

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan uraian sebagaimana yang peneliti jelaskan tentang Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam Dalam Membentuk Guru Yang Profesional Di Masa Pandemi Covid-19, serta pembahasan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Memanajemen stres ketika pandemi Covid-19 dapat dilakukan dengan tetap tenang agar kondisi fisik dan imunitas terjaga, memberikan pengetahuan positif kepada diri sendiri serta orang lain untuk memperkuat kondisi kejiwaan, mengurangi membaca dan mencari tahu tentang kondisi Corona untuk menghindari kekhawatiran diri, membagi pengalaman yang telah didapat selama masa pandemi kepada orang lain, baik pengalaman dalam menjaga kesehatan ataupun pengalaman lainnya, melakukan terapi atau relaksasi dengan meningkatkan konsentrasi dalam bekerja atau melakukan hal lainnya serta mempertajam daya pikir, mengatur pola tidur yang sesuai, melakukan pemeliharaan waktu secara tepat, mendorong rasa percaya diri yang besar, merasa lebih bergairah, lebih bahagia, dan tentunya lebih sehat.

2. Manajemen stres yang sesuai dengan pandangan Islam agar guru tetap profesional dalam menjalankan profesinya di masa pandemi Covid-19 ini sangat diperlukan. Situasi dan kondisi saat ini tidak memungkinkan untuk melakukan pembelajaran tatap muka di sekolah. Hal ini membuat sebagian guru menjadi stres. Butir-butir penting yang didasarkan pada tuntunan agama Islam, agar stres benar-benar dapat dikendalikan adalah yaitu antara lain:
 - a. Beriman kepada Allah SWT. Apapun yang sedang dihadapi dan seberat apapun bahkan menjadikan seseorang menjadi stres, tetaplah beriman kepada Allah SWT.
 - b. Niat Ikhlas untuk mengamalkan ilmu yang dimiliki kepada peserta didik.
 - c. Meresapi makna do'a dan dzikir yang senantiasa kita panjatkan kepada Allah SWT.
 - d. Bertawakal kepada Allah SWT.
 - e. Menerima apa adanya (Qana'ah) situasi dan kondisi yang sedang terjadi.
 - f. Sabar dalam menghadapi segala permasalahan, karena orang yang sabar senantiasa akan mampu mengambil keputusan.
 - g. Selalu bersyukur atas nikmat yang telah Allah SWT berikan.

Segala permasalahan jiwa seperti stres tergantung dari kualitas hubungan seseorang individu dengan Tuhannya dan sesama manusia. Oleh karena itu, dalam Islam, stres hanya boleh diatasi dengan memperbaiki hubungan dengan Tuhan di samping menjaga hubungan baik dengan sesama manusia.

B. Saran-saran

Beberapa hal sebagai sumbang pemikiran dari diri peneliti untuk pembaca yang terkait dengan Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam Dalam Membentuk Guru Yang Profesional Di Masa Pandemi Covid-19, di antaranya:

1. Untuk Satuan pendidikan, sebagai penyelenggara pendidikan dalam menjalankan *social distance*, hendaknya memberikan fasilitas sarana prasarana yang memadai demi terlaksananya kegiatan pembelajaran jarak jauh, seperti dengan mengikutsertakan para guru mengikuti kegiatan webinar, penyediaan aplikasi pembelajaran e-learning, dan penyediaan fasilitas pendukung lainnya.
2. Untuk guru, dalam melaksanakan sistem pembelajaran online guru sebagai tenaga profesional harus bisa membangun suasana yang menyenangkan meski dipisahkan oleh jarak. Tentunya perasaan ikhlas dan senang saat mengajar, pasti akan berdampak

posistif bagi siswa. Semua kendala yang dialami oleh guru dalam menjalankan pembelajaran online melalui berbagai macam aplikasi sebenarnya dapat diatasi dengan solusi yang dibuat atau diatur oleh guru itu sendiri dengan keinginan yang kuat. Jika dirasa guru kurang mampu menguasai aplikasi-aplikasi tersebut, solusinya adalah dengan mengikuti webinar tentang aplikasi pembelajaran online atau guru dapat membaca artikel-artikel terkait pembelajaran online. Selain itu juga guru harus mampu mengatur waktu dan keuangan, serta masalah kehidupan pribadinya.