

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Pengalaman Syukur dalam Manajemen Stres pada Guru SLB PGRI Among Putra Desa Kromasan Ngunut Tulungagung” ini ditulis oleh Rosyidatul Luthfi, NIM. 126303201013, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Pembimbing: Dr. Bani, M.Pd.I.

Kata Kunci: Kebersyukuran, Manajemen Stres, Guru Sekolah Luar Biasa

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya fenomena beban kerja guru SLB dalam menjalankan perannya sebagai tenaga pendidik, diantaranya adaptasi dengan berbagai karakter anak, fasilitas tempat yang kurang memadai, tuntutan dari orang tua siswa, dan adanya stigma sosial yang menganggap profesi guru merupakan pekerjaan yang kurang bergengsi. Jika beban kerja tersebut tidak bisa terkontrol menjadikan guru stres dan dapat berpengaruh negatif terhadap pengajaran ketika di kelas maupun terhadap kehidupan pribadi, maka dibutuhkanlah manajemen stres sebagai upaya untuk mencapai rasa syukur. Tujuan dari penelitian ini, yaitu: (1) pemahaman makna rasa syukur; (2) upaya guru SLB dalam manajemen stres untuk mencapai rasa syukur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologi. Sumber data dalam penelitian ini didapat dari pengalaman pribadi guru SLB dan wali murid melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data berupa PFD (Penelitian Fenomenologis Deskriptif) yaitu mendeskripsikan data pengalaman subjek secara murni dan apa adanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan penerimaan diri atau menyadari dengan sungguh-sungguh atas keadaan maupun kondisi diri sendiri saat ini (menerima dengan apa adanya). Dalam menghadapi banyaknya tekanan kerja guru SLB

menerapkan berbagai upaya untuk mengelola stres dan mencapai rasa syukur, diantaranya dukungan sosial, memperkaya pengetahuan, memperhatikan diri sendiri (*selfcare*), refleksi diri, menulis jadwal tugas dan jurnal syukur, serta mengubah perspektif. Upaya tersebut dilakukan untuk mengelola stres melalui rasa syukur sehingga meningkatkan kebahagiaan dan kedamaian batin.

ABSTRACT

The thesis with the title “The Experience of Gratitude in Stress Management for SLB PGRI Teachers Among Putra, Kromasan Ngunut Village, Tulungagung” was written by Rosyidatul Luthfi, NIM. 126303201013, Sufism and Psychotherapy Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University Tulungagung, Supervisor: Dr. Bani, M.Pd.I.

Keywords: Gratitude, Stress Management, Special School Teachers

This research is motivated by the phenomenon of the workload of SLB teachers in carrying out their roles as educators, including adaptation to various children's characters, inadequate facilities, demands from students' parents, and the existence of a social stigma that considers the teaching profession as a less prestigious job. If the workload cannot be controlled, it will cause teachers to be stressed and can have a negative impact on teaching in class or on personal life, then stress management is needed as an effort to achieve gratitude. The objectives of this study are: (1) understanding the meaning of gratitude; (2) efforts of SLB teachers in stress management to achieve gratitude. This study uses a qualitative research method with a phenomenological approach. The data sources in this study were obtained from the personal experiences of SLB teachers and parents through in-depth interviews, observations, and documentation. The data analysis technique is in the form of PFD (Descriptive Phenomenological Research), which describes the subject's experience data purely and as it is. The results of the study show that gratitude is self-acceptance or being truly aware of one's current state or condition (accepting as it is). In facing the many work pressures, SLB teachers implement various efforts to manage stress and achieve gratitude, including social support, enriching knowledge, paying

attention to oneself (selfcare), self-reflection, writing a task schedule and gratitude journal, and changing perspective. These efforts are made to manage stress through gratitude so as to increase happiness and inner peace.

خلاصة

الأطروحة بعنوان "تجربة الامتحان في إدارة الإجهاد لمدرسي تشغيل ثابت بين بوترا، قرية كروماسان نجونت، تولونج أجونج" كتبها رشيدة الطفي ، نيم. ٣١٠١٠٢٣٠٣٦٢١، برنامج دراسة التصوف والعلاج النفسي، كلية أصول الدين الأدب والدعوة، جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج، المشرف: د. بائي، إم بي إي.

الكلمات المفتاحية : الامتحان، إدارة الضغوط، معلمو المدارس الخاصة

يحفز هذا البحث ظاهرة عبء العمل الذي يقوم به معلمو المدارس الخاصة في القيام بدورهم كمعلمين، بما في ذلك التكيف مع شخصيات الأطفال المختلفة، وعدم كفاية المرافق، ومتطلبات أولياء أمور الطلاب، ووجود وصمة عار اجتماعية تعتبر مهنة التدريس أن تكون وظيفة أقل مرموقة. إذا لم يكن من الممكن السيطرة على عبء العمل، فإنه سيضغط على المعلمين ويمكن أن يكون له تأثير سلبي على التدريس في الفصل وعلى الحياة الشخصية، لذلك هناك حاجة إلى إدارة التوتر كجهد لتحقيق الامتحان. أهداف هذا البحث هي: ١: (فهم معنى الشكر؛) ٢ (جهود معلمي مزدحمة في إدارة الضغوط لتحقيق الشعور بالامتحان). يستخدم هذا البحث طريقة البحث النوعي مع النهج الظاهري. تم الحصول على مصادر البيانات في هذا البحث من التجارب الشخصية لمعلمي المدارس الخاصة وأولياء أمور الطلاب من خلال المقابلات المتعمقة والملاحظة والتوثيق. تقنية تحليل البيانات هي بي إف دي (البحث الظاهري الوصفي) باستخدام نظرية مايلز وهوبرمان) ٤٨٩١ (والتي تتضمن تقليل البيانات وعرض البيانات واستخلاص

النتائج/التحقق. تظهر نتائج البحث أن الامتنان هو قبول الذات أو الوعي الحقيقي بوضع الفرد أو حالته الحالية) قبول ما هو موجود. (في التعامل مع ضغوط العمل العديدة، يبذل معلمو المدارس الخاصة جهودًا مختلفة لإدارة التوتر وتحقيق الشعور بالامتنان، بما في ذلك الدعم الاجتماعي، والاهتمام بأنفسهم) الرعاية الذاتية(، والتأمل الذاتي، وكتابة جداول المهام ومجلات الامتنان، وتغيير وجهات نظر. يتم بذل هذا الجهد لإدارة التوتر من خلال الامتنان وبالتالي زيادة السعادة والسلام الداخلي..