pemahaman menjauhi larangan Allah, pandangan DI terhadap pekerjaannya saat ini yaitu ikhlas menerima dan lebih memilih untuk menjalankan pekerjaan dengan baik. Menurutnya, cara Allah mengajarkan pada kita mengenai usaha untuk mengembangkan keahlian yang kita miliki adalah tidak mudah menyerah, berdoa sama Allah dan bertawakal pada Allah. Dirinya juga berpendapat bahwa cara dia mengembangkan keahlian tanpa melanggar perintah Allah adalah dengan melakukannya dengan cara yang baik.<sup>95</sup> Menurut U, cara Allah mengajarkan pada kita mengenai usaha tanpa melanggar aturan yaitu untuk mengembangkan keahlian yang kita miliki adalah berusaha giat dan sungguh-sungguh, jangan mudah pesimis dan banyak berdoa sama Allah. Hal yang sama juga dirinya terapkan ketika berusaha mengembangkan keahliannya tanpa melanggar perintah Allah.<sup>96</sup>

---

93 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

94 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

95 Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

96 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah



- u. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan menyerahkan segala urusan pada Allah terhadap keterbatasan yang dimiliki murid.

Sebagai bentuk pemahaman sikap menyerahkan segala urusan pada Allah selama dirinya bekerja sebagai guru anak berkebutuhan khusus, cara informan SH bersikap pasrah ketika berusaha mengembangkan keahlian yaitu berdoa dan pasrah. Ketika dirinya gagal, SH tetap menerima apapun hasil yang Allah berikan.<sup>97</sup> Sebagai bentuk pemahaman sikap menyerahkan segala urusan kepada Allah, pandangan FN terhadap pekerjaannya yaitu bekerja *lillahi ta'ala*. Cara dirinya bersikap menyerahkan segala urusan pada Allah ketika berusaha mengembangkan keahliannya adalah menyerahkan apapun hasilnya pada Allah. Begitu juga ketika dirinya gagal, FN akan melakukan hal yang sama.<sup>98</sup>

Cara DI bersikap menyerahkan segala urusan pada Allah ketika berusaha mengembangkan keahlian adalah berdoa pada Allah dan apapun hasilnya terima dengan lapang dada. Ketika gagal, DI hanya mencoba menerima dan ikhlas.<sup>99</sup> Sebagai bentuk pemahaman sikap menyerahkan segala urusan pada Allah, cara U bersikap pasrah ketika berusaha mengembangkan keahlian yaitu pasrah pada Allah. Ketika dirinya gagal dalam mengembangkan karir, maka U hanya menerimanya dengan ikhlas dan rida.<sup>100</sup>

---

97 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

98 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

99 Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

100 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

- v. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan ikhlas terhadap menjalankan tugas di luar peran.

Sifat ikhlas yang E coba terapkan ketika menjalankan pekerjaan di luar tanggung jawabnya saat ini adalah memahami Allah Yang Maha Kuasa Maha Melihat. Karena E merasa segala yang dilakukan akan diminta tanggungjawabnya.<sup>101</sup> Sebagai bentuk penerapan sikap ikhlas, DI terhadap kewajiban yang harus dia lakukan di posisi jabatan saat ini adalah dengan mengerjakannya karena memang sudah tanggung jawabnya seperti ini sejak awal. Sifat Allah yang berusaha DI terapkan ketika menjalankan kewajibannya saat ini adalah Allah Yang Maha Berkehendak, karena menurutnya segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah termasuk kesulitan yang dia alami. Menurut DI, dirinya terkadang merasa kesulitan dan kadang tidak dalam menjalankan kewajibannya.<sup>102</sup>

Sebagai bentuk penerapan sikap ikhlas, pandangan informan MH terhadap kewajiban yang harus dia lakukan di posisi jabatan saat ini berubah-ubah. Kadang dirinya merasa dapat berpikir baik, namun MH meyakini semua yang terjadi atas izin Allah. Menurut MH, sifat Allah yang berusaha dia terapkan ketika menjalankan kewajibannya yaitu Allah Yang Maha Sabar karena dirinya menerapkannya dengan sabar dalam menjalankan kewajiban dengan baik. Sebagai bentuk pemahaman Allah Maha Berkuasa dan Berkehendak, MH kadang merasa sulit dalam menjalankan kewajibannya saat ini. Dalam mengatasi kesulitannya tersebut, MH menerapkan sifat Allah yang Maha penyayang dengan mencoba memahami untuk apapun yang terjadi termasuk

---

101 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

102 Hasil wawancara dengan Staff Administrasi Yayasan, DI, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 08.37 WIB di samping aula Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

kesulitan yang kita alami sebagai bentuk kasih sayang Allah.<sup>103</sup>

- w. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan berusaha terhadap menjalankan tugas di luar peran.

Menurut FN, dirinya berusaha memahami makna Allah memberinya pekerjaan sebagai guru tutor agar dirinya dapat membantu mengajari mereka supaya mereka bisa mandiri, tambah pengetahuan dan keahlian. Dampak pemahaman tersebut terhadap perilaku FN yaitu lebih baik dalam berperilaku dan dampak yang dia rasakan terhadap perasaannya adalah sabar, tenang dan bisa mengambil sisi positif dalam segala hal.<sup>104</sup> Dalam memahami makna dibalik Allah memberikannya posisi jabatan yang sekarang, U meyakini Allah mempercayai dirinya untuk mengajar anak-anak berkebutuhan khusus. Dampak terhadap perilaku U yaitu dalam mengajar itu jadi lebih tulus, ikhlas, lebih kreatif lagi dan sabar. Sedangkan terhadap perasaannya yaitu sayang kepada anak-anak.<sup>105</sup> MH memahami makna dibalik Allah memberikan dirinya posisi jabatan yang sekarang adalah dengan meyakini bahwa Allah memberinya kepercayaan untuk membantu mengajar anak-anak dan memahami kondisi dan karakter anak-anak. Dampak terhadap perilaku yang dia rasakan yaitu semangat dan maksimal dalam mengajar. Sedangkan terhadap perasaannya yaitu lebih sabar dan rida.<sup>106</sup>

- x. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan bertauhid terhadap menjalankan tugas di luar peran.

---

103 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

104 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

105 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

106 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

Sebagai pemahaman konsep tauhid, pandangan E terhadap posisi jabatannya saat ini baik-baik saja. Cara dirinya menerapkan perilaku bertauhid ketika menjalankan kewajibannya yaitu berdoa sebelum bekerja, selalu ingat Allah, mengajari anak-anak mengaji dan berdoa juga dan menjalankan semua pekerjaan dengan niat karena Allah. Sebagai pemahaman konsep tauhid, E tidak merasa keberatan dalam menjalankan kewajibannya sekarang. Ketika diberikan tugas tambahan, cara E menerapkan perilaku ber tauhid yaitu dengan mengutamakan kewajiban utamanya terlebih dahulu, kemudian dirinya akan membantu sesuai dengan kemampuannya.<sup>107</sup>

Sebagai pemahaman konsep tauhid, pandangan SH saat ini terhadap posisi jabatannya baik. Cara dirinya menerapkan perilaku bertauhid ketika menjalankan kewajibannya yaitu berdoa dan berusaha. Sebagai bentuk pemahaman SH terhadap konsep tauhid, dirinya tidak keberatan dalam menjalankan kewajibannya. SH menjelaskan bahwa dirinya menghadapinya dengan berserah diri dan mentaati aturan kerja. Cara SH menerapkan perilaku ber tauhid ketika diberikan tugas tambahan diluar kewajibannya yaitu mengutamakan tugas utama.<sup>108</sup>

Sebagai pemahaman konsep tauhid, FN memandang terhadap posisi jabatannya saat ini sebagai amanah dari Allah dan harus dijalankan dengan baik. Cara dirinya menerapkan perilaku bertauhid ketika menjalankan kewajibannya saat ini yaitu berdoa dan pikirkan saja yang baik-baik ke depannya. Sebagai pemahaman konsep tauhid, FN tidak keberatan dalam menjalankan kewajibannya, dia menerima dan menjalaninya dengan ikhlas. Ketika FN diberikan tugas di luar kewajibannya, bentuk penerapan perilaku

---

107 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

108 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

ber tauhid yang dirinya lakukan yaitu menjalankannya jika dirinya mampu.<sup>109</sup>

- y. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan berserah diri terhadap menjalankan tugas di luar peran.

Sebagai bentuk pemahaman menyandarkan hati kepada Allah, cara E menerapkan sikap bergantung pada Allah saat menjalankan kewajibannya kadang sesuai suasana hati, terkadang dirinya pasrah dan terkadang ingin agar Allah mengabulkan keinginannya. Sebagai bentuk pemahaman menyandarkan hati kepada Allah, E tidak merasa keberatan saat menjalankan kewajibannya. Cara dirinya menerapkan sikap bergantung pada Allah saat berusaha mengatasi kesulitan dalam menjalankan kewajiban yaitu banyak berdoa, minta pertolongan sama Allah dan percaya sepenuhnya sama Allah.<sup>110</sup>

Sebagai bentuk pemahaman menyandarkan hati kepada Allah, cara SH dirinya menerapkan sikap bergantung pada Allah saat menjalankan kewajibannya yaitu berserah diri pada Allah dan menerima dengan ikhlas pilihan-Nya. Sebagai bentuk pemahaman menyandarkan hati kepada Allah, SH tidak merasa keberatan saat menjalankan kewajibannya. Ketika SH berusaha mengatasi kesulitan saat menjalankan kewajibannya, cara dia menerapkan sikap bergantung pada Allah yaitu menyelesaikannya, berdoa dan berserah diri sama Allah.<sup>111</sup>

- z. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan berpikir positif terhadap menjalankan tugas di luar peran.

Sebagai bentuk pemahaman berbaik sangka pada Allah, FN memandang posisi jabatannya saat ini

---

109 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

110 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

111 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, SH, tanggal 5 Oktober 2023 pukul 09.11 WIB di ruang kerja staff Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

sebagai amanah dari Allah dan bersyukur dapat bekerja di sini. Cara dia berbaik sangka pada Allah saat menjalankan kewajiban yaitu husnudzon pada Allah, bekerja dengan benar dan serius, ikhlas dan sabar. Ketika FN merasa keberatan dalam menjalankan kewajibannya, cara dirinya berbaik sangka pada Allah adalah dengan mendiskusikan atau meminta bantuan dengan rekan yang lain.<sup>112</sup>

Sebagai bentuk pemahaman berbaik sangka pada Allah, cara U berbaik sangka pada Allah saat menjalankan kewajibannya yaitu berpikir baik ke Allah dan bisa mengambil hikmah atau sisi positif setiap kejadian. Jika U merasa keberatan dalam menjalankan kewajibannya, cara dia berbaik sangka pada Allah yaitu mengambil sisi positif dan yakin bahwa ada hal baik yang sudah Allah siapkan.<sup>113</sup>

Sebagai bentuk pemahaman berbaik sangka pada Allah, cara MH berbaik sangka pada Allah saat menjalankan kewajiban yaitu menjalankan amanah Allah dengan baik dan bertanggung jawab. Ketika MH merasa keberatan dalam menjalankan kewajibannya, cara dia berbaik sangka pada Allah yaitu dengan menikmati setiap prosesnya.<sup>114</sup>

- aa. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan menjauhi larangan Allah terhadap menjalankan tugas di luar peran.

Sebagai bentuk pemahaman menyerahkan hati sepenuhnya pada Allah, menurut FN cara Allah mengajarkan padanya dalam menjalankan kewajiban yaitu tidak menyepelkan dan menganggap remeh pekerjaan. FN dapat menjalankan ajaran tersebut dengan baik. Sedangkan cara FN menjalankan kewajiban di posisi jabatan saat ini tanpa melanggar

---

112 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

113 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

114 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

perintah Allah yaitu dengan mengikutinya.<sup>115</sup>

Sebagai bentuk pemahaman menyerahkan hati sepenuhnya pada Allah, menurut MH cara Allah mengajarkan pada kita dalam menjalankan kewajiban dari posisi jabatan yang sudah diberikan yaitu dengan tidak malas, bekerja dengan sungguh-sungguh, niat bekerja untuk beribadah pada Allah, jangan mudah menyerah dan lain-lain. Sejauh ini, MH menjalankannya sesuai dengan kemampuan. Sedangkan cara dirinya menjalankan kewajiban Anda di posisi jabatan saat ini tanpa melanggar perintah Allah yaitu dengan mengikuti aturan kerja, bekerja dengan baik dan penuh tanggung jawab.<sup>116</sup>

- bb. Implikasi tawakal terhadap stres kerja dapat diperoleh dari data informan yang membahas tentang keterkaitan menyerahkan segala urusan pada Allah terhadap menjalankan tugas di luar peran.

Sebagai bentuk memahami sikap pasrah, cara E menerapkan sikap pasrah saat menjalankan kewajibannya saat ini yaitu bekerja yang baik dan tahu aturan kerja. Ketika dirinya diberikan tugas tambahan di luar kewajiban, cara E menerapkan sikap pasrah yaitu mencoba menghadapi dengan tenang dan pikiran terbuka, utamakan kewajiban kita dulu dan jadikan sebagai pelajaran ke depannya.<sup>117</sup>

Sebagai bentuk memahami sikap pasrah, cara FN dirinya menerapkan sikap pasrah saat menjalankan kewajibannya yaitu menerima kenyataan bahwa memang seperti inilah pekerjaan kita dan fokus pada apa yang menjadi tanggung jawab kita. Ketika diberikan tugas tambahan di luar kewajiban, cara FN menerapkan sikap pasrah yaitu menjadikannya sebagai pengalaman baru,

---

115 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniiyah

116 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniiyah

117 Hasil wawancara dengan Guru Terapis, E, tanggal 2 Oktober 2023 pukul 10.47 WIB di Masjid Pondok Pesantren Al-Achsaniiyah

tenang dalam menghadapinya dan dibicarakan apabila tidak mampu menjalankannya.<sup>118</sup>

Sebagai bentuk memahami sikap pasrah, cara U menerapkan sikap pasrah saat Anda diberikan tugas tambahan di luar kewajiban yaitu dengan memilahnya dan menyesuaikan dengan kemampuan.<sup>119</sup> Sebagai bentuk memahami sikap pasrah, pandangan cara MH menerapkan sikap pasrah saat menjalankan kewajibannya yaitu dengan melakukan tugas tersebut selagi tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Ketika diberikan tugas tambahan di luar kewajiban, cara MH menerapkan sikap pasrah yaitu dengan menyesuaikan kemampuan dan kondisi.<sup>120</sup>

### C. Analisis Data

#### 1. Analisis Stres Kerja pada Guru Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus

Stres kerja dapat dilihat dari beberapa aspek. Menurut Cary Cooper, aspek stres kerja meliputi konflik peran, beban kerja, pengembangan karir, hubungan dalam pekerjaan dan struktur dalam organisasi.<sup>121</sup>

##### a. Konflik peran

Stres kerja merupakan kondisi ketika menyelesaikan tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai kemampuan sehingga mengakibatkan beban pikiran yang berlebih. Kebanyakan dari mereka merasa tahun tersulit dirasakannya saat awal bekerja di sini, karena belum terbiasa dan belum mengenal karakter anak berkebutuhan khusus. Kondisi kerja yang membuat dirinya merasa stres adalah ketika anak-anak tantrum dan susah diajak belajar. Selain itu juga saat pandemi covid-19 karena harus menyesuaikan dengan peraturan baru. Kondisi kerja yang menyenangkan adalah

---

118 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, FN, tanggal 6 Oktober 2023 pukul 10.01 WIB di area outdoor Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

119 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, U, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 10.17 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

120 Hasil wawancara dengan Guru Tutor, MH, tanggal 9 Oktober 2023 pukul 12.38 WIB di taman bermain Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah

<sup>121</sup> Siti Patimah, Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016).



lingkungan yang kondusif, mendapatkan tugas yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi perasaan anak-anak yang baik.

Mereka pernah mengalami stres namun saat ini yang mereka rasakan adalah jenuh dan lelah. Sikap mereka ketika diberi pekerjaan di luar kemampuan adalah dengan menyesuaikan kondisi dan situasi terlebih dahulu. Rata-rata dari mereka pernah mengalami konflik dengan rekan kerja dan keluarga mereka di rumah. Namun mereka merasa tidak pernah mengalami konflik dengan atasan dan rekan kerja mereka. Cara mereka mengatasi konflik tersebut yaitu dengan segera menyelesaikannya, mengkomunikasikan dengan orang yang bersangkutan, menjauhi keributan atau memendamnya saja.

Selaras dengan teori Cary Cooper, konflik peran dapat terjadi ketika seseorang memperoleh tuntutan dari sumber yang berbeda dalam konteks peran yang sama. Tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuan dapat mengakibatkan beban pikiran.<sup>122</sup> Konflik terjadi ketika terdapat berbagai peran yang dijalankan seseorang. Contohnya ketika seorang guru, seorang ayah, seorang ibu, seorang anak, terkadang semuanya dalam tempat yang sama dan pada orang yang sama. Sehingga muncul tuntutan atau tekanan dari peran berbeda dengan tuntutan dari peran yang lain. Menjalankan beberapa peran pada saat yang sama dapat mengakibatkan ketidakseimbangan atau tidak terpenuhinya kewajiban dari salah satu peran atau lebih.<sup>123</sup>

Sejalan dengan penjelasan yang disampaikan oleh Jeremy Strank, deskripsi pekerjaan yang ditulis dengan baik dan jelas sangat penting untuk mendefinisikan tujuan pekerjaan tertentu dan tanggung jawab karyawan dalam melaksanakan tugas dan dukungan serta pengawasan yang akan diberikan.

---

<sup>122</sup> Patimah, 60.

<sup>123</sup> Rama Prosad Banerjee, *Stress Management through Mind Engineering* (Kolkata: Sarat Impressions Pvt Ltd, 2024), 107.

Konflik peran juga dapat terjadi karena terdapat ketidakseimbangan antara tanggung jawab dalam pekerjaan serta tanggung jawab dalam urusan rumah. dimana seseorang merasa mendapatkan pengaruh negatif dari berbagai tekanan dari tuntutan pekerjaan maupun tuntutan keluarga.<sup>124</sup> Beberapa pekerjaan yang berurusan dengan masyarakat lebih membuat stres daripada yang lain. Ini berarti bahwa pemberi kerja harus mempertimbangkan kemampuan fisik dan kemampuan mental orang yang terlibat sebelum memberikan tugas kepada orang tersebut.<sup>125</sup>

Selaras dengan yang disampaikan oleh Kristin Juwita dan Devy Arintika dalam penelitiannya yaitu konflik peran berperan dalam meningkatkan stres kerja. Konflik peran dapat meningkatkan stres kerja karena adanya tekanan dan ketegangan yang timbul akibat tuntutan dari berbagai peran yang harus dijalani, seperti peran sebagai pekerja dan peran dalam kehidupan pribadi. Hal ini dapat berdampak negatif pada kinerja karyawan, karena stres yang tidak terkendali dapat menyebabkan penurunan kemampuan dalam mengambil keputusan dan perilaku yang tidak teratur, serta menurunnya semangat kerja dan jam kerja yang tidak tepat waktu. Oleh karena itu, manajemen konflik peran ganda dan stres kerja menjadi penting untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi karyawan.<sup>126</sup>

Sejalan dengan penjelasan yang disampaikan oleh Sukring dalam penelitiannya bahwa musyawarah adalah suatu upaya yang dapat dilakukan oleh pihak-pihak yang sedang berkonflik dengan tujuan untuk mencari jalan keluar dari permasalahan dan

---

<sup>124</sup> Jeremy Stranks, *Stress at Work Management and Prevention* (Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann, 2005), 84.

<sup>125</sup> Stranks, *Stress at Work Management and Prevention*, 83.

<sup>126</sup> Kristin Juwita and Devy Arintika, Impact of Role Conflict On Job Satisfaction, Mediating Job Stress In PT. Jombang Intermedia Pers (Jawa Pos RADAR JOMBANG), *Jurnal Konsep Bisnis Dan Manajemen*, 4 (2018), p. 111.

pertentangan diantara kedua pihak dengan melakukan kesepakatan bersama.<sup>127</sup>

Allah juga berfirman pada Al Qur'an surah ke-3 Ali Imran ayat 159

فِيمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ  
لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ  
فِي الْأَمْرِ ۗ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ  
الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Artinya : “Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.”<sup>128</sup>

Ayat tersebut menjelaskan mengenai Allah lalu memberi tuntunan secara khusus dengan menyebutkan karuniaNya kepada Nabi Muhammad. Maka berkat rahmat yang besar dari Allah, engkau berlaku lemah lembut terhadap mereka yang melakukan pelanggaran dalam Perang Uhud. Sekiranya engkau bersikap keras, buruk perangai, dan berhati kasar, tidak toleran dan tidak peka terhadap kondisi dan situasi orang lain,

<sup>127</sup> Sukring, Solusi Konflik Sosial Dalam Perspektif Al-Qur'an, Millati : Journal of Islamic Studies and Humanities, 1 (2016), p. 121.

<sup>128</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia, 2006), 90.

tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah, hapuslah kesalahan-kesalahan mereka dan mohonkanlah ampunan kepada Allah untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu, yakni urusan peperangan dan hal-hal duniawi lainnya, seperti urusan politik, ekonomi, dan kemasyarakatan. Kemudian apabila engkau telah melakukan hal-hal di atas dan telah membulatkan tekad, melaksanakan hasil musyawarah kamu, maka laksanakan sambil bertawakkal kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya dan dengan demikian Dia akan membantu dan membimbing mereka ke arah apa yang mereka harapkan.<sup>129</sup>

b. Beban kerja

Beban kerja yang sering ditemui adalah kehabisan ide dalam menyiapkan media belajar anak, anak didik yang belum ada perkembangan, tuntutan dari orang tua, menghadapi anak yang sulit diatur, sulit menyampaikan materi kepada anak, rekan kerja yang kadang sulit untuk diajak kerjasama, anak kabur dari pondok pesantren dan emosional anak tersebut meningkat sehingga melukai atau memukul orang lain bahkan dirinya sendiri. Cara mereka dalam memandang beban kerja tersebut adalah saling bantu, saling mengawasi, saling menjaga satu sama lain, menerima resiko tersebut, berusaha dan berserah diri kepada Allah, menyelesaikan beban kerja tersebut, tidak lari dari masalah, menjalaninya dengan sabar, tenang, minta pertolongan Allah, penuh tanggung jawab dengan baik, rileks kan pikiran, melakukan kegiatan yang disukai, istirahat atau olahraga. Selain itu, tidak ada perlakuan kerja berbeda yang mereka dapatkan selama bekerja.

Menurut Cary Cooper, beban pekerjaan adalah aspek dari pekerjaan yang membutuhkan usaha dan energi yang besar melebihi kemampuan seseorang. Pekerjaan yang terlalu banyak membuat seseorang

---

<sup>129</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah Jilid 2*, 2009, 256.

menjadi sangat lelah atau pekerjaan yang terlalu sedikit sehingga membuat waktu tidak efektif dan efisien bisa menimbulkan stres. Setiap elemen pekerjaan yang sangat membuat stres harus dijelaskan, bersama dengan langkah-langkah yang harus diambil karyawan untuk mengatasi beban kerja tersebut.<sup>130</sup> Banyaknya tugas tidak selalu menjadi penyebab stres kerja. Namun akan menjadi penyebab stres kerja apabila banyaknya tugas tersebut tidak sebanding dengan kemampuan baik fisik maupun keahlian dan waktu yang tersedia bagi karyawan.<sup>131</sup>

Selaras dengan teori Muhammad Dawam dan Ilham Teguh Setiawan dalam penelitiannya bahwa Beban kerja berpengaruh signifikan positif terhadap stres kerja. Hal ini berarti semakin tinggi beban kerja, maka semakin tinggi pula stres kerja yang dialami.<sup>132</sup> Beban kerja dapat mengakibatkan kelelahan fisik pada tubuh dan psikis. Banyak pemicu stres kerja yang berasal dari beban kerja yang berlebihan. Stres akan muncul jika beban kerja terlalu besar untuk jumlah pekerja dan waktu yang tersedia. Ketika karyawan diberi terlalu banyak tugas untuk diselesaikan dalam waktu yang terbatas, tekanan waktu yang tinggi dapat memicu stres. Ketidakmampuan untuk memenuhi tenggat waktu yang ketat dapat mengakibatkan perasaan cemas dan terbebani. Tugas kerja yang tidak sesuai dengan peran dapat menjadi penyebab stres yang signifikan.<sup>133</sup>

Sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Havis Aravik dalam penelitiannya bahwa Islam juga mengharuskan atasan untuk memberikan beban kerja yang tidak melebihi batas kemampuan buruh.

---

<sup>130</sup> Patimah, *MANAJEMEN STRES Perspektif Pendidikan Islam*, 61.

<sup>131</sup> Dirgahayu Nusantara and Muhammad Nusran, *Dunia Industri: Perspektif Psikologi Tenaga Kerja* (Makassar: CV. Nas Media Pustaka, 2019), 80.

<sup>132</sup> Muhammad Dawam and Ilham Teguh Setiawan, *Analisis Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Mempengaruhi Stres Kerja* (Studi Empirik), *ECOBISMA (Ekonomi, Bisnis Dan Manajemen)*, 9.1 (2022), 85.

<sup>133</sup> Philip J. Dewe, Michael P. O'Driscoll, and Cary L. Cooper, *Coping with Work Stress A Review and Critique* (United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd., 2010), 22.

Sedangkan kewajiban moral seorang buruh terhadap atasan dalam Islam adalah memberikan tuntunan agar setiap buruh menghormati atasan dengan cara melaksanakan segala kewajiban yang telah terikat dengan atasannya.<sup>134</sup>

Allah juga berfirman pada Al Qur'an surah ke-28 Al Qasas ayat 28

قَالَ ذَٰلِكَ بَيْنِي وَبَيْنَكَ أَيَّمَا الْأَجَلَيْنِ قَضَيْتُ فَلَا

عُدْوَانَ عَلَيَّ وَاللَّهُ عَلَىٰ مَا نَقُولُ وَكِيلٌ

Artinya : “ Dia (Musa) berkata, “Itu (perjanjian) antara aku dan engkau. Yang mana saja dari kedua waktu yang ditentukan itu yang aku sempurnakan, maka tidak ada tuntutan atas diriku (lagi). Allah menjadi saksi atas apa yang kita ucapkan.”<sup>135</sup>

Ayat tersebut menjelaskan tentang tawaran yang diajukan kepada Nabi Musa bukan disebabkan oleh kemampuan material, bahkan sebaliknya beliau justru miskin dan tidak memiliki apa-apa, namun kaya dalam kekuatan dan amanah. Hal inilah yang harus dilihat oleh orangtua dalam meminang dan menerima pinangan. Nabi Musa setuju terhadap usulan dari sang ayah setelah mempertimbangkan segala sesuatunya. Dia berkata: “Itulah yang engkau ucapkan dan sampaikan yang menjadi dasar perjanjian yang adil antara aku dan engkau. Adapun pilihan waktu yang engkau berikan, aku belum dapat memastikannya sekarang, namun mana saja dari kedua batas waktu yang engkau tentukan itu aku sempurnakan, maka setelah itu tidak ada lagi perlampauan batas, yakni tuntunan kewajiban tambahan.”<sup>136</sup>

<sup>134</sup> Havis Aravik, Konsep Buruh dalam Perspektif Islam, Islamic Banking, 4 (2018), 9.

<sup>135</sup> Al-Qur'an Dan Terjemahannya, 548.

<sup>136</sup> M. Quraish Shihab, Tafsir Al Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 14, n.d.

c. Pengembangan karir

Pandangan mereka terhadap pekerjaan mereka sebagai guru anak berkebutuhan khusus yaitu baik-baik saja dan tidak ada masalah. Mereka masih belum ada keinginan untuk mengembangkan karir di luar pekerjaan mereka saat ini karena beberapa alasan yaitu ingin fokus pada pekerjaan saat ini, mereka menikmati pekerjaan, menghadapi apa yang ada di depan saat ini, nyaman dan lingkungan yang cocok. Cara mereka dalam meningkatkan keahlian sebagai guru anak berkebutuhan khusus adalah dengan membaca buku mengenai bagaimana cara memahami karakter anak berkebutuhan khusus, ikut pelatihan, membangun jaringan profesional dengan orang-orang di bidang terkait anak berkebutuhan khusus, dan memperdalam pemahaman tentang berbagai kebutuhan khusus anak-anak.

Selaras dengan penlelasan yang disampaikan oleh Cary Cooper bahwa aspek pengembangan karir dapat mengakibatkan stres apabila terjadi ketidakpastian pada jenjang karir seseorang.<sup>137</sup> Pengembangan karir melibatkan perubahan peran atau tanggung jawab yang signifikan. Transisi seperti ini dapat menimbulkan stres karena individu harus menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja baru, belajar keterampilan baru, atau mengatasi tantangan yang belum pernah mereka hadapi sebelumnya. Komunikasi yang efektif dan pelatihan keterampilan adalah jawaban untuk mengurangi stres yang terkait dengan perubahan. Karyawan perlu terus mendapat informasi tentang perubahan yang terjadi atau yang direncanakan untuk masa depan.<sup>138</sup> Namun, beberapa dari mereka belum ada keinginan untuk mengembangkan karir di luar pekerjaan mereka saat ini.

Sejalan dengan penjelasan Zasyatin Rizka dalam penelitiannya, seseorang yang memiliki sikap terhadap pengembangan karir yang cenderung positif, maka hal tersebut akan sangat berdampak pada prestasi mereka. Sehingga ketika seseorang mampu membawa sikap

---

<sup>137</sup> Patimah, *MANAJEMEN STRES Perspektif Pendidikan Islam*, 61.

<sup>138</sup> Stranks, *Stress at Work Management and Prevention*, 83.

terhadap pengembangan karir yang cenderung positif, maka seseorang tersebut tidak akan pernah menyerah dalam meraih tujuannya sehingga burnout akan rendah.<sup>139</sup> Aspek pengembangan karir memerlukan motivasi dan kerja keras yang tinggi dalam usaha untuk meningkatkan kualitas diri. Namun, pada usia paruh baya, banyak orang merasa bahwa kemajuan karier mereka melambat atau terhenti. Kesempatan kerja mungkin menjadi lebih sedikit, pekerjaan yang tersedia mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk dikuasai dan tingkat energi bisa menurun. Pada saat yang sama, persaingan generasi muda lebih mengancam. Disisi lain, orang-orang yang telah menjaga keseimbangan dalam hidup mereka dengan mengembangkan minat dan teman di luar pekerjaan mereka dapat menemukan masa pensiun sebagai masa yang menyenangkan.<sup>140</sup>

Selaras dengan penjelasan yang disampaikan oleh Muhammad Alpin Hascan dalam penelitiannya bahwa pengembangan diri merupakan proses kesadaran diri individu untuk meningkatkan segala potensi dalam diri yang telah diberi oleh Allah SWT. Dalam proses mengembangkan diri, manusia dapat melakukan beberapa hal utama untuk bisa keluar dari zona aman. Allah SWT sudah memberikan banyak nikmat yang harus dapat dikembangkan dengan baik oleh manusia dalam berterbaran dimuka bumi sebagai khalifah dibumi. Proses pengembangan diri dapat dilakukan dengan cara mengikuti pelatihan, membangun jaringan profesional dengan orang-orang di bidang terkait, belajar dari pengalaman dan memperdalam pemahaman tentang berbagai ilmu terkait dengan pekerjaan.<sup>141</sup>

---

<sup>139</sup> Zasyatin Rizka, Sikap Terhadap Pengembangan Karir dengan Burnout pada Karyawan, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1.2 (2013), 271.

<sup>140</sup> Arnold et al., *Work Psychology : Understanding Human Behaviour in the Workplace*, 407.

<sup>141</sup> Muhammad Alpin Hascan, Konsep Serta Solusi Pengembangan Diri dalam Islam, *MUMTAZ: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1 (2021), 33.



d. Hubungan dalam pekerjaan

Mereka menyukai hubungan kerja yang terjalin di lingkungan kerjanya karena merasa nyaman, saling memahami satu sama lain dengan selalu memberikan dukungan dan masukan saat mengalami kegagalan dalam bekerja, orang-orang yang ramah dan mudah memberikan bantuan serta masukan. Mereka juga pernah mengalami hubungan kerja yang kurang nyaman. Cara menjaga hubungan pekerjaan mereka tetap baik adalah dengan bersikap baik, saling bantu, menjaga kerukunan, ikuti aturan kerja, mengajar yang sabar dan ikhlas, saling dukung, jujur, disiplin, jangan main kasar, menyayangi mereka, memperlakukan mereka dengan baik dan tulus, tidak perlu iri pada rekan yang lain, hormati mereka.

Sejalan dengan penjelasan yang disampaikan oleh Cary Cooper, hubungan dalam pekerjaan merupakan hubungan yang dibina dalam lingkungan kerja, baik dengan atasan maupun rekan sangat besar peranannya terhadap penampilan kerja sehingga hubungan yang tidak terbina dengan baik sebagaimana mestinya akan memunculkan stres pada seorang karyawan. Hubungan yang baik dengan kelompok kerja dianggap sebagai faktor utama dalam menjaga kesehatan selama bekerja.<sup>142</sup> Melakukan komunikasi informal atau formal dapat menciptakan hubungan baik dengan sesama rekan kerja atau atasan. Bekerja secara suportif, saling bantu, menjaga kerukunan, menyayangi mereka, memperlakukan mereka dengan baik dan tulus serta saling menghormati kunci untuk mendukung kesejahteraan dan kesehatan mental Anda di tempat kerja. Berhubungan dengan orang lain tidak hanya ketika masa-masa sulit atau sibuk di tempat kerja. Orang lain bisa menjadi sumber dukungan dalam situasi dan dapat membuat suasana kerja lebih menyenangkan.<sup>143</sup>

---

<sup>142</sup> Patimah, *MANAJEMEN STRES Perspektif Pendidikan Islam*, 61.

<sup>143</sup> Gill Hasson and Donna Butler, *Mental Health and Wellbeing in the Workplace: A Practical Guide for Employers and Employees* (United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd, 2020).

Selaras dengan penjelasan yang disampaikan oleh Paula Davis bahwa interaksi sosial yang buruk dan hubungan yang buruk dengan atasan, rekan kerja, dan orang lain adalah pemicu stres kerja. Selain itu, hubungan kerja yang buruk dapat menyebabkan kesepian. Kesepian di tempat kerja dapat berkontribusi pada kelelahan dan depresi. Selain itu, kesepian mempengaruhi kinerja karyawan sehingga dalam bekerja menjadi kurang efektif. Kesepian dapat dikurangi dengan tindakan kecil berupa kebaikan, menunjukkan minat yang tulus pada orang lain, menyayangi mereka, memperlakukan mereka dengan baik dan saling membantu satu sama lain.<sup>144</sup>

Allah telah berfirman dalam Al Qur'an surah ke-4 An Nisa ayat 86

وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ

كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا

Artinya : “Dan apabila kamu dihormati dengan suatu penghormatan (salam), balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik daripadanya atau balaslah dengan yang sepadan. Sesungguhnya Allah Maha Memperhitungkan segala sesuatu.”<sup>145</sup>

Makna dari ayat tersebut adalah ganjaran menjadi perantara kebaikan serta mengancam yang menjadi perantara keburukan. Menjadi perantara kebaikan seperti menciptakan hubungan yang harmonis dan lebih akrab lagi. Dengan membalas penghormatan dengan yang sama atau lebih baik. penghormatan tersebut dapat berupa ucapan atau perlakuan yang baik. sesungguhnya Allah memperhitungkan segala sesuatu termasuk dalam berbuat baik pada seseorang. Jika

<sup>144</sup> Paula Davis, *Bating Burnout at Work : Why Teems Hold The Secret to Well-Being and Resilience* (Philadelphia: Wharton School Press, 2021).

<sup>145</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 119.

mendapatkan salam, maka kita perlu membalas salam tersebut dengan salam yang lebih baik atau yang sepadan dengan salam yang kita dapatkan. Terlepas ia mendapat salam dari sesama muslim ataupun non muslim, dengan adanya salam ini seseorang dapat menjalin interaksi sosial dengan baik.<sup>146</sup>

e. Struktur dalam organisasi

Rata-rata dari mereka tidak memiliki posisi jabatan lain selain posisi jabatannya saat ini. Namun, salah satu dari mereka bekerja sebagai staf *shadow* dan guru terapis. Kewajiban yang harus mereka jalankan diantaranya adalah Mengajari dan membantu mereka biar bisa mandiri, membantu mereka mengontrol emosi, membuat form ceklis kegiatan anak, mendampingi assessment anak baru, menyiapkan pembelajaran *outdoor*, melatih motorik kasar dan halus anak, menyiapkan media pembelajaran yang dibuat setiap hari dan sebagainya. Sejauh ini, dalam menjalankan kewajiban mereka tetap menjalaninya dengan ikhlas. Selain itu, dalam menjalankan kewajiban tersebut, mereka merasa memiliki tanggung jawab pada orang tua murid.

Mereka pernah menjalankan tugas di luar pekerjaan mereka. Pekerjaan tambahan tersebut tidak berat dan tidak ringan karena mereka menjalankannya sesuai dengan kemampuan. Dalam melaksanakan tugas tambahan, mereka tidak memiliki keuntungan. Nemun, mereka melakukannya karena merasa senang bisa membantu orang lain, ikhlas bisa menjalankan tugas tersebut dan yakin bahwa Allah akan memberinya pahala. selain itu, mereka juga tetap mengutamakan untuk menyelesaikan kewajiban utamanya.

Selaras dengan penjelasan yang disampaikan oleh Cary Cooper bahwa struktur dalam organisasi dapat mengakibatkan stres kerja karena ketidakjelasan struktur organisasi dan penuhnya budaya nepotisme. Meliputi struktur yang kaku dan tidak bersahabat, pertempuran

---

<sup>146</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah Jilid 2*, 537.

politik, pengawasan dan pelatihan yang tidak seimbang, ketidakterlibatan dalam membuat keputusan. Tidak hanya itu, aturan main yang terlalu kaku atau malah tidak jelas, iklim politik perusahaan yang tidak sehat serta minimnya keterlibatan atasan membuat karyawan jadi stres karena merasa seperti anak ayam kehilangan induk sehingga segala sesuatu menjadi tidak jelas.<sup>147</sup> Mereka pernah menjalankan tugas di luar pekerjaan, namun pada pelaksanaannya mereka menjalankannya sesuai dengan kemampuan. Struktur yang tidak terdefinisi dengan baik dapat menyebabkan kebingungan tentang tugas dan tanggung jawab masing-masing individu di dalam organisasi. Ini dapat menciptakan kecemasan dan ketidakpastian yang meningkatkan tingkat stres.<sup>148</sup>

Sejalan dengan pendapat Paula Davis, dalam struktur yang terlalu terpusat, karyawan mungkin merasa kurang memiliki kendali atas pekerjaan mereka. Kurangnya otonomi dan fleksibilitas dalam mengatur tugas mereka sendiri dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya dan meningkatkan tingkat stres. Perusahaan atau tempat bekerja dapat memberikan kontribusi dengan memberikan dorongan positif pada karyawan mereka. Contohnya seperti membantu menangani efek jangka panjang dari stres dengan menawarkan konseling, program bantuan karyawan, memberikan pemahaman mengenai tingkat stres karyawan sehingga mereka dapat memutuskan tugas mana yang ingin mereka selesaikan dan kapan waktu istirahat harus dilakukan diambil, sehingga meningkatkan kinerja. Hal ini mungkin dapat membantu mencegah gangguan kesehatan mental yang dialami pekerja.<sup>149</sup>

Selaras dengan yang disampaikan oleh Nurul Maghfirah dalam penelitiannya bahwa faktor organisasi memiliki pengaruh yang positif dan cukup besar

---

<sup>147</sup> Patimah, *MANAJEMEN STRES Perspektif Pendidikan Islam*, 42.

<sup>148</sup> Stranks, *Stress at Work Management and Prevention*, 86.

<sup>149</sup> Davis, *BEATING BURNOUT AT WORK : WHY TEAMS HOLD THE SECRET TO WEL-BEING AND RESILIENCE*.

terhadap stres kerja karyawan. Pekerjaan dan beban kerja yang banyak serta tuntutan yang berlebihan dari berbagai pihak menyebabkan stres kerja. Stres kerja yang bersifat organisasi dapat menyebabkan kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan. Struktur organisasi yang tidak terdefinisi dengan baik dapat menyebabkan kebingungan tentang tugas dan tanggung jawab setiap individu. Tanpa pemahaman yang jelas tentang apa yang diharapkan dari mereka, karyawan mungkin merasa tertekan untuk menavigasi situasi dengan sedikit panduan.<sup>150</sup>

## 2. Analisis Tawakal pada Guru Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus

Tawakal menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah terbagi menjadi tujuh aspek, diantaranya yaitu mengetahui Allah, sifat, kekuasaan, kecukupan, kesendirian dan kembalinya segala urusan kepada ilmu-Nya dan yang terjadi berkat kehendak dan kekuasaan-Nya, menetapkan sebab dan akibat, memantapkan hati pada pijakan tauhid, menyandarkan hati kepada Allah dan merasa tenang karena bergantung kepada-Nya, berbaik sangka terhadap Allah, menyerahkan hati sepenuhnya kepada Allah serta menjauhi segala larangan-Nya, dan pasrah.<sup>151</sup>

- a. Mengetahui Allah, sifat, kekuasaan, kecukupan, kesendirian dan kembalinya segala urusan kepada ilmu-Nya dan yang terjadi berkat kehendak dan kekuasaan-Nya

Ketika sedang bekerja adalah dengan berdoa, ikhlas, tulus, sabar, amanah, pasrah, menyayangi dan memahami anak-anak, meyakini bahwa segala hal yang terjadi adalah ketetapan Allah, serta menjalankan tugas

---

<sup>150</sup> Nurul Maghfirah, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Karyawan, *Jurnal Doktor Manajemen*, 6 (2023), 134.

<sup>151</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah) Penjabaran Konkret "Iyyaka Na 'budu Wa Iyyaka Nasta'in "* (Tiga Jilid Lengkap) (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 1998), 235.

sesuai dengan pekerjaan. Pada penerapannya ketika bekerja, bentuk pemahaman mengenai kembalinya segala urusan kepada Allah dilakukan dengan cara percaya bahwa segala hal yang ada di dunia ini sudah diatur oleh Allah, menjalani hidup sesuai dengan ajarannya, berserah diri kepada-Nya, bekerja secara mengalir, bekerja dengan sungguh-sungguh kepada Allah, mengingat dan bersyukur pada Allah, mengembalikan semua kegiatan yang dijalani pada Allah, pasrah dan terima saja dengan *lillahi ta'ala*.

Adapun bentuk penerapan sifat-sifat Allah ketika sedang bekerja yaitu dengan saling tolong menolong, saling menghargai, lemah lembut, bijaksana, tegas, sabar, meyakini bahwa setiap tindakannya dalam pengawasan Allah, memahami tantangan dan kebutuhan mereka, membantu menciptakan suasana yang penuh pengertian, membangun kepercayaan dan memperkuat hubungan antara guru dan anak didik, menunjukkan kasih sayang dan kepedulian terhadap sesama, memberikan dukungan, serta bersikap baik.

Hal tersebut selaras dengan penjelasan Ibnu Qayyim Al Jauziyah bahwa tawakal merupakan tempat persinggahan yang paling luas dan umum. Kebergantungan kepada Allah yang memiliki sifat Asma'ul Husna. Tawakal mempunyai kebergantungan secara khusus dengan keumuman perbuatan dan sifat-sifat Allah. Semua sifat Allah dijadikan gantungan tawakal, maka siapa yang lebih banyak ma'rifatnya tentang Allah, maka tawakalnya juga lebih kuat. Ini merupakan derajat pertama yang menjadi pijakan kaki hamba saat berada di tempat persinggahan tawakal.<sup>152</sup> Ini merupakan tempat persinggahan orang awam yang paling sulit dan jalan yang paling lemah bagi orang-orang yang khusus. Sebab Allah telah menyerahkan semua urusan kepada diri-Nya dan alam tidak berkuasa terhadapnya sedikit pun.<sup>153</sup>

---

<sup>152</sup> Al-jauziyah, *Madarijus-Salikin (Jalan Menuju Allah)*, 191.

<sup>153</sup> Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Madarijus Salikin (Jalan Menuju Allah)*, ed. Kathur Suhardi (Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 1998), 196.

Selaras dengan konsep tawakal Ibnu ‘Athailah dijabarkan oleh Zulfian dan Happy Saputra dalam penelitiannya bahwa tawakal merupakan merupakan keadaan yang agung meliputi aspek lahir dan batin, di mana lahirnya taat kepada Allah Swt dan batinnya tidak menentang-Nya karena seorang muslim adalah yang menyerahkan dirinya serta melaksanakan perintah Allah Swt dan batinnya pada ketentuan-Nya,<sup>154</sup> Berserah diri kepada Allah, bertawakal kepada-Nya dan mengembalikan segala urusan kepada-Nya adalah jalan untuk mendekati Allah. Allah berfirman dalam Al Qur’an surah ke-11 Hud ayat 123

وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ  
فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَفِيلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ

Artinya : ”Dan milik Allah meliputi rahasia langit dan bumi dan kepada-Nya segala urusan dikembalikan. Maka sembahlah Dia dan bertawakallah kepada-Nya. Dan Tuhanmu tidak akan lengah terhadap apa yang kamu kerjakan.”<sup>155</sup>

Dalam tafsir Al Misbah, Quraish Shihab menjelaskan makna dari ayat tersebut adalah Allah menyaksikan perbuatan kita semua yang gaib dan yang nyata karena kepunyaan Allah semua yang nyata dan yang gaib baik di langit dan di bumi dan kepada-Nyalah semua urusan dikembalikan. Maka dari itu sembahlah Dia dan bertawakkallah yakni berserah dirilah kepada-Nya setelah berusaha sekuat kemampuanmu dengan jalan melaksanakan perintah-perintah-Nya sesuai kemampuan dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Dan Tuhanmu yang selama ini selalu membimbing dan

<sup>154</sup> Zulfian and Happy Saputra, Mengenal Konsep Tawakal Ibnu ‘Athailah Al-Sakandari, Jurnal Pemikiran Islam, 1.1 (2021), 87.

<sup>155</sup> Al-Qur’an Dan Terjemahannya, 316.

berbuat baik kepadamu tidak lalai dari apa yang senantiasa kamu kerjakan.<sup>156</sup>

b. Menetapkan sebab dan akibat

Dilakukan dengan cara membantu meningkatkan kemampuan anak sesuai dengan karakter mereka, mengajari dan mendampingi mereka dengan baik, memperlakukan mereka dengan baik, tidak perlu iri pada orang lain, antar sesama saling menghormati, berserah diri pada Allah, bekerja sama dalam memberikan program pembelajaran pada anak, menciptakan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan, serta membantu melatih sistem motorik mereka.

Perilaku tersebut diterapkan agar anak-anak tumbuh dengan baik, mandiri, menciptakan rasa percaya diri pada anak, menciptakan lingkungan yang baik supaya anak merasa diterima dan didukung tanpa memandang kebutuhan khususnya, menjadi anak yang berguna bagi orang lain. Adapun dalam lingkup pertemanan dapat tercipta hubungan kerja yang baik dan sehat, kompak, saling dukung, tolong menolong, rukun, dapat diajak kerja sama dengan baik, dapat menguatkan satu sama lain, saling terbuka, mampu memberikan masukan, saling menghormati dan menjaga satu sama lain.

Hal tersebut selaras dengan penjelasan Ibnu Qayyim Al Jauziyah bahwa Allah menetapkan tawakal dan doa sebagai dua sebab untuk mendapatkan apa yang diminta, dan Allah menakdirkan perolehan sesuatu jika hamba mengerjakan sebabnya atau berusaha. Jika dia tidak mengerjakan sebab dengan tidak memperlakukan rekan kerja dengan baik dan saling menghormati, maka dia juga tidak memperoleh akibatnya atau tidak terciptanya hubungan kerja baik. Hal ini seperti ketetapan Allah untuk kenyang, jika seseorang tidak makan tentu Allah tidak akan menciptakan kenyang baginya. Allah menetapkan kenyang jika hamba makan.

---

<sup>156</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* Jilid-06, Jakarta : Lentera Hati, 2002, 568.



Jika dia tidak makan, tentu dia tidak akan kenyang. Tawakkal merupakan sebab yang paling besar untuk mendapatkan apa yang diharapkan dan menyingkirkan apa yang tidak diinginkan. Siapa yang mengingkari sebab, berarti tawakkalnya tidak benar. Tapi tawakal yang sempurna juga tidak mengandalkan sebab semata dan tidak mau berdoa.<sup>157</sup>

Sejalan dengan pendapat Imam Kanafi bahwa tawakal adalah keadaan dan ikhtiar adalah sunnahnya. Ikhtiar harus tetap kita lakukan sebagai bukti akan kesungguhan, sedangkan keputusan akhir serahkan pada Allah. Tawakal harus didahului dengan usaha yang cukup bahkan maksimal. Setelah usaha itu dilakukan barulah menyerahkan keberhasilannya kepada Allah. Keinginan yang kuat dapat menjadi pendorong ikhtiar yang lebih keras. Seperti keinginan mereka untuk menciptakan rasa percaya diri pada anak, menciptakan lingkungan yang baik supaya anak merasa diterima dan didukung tanpa memandang kebutuhan khususnya, menjadi anak yang berguna bagi orang lain. Maka yang mereka lakukan adalah dengan membantu meningkatkan kemampuan anak sesuai dengan karakter mereka, mengajari dan mendampingi mereka dengan baik, memperlakukan mereka dengan baik, bekerja sama dalam memberikan program pembelajaran pada anak, menciptakan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan, serta membantu melatih sistem motorik mereka. Semakin besar keinginan seseorang untuk mencapai suatu tujuan, semakin besar pula kemungkinan dia akan berikhtiar dengan sungguh-sungguh.<sup>158</sup>

Penjelasan yang sama mengenai penerapan sikap tawakal juga dijabarkan oleh Dinda Putpita Sari dalam penelitiannya yaitu dengan mengenali dan memahami kondisi anak berkebutuhan khusus. Membantu melatih sistem motorik mereka dengan memberikan

---

<sup>157</sup> Al-jauziyah, *Madarijus-Salikin (Jalan Menuju Allah)*, 192.

<sup>158</sup> M.Ag dr.H.imam kanafi, *Ilmu Tasawuf Penguatan Mental-Spiritual Dan Akhlaq, Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, vol. 3, 2015, 55.

pembelajaran sesuai dengan kebutuhan mereka. Jika hasilnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan guru dapat menerima kondisi anak tanpa amarah dan memasrahkan hasil usahanya kepada Allah.<sup>159</sup> Agus Syukur juga menjelaskan bahwa tawakal merupakan salah satu akhlak terpuji. Cara penerapannya dapat dilakukan dengan cara cara berbuat baik kepada orang lain, saling tolong-menolong dalam kebaikan dan hak, bersikap tawadhu dan tidak sombong, saling menghormati, serta menjaga hubungan silaturahmi.<sup>160</sup>

Allah berfirman dalam Al Qur'an surah ke-3 Ali Imran ayat 159

فِيمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ  
لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ  
فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ  
الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya : “Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.”<sup>161</sup>

<sup>159</sup> Dinda Putpita Sari, Penerapan Tawakal dalam Membimbing Anak Tunagrahita (Studi Pemahaman Guru SLB Muhammadiyah Golokan Sidoarjo Kabupaten Gresik), 2022, 85.

<sup>160</sup> Agus Syukur, Akhlak Terpuji Dan Implementasinya Di Masyarakat, Misyikat Al-Anwar: Jurnal Kajian Islam dan Masyarakat, 3 (2020), 164.

<sup>161</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 90.

Ayat tersebut menjelaskan mengenai Allah lalu memberi tuntunan secara khusus dengan menyebutkan karuniaNya kepada Nabi Muhammad. Maka berkat rahmat yang besar dari Allah, engkau berlaku lemah lembut terhadap mereka yang melakukan pelanggaran dalam Perang Uhud. Sekiranya engkau bersikap keras, buruk perangai, dan berhati kasar, tidak toleran dan tidak peka terhadap kondisi dan situasi orang lain, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah, hapuslah kesalahan-kesalahan mereka dan mohonkanlah ampunan kepada Allah untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu, yakni urusan peperangan dan hal-hal duniawi lainnya, seperti urusan politik, ekonomi, dan kemasyarakatan. Kemudian apabila engkau telah melakukan hal-hal di atas dan telah membulatkan tekad, melaksanakan hasil musyawarah kamu, maka laksanakan sambil bertawakkal kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya dan dengan demikian Dia akan membantu dan membimbing mereka ke arah apa yang mereka harapkan.<sup>162</sup>

c. Memantapkan hati pada pijakan tauhid

Apa yang mereka pahami mengenai tauhid adalah yakin dan percaya bahwa Allah adalah satu-satunya Tuhan Yang Maha Esa. Bentuk penerapan sifat tauhid ketika bersosialisasi dengan orang-orang di lingkungan kerja yaitu berperilaku baik, sopan dan punya tata krama, saling dukung, saling mengarahkan satu sama lain, tidak iri, ikhlas saling menghormati dan menghargai, saat berbuat baik tidak perlu mengharapkan balasan, menciptakan lingkungan kerja yang penuh kasih sayang, saling pengertian, berkomunikasi yang baik, jujur, terbuka, saling membantu dan fokus pada hal-hal yang positif.

Penerapan sikap tauhid pada saat bekerja yaitu dengan memperlakukan anak didik dengan baik, bekerja

---

<sup>162</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah Jilid 2*, 256.

dan mengajar dengan pasrah pada Allah, mentaati aturan kerja, berperilaku yang baik, membantu mengarahkan anak-anak kearah yang lebih baik, bekerja karena Allah, berdoa hanya kepada Allah dan melakukan pendekatan spiritual. Sedangkan ketika mengalami beban kerja, bentuk penerapannya yaitu dengan berserah diri pada Allah, niat bekerja karena Allah, istirahat, penuhi tanggung jawab, ikhlas dalam bekerja, berdoa pada Allah, selalu melibatkan Allah dan perbanyak ibadah.

Sejalan dengan pendapat Ibnu Qayyim Al Jauziyah bahwa tauhid ialah tidak mengambil selain Allah sebagai penolong. Hal ini diterapkan oleh para guru dengan bekerja karena Allah, berdoa pada Allah serta selalu melibatkan Allah. Tawakal seorang hamba tidak dianggap benar jika tauhidnya tidak benar. Selagi di dalam hati masih ada kaitan-kaitan syirik, maka tawakalnya cacat. Seberapa jauh kemurnian tauhid, maka sejauh itu pula kebenaran tawakal. Jika seorang hamba berpaling kepada selain Allah, maka hal ini akan membentuk cabang di dalam hatinya. Sehingga mengurangi tawakalnya kepada Allah karena adanya cabang itu.<sup>163</sup>

Hal tersebut juga selaras dengan konsep tauhid Ibnu Taimiyah yang dijabarkan oleh Qois Azizah bin Has dalam penelitiannya bahwa Ibnu Taimiyah membuktikan ke-Esaan Allah dengan tiga konsep ke-Esaan yaitu Tauhid Rububiyah (perbuatan), Tauhid Uluhiyyah (Ibadah) dan Tauhid Asma' Waasshifat (nama dan sifat Allah yang sempurna). Tiga konsep tauhid ini saling memiliki keterkaitan satu sama lain. Ketiganya memiliki hubungan yang sangat erat dalam menyatakan ke-Esaan Tuhan dalam hati manusia. Tauhid Rububiyah bersifat implisit, dimana jika seorang hamba telah mengakui ke-Esaan Allah dengan berdoa kepada Allah, maka ia akan dengan ikhlas melakukan ibadah kepada Allah (tauhid Uluhiyyah) seperti ikhlas

---

<sup>163</sup> Al-jauziyah, *Madarijus-Salikin (Jalan Menuju Allah)*, 193.

bekerja, niat bekerja karena Allah dan mengakui kebesaran Asma dan Sifat-Nya.<sup>164</sup>

Allah juga berfirman pada Al Qur'an surah ke-112 Al Ikhlas ayat 1

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ

Artinya : “Katakanlah (Muhammad), “Dialah Allah, Yang Maha Esa.”<sup>165</sup>

Quraish Shihab dalam tafsir Al Misbah menjelaskan makna dari ayat tersebut adalah memperkenalkan Allah dan mengajak manusia untuk mengesakan-Nya serta patuh kepada-Nya. Surah ini memperkenalkan Allah dengan memerintahkan Nabi Muhammad saw. untuk menyampaikan sekaligus menjawab pertanyaan sementara orang tentang Tuhan yang beliau sembah. Ayat di atas menyatakan, katakanlah wahai Nabi Muhammad kepada yang bertanya kepadamu bahkan kepada siapa pun bahwa Dia Yang Wajib wujud-Nya dan yang berhak disembah adalah Allah Tuhan Yang Maha Esa.<sup>166</sup>

- d. Menyandarkan hati kepada Allah dan merasa tenang karena bergantung kepada-Nya

Menyandarkan hati kepada Allah dan merasa tenang karena bergantung kepada-Nya dipahami sebagai bentuk ketergantungan, percaya, yakin dengan kekuatan Allah, pasrah kepada Allah dan ikhlas terhadap apapun yang Allah berikan. Cara bergantung dan menyandarkan hati kepada Allah yang dilakukan ketika mengatasi kesulitan dalam bekerja yaitu dengan hadapi dan jalani dengan ikhlas, berusaha menerima ketidakpastian, percaya bahwa Allah memiliki rencana yang lebih besar, mengawali setiap aktivitas dengan berdoa, menerima setiap

<sup>164</sup> Qois Azizah, Konsep Tauhid Ibnu Taimiyah Dan Pengaruhnya Terhadap Pembaharuan Pemikiran Islam, Aqlania: Jurnal Filsafat Dan Teologi Islam, 12.2 (2021), 181–98.

<sup>165</sup> Al-Qur'an Dan Terjemahannya, 922.

<sup>166</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 15* (Jakarta: Lentera Hati, 2017), 607.

tantangan sebagai ujian dari Allah, berserah diri sepenuhnya pada-Nya dan bersabar.

Sedangkan penerapan sikap menyandarkan hati dan bergantung pada Allah saat mengalami kesulitan bersosialisasi adalah pasrah, saling dukung dan bantu, jalani dengan ikhlas, mengembalikan semua pada Allah, bersikap lapang hati terhadap keunikan setiap orang serta selalu menerapkan nilai-nilai beragama ketika berinteraksi dengan orang lain. Perubahan perasaan yang dirasakan yaitu tenang, emosi lebih stabil, tidak panik, bisa mengontrol perasaan, percaya dan yakin akan kuasa Allah, lebih tabah dan sabar menjalankan setiap aktivitas.

Sejalan dengan teori Ibnu Qayyim Al Jauziyah bahwa apabila seseorang bergantung dan menyandarkan hati pada Allah maka di dalam hati tidak akan ada kegelisahan karena merasa tenang sebab bergantung kepada-Nya. Hal ini ditandai dengan para guru yang ketergantungan, percaya, yakin dengan kekuatan Allah, pasrah kepada Allah dan ikhlas terhadap apapun yang Allah berikan. Dirinya tidak peduli saat menghadapi masalah berupa beban kerja, hati tidak gelisah saat melepaskan apa yang disukai dan saat menghadapi apa yang dibenci. Sikap percaya dan yakin kepada Allah terjadi karena penyandarannya kepada Allah dan ketenangannya bergantung kepadaNya.<sup>167</sup>

Hal ini selaras dengan teori Ibnu Atha'illah yang dijabarkan oleh Mohamad Nasir Bin Majid bahwa orang beriman adalah orang yang selalu tegar dan percaya diri karena orang beriman selalu berserah diri kepada Allah dan merasa dekat dengan Yang Maha Kuasa. Dirinya merasa tidak cemas dan ridha kepada-Nya atas segala yangditetapkan bagi dirinya. Mereka yang beriman kepada Allah berusaha menerima ketidakpastian, percaya bahwa Allah memiliki rencana yang lebih besar, mengawali setiap aktivitas dengan berdoa serta menerima setiap tantangan sebagai ujian dari Allah. Selagi seseorang itu beriman dan bergantung kepada-

---

<sup>167</sup> Al-jauziyah, *Madarijus-Salikin (Jalan Menuju Allah)*, 193.

Nya maka Allah akan melimpahkan rahmat-Nya. Kegagalan memperoleh apa yang dihajatkan bukan bermakna tidak mendapat rahmat Allah. Apa yang Allah berikan kepada orang yang beriman pasti terdapat rahmat-Nya, walaupun tidak mengabdikan hajatnya. Keyakinan tersebut menjadikan orang yang beriman tabah menghadapi ujian hidup, tidak sekali-kali berputus asa. Mereka yakin bahwa apabila mereka sandarkan segala perkara kepada Allah, maka amal kebaikan yang mereka lakukan tidak akan menjadi sia-sia.<sup>168</sup>

Sri Andri Astuti juga menyampaikan bahwa sikap tawakal penting dimiliki karena melalui sikap tawakal seseorang bisa sepenuhnya memasrahkan diri dan bergantung kepada Allah. Sikap bergantung pada Allah yang tinggi kepada Allah akan memunculkan ketenangan dan ketenteraman hati. Jika hati merasakan ketenangan dan ketenteraman, maka emosi seseorang akan menjadi stabil.<sup>169</sup> Nurmiati, Achmad Abubakar dan Aan Parhani juga menjelaskan bahwa tawakal sebagai sikap beriman kepada Allah. Jika seseorang bersikap bergantung pada Allah maka akan menimbulkan perasaan tenang karena dia menyakini dan percaya atas kuasa Allah.<sup>170</sup>

Allah juga berfirman pada Al Qur'an surah ke-94 Al-Insyirah ayat 8

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَأَرْغَبُ

Artinya : “dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”<sup>171</sup>

Ayat tersebut menjelaskan tentang setiap kesulitan selalu disusul atau dibarengi oleh kemudahan, demikian pesan ayat-ayat yang lalu. Kalau demikian,

<sup>168</sup> Mohamad Nasir Bin Majid, Syarah Al Hikam Ibnu Atha'illah (Pahang: Pensyarah Kanan ITM Cauangan Pahang), 8.

<sup>169</sup> Sri Andri Astuti, Pengaruh Sikap Tawakal Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro, At-Tajdid, 2 (2018), 15.

<sup>170</sup> Nurmiati, Achmad Abubakar, and Aan Parhani, Nilai Tawakal Dalam Al-Qur'an, Palita : Journal of Social Religion Research, 6 (2021), 97.

<sup>171</sup> Al-Qur'an Dan Terjemahannya, 902.

yang dituntut hanyalah kesungguhan bekerja dibarengi dengan harapan serta optimisme akan kehadiran bantuan Ilahi. Hal inilah yang dipesankan oleh ayat-ayat di atas dengan menyatakan: Maka apabila engkau telah selesai yakni sedang berada di dalam keluangan setelah tadinya engkau sibuk maka bekerjalah dengan sungguh-sungguh hingga engkau letih dan hanya kepada Tuhanmu saja tidak kepada siapa pun selain-Nya. Hendaknya engkau berharap dan berkeinginan penuh guna memperoleh bantuan-Nya dalam menghadapi setiap kesulitan serta melakukan satu aktivitas serta pasrah kepada Allah dan ikhlas terhadap apapun yang Allah berikan. Dalam ayat ini, Allah menegaskan agar Nabi Muhammad tidak mengharapkan pahala dari hasil amal perbuatannya, akan tetapi hanya menuntut keridaan Allah semata. Dialah sebenarnya yang dituju dalam amal ibadah dan pada Allah tempat merendahkan diri.<sup>172</sup>

e. Berbaik sangka terhadap Allah

Berbaik sangka terhadap Allah dipahami sebagai berpikir yang baik, *husnudzon* serta percaya bahwa apapun yang Allah kehendaki terjadi sama kita pasti ada sisi baiknya. Bentuk penerapannya ketika mengalami beban kerja yaitu berpikir bahwa Allah menempatkannya di sini agar lebih sabar terhadap anak-anak, merasa bersyukur dapat bekerja di sini, istirahat, menikmati pekerjaan tersebut, ikhlas dan sabar menjalani apa yang Allah tetapkan, meyakini bahwa Allah akan membantu dan beban ini akan segera berakhir, berpikir yang baik pada Allah dan yakin bahwa kita bisa menyelesaikannya, berdoa kepada Allah, optimis, ambil hikmah dari setiap pengalaman, dan serahkan segala urusan kepada Allah dengan tawakal.

Selain itu, penerapan berbaik sangka pada Allah saat bersosialisasi dengan orang-orang di lingkungan bekerja yaitu dengan saling mengingatkan, saling

---

<sup>172</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 15*, n.d., 364.



mendukung, bersikap baik, ikuti aturan kerja yang sudah ditetapkan, jangan mudah berburuk sangka, perlakukan mereka dengan baik, jangan ghibah, jangan mudah terhasut informasi buruk, bersikap sabar, berikan perhatian dan kasih sayang ke mereka dengan tulus, berusaha melihat sisi positif dari perilaku dan tindakan mereka, hindari berkomentar atau bersikap negatif, bekerja yang ikhlas, hormat dan sopan, jauhi prasangka negatif, dan pahami bahwa setiap orang memiliki keunikan dan kelebihan masing-masing.

Hal ini selaras dengan konsep baik sangka menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah bahwa baik sangka ini mengajak kepada tawakkal. Para guru menerapkannya ketika mengalami beban kerja dengan berpikir yang baik pada Allah, optimis dan mengambil hikmah dari setiap pengalaman. Sebab tawakkal tidak bisa digambarkan datang dari orang yang berburuk sangka kepada Allah atau dari orang yang tidak mengharap-Nya. Selagi seorang hamba mempunyai persangkaan yang baik terhadap Allah, berpengharapan yang baik kepada-Nya dan tawakkal secara sungguh-sungguh, maka Allah tidak akan menelantarkannya dan tidak akan mengabaikan harapannya. Keyakinan dan baik sangka terhadap Allah ini merupakan istilah lain dari kelapangan hati. Sebab tidak ada yang lebih membuat dada terasa lapang setelah iman, selain dari keyakinan mengharap yang baik dan baik sangka kepada Allah. Sama halnya ketika berbaur dengan orang lain, hindari berkomentar atau bersikap negatif, hormat dan sopan serta menjauhi prasangka negatif.<sup>173</sup>

Sejalan dengan teori baik sangka yang dijabarkan oleh Hardiyanti Rahmah dalam penelitiannya bahwa kemampuan seseorang dalam melatih dirinya untuk berpikir positif dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan pada proses *self healing* dari penyakit fisik dan permasalahan psikologis. Orang-orang yang mampu menerapkan konsep *husnuzhon* akan lebih mampu menjalani hidup dengan lebih baik karena

---

<sup>173</sup> Al-jauziyah, *Madarijus-Salikin (Jalan Menuju Allah)*, 194.

berkurangnya rasa takut dan khawatir, serta meningkatnya kepercayaan diri dan sikap optimis yang membuat mereka mampu menjalani kehidupan dengan lebih sejahtera. Sehingga ketika mereka dihadapkan dengan kesulitan maka mereka akan ikhlas dan sabar menjalani apa yang Allah tetapkan, meyakini bahwa Allah akan membantu dan yakin bahwa beban kerja yang mereka alami akan segera berakhir dan bisa diselesaikan.<sup>174</sup>

Selaras dengan penjelasan yang disampaikan oleh Mamluatur Rahmah dalam penelitiannya menjelaskan bahwa baik sangka pada Allah maka manusia akan lebih ikhlas dan sabar menjalani apa yang Allah sudah tetapkan pada dirinya. Baik sangka tidak hanya kepada Allah, namun kepada sesama makhluk Allah. Allah Swt senantiasa memerintahkan makhluk-Nya untuk selalu menjauhi prasangka buruk, mencari aib, serta menggunjing terhadap sesama hamba-Nya. Sehingga manusia akan menyadari bahwa setiap orang memiliki kekurangannya masing-masing<sup>175</sup>

Allah juga berfirman pada Al Qur'an surah ke-49 Al Hujurat ayat 12

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اٰجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّ اِنَّ بَعْضَ  
الظَّنِّ اِثْمٌ ۗ وَلَا تَجَسَّسُوْا وَلَا يَغْتَبَ بَءُضُكُمۡ بَءُضًا ۚ اُتُّحِبُّ  
اٰحَدُكُمْ اَنْ يَّاْكُلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مِيْتًا فَكَرِهْتُمُوْهُ ۚ وَاتَّقُوا  
اللّٰهَ ۚ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ ﴿١٢﴾

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian

<sup>174</sup> Hardiyanti Rahmah, Konsep Berpikir Positif (Husnudzon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing, Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan, 15.2 (2021), 125.

<sup>175</sup> Mamluatur Rahmah, Husnudzan dalam Perspektif Al-Qur'an serta Implementasinya dalam Memaknai Hidup, Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy, 2 (2021), p. 212.

prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.”<sup>176</sup>

Ayat tersebut menegaskan bahwa sebagian dugaan adalah dosa yakni dugaan yang tidak berdasar. Biasanya dugaan yang tidak berdasar dan mengakibatkan dosa adalah dugaan buruk terhadap orang lain. Tidak jarang prasangka buruk mengakibatkan upaya untuk bergunjing terhadap sesama. Seorang Muslim yang baik adalah dia yang berusaha melihat sisi positif dari perilaku dan tindakan mereka serta menghindari berkomentar atau bersikap negatif terhadap orang lain. Maka dari itu hindarilah pergunjangan karena ia sama dengan memakan daging saudara yang telah meninggal dunia dan bertakwalah kepada Allah yakni hindari siksa-Nya di dunia dan di akhirat dengan melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya serta bertaubatlah atas aneka kesalahan, sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.<sup>177</sup>

- f. Menyerahkan hati sepenuhnya kepada Allah serta menjauhi segala larangan-Nya

Menyerahkan hati sepenuhnya kepada Allah serta menjauhi segala larangan-Nya dipahami sebagai berserah diri terhadap semua kehendak Allah, bersyukur atas apa yang Allah berikan, menjalani apapun itu dengan senang hati dan senyum semangat, ikhlas terhadap apapun yang Allah berikan, hati yang berpasrah pada Allah dengan tidak melakukan tindakan

<sup>176</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 745.

<sup>177</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 13*, n.d., 253.

yang dilarang oleh Allah. Bentuk penerapannya ketika mengalami beban kerja yaitu ikuti aturan, mengalihkan ke kegiatan yang lain asal tidak mengganggu pekerjaan, menyerahkan semuanya pada Allah, bekerja dengan tulus karena Allah, meluangkan waktu untuk berdoa dan berdzikir, percaya bahwa setiap ujian memiliki hikmah dan Allah akan memberikan pertolongan.

Sedangkan bentuk penerapannya ketika memperlakukan orang lain yang memiliki kekurangan pada dirinya yaitu dengan berbuat baik, lebih sabar dan perhatian, memperlakukan semua orang dengan baik tanpa membedakan apapun, menyayangi mereka, menganggap mereka ada, mengayomi, mengajak mereka komunikasi, tidak berbuat kekerasan terhadap mereka, memenuhi hak-hak mereka, menyayangi mereka dengan tulus, tidak berbuat jahat terhadap mereka, tidak melakukan tindakan yang sifatnya mendiskriminasi mereka, bersikap empati ke mereka dan memperlakukan mereka dengan adil.

Selaras dengan penjelasan Ibnu Qayyim Al Jauziyah bahwa hendaknya seorang hamba di hadapan Allah seperti mayat di tangan orang yang memandikannya, yang membolak-balikkan jasadnya menurut kehendaknya, dan dia tidak mempunyai hak untuk bergerak atau mengatur. Bentuk sikap menyerahkan hati sepenuhnya pada Allah dan menjauhi laranganNya dapat dilakukan dengan berserah diri terhadap semua kehendak Allah, bersyukur atas apa yang Allah berikan, menjalani apapun itu dengan senang hati dan senyum semangat, ikhlas terhadap apapun yang Allah berikan, hati yang berpasrah pada Allah dengan tidak melakukan tindakan yang dilarang oleh Allah. Inilah makna perkataan sebagian orang, bahwa tawakkal adalah membebaskan diri dari pengaturan, atau menyerahkan pengaturan kepada Allah. Tapi ini tidak berlaku untuk perintah dan larangan, tapi untuk hal-hal yang diperbuat Allah terhadap dirimu dan bukan dalam

perkara-perkara yang diperintahkan-Nya agar kamu mengerjakannya.<sup>178</sup>

Sejalan dengan penjelasan Imam Al Ghazali dalam penelitian Syamsul Kurniawan bahwa dalam penerapan sikap tawakal salah satunya adalah sikap akhlaq al-karimah. Sikap *akhlaq al-karimah* perlu diterapkan agar terbentuk pribadi yang memiliki watak yang baik serta mampu menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Selain itu, penerapan sikap *akhlaq al-karimah* dapat membentuk karakter positif anak yang bermuara pada pendekatan diri kepada Allah.<sup>179</sup> Bentuk penerapannya pada sesama manusia terutama kepada orang lain yang memiliki kekurangan atas dirinya yaitu dengan berbuat baik, menghormati mereka dan berempati pada mereka.<sup>180</sup>

Selaras dengan pendapat Ansharullah bahwa seorang mukmin atau muslim yang bertawakal sepenuhnya kepada Allah tentu akan senantiasa mengikuti segala petunjuk-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Hal tersebut juga sebagai bentuk keimanan terhadap Allah. Jika sudah demikian, Insha Allah hidup kita akan tenteram. Apabila hati dan jiwa sudah tenang, maka seseorang akan berani dan tabah dalam menghadapi liku-liku yang ada dalam kehidupan ini. Segala nikmat dan kesenangan akan selalu disyukurinya. Sebaliknya, setiap musibah yang telah menimpanya selalu diterimanya dengan sabar, tetap optimis dalam menjalani hidup, meluangkan waktu untuk berdoa dan berdzikir, percaya bahwa setiap ujian memiliki hikmah dan Allah akan memberikan pertolongan.<sup>181</sup>

Sejalan dengan penjelasan Syaikh ‘Abdul Qadir al-Jailani menurut Basri Mahmud dalam penelitiannya

<sup>178</sup> Al-jauziyah, *Madarijus-Salikin (Jalan Menuju Allah)*, 194.

<sup>179</sup> Syamsul Kurniawan, Pendidikan Karakter dalam Islam Pemikiran Al-Ghazali Tentang Pendidikan Karakter Anak Berbasis Akhlaq Al-Karimah, Tadrib, 3 (2017), 212.

<sup>180</sup> Agung Wahyu Utomo and Muh. Nur Rochim Maksun Mohamad Ali, Konsep Adab Perspektif Al-Ghazālī Dan Relevansinya Terhadap Pembentukan Karakter, *Muttaqien*, 4 (2023), 59.

<sup>181</sup> Ansharullah, *Tauhid Sebuah Pengantar (Kalimantan Selatan: Lembaga Pemberdayaan Kualitas Ummat (LPKU), 2021)*, 27.

bahwa sikap menyerahkan hati kepada Allah dan menjauhi larangan-Nya adalah contoh sikap taqwa kepada Allah.<sup>182</sup> Allah juga berfirman pada Al Qur'an surah ke-5 Al-Ma'idah ayat 35

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَابْتَغُوا۟ اِلَيْهِ الْوَسِيْلَةَ

وَجَاهِدُوْا فِىْ سَبِيْلِهِ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُوْنَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah, carilah wasilah (jalan untuk mendekatkan diri) kepada-Nya, dan berjihadlah (berjuanglah) di jalan-Nya agar kamu beruntung."<sup>183</sup>

Ayat tersebut berisi tentang seruan kepada orang-orang yang beriman untuk bertakwa kepada Allah dan mencari jalan untuk mendekatkan diri kepada-Nya, serta berjuang keras di jalan-Nya sehingga mereka dapat mencapai kesuksesan yang sejati. Ayat ini menekankan pentingnya bertakwa dan berjihad di jalan-Nya. Frasa "*carilah jalan untuk mendekatkan diri kepada-Nya*" mengacu pada berbagai ibadah dan perbuatan baik yang mendekatkan diri kepada Allah. Ayat ini mendorong orang-orang beriman untuk berusaha menyenangkan Allah dan bekerja keras di jalan-Nya dengan harapan mencapai kesuksesan di dunia dan akhirat. Ayat ini juga menyoroti pentingnya tawakal (bertawakal kepada Allah) sebagai sarana untuk mencapai kesuksesan. Dengan memiliki ketakwaan, mencari sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, dan berjuang di jalan-Nya, orang-orang yang beriman dapat mengembangkan rasa tawakal yang kuat dan bergantung pada Allah untuk bimbingan dan dukungan dalam semua aspek kehidupan mereka.<sup>184</sup>

<sup>182</sup> Mahmud Basri, Hamzah, and Imran Muhammad, Jalan Menuju Taqwa Perspektif Syaikh 'Abdul Qadir Al-Jailani (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Taqwa Dalam Tafsir Al-Jailani), AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis, 6 (2022), 923.

<sup>183</sup> Al-Qur'an Dan Terjemahannya, 150.

<sup>184</sup> Shihab, Tafsir Al Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 14.

## g. Pasrah

Pasrah dipahami sebagai sikap berserah diri, menerima segala kondisi dengan lapang dada dan meyakini bahwa segala sesuatu terjadi dengan izin Allah. Bentuk penerapannya ketika sedang bekerja adalah dengan mengajari mereka semaksimal mungkin, ikuti peraturan kerja, percaya apapun yang terjadi atas ketentuan Allah, menjalankan pekerjaan dengan baik dan tanggung jawab, bekerja dengan ikhlas, menyiapkan hati dengan segala kemungkinan saat bekerja, selalu optimis. niat bekerja untuk mencari rida Allah dan menyerahkan segala urusan kepada Allah. Adapun ketika mengalami beban kerja, bentuk penerapan sikap pasrah yaitu dengan berdoa, menjalani dan menghadapinya, tidak perlu banyak dipikirkan, yakin bisa menyelesaikannya, hadapi dengan sabar dan berdoa memohon bantuan Allah.

Sedangkan ketika bersosialisasi, penerapan sikap pasrah yang dilakukan yaitu dengan berperilaku baik, menjaga sopan santun, berinteraksi dengan semua orang, saling mengingatkan, saling mendukung, bersikap baik, ikuti prosedur kerja yang ditetapkan, membantu anak didik jadi lebih baik lagi, meyakini mereka dengan baik, niat bekerja karena Allah, bekerja dengan ikhlas, jangan suka berburuk sangka, sayangi mereka, dan jangan kasar, bersikap tegas, jujur, sabar, menjaga sikap dan perkataan, mulai setiap interaksi dengan niat yang baik dan positif, bersikap hormat dan sopan, memahami kebutuhan dan perilaku anak, dan hargai setiap kemajuan yang dicapainya.

Selaras dengan pengertian pasrah menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah bahwa yaitu menyerahkan semua urusannya kepada Allah, tanpa menuntut dan menentukan pilihan, bukan merasa dipaksa dan terpaksa. Ini merupakan ruh tawakal.<sup>185</sup> Sikap pasrah juga dipahami oleh para guru sebagai sikap berserah diri, menerima segala kondisi dengan lapang dada dan meyakini bahwa segala sesuatu terjadi dengan izin

---

<sup>185</sup> Al-jauziyah, *Madarijus-Salikin (Jalan Menuju Allah)*, 194.

Allah. Keadaan orang yang ridha dan pasrah, menjadi teratur, saat senang maupun saat susah, karena dia sudah menyerahkan kehendaknya kepada kehendak Allah. Meskipun bersikap pasrah, seorang Muslim tetap dianjurkan untuk berdoa dan berusaha. Pasrah tidak berarti pasifitas total, tetapi mencakup usaha maksimal dengan disertai doa dan keinginan yang tulus kepada Allah.<sup>186</sup>

Sejalan dengan pendapat Ahmad Rusdi dan Subandi bahwa orang beriman adalah orang yang selalu tegar dan percaya diri karena orang beriman selalu berserah diri kepada Allah dan merasa dekat dengan Yang Maha Kuasa.<sup>187</sup> Seseorang yang mendapatkan anugerah Allah ketika pasrah pada kehendak Allah, di manapun Allah menempatkannya dan untuk pekerjaan apa pun Allah menugaskannya, maka tambahan anugerah itu dapat diperoleh ketika ia dalam kesendirian maupun ketika berbaur bersama orang lain. Penerapannya seperti dengan berperilaku baik, menjaga sopan santun, berinteraksi dengan semua orang, saling mengingatkan, saling mendukung, menjaga sikap dan perkataan, mulai setiap interaksi dengan niat yang baik dan positif, bersikap hormat dan sopan, memahami kebutuhan dan perilaku anak, dan hargai setiap kemajuan yang dicapainya.<sup>188</sup>

Selaras dengan yang disampaikan oleh Imam Al Ghazali menurut Sulaiman dalam penelitiannya mengenai pasrah yaitu sikap percaya dan berserah diri kepada Allah, merasa cukup dari segala sesuatu hanya dengan Allah dan tidak mengharapkan sesuatu selain daripada Allah.<sup>189</sup> Allah juga berfirman pada Al Qur'an surah ke-67 Al Mulq ayat 29

---

<sup>186</sup> Imam Kanafi, Ilmu Tasawuf, 312.

<sup>187</sup> Ahmad. Rusdi and Subandi, *Psikologi Islam Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik*, *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, 2019, 343.

<sup>188</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Fawaidul Fawaid* (Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2012), 642.

<sup>189</sup> Sulaiman, Konsep Tawakal Menurut Imam Ghazali Dalam Kitab Ihyā 'Ulūm Al-Dīn, *Ameena Journal*, 1 (2023), p. 54.



قُلْ هُوَ الرَّحْمَنُ ءَامَنَّا بِهِ ؕ وَعَلَيْهِ تَوَكَّلْنَا ۖ فَسْتَعْمُونَ مَن هُوَ

فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿١٩٠﴾

Artinya : “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Dialah Zat Yang Maha Pengasih, kami beriman kepada-Nya dan hanya kepada-Nya kami bertawakal. Kelak kamu akan tahu siapa yang berada dalam kesesatan yang nyata.”<sup>190</sup>

Ayat tersebut menjelaskan mengenai perintah Allah kepada Rasulullah untuk memberitahukan kepada orang-orang kafir keadaan Beliau dan para pengikutnya dimana dengannya semakin jelas bahwa mereka berada di atas petunjuk dan ketakwaan kepada Allah Subhaanahu wa Ta'aala. Beriman mencakup membenaran di batin serta amal dari batin dan lahir. Oleh karena amal untuk terwujudnya dan sempurnanya tergantung tawakal, maka Allah mengkhususkan tawakal merupakan bagian keimanan. Jika demikian keadaan Rasul dan orang-orang yang mengikutinya, yakni beriman dan bertawakal yang merupakan penentu keberuntungan dan kebahagiaan, sedangkan keadaan musuh-musuh Beliau adalah tidak beriman dan tidak bertawakal maka dapat diketahui siapa di antara dua golongan ini yang berada di atas petunjuk dan siapa yang berada di atas kesesatan yang nyata.<sup>191</sup>

### 3. Analisis Implikasi Tawakal terhadap Stres Kerja pada Guru Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus

Analisis implikasi tawakal terhadap stres kerja berkaitan dengan analisis data mengenai munculnya perilaku bertawakal yang diakibatkan oleh stres kerja yang dialami guru di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus. Terdapat tujuh aspek tawakal menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah yang digunakan sebagai acuan munculnya sikap

<sup>190</sup> Al-Qur'an Dan Terjemahannya, 825.

<sup>191</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* Jilid 14.

tawakal terhadap lima aspek stres kerja menurut Cary Cooper.

- a. Berkaitan dengan aspek mengetahui Allah, sifat, kekuasaan, kecukupan, kesendirian dan kembalinya segala urusan kepada ilmu-Nya dan yang terjadi berkat kehendak dan kekuasaan-Nya terhadap aspek stres kerja meliputi konflik peran, beban kerja, pengembangan karir, hubungan dalam pekerjaan dan struktur dalam organisasi.

Pandangan mereka terhadap tugas mereka saat ini adalah tentang bagaimana mereka menghadapi kesulitan dan menjalankan tugas mereka dengan mengandalkan keyakinan pada Allah. Mereka mencoba untuk bersabar, ikhlas, dan menerima segala konflik yang terjadi sebagai ujian dan takdir dari Allah. Mereka meyakini bahwa Allah akan mempermudah dan mengetahui apa yang terbaik bagi mereka dalam menghadapi konflik dan menjalankan tugas mereka dengan baik. Selain itu, mereka juga menjalin hubungan baik dengan orang lain di lingkungan kerja mereka dengan menerapkan sifat Allah yang baik, penyayang, dan penolong.

Mereka pernah mengalami konflik dengan keluarga dan juga beberapa diantaranya pernah mengalami konflik dengan rekan kerja. Namun, mereka masih berusaha untuk berbuat baik pada semua orang, sopan santun, dan saling membantu. Pandangan mereka terhadap kewajiban mereka sebagai guru anak berkebutuhan khusus juga dipengaruhi oleh keyakinan pada Allah. Mereka merasa bertanggung jawab atas tugas mereka dan berusaha menjalankannya sesuai dengan kehendak Allah. Meskipun mereka mengalami kesulitan dalam menjalankan tugas mereka, mereka tetap meyakini bahwa segalanya terjadi atas kehendak Allah dan mereka bersedia menerima dan menghadapi segala kesulitan dengan sabar dan tawakal.

Selaras dengan penjelasan Dedi Sahputra Napitupulu, Saiful Akhyar Lubis dan Yuliana Siregar dalam penelitiannya bahwa dalam perjalanan

hidupnya, manusia sesungguhnya tidak lepas dari berbagai masalah yang menimpanya. Lebih dari sekadar itu, Islam telah menawarkan sebuah pendekatan yang sifatnya spiritual dalam menyelesaikan masalah. Salah satunya mengenai tawakal. dalam sikap sabar manusia menggantungkan harapannya hanya kepada Allah. Kepasrahan dan ketabahan yang diamalkan merupakan bentuk dari kepada Allah. Memohon pertolongan dan pengharapannya atas masalah yang dihadapi hanya kepada Allah, bersabar, dan menerima segala kesulitan yang terjadi sebagai ujian dan takdir dari Allah. Sehingga akan muncul rasa optimis dan kekuatan karena percaya ada kekuatan yang lebih tinggi yang akan membantu kesulitannya dengan etika yang sudah diajarkan.<sup>192</sup>

Sejalan dengan yang disampaikan oleh Eja Armaz Hardi dalam penelitiannya bahwa tawakal memberikan keyakinan pada manusia bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup ketetapan yang telah Allah tetapkan agar manusia dapat melihat bahwa segala sesuatu harus ada pemecahan masalah. Sama halnya ketika mengalami konflik dengan orang lain, mereka masih berusaha untuk berbuat baik pada semua orang, sopan santun, dan saling membantu. Terjaganya keharmonisan hubungan sosial-ekonomi kemasyarakatan dan hubungan hamba dan pencipta salah satunya dapat dilakukan melalui tawakal. Pada akhirnya, seorang muslim dalam setiap aktifitasnya harus mengedepankan sikap tawakal. Sehingga dengan demikian akan menimbulkan rasa tenang, ikhlas dan berbaik sangka kepada Allah karena semua hasil yang telah diupayakan seorang muslim tidak lepas dari campur tangan Allah SWT.<sup>193</sup>

---

<sup>192</sup> Dedi Sahputra Napitupulu, Saiful Akhyar Lubis, and Yuliana Siregar, *Berpikir Dan Problem Solving Dalam Pemikiran Islam*, At-Turās: Jurnal Studi Keislaman, 9 (2022), 311.

<sup>193</sup> Eja Armaz Hardi, *Urgensi Tawakal Dalam Ekonomi Islam*, Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman, 7 (2019), 237.

Allah juga berfirman pada Al Qur'an surah ke-57 Al Hadid ayat 22

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي

كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾

Artinya : “Tidak ada bencana (apa pun) yang menimpa di bumi dan tidak (juga yang menimpa) dirimu, kecuali telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfuz) sebelum Kami mewujudkannya. Sesungguhnya hal itu mudah bagi Allah.”<sup>194</sup>

Ayat ini mencakup semua musibah yang menimpa makhluk, yang baik maupun yang buruk, dimana semuanya telah tertulis dalam Lauh Mahfuzh yang kecil maupun yang besar. Perkara ini adalah perkara besar yang tidak dapat dijangkau akal, bahkan hati orang-orang yang berakal sampai lalai di sini, tetapi bagi Allah yang demikian sangat mudah. Allah telah memberitahukan kepada hamba-hamba-Nya yang demikian agar mereka tidak berputus asa dan bersedih terhadap hal yang luput dari mereka karena segala hal sudah tertulis dalam Lauh Mahfuzh. Demikian pula mereka tidak bergembira dengan sombong terhadap apa yang Allah berikan kepada mereka karena mereka tahu bahwa yang mereka peroleh itu bukan karena upaya dan kekuatan mereka, tetapi dengan karunia Allah dan nikmat-Nya. Sehingga mereka pun menyibukkan diri dengan bersyukur kepada Allah yang melimpahkan nikmat itu dan menghindarkan bahaya dari mereka.<sup>195</sup>

<sup>194</sup> Al-Qur'an Dan Terjemahannya, 789.

<sup>195</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* Jilid 14.

- b. Berkaitan dengan aspek menetapkan sebab dan akibat terhadap aspek stres kerja meliputi konflik peran, beban kerja, pengembangan karir, hubungan dalam pekerjaan dan struktur dalam organisasi.

Pemahaman dan sikap mereka terhadap Allah dalam menjalankan pekerjaan mereka saat ini yaitu mereka yakin bahwa Allah tidak menyukai manusia yang mudah putus asa. Pemahaman ini membuat mereka lebih baik, sabar, ikhlas, dan berserah diri kepada Allah. Mereka berusaha bersikap bijak dalam menyikapi masalah dan hormat kepada atasan, rekan, serta anak didik mereka. Dengan pemahaman ini, mereka merasa senang, nyaman, tenang, dan semangat dalam menjalankan pekerjaan. Hikmah dan sisi positif yang mereka dapat dari permasalahan yang mereka alami yaitu sadar bahwa masalah muncul atas ijin Allah dan membuat mereka lebih dewasa dan bijaksana dalam menghadapi masalah. Pemahaman bahwa Allah memilih mereka untuk menerima beban kerja ini membantu mereka meningkatkan perilaku dan perasaan, serta sikap dalam menjalankan tugas sebagai guru anak berkebutuhan khusus. Mereka memahami bahwa pekerjaan ini untuk mengembangkan kesabaran, mengendalikan emosi, bersyukur, mendapatkan berkat, memberikan kontribusi pada perkembangan anak dan mengenal karakter anak-anak berkebutuhan khusus. Pemahaman ini membuat mereka merasa lebih baik, tenang, bersosialisasi dengan baik, memperluas hubungan, menjalin silaturahmi dan memahami karakter anak-anak tersebut. Mereka juga memahami bahwa Allah memerintahkannya untuk berinteraksi dengan baik dalam hubungan dengan rekan kerja, atasan dan anak didik untuk memperkuat silaturahmi dan meningkatkan relasi.

Pemahaman ini membuat mereka lebih sabar, tunduk kepada Allah dan senang dalam berinteraksi. Mereka meyakini bahwa Allah memberikan mereka posisi jabatan saat ini karena mereka mampu menjalankan tugas tersebut. Dampaknya adalah

mereka menjadi lebih sabar, yakin pada Allah, pasrah, semangat, dan merasa nyaman dalam bekerja. Secara keseluruhan, pemahaman bahwa Allah terlibat dalam beban kerja mereka sebagai guru anak berkebutuhan khusus memberikan dampak yang positif pada perilaku dan perasaan. Mereka menjadi lebih baik, sabar, ikhlas dan berserah diri kepada Allah. Mereka juga bijak dalam menyikapi masalah, bersikap sopan, sabar, menghormati atasan, rekan, dan anak didik mereka. Pemahaman ini juga membuat mereka merasa senang, nyaman, tenang, dan semangat dalam menjalankan tugas mereka.

Selaras dengan yang disampaikan oleh Rafiqah Rahmadhanty, Richa Dwi Rahmawati, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab dan Triska Gustiwi bahwa dengan menerapkan sikap tawakal maka kita akan menyadari baik dan buruk yang sedang kita dapatkan adalah sudah merupakan ketentuan Allah. Kita menjadi ikhlas menghadapi segala cobaan dan ujian karena kita merasa Allah bersama kita sebagai penopang kehidupan. Mereka yakin bahwa Allah tidak menyukai orang yang mudah putus asa, sehingga mereka menjadi lebih baik, sabar, ikhlas, dan berserah diri kepada Allah. Mereka juga memperoleh hikmah dan sisi positif dari masalah yang mereka hadapi, yaitu menyadari bahwa masalah datang atas ijin Allah, membuat mereka lebih dewasa dan bijaksana.<sup>196</sup>

Sejalan dengan penjelasan yang disampaikan oleh Adnan Achiruddin Saleh bahwa hubungan individu dengan lingkungannya ternyata memiliki hubungan timbal balik lingkungan mempengaruhi individu dan individu mempengaruhi lingkungan. Sama halnya ketika individu tersebut menerima kondisi lingkungannya karena sesuai dengan apa yang ada di dalam diri mereka. Mereka yang bisa bersabar, mengendalikan emosi, bersyukur dan mengenal

---

<sup>196</sup> Rafiqah Rahmadhanty and others, Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi Berdasarkan Konsep Tawakkal Dalam Islam, *Psychology Journal of Mental Health*, 4 (2023), 89.

karakter orang lain akan memberikan dampak yang positif pada perilaku dan perasaan pada diri mereka sendiri.<sup>197</sup> Susi Handayani dan Raihanah Daulay juga menyampaikan bahwa lingkungan kerja mempunyai kaitannya dengan stres kerja, karena keberhasilan perusahaan dalam membuat nyaman dalam bekerja tergantung kepada tata ruang dan dekorasi serta sirkulasi dan keamanan dan bagaimana mengurangi stres dalam diri setiap karyawan sehingga tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai.<sup>198</sup>

Allah juga berfirman pada Al Qur'an surah ke-16 An-Nahl ayat 97

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۗ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya : “Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.”<sup>199</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwa siapa saja yang berbuat kebajikan di dunia baik laki-laki maupun wanita dengan didorong oleh kekuatan iman dengan segala yang mesti diimani, maka Allah tentu akan memberikan kehidupan yang baik pada mereka di dunia. Suatu kehidupan yang tidak kenal kesengsaraan, penuh rasa lega, kerelaan, kesabaran dalam menerima

<sup>197</sup> Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makasar: Penerbit Aksara Timur, 2018), 158.

<sup>198</sup> Susi Handayani and Raihanah Daulay, Analisis Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan, Seminar Nasional Teknologi Edukasi Dan Humaniora, 2021, 545.

<sup>199</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 378.

cobaan hidup dan dipenuhi oleh rasa syukur atas nikmat Allah. Sedangkan di akhirat nanti, Allah akan memberikan balasan pada mereka berupa pahala baik yang berlipat ganda atas perbuatan mereka di dunia. Dengan demikian, yang bersangkutan tidak merasakan takut yang mencekam atau kesedihan yang melampaui batas. Hal ini karena dia selalu menyadari bahwa pilihan Allah adalah yang terbaik dan di balik segala sesuatu ada ganjaran yang menanti.<sup>200</sup>

- c. Berkaitan dengan aspek memantapkan hati pada pijakan tauhid terhadap aspek stres kerja meliputi konflik peran, beban kerja, pengembangan karir, hubungan dalam pekerjaan dan struktur dalam organisasi.

Cara mereka dalam menerapkan perilaku tauhid saat menyelesaikan permasalahan yang muncul di lingkungan kerja diantaranya yaitu menghadapinya dengan pasrah, sabar, berdoa, yakin pada Allah, menggunakan musyawarah, saling dukung, berusaha mendapatkan kemudahan dan ketabahan dengan berdoa dan berserah diri pada Allah, mengatasi konflik dengan kesabaran, menyelesaikannya secara tuntas, meminta petunjuk dari Allah, berintrospeksi, dan berkomunikasi dengan baik. Mereka mengutamakan nilai-nilai tauhid seperti berdoa, sabar, dan pasrah pada Allah. Mereka juga menghindari saling menyalahkan dan berusaha memahami perspektif satu sama lain. Dalam mengatasi stres di tempat kerja, mereka mengaplikasikan perilaku tauhid seperti beribadah pada Allah, berserah diri, sabar, berdoa, menghadapi semua kesulitan dan percaya bahwa Allah akan membantu. Mereka menyatakan bahwa mereka tidak pernah diperlakukan secara berbeda di tempat kerja. Pandangan mereka terhadap pekerjaan saat ini adalah positif, dan mereka menerapkan prinsip tauhid dalam mengembangkan karir.

---

<sup>200</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 7*, n.d., 341.



Disisi lain, beberapa diantara mereka belum mengetahui secara pasti perilaku tauhid seperti apa yang mereka terapkan selama bekerja. Namun, mereka mengutamakan hubungan yang baik dengan anak didik, rekan kerja, dan atasan. Mereka menerapkan prinsip tauhid seperti berperilaku baik, menghormati, saling tolong, dan mengikuti peraturan kerja. Mereka juga menekankan pentingnya kesabaran, pemahaman, kasih sayang, dan perhatian dalam menjalin hubungan yang baik. Cara mereka dalam menerapkan perilaku tauhid saat menjalankan pekerjaan diantaranya yaitu memahami konsep tauhid dengan baik dan menerapkannya dalam menjalankan tugas, memiliki pandangan positif terhadap posisinya saat ini, melihat posisinya sebagai amanah dari Allah dan menjalankannya dengan baik, berusaha dekat dengan Allah dan menyesuaikan diri dengan situasi, menerapkan prinsip tauhid dengan menjalankan tugas sesuai aturan dan melihat posisinya sebagai kesempatan untuk berkembang lebih baik dan menerapkan prinsip tauhid dalam menjalankan tugasnya.

Selaras dengan yang disampaikan oleh Mufti Fahrizal Harahap dalam penelitiannya, tauhid memiliki pengaruh terhadap kinerja seorang karyawan. Prinsip tauhid selalu mengambil posisi dan memainkan peranan positif, dinamis, dan kreatif dalam memajukan kinerja pegawai. Pengaruh prinsip tauhid dalam kehidupan pegawai tampak dalam sikap dan tingkah lakunya yang dilandaskan pada memahami konsep tauhid dengan baik dan menerapkannya dalam menjalankan tugas, sabar dan berserah diri pada Allah.<sup>201</sup> Seseorang yang memiliki keimanan selalu optimis sikapnya terhadap dunia, kehidupan dan alam semesta. Keimanan memberikan bentuk tersendiri kepada sikap manusia terhadap dunia. Sesungguhnya

---

<sup>201</sup> Mufti Fahrizal Harahap, *Paralelisme Prinsip Tauhid Dengan Manajemen Kinerja Pegawai Perkebunan Kelapa Sawit PTPN IV Kabupaten Asahan*, EBISMEN, 1 (2022), 262.

keimananlah yang membuat kehidupan kita lapang secara kejiwaan, dan yang menyelamatkan kita dari tekanan-tekanan kejiwaan.<sup>202</sup>

Sejalan dengan yang disampaikan oleh Devia Maharani Lubi, Reza Noprial Lubis dan Siska Wulandari Lubis dalam penelitiannya bahwa tauhid mempunyai berbagai macam fungsi dan peran yang dapat memberikan dampak positif bagi kehidupan sosial. Penerapan memantapkan hati pada pijakan tauhid dalam bekerja dapat membawa dampak positif dalam kehidupan profesional seseorang serta membantu mereka untuk tetap teguh dalam prinsip-prinsip agama mereka. Tauhid erat hubungannya dengan kehidupan sosial karena dengan bertauhid manusia dapat mengetahui tujuan hidup mereka yaitu beribadah kepada Allah dan berbuat baik dengan sesama makhluk Allah dengan berperilaku baik dan saling menghargai.<sup>203</sup>

Selaras dengan penjelasan yang disampaikan oleh Akhdiat. Siti Nurkhafifah Marisa dan Muhammad Faisal bahwa Iman dan tawakal merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan, karena tawakal merupakan syarat terealisasinya iman sekaligus penyempurna keimanan seseorang. Hal ini lantaran tawakal menjadi unsur penting dalam iman, karena penyerahan, kepasrahan dan kepercayaan seseorang kepada Allah tidak akan sah melainkan dengan tawakal. Oleh karena demikian, orang yang tidak bertawakal kepada Allah mereka tidaklah beriman dan tidaklah dikatakan mukmin. Untuk mewujudkan tawakal, seseorang harus terlebih dahulu beriman dan berserah diri kepada Allah, karena tawakal hanya bisa diwujudkan dalam dua keadaan itu. Maka dengan demikian, tawakal berjalan beriringan dengan iman

---

<sup>202</sup> Tim Asosiasi Psikologi Islam, Psikologi Islam Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik, ed. by Ahmad Rusdi and Subandi (Yogyakarta: CV. Istana Agency, 2020), 328.

<sup>203</sup> Devia Maharani Lubi, Reza Noprial Lubis, and Siska Wulandari Lubis, Peran Dan Fungsi Tauhid Dalam Kehidupan Sosial, *Tarbiyah-Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 1 (2022), 5.

dan islam yang semuanya harus disatu padukan dalam jiwa seseorang. Karena ketika keimanan sudah tertancap kuat dalam hati, maka kemuliaan dan segala kebaikan akan terbuka baginya.<sup>204</sup>

Allah juga berfirman pada Al Qur'an surah ke-2 Al-Baqarah ayat 216

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya : “Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”<sup>205</sup>

Ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa sesungguhnya apa pun yang Allah perintahkan kepada kita, seharusnya kita lakukan dengan penuh ketaatan, sekalipun kadang-kadang terasa berat dan tidak menyenangkan. Di sinilah iman kita diuji, apakah kita betul meyakini bahwa hanya Allah yang semua perintah-Nya harus kita taati dan semua larangan-Nya harus kita tinggalkan, tanpa memperhitungkan faktor kesenangan atau kebencian kita terhadap perintah atau larangan tersebut. Karena kesenangan dan kebencian kita terhadap sesuatu bersifat tidak pasti dan relatif, sementara ketentuan Allah bersifat mengikat dan mutlak. Apa yang kita ketahui sangat terbatas,

<sup>204</sup> Akhdiaf. Siti Nurkhaifah Marisa and Muhammad Faisal, P Maqam Tawakkal dalam Al-Qur'an (Kajian Perspektif Imam Alusi dalam Tafsir Ruhul Ma'ani Fi Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim Wa Sab'i Al-Matsani), Basha'ir: Jurnal Studi Alquran dan Tafsir, 1 (2021), 133.

<sup>205</sup> Al-Qur'an Dan Terjemahannya, 42.

sementara Allah Maha Tahu segala sesuatu. Karena itulah, dalam kaitan dengan menaati perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya ini, kita jangan tertipu oleh pengetahuan kita yang dangkal, sehingga mengukur baik dan buruk atau menyusahkan dan menyenangkan berdasarkan kemampuan kita sendiri. Padahal apa yang ditentukan oleh Allah swt. untuk kita tersebut, tentunya akan berakibat baik bagi kita semua.<sup>206</sup>

- d. Berkaitan dengan aspek menyandarkan hati kepada Allah dan merasa tenang karena bergantung kepada-Nya terhadap aspek stres kerja meliputi konflik peran, beban kerja, pengembangan karir, hubungan dalam pekerjaan dan struktur dalam organisasi.

Ketika menjalin hubungan baik di tempat kerja, mereka menerapkan sikap berkualitas seperti kebaikan, sopan santun, dan saling menghormati. Mereka juga mempraktekkan keberagaman dengan menyerahkan segala masalah dan konflik pada Allah melalui doa dan berserah diri. Mereka berusaha berkomunikasi dengan baik dan mencari solusi saat menghadapi konflik dengan rekan kerja, atasan, atau anak didik. Terkadang mereka juga mengalami perasaan lelah dalam menjalani peran keluarga dan peran di lingkungan kerja. Namun, mereka berusaha mengatasinya dengan kepala dingin dan menghadapi konflik dengan sikap cuek dan berdoa kepada Allah. Mereka menyesuaikan diri dengan tugas yang diberikan dan berusaha menyelesaikan konflik yang muncul baik di tempat kerja maupun keluarga dengan berserah diri kepada Allah.

Mereka menjalani pekerjaan mereka dengan baik, sabar, dan tanpa kekerasan fisik. Mereka saling bantu, menghormati, dan mengikuti aturan kerja. Mereka juga menjaga etika kerja yang baik, mempercayakan semuanya kepada Allah, dan bekerja

---

<sup>206</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 1*, n.d., 459.

dengan sungguh-sungguh. Meskipun terkadang merasa berat, mereka tetap melakukannya dengan ikhlas, membiarkan Allah menentukan hasilnya dan tetap bersyukur atas pengalaman yang mereka jalani. Ketika diberikan tugas diluar kemampuan mereka akan mengerjakan tugas sesuai kemampuannya, mengutamakan tanggung jawab saat ini, meletakkan segalanya di tangan Allah, bekerja dengan baik, mengikuti aturan, bersabar, dan berdoa agar diberikan kemudahan serta jujur jika merasa tidak mampu mengerjakannya.

Sejalan dengan penjelasan yang disampaikan oleh Miftahul Huda dalam penelitiannya bahwa tawakal dan kontrol diri memiliki keterkaitan. Kontrol diri dapat membantu individu mengelola emosi, mampu menyelesaikan masalah dengan kepala dingin dan mampu mencari solusi yang rasional. Selanjutnya, untuk memperkuat hubungan tawakal dengan kontrol diri maka diperlukan sikap menerima dan berserah diri dan mencari dukungan dari komunitas atau lingkungan yang mendukung nilai-nilai tawakal dengan menyerahkan segala masalah pada Allah melalui doa dan berserah diri. Menyandarkan hati pada Allah memberikan keyakinan yang kuat pada Allah dapat meningkatkan ketahanan mental seseorang, yang memungkinkannya untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau kesulitan. Hal ini karena mereka memiliki keyakinan bahwa Allah akan memberikan jalan keluar dari setiap masalah dan bahwa setiap ujian adalah kesempatan untuk tumbuh dan belajar.<sup>207</sup>

Selaras dengan yang disampaikan oleh Minto Waluyo bahwa penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu, misalnya tipe kepribadian seseorang, kontrol personal dan tingkat kepasrahan seseorang, persepsi terhadap diri sendiri, tingkat ketabahan dalam

---

<sup>207</sup> Miftahul Huda, Kontrol Diri Dan Tawakal Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Santri Di Pesantren, *Journal of Indonesian Psychological Science*, 3 (2023), 294.

menghadapi konflik peran serta ketidakjelasan peran. Stres dapat diubah bentuk menjadi suatu cara pandang yang positif terhadap diri dalam menghadapi situasi yang sulit. Sudut pandang tersebut berbeda-beda setiap individu, sehingga respon terhadap stressor bisa menghasilkan outcome yang berbeda bagi individu.<sup>208</sup> Sama halnya ketika mereka merasa lelah dalam menjalankan peran ganda dan merasa berat akibat menerima pekerjaan di luar tugas utama, namun mereka masih tetap berusaha mengendalikan diri dengan menyesuaikan diri dengan tugas yang diberikan dan berusaha menyelesaikan konflik yang muncul baik di tempat kerja maupun keluarga dengan berserah diri kepada Allah.

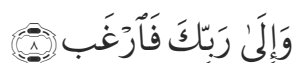
Sejalan dengan yang disampaikan oleh Abdullah Faruqi, Aryan Muhaimin Saputra dan Leonita Ikasari Saputri dalam penelitiannya bahwa individu yang tawakal kepada Allah tidak akan mudah stres dan cemas terhadap hal yang akan terjadi. Penyerahan diri kepada Allah membuat individu memiliki pikiran yang positif bahwa usaha yang telah dilakukan akan membuahkan hasil yang terbaik bagi dirinya. Kalaupun hasil yang individu tersebut dapatkan tidak sesuai dengan yang ia harapkan, individu akan memiliki keyakinan bahwa ia akan mampu menghadapi kondisi yang tidak sesuai harapan tersebut. Oleh karena itu, apapun masalah dan kesulitan yang menimpanya, individu yang bertawakal kepada Allah akan mampu bertahan pada kondisi yang tidak ideal dan bangkit kembali untuk mengatasi ketidakidealan tersebut serta membiarkan Allah menentukan hasilnya dan tetap bersyukur atas pengalaman yang mereka jalani.<sup>209</sup>

Allah juga berfirman pada Al Qur'an surah ke-94 Al-Insyirah ayat 8

---

<sup>208</sup> Minto Waluyo, *Manajemen Psikologi Industri Edisi Revisi* (Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi, 2019), 95.

<sup>209</sup> Abdullah Faruqi, Aryan Muhaimin Saputra, and Leonita Ikasari Saputri, *Tawakal Kepada Allah Dan Implikasinya Terhadap Resiliensi*, *Khazanah Jurnal Mahasiswa*, 2 (2023), 4.



Artinya : “dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”<sup>210</sup>

Ayat tersebut menjelaskan tentang setiap kesulitan selalu disusul atau dibarengi oleh kemudahan, demikian pesan ayat-ayat yang lalu. Kalau demikian, yang dituntut hanyalah kesungguhan bekerja dibarengi dengan harapan serta optimisme akan kehadiran bantuan Ilahi. Hal inilah yang dipesankan oleh ayat-ayat di atas dengan menyatakan: Maka apabila engkau telah selesai yakni sedang berada di dalam keluangan setelah tadinya engkau sibuk maka bekerjalah dengan sungguh-sungguh hingga engkau letih dan hanya kepada Tuhanmu saja tidak kepada siapa pun selain-Nya. Hendaknya engkau berharap dan berkeinginan penuh guna memperoleh bantuan-Nya dalam menghadapi setiap kesulitan serta melakukan satu aktivitas serta pasrah kepada Allah dan ikhlas terhadap apapun yang Allah berikan. Dalam ayat ini, Allah menegaskan agar Nabi Muhammad tidak mengharapkan pahala dari hasil amal perbuatannya, akan tetapi hanya menuntut keridaan Allah semata. Dia-lah sebenarnya yang dituju dalam amal ibadah dan pada Allah tempat merendahkan diri.<sup>211</sup>

- e. Berkaitan dengan aspek baik sangka terhadap Allah terhadap aspek stres kerja meliputi konflik peran, beban kerja, pengembangan karir, hubungan dalam pekerjaan dan struktur dalam organisasi.

Mereka meyakini bahwa semua yang terjadi adalah takdir Allah dan berusaha memegang sikap baik sangka pada-Nya. Mereka berpikir positif tentang Allah dan mengambil sisi positif dari setiap situasi, termasuk dalam menghadapi konflik di tempat

<sup>210</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 902.

<sup>211</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 15*, n.d., 364.

kerja atau dengan anggota keluarga. Mereka mempercayai bahwa Allah memiliki rencana yang lebih baik dan bersabar dalam menghadapinya. Ketika mengalami beban kerja, mereka mencoba menyelesaikannya dengan tidak terlalu dipikirkan atau dengan usaha yang sungguh-sungguh. Mereka memiliki pandangan yang berbeda tentang kebaikan sangka pada Allah terkait pekerjaan mereka. Beberapa dari mereka menerima pekerjaannya dengan berpikir bahwa Allah ingin mereka mengembangkan keahlian atau menjadi lebih baik lagi. Jika gagal, mereka tetap berpikir bahwa Allah memiliki rencana yang lebih baik. Mereka juga menerapkan sikap baik sangka pada Allah dalam masyarakat dan lingkungan kerja mereka, dengan memahami, dekat, dan bersabar dengan orang-orang di sekitar mereka.

Mereka juga memiliki pandangan yang positif terhadap posisi jabatan mereka saat ini dan menerapkan sikap baik sangka pada Allah dalam menjalankan kewajiban mereka. Mereka meyakini bahwa menjalankan kewajiban adalah kehendak Allah dan berpikir positif mengenai hal tersebut. Ketika mengalami kesulitan, mereka mencari hikmah atau sisi positif dalam setiap kejadian dan yakin bahwa Allah telah menyediakan sesuatu yang baik. Secara keseluruhan, mereka memiliki sikap baik sangka pada Allah dalam semua aspek kehidupan mereka, termasuk dalam menjalani beban kerja dan menghadapi konflik di tempat kerja atau dengan anggota keluarga. Meskipun beberapa dari mereka terkadang masih berpikir negatif namun mereka tetap berusaha untuk berpikir positif tentang Allah, bersabar, dan percaya bahwa Allah memiliki rencana yang lebih baik.

Sejalan dengan yang disampaikan oleh Fitri Kamilia Azzahra dalam penelitiannya bahwa orang yang selalu senantiasa berusaha menanamkan nilai-nilai positif dalam hidupnya maka hal-hal positif tersebut akan berwujud di kehidupannya. Sikap baik sangka dapat membantu mengurangi



kecemasan sosial, karena seseorang tidak selalu waspada terhadap niat buruk orang lain dan dapat memahami orang lain dengan baik. Sehingga dapat menciptakan lingkungan yang lebih bersahabat dan terbuka. Husnuzan merupakan hal positif, maka dari itu hal positif inilah yang jika dilatih dapat membuat mental menjadi lebih sehat. Secara umum dapat disimpulkan bahwa husnuzan bisa menjadi salah satu upaya untuk mencapai mental yang sehat. Ketika mengalami kesulitan, mereka mencari hikmah atau sisi positif dalam setiap kejadian dan yakin bahwa Allah telah menyediakan sesuatu yang baik.<sup>212</sup>

Selaras dengan penjelasan yang disampaikan oleh Rika Sylvia dan Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi dalam penelitiannya bahwa husnuzan berpengaruh bagi kesehatan mental. Adapun kita sebagai manusia harus menerapkan husnuzan secara baik agar tidak menimbulkan prasangka negatif yang berlebihan yang dapat menimbulkan berbagai hal negatif dalam diri dan khususnya pada kesehatan mental. Husnuzan dengan berpikir positif tentang Allah dan mengambil sisi positif dari setiap situasi, mempercayai bahwa Allah memiliki rencana yang lebih baik dan bersabar dalam menghadapinya. Jika kita berprasangka baik kepada orang, maka hidup kita akan terasa ringan dan kita akan senantiasa hidup dalam kedamaian dan rasa persaudaraan.<sup>213</sup> Sehingga, akan mendorong seseorang supaya memiliki rasa optimis dan keberanian dalam menghadapi segala persoalan kehidupan.<sup>214</sup>

Allah juga berfirman pada Al Qur'an surah ke-49 Al Hujurat ayat 12

---

<sup>212</sup> Fitri Kamilia Azzahra, Konsep Husnuzan Sebagai Upaya Sehat Mental Pada Mahasiswa, Gunung Djati Conference Series, 19 (2022), 61.

<sup>213</sup> Rika Sylvia and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasauf, Konsep Husnuzan Bagi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19, Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan, 4 (2022), 45.

<sup>214</sup> Dede Setiawan and Silmi Mufarihah, Tawakal Dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19, Jurnal Studi Al-Qur'an, 17 (2021), 16.

يَتَّيِّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ  
بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم  
بَعْضًا ۚ اُتُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا  
فَكَرَهُتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.”<sup>215</sup>

Ayat tersebut menegaskan bahwa sebagian dugaan adalah dosa yakni dugaan yang tidak berdasar. Biasanya dugaan yang tidak berdasar dan mengakibatkan dosa adalah dugaan buruk terhadap orang lain. Tidak jarang prasangka buruk mengakibatkan upaya untuk bergunjing terhadap sesama. Seorang Muslim yang baik adalah dia yang berusaha melihat sisi positif dari perilaku dan tindakan mereka serta menghindari berkomentar atau bersikap negatif terhadap orang lain. Maka dari itu hindarilah pergunjangan karena ia sama dengan memakan daging saudara yang telah meninggal dunia dan bertakwalah kepada Allah yakni hindari siksa-Nya di dunia dan di akhirat dengan melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya serta bertaubatlah atas aneka

<sup>215</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 745.

kesalahan, sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.<sup>216</sup>

- f. Berkaitan dengan aspek menyerahkan hati sepenuhnya kepada Allah serta menjauhi segala larangan-Nya terhadap aspek stres kerja meliputi konflik peran, beban kerja, pengembangan karir, hubungan dalam pekerjaan dan struktur dalam organisasi.

Ketika menjalankan pekerjaan, mereka menghadapinya dengan mengikuti peraturan kerja dan bertujuan untuk bekerja kepada Allah. Ketika menghadapi beban kerja, mereka mengatasinya dengan ikhlas, sabar, dan berdoa. Mereka juga memiliki sikap menyerahkan hati pada Allah dalam bersosialisasi dengan rekan kerja, atasan, dan anak-anak, dengan tidak menggunakan kekerasan, tidak berburuk sangka, tidak iri, dan saling mendukung. Cara mereka menghadapi konflik yang muncul yaitu menyerahkan hatinya sepenuhnya pada Allah dengan berpikir positif dan mencari solusi yang baik, berusaha menyelesaikannya dengan keyakinan bahwa kesulitan akan berlalu. Mereka memandang bahwa menghadapi beban kerja juga dapat dilakukan dengan berserah diri kepada Allah, bersabar, berdoa, dan berusaha sebaik mungkin. Mereka juga percaya bahwa mengembangkan keahlian harus dilakukan dalam batasan ajaran Allah, dengan menjauhi larangan-Nya dan tetap taat pada aturan agama. Melepaskan hati kepada Allah juga penting dalam menjalin hubungan baik dengan anak didik, rekan kerja, dan atasan, dengan menghindari perbuatan yang melanggar perintah Allah seperti kekerasan, buruk sangka, iri, ghibah, dan adu domba. Mereka berpendapat bahwa ketika bekerja, penting untuk mengikuti aturan kerja, menerapkan nilai-nilai agama, mengendalikan emosi, dan menjaga ketenangan dalam berinteraksi.

---

<sup>216</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 13*, 253.

Pandangan mereka terhadap posisi jabatan mereka saat ini adalah baik, dan mereka percaya bahwa cara Allah mengajarkan kita untuk menjalankan kewajiban dalam posisi jabatan mereka saat ini adalah dengan tidak menyalahgunakan jabatan, bertanggung jawab, bekerja dengan ikhlas, dan sungguh-sungguh dalam bekerja. Mereka juga menganggap penting untuk melaksanakan kewajiban tanpa melanggar perintah Allah dengan mengikuti perintah-Nya, menghindari korupsi dan tolong-menolong dengan rekan kerja. Meskipun beberapa dari mereka lebih memilih untuk tidak mengembangkan keahlian namun mereka juga berbagi pandangan bahwa mengembangkan keahlian harus dilakukan dengan tidak mudah menyerah, tetap mencoba jika gagal, mengikuti aturan kerja, meminta bantuan senior atau ahli, menjauhi larangan Allah, dan menjadikan bekerja sebagai ibadah kepada Allah. Dalam menjalankan kewajiban di posisi jabatan, mereka menganggap penting untuk bekerja dengan tulus, bertanggung jawab, profesional, dan tidak merugikan orang lain, serta mengikuti aturan kerja dan bertanggung jawab.

Selaras dengan penjelasan yang disampaikan oleh Haeriyah dan Ahmad Mujahid dalam penelitiannya bahwa menyerahkan hati sepenuhnya pada Allah merupakan kekuatan dalam menyelesaikan segala bentuk problem yang sekaligus menjadi ujian kehidupan. Penyerahan hati itu disandarkan hanya kepada Allah dan bukan kepada manusia. Penyerahan hati dijalankan dengan menyerahkan hatinya sepenuhnya pada Allah dengan berpikir positif dan keyakinan bahwa segala kesulitan akan berlalu. Keyakinan yang kuat pada Allah memberikan kekuatan mental dan emosional. Dengan mempraktikkan keutamaan menyerahkan hati sepenuhnya kepada Allah dan menjauhi larangan-larangan-Nya, seseorang dapat menemukan

ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi stres kerja dan tantangan kehidupan lainnya.<sup>217</sup>

Sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Oktavia Wahyuni, Zulmuqim dan Radhiatul Hasnah dalam penelitiannya bahwa sikap tawakal berkaitan dengan sikap sabar dan syukur. Membiasakan bersyukur atas nikmat Allah atas pencapaian yang sesuai keinginan dan sabar apabila hasil belum sesuai harapan. Bersyukur ketika memperoleh hasil yang diinginkan dan sabar apabila belum tercapai serta harapan utuh hanya kepada Allah. sama halnya ketika bekerja keahlian harus dilakukan dengan tidak mudah menyerah dan tetap mencoba jika gagal. Dengan menyadari bahwa hasil dari pekerjaan kita bergantung pada kehendak Allah, kita menjadi lebih menerima terhadap hasilnya. Ini membantu mengurangi kekecewaan dan frustrasi ketika hasil tidak sesuai dengan harapan.<sup>218</sup>

Allah juga berfirman pada Al Qur'an surah ke-25 Al-Furqan ayat 58

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ

وَكَفَىٰ بِهِ بُدُوبِ عِبَادِهِ خَيْرًا

Artinya : “Bertawakallah kepada (Allah) Yang Mahahidup yang tidak mati dan bertasbihlah dengan memuji-Nya. Cukuplah Dia Maha Mengetahui dosa hamba-hamba-Nya.”<sup>219</sup>

Ayat ini memerintahkan manusia agar bertawakal kepada Allah yang hidup kekal, Tuhan seluruh alam, berserah diri kepada-Nya, dan bersabar

<sup>217</sup> Haeriyah and Ahmad Mujahid, Tawakkal Dan Implikasi Spiritual Dalam Menyikapi Pandemi Covid-19 (Pendekatan Linguistik), Nady Al-Adab : Jurnal Bahasa Arab, 19 (2022), 63.

<sup>218</sup> Oktavia Wahyuni, Zulmuqim, and Radhiatul Hasnah, Konsep Tawakkal Dalam Q.S Ali-Imran (Tafsir Maudhu"i) Serta Implikasinya Dalam Pendidikan Islam, Jurnal Cerdas Mahasiswa, 2021, 48.

<sup>219</sup> Al-Qur'an Dan Terjemahannya, 510.

dalam segala musibah. Tuhan yang memberi kecukupan kepada manusia dan yang menyampaikan kepada tujuan kebahagiaan. Manusia juga diperintahkan untuk bertasbih dengan memuji Allah, mensucikan-Nya dari segala sekutu, anak, istri, dan segala sifat yang tidak pantas seperti yang dituduhkan oleh kaum musyrikin kepada-Nya. Perintah Allah bertawakal kepada-Nya itu bukan berarti bahwa manusia tidak perlu berusaha lagi atau tidak perlu memikirkan sebab-sebab yang menimbulkan usaha itu tetapi maksudnya adalah agar manusia menyerahkan kepada Allah segala sesuatu yang telah diusahakannya. Dalam ayat ini, Allah memerintahkan supaya bertawakal hanya kepada-Nya Yang Maha Hidup, karena semua makhluk akan mati, maka tidak patut bertawakal kepada selain Allah. Allah mengetahui segala amal perbuatan dan dosa-dosa hamba-Nya dan mampu memberi balasan amal-amalnya. Amalan yang baik dibalas dengan pahala, dan amalan yang buruk dibalas dengan siksa.<sup>220</sup>

- g. Berkaitan dengan aspek pasrah terhadap aspek stres kerja meliputi konflik peran, beban kerja, pengembangan karir, hubungan dalam pekerjaan dan struktur dalam organisasi.

Beberapa dari mereka memahami dan menerima sikap pasrah dalam pekerjaan sebagai guru anak berkebutuhan khusus dengan tekun. Mereka tidak menyerah saat menghadapi tantangan dan kegagalan, melainkan tetap berusaha dan menerima dengan ikhlas. Mereka juga menerapkan sikap pasrah dengan berdoa saat beban kerja menjadi berat. Mereka juga mengungkapkan bahwa perintah Tuhan untuk bersosialisasi dengan orang lain menghasilkan sikap yang lebih sabar dan lapang dada. Ketika diberikan tugas yang tidak sesuai, mereka berusaha mengutamakan tugas utama. Dalam konflik dengan

---

<sup>220</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 9*, n.d., 508.

rekan kerja, atasan, dan anak didik, mereka menerapkan sikap yang ikhlas, sabar, dan berbuat baik. Mereka yakin bahwa kesulitan akan berlalu jika bersabar dan menjalankan peran dengan baik. Sikap yang sama ditunjukkan saat menghadapi konflik di rumah. Saat bersosialisasi di lingkungan kerja, mereka bersikap baik, tidak berprasangka buruk, sayang kepada orang lain, dan tidak kasar. Ketika mengalami konflik peran, mereka bekerja dengan ikhlas dan menghadapinya dengan doa.

Dalam menjalin hubungan kerja yang baik, mereka bersikap tegas, jujur, dan sabar. Mereka menjalankan peran sebagai guru anak berkebutuhan khusus dengan niat mencari rida Allah, memohon bantuan-Nya, dan melaksanakan tanggung jawab dengan baik. Mereka bersikap penuh kasih sayang, hormat, dan sabar kepada anak-anak. Mereka menekankan pentingnya bekerja dengan baik, mengikuti aturan dan menerima kenyataan bahwa pekerjaan ini adalah tanggung jawab mereka. Mereka mencoba melakukannya sebaik mungkin dan menyesuaikan kemampuan dan kondisi dalam menghadapi tugas tambahan. Secara keseluruhan, mereka memiliki pandangan yang positif terhadap sikap pasrah dan berusaha menjalankan kewajiban dengan baik. Beberapa dari mereka pernah mengalami konflik dengan orang di lingkungan kerja namun, mereka berusaha menerapkan sikap pasrah dalam menjalin hubungan baik dengan anak didik, rekan kerja, dan atasan dengan mengajar yang baik, berdoa, pasrah pada Allah, berbuat baik, dan mengikuti aturan kerja.

Sejalan dengan apa yang dijelaskan Iva Nining Riyanty dan Annisaa Miranty Nurendra dalam penelitiannya bahwa depresi dapat muncul pada karyawan setelah mengalami pemutusan hubungan kerja dengan gejala seperti lebih cepat emosi, stres, sulit tidur, dan sebagainya. Mindfulness dan tawakal adalah salah satu coping yang bias dilakukan untuk menurunkan atau mencegah munculnya gejala depresi.

Jika seseorang mengambil sikap pasrah, seseorang bisa mengurangi potensi konflik dengan rekan kerja atau atasan, karena mereka tidak terlalu terpengaruh oleh kejadian yang di luar kendali mereka. Seseorang yang menerapkan pasrah dalam mengatasi stres kerja dapat fokus pada menetapkan prioritas yang jelas. Mereka akan mendahulukan tugas-tugas yang paling penting sehingga membantu mengurangi beban kerja dan meningkatkan efisiensi.<sup>221</sup>

Selaras dengan penjelasan yang disampaikan oleh M. Kharis Fadillah dalam penelitiannya bahwa etika sosial menjadi modal dasar dalam pergaulan sosial setiap individu. Sedangkan pergaulan sosial merupakan kebutuhan setiap manusia. Nabi Muhammad saw. memberikan ilustrasi kehidupan ideal manusia, yaitu bergaul seperti lebah. Kehidupan lebah adalah kehidupan sosial yang teratur, saling menghargai, saling menghormati, saling berkasih sayang, berperilaku baik, larangan prasangka buruk, memata-matai, iri dengki dan mengontrol diri sendiri. Etika sosial dalam Islam merupakan bagian integral dari praktek agama sehari-hari dan menjadi landasan bagi pembentukan masyarakat yang adil, berempati, dan bertanggung jawab.<sup>222</sup>

Allah juga berfirman pada Al Qur'an surah ke-17 Al-Isra' ayat 7

إِن أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا  
جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسْتَوْأُوا وُجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا

<sup>221</sup> Iva Nining Riyanty and Annisaa Miranty Nurendra, *Mindfulness Dan Tawakal Untuk Mengurangi Depresi Akibat Pemutusan Hubungan Kerja Pada Karyawan Di Era Pandemi Covid-19*, Cognicia, 9 (2021), 43.

<sup>222</sup> M. Kharis Fadillah, *Hadis Pendidikan Etika Sosial Serta Urgensinya Terhadap Masyarakat*, Shahih : Jurnal Ilmu Kewahyuan, 5 (2022), 10.



الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبَرُوا مَا عَلَوْا تَتَبِيرًا



Artinya : “Jika berbuat baik, (berarti) kamu telah berbuat baik untuk dirimu sendiri. Jika kamu berbuat jahat, (kerugian dari kejahatan) itu kembali kepada dirimu sendiri. Apabila datang saat (kerusakan) yang kedua, (Kami bangkitkan musuhmu) untuk menyuramkan wajahmu, untuk memasuki masjid (Baitulmaqdis) sebagaimana memasukinya ketika pertama kali, dan untuk membinasakan apa saja yang mereka kuasai.”<sup>223</sup>

Ayat tersebut berisi tentang berbuat baik dengan mengikuti perintah Allah dan Rasul-Nya serta memperlakukan sesama dengan baik akan memberikan kebaikan bagi diri sendiri, dan sebaliknya. Kejahatan yang dilakukan akan merugikan diri sendiri. Jika Bani Israil berbuat baik, mereka akan mendapatkan kebaikan. Hal ini berlaku untuk semua manusia. Namun, jika mereka melakukan kejahatan dengan menentang kebenaran dan norma hidup, mereka akan mendapatkan kemurkaan Allah. Bani Israil mengalami kehancuran dan kerusakan akibat tindak kejahatan mereka. Musuh-musuh mereka merampas kekayaan dan merusak simbol-simbol agama mereka, menyebabkan penderitaan berlipat ganda. Kerajaan Yahudi hancur dan orang-orang Yahudi tersebar ke seluruh dunia pada tahun 132 Masehi. Setiap amal yang dilakukan seseorang akan berdampak hanya pada dirinya sendiri. Terkadang amal baik atau buruk seseorang dapat mempengaruhi orang lain, namun

<sup>223</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 385.

pada akhirnya tidak akan berdampak di akhirat. Di dunia ini, setiap amal tidak akan berdampak pada orang lain kecuali atas izin Allah. Penerimaan amal baik atau buruk hanya akan dirasakan oleh pelakunya sendiri.<sup>224</sup>



---

<sup>224</sup> Shihab, *Tafsir Al Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* Jilid 7, 414.