

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

*Bismillahirrokhmaanirrokhiiim,*

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dan diajukan pada Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis saya pribadi.

Adapun tulisan atau pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penelitian karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau menyontek karya tulis orang lain, maka saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 21 April 2021

**Ayu Jumaela**  
NIM 161210097

## ABSTRAK

**Ayu Jumaela.** NIM.161210097. Judul Skripsi *Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam Dalam Membentuk Guru Yang Profesional di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pustaka)*

Latar belakang dari penelitian ini yaitu dampak pandemi Covid-19 dalam dunia pendidikan mengharuskan guru melaksanakan pembelajaran melalui metode daring (dalam jaringan) di mana guru sebagai tenaga profesional harus mampu menguasai sistem pembelajaran *online*. Namun kenyataannya banyak guru merasa stres karena kegiatan pembelajaran yang tidak biasa dilakukannya.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Bagaimana cara manajemen stres sesuai dengan situasi dan kondisi pandemi Covid-19 dan bagaimana manajemen stres menurut pandangan Islam dalam membentuk guru yang profesional di masa pandemi Covid-19.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana cara mengelola stres di masa pandemi Covid-19 dan bagaimana manajemen stres menurut pandangan Islam dalam membentuk guru yang profesional. karena banyak guru merasa stres dengan kegiatan pembelajaran secara *online* yang tidak biasa dilakukannya. Dan manfaat penelitian ini adalah memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai manajemen stres menurut pandangan Islam.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*). Teknik analisis data yang dipakai adalah menggunakan pola analisis isi (*content analysis*). Penelitian ini berlandaskan teori yang kemukakan oleh Qomary Anwar pada bukunya yang berjudul manajemen stres menurut pandangan Islam dan dikuatkan dengan beberapa teori yang ditulis oleh para ahli.

Hasil penelitian ini memaparkan bahwa dalam mengelola stres menurut pandangan Islam adalah dengan memperbaiki hubungan dengan Tuhan di samping menjaga hubungan baik sesama manusia. Butir penting agar stres dapat dikendalikan adalah iman kepada Allah, niat yang ikhlas, meresapi doa dan dzikir, tawakal, qanaah, sabar, serta selalu bersyukur atas nikmat yang telah diberikan.

Simpulan dari penelitian ini adalah manajemen stres ketika pandemi Covid-19 dapat dilakukan dengan tetap tenang agar kondisi fisik dan imunitas terjaga, memeberikan pengetahuan positif kepada diri sendiri serta orang lain untuk memperkuat kondisi.

**Kata kunci: Manajemen Stres; Pandangan Islam, Guru Profesional, Masa Pandemi Covid-19**

**MANAJEMEN STRES MENURUT PANDANGAN ISLAM DALAM  
MEMBENTUK GURU YANG PROFESIONAL DI MASA  
PANDEMI COVID-19**

Oleh :

**AYU JUMAELA**

NIM 161210097

Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Drs. H. M. Luthfi, M.Ag, M.M.Pd.**

NIP. 19620101 199103 1 004

**Imroatun, S.Pd.I, M.Ag**

NIP. 19780614 201101 2 006

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,

Ketua Jurusan  
Pendidikan Agama Islam,

**Dr. H. Subhan, M.Ed.**  
NIP.19680910 200003 1 001

**Drs. H. Saefudin Zuhri, M.Pd.**  
NIP.19681205 200003 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Ayu Jumaela** yang berjudul **Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam Dalam Membentuk Guru Yang Profesional di Masa Pandemi Covid-19**, telah diujikan pada tanggal 21 April 2021 dalam sidang Munaqasyah Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Skripsi tersebut telah disahkan dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 21 April 2021

Sidang Munaqosyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,

**Dr. Apud, M.Pd.**

NIP. 19710117 200312 1 002

Anggota

Penguji I,

**Teguh Fahmi, M.Si.**

NIP. 19920401 201903 1 015

Penguji II,

**Dr. Hj. Eneng Muslihah, Ph.D.**

NIP. 19681117 199103 2 001

Pembimbing I,

**Dr. H. Anis Fauzi, M.SI.**

NIP. 19671028 199802 1 001

Pembimbing II,

**Drs. H. M. Luthfi, M.Ag, M.M.Pd.**

NIP. 19620101 199103 1 004

**Imroatun, S.Pd.I, M.Ag**

NIP. 19780614 201101 2 006

## **PERSEMBAHAN**

Teriring rasa syukur atas karunia Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan teruntuk kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, ayahanda Arip Rosidi dan Ibunda Sri Udhiyawati yang telah memberikan dukungan moral dan materi selama ini serta selalu mengiringi penulis dengan doa yang dipanjatkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
2. Kakak-kakak dan adikku tersayang, teh Aviyanis dan teh Rosyiani serta Fachrurroji yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

**Artinya:** “*sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*”

**(Q.S. Al-Insyirah, 94:6)<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'anulkarim Dan Terjemah Per Kata* (Jakarta: Pt. Sigma Examedia Arkanleema, 2010), 596

## RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Serang pada tanggal 07 November 1996 dari seorang ayah yang bernama Arip Rosidi dan ibu yang bernama Sri Udhiyawati, yang bertempat tinggal di Jl. Asy-Syarif Kp. Kejaban Ds. Kepandean RT.05/RW.01 Kecamatan Ciruas Kabupaten Serang Provinsi Banten.

Riwayat pendidikan formal yang pernah ditempuh adalah pendidikan dasar di SDN Kejaban lulus tahun 2009, pendidikan menengah di MTs Al-Khairiyah Kepandean Ciruas lulus pada tahun 2012 dan dilanjutkan di MAN 2 Kota Serang lulus tahun 2015. Pada tahun 2016 penulis memasuki jenjang perkuliahan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan sekarang telah berubah menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanudin Banten pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Agama Islam.

Kegiatan keorganisasian di lingkungan kampus yang pernah diikuti adalah menjadi anggota Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) dari tahun 2016 sampai dengan 2018. Penulis juga aktif di organisasi Relawan Peduli Muslim (RPM) wilayah Kecamatan Ciruas dari tahun 2016 sampai sekarang.

Kegiatan lain yang dijalankan penulis adalah sebagai tenaga pendidik di MDTA Al-Khairiyah Lopang Kota Serang dari tahun 2017 sampai sekarang.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Warakhmatullahi Wabarakaatuh.*

*Alhamdulillahirobbil 'aalamiin.* Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. Atas segala karunia dan pertolongan dari-Nya, karena tanpa pertolongan dari Allah penulis tidak mungkin menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Demikian pula shalawat beserta salam, semoga senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW, karena atas perjuangannya menyelamatkan ummat muslimin, dari masa jahiliyah hingga masa mahiriyah seperti saat ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari atas segala kesalahan dan kekurangan karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun dari para pembaca sangat penulis harapkan guna kelengkapan dan kesempurnaan skripsi ini.

Penyusunan karya ilmiah yang berbentuk skripsi ini, menjadi salah satu persyaratan kelulusan yang sudah ditentukan oleh Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Dalam proses dan penyelesaian penyusunan skripsi yang berjudul "*Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam Dalam Membentuk Guru Yang Profesional Di Masa Pandemi Covid-19*" tentunya banyak campur tangan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Imam, M.A., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan kesempatan belajar di lingkungan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.



2. Bapak Drs. H. Subhan, M.Ed., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan persetujuan terhadap penulis dalam menyusun skripsi.
3. Bapak Drs. H. Saefudin Zuhri, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mengarahkan, mendidik, dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. H. M. Luthfi M.Ag., M.M.Pd. Sebagai pembimbing I dan Ibu Imroatun, S.Ag., M.Pd. Sebagai pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mendidik dan mengajar selama perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Bapak Saprudin, SE. Sebagai motivator penulis dan juga yang telah memberikan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membantu penulis dalam penyusunan skripsi, serta sebagai ketua perpustakaan SMPN 18 Kota Serang.
7. Bapak Ade Adriadi, M.Pd.I., Sebagai staf jurusan Pendidikan Agama Islam yang begitu sabar dan bekerja keras dalam melayani kebutuhan-kebutuhan mahasiswa.
8. Bapak/Ibu pimpinan dan staf Perpustakaan Nasional Republik Indonesia, Perpustakaan Daerah Provinsi Banten, Perpustakaan

Kota Serang, dan Perpustakaan Kabupaten Serang yang telah memfasilitasi penulis dalam pencarian sumber referensi.

9. Bapak/Ibu Pimpinan dan staf Perpustakaan kampus dan sumber belajar yang telah mengizinkan penulis mencari literasi-literasi untuk melengkapi penulisan skripsi.
10. Sahabat-sahabat *wooga squads*, Atika Febriani, Nur Aisyah, dan Siti Maryanah, yang telah memberikan semangat dan menemani dalam suka maupun duka khususnya ketika penyusunan skripsi, serta rekan-rekan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang mana selama ini selalu kebersamai dan memberikan dukungan dalam berlangsungnya proses pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Atas segala bantuan, bimbingan, dan semua kebaikan yang telah diberikan penulis berharap semoga Allah SWT membalasanya dengan pahala yang berlimpah. Aamiin.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi isi maupun metodologi penulisannya. Untuk itu kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya.

Dengan mengharap ridho dan rahmat dari Allah SWT semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak. *Aamiin yaa robbal aalamiin.*

*Wassalamu 'alaikum Warakhmatullahi Wabarakaatuh.*

Serang, 1 April 2021

Penulis,

**Ayu Jumaela**  
**NIM. 161210097**

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
G. Tinjauan Pustaka Terdahulu .....	9
H. Kerangka Pemikiran .....	15
I. Sistematika Pembahasan .....	18
<b>BAB II : KAJIAN TEORETIK .....</b>	<b>20</b>
A. Manajemen Stres .....	20
1. Pengertian Manajemen Stres .....	20
2. Jenis-Jenis Stres dan Penyebabnya .....	28
3. Cara Mengatasi dan Mengendalikan Stres ....	32

B. Guru Profesional .....	39
1. Pengertian Guru Profesional .....	39
2. Kode Etik Guru Profesional .....	43
3. Kedudukan Guru Dalam Islam .....	47
4. Kompetensi Guru Profesional .....	50
C. Pandemi Covid-19 .....	55
1. Pengertian Covid-19 .....	55
2. Gejala Covid-19 dan Pencegahannya .....	60
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>65</b>
A. Waktu Penelitian .....	65
B. Metode Penelitian .....	67
C. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	68
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	69
2. Sifat Penelitian .....	70
3. Sumber Data .....	71
4. Metode Pengumpulan Data .....	72
5. Metode Analisis Data .....	73
6. Teknik Penjamin Keabsahan .....	75
D. Teknik Analisis Data .....	76
E. Fokus Penelitian .....	77
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>78</b>
A. Hasil Penelitian .....	78
1. Persepsi Guru Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Ketika Pandemi Covid-19 .....	78
2. Konsep Guru Profesional .....	84
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	90
1. Strategi Pengendalian Stres .....	90

2. Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam Dalam Membentuk Guru Yang Profesional Pada Masa Pandemi Covid-19 .....	108
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>120</b>
A. Simpulan .....	120
B. Saran-saran .....	122
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>124</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>131</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Dokumentasi .....	132
Lampiran 2: Surat Menyurat.....	139