

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam bahasa Arab, guru dikenal dengan al-mua'allim atau al-ustadz yang bertugas memberikan ilmu dalam majelis taklim (tempat memperoleh ilmu) (Hasan, 2018). Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dikutip oleh Alinurdin dan Rahayu (2005), yang dimaksud dengan guru adalah orang yang pekerjaannya (mata pencahariannya, profesinya) mengajar. Pada tahapan usia dini guru memiliki peran penting terhadap perkembangan anak usia dini karena pada dasarnya guru pendidikan anak usia dini memiliki fungsi utama yaitu mengembangkan semua aspek perkembangan anak, meliputi perkembangan kognitif, bahasa, fisik (motorik kasar dan halus), sosial dan emosional anak. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara perkembangan yang dialami anak usia dini dengan keberhasilan mereka selanjutnya. Tugas guru di sini sangatlah penting karena keberhasilan anak didik pada masa selanjutnya tergantung dari guru, di sini anak didik tidak hanya cerdas secara akademis saja namun anak didik, juga di harapkan cerdas secara emosional dan spiritual pada masa depannya kelak (Marturi, 2010).

Terkadang harapan tidak sesuai dengan kenyataan, guru PAUD yang tugasnya sangat mulia yaitu mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik, dalam menjalankan peran tersebut, tidak sedikit beban kerja yang dihadapi oleh seorang guru PAUD yang menimbulkan kerumitan, ketidakpuasan dan kelelahan emosi pada guru sehingga

menyebabkan stres (Purba dkk, 2007). Observasi dan wawancara awal di PAUD Semata Hati School Karanganyar bulan November pada salah satu guru yang telah dilakukan, terdapat hasil diantaranya adanya beban kerja guru yang tinggi yaitu sekitar 15 – 20 jam selama seminggu, selain itu guru juga harus membuat seperangkat administrasi pembelajaran yang akan ia gunakan selama setahun yaitu berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH), Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mingguan (RPPM), Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Bulanan (RPPB), dan Program Semester (PROSEM). Selain seperangkat rangkaian pembelajaran tersebut guru juga masih di bebaskan dengan lembar portofolio atau lembar penilaian anak didik yang nantinya akan di laporkan hasil pembelajaran peserta didik tersebut kepada wali murid. Diharuskan aktif dan kreatif dalam melakukan pembelajaran. Kondisi kelas yang tak lagi kondusif di sertai dengan jumlah peserta didik yang banyak sedangkan jumlah guru PAUD yang sedikit yang tidak sebanding dengan jumlah peserta didik yang banyak. Selain itu, honor yang diperoleh oleh guru PAUD juga sangat minim tidak sebanding dengan pekerjaan yang telah dilakukan, seringkali membuat seorang guru PAUD menjadi stres.

Stres kerja merupakan bentuk tanggapan seseorang baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungan yang di rasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam (Anoraga, 2006). Guru PAUD hal tersebut terbukti dengan observasi dan wawancara lanjutan yang dilakukan pada hari Senin pada bulan November 2021 terhadap salah satu guru, bahwa ada beberapa kondisi seperti diatas yang mengharuskan para guru untuk mencari jalan

keluar untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi, misalnya saat anak tidak ingin mengikuti kelas, ramai sendiri atau mengobrol dengan temannya, mengerjakan RPPH dan lain sebagainya. Maka hal tersebut menjadikan guru-guru mengalami stres karena ada tuntutan terhadap tubuh, baik berupa suatu kondisi lingkungan yang harus tetap diatasi atau suatu tuntutan yang dibuat sendiri oleh orang itu sendiri (individu) ataupun lingkungan. Jadi dalam stres tercakup intensitas stres, stressor dan *coping* (Wibisono dalam Purnomosidi, 2019).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa dampak stres sangat berpengaruh besar terhadap kelancaran mengajar para guru. Stres yang di rasakan guru berasal dari permasalahan yang berbeda-beda selama mengajar dan cara yang digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan stres juga berbeda-beda. Menurut Taylor dalam Wiragita dan Tobing (2018) *stress* dapat diatasi dengan berbagai cara. Terdapat mekanisme dalam mengatasi *stress* yaitu *coping stress*. Definisi *coping stress* adalah pikiran yang mengarahkan perilaku individu untuk mengorganisir atau memajemen perilaku dari situasi yang penuh tekanan atau *stressor* (Taylor dalam Wiragita dan Tobing, 2018). *Coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull*. Menurut Sarafino (2011) *coping stress* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi *stress*. Menurut Lloyd dalam Mashudi (2012)

coping stress merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau menoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena *stress*. Menurut Mafazi (2017) *coping stress* merupakan perilaku penyelesaian sebuah masalah yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan dan mengancam baik fisik maupun psikis. Ada beberapa jenis atau strategi *coping stress* seperti fokus ke titik permasalahan serta melakukan regulasi emosi dalam merespons masalah. Didalam jenis regulasi emosi dalam merespons masalah banyak sekali aspek salah satunya *positive reappraisal*, yaitu mencoba membuat suatu arti positif dari situasi tersebut, kadang-kadang dapat bersifat religius. Kausar (2010) terdapat empat jenis *coping stress*, yang keempat yaitu *coping* keagamaan, mendapatkan diri terlibat dalam kegiatan keagamaan dan ritual. Dalam hal ini yaitu beribadah.

Diakui oleh para ulama dan para peneliti atau pakar, bahwa salah satu ibadah yang sangat penting dalam Islam adalah sholat. Nabi sangat menganjurkan untuk melakukan ibadah tambahan, yakni sholat sunnah. Sholat sunnah ini bisa dilakukan di rumah, di masjid, atau di tempat-tempat yang dianggap suci. Sholat sunnah tersebut terbagi menjadi dua bagian, yaitu: pertama sholat sunnah yang tidak disunnahkan berjamaah, dan kedua sholat sunnah yang disunnahkan berjamaah, Sholat dhuha adalah jenis sholat sunnah yang tidak disunnahkan berjamaah yang dikerjakan pada saat manusia mulai menjalankan aktivitas kesehariannya, sholat tersebut dilakukan seorang muslim ketika masuk waktu dhuha. Waktu dhuha adalah waktu ketika matahari mulai naik kurang lebih 7 hasta sejak terbitnya (sekitar pukul tujuh pagi) hingga waktu dzuhur. Dan

dilakukan satuan 2 kali salam (Rifa'i, 1993). Sholat Dhuha dilakukan pada hari antara jam 06.30 hingga jam 11.00 (Hanifah, 2018).

Sholat dhuha memiliki keistimewaan dan keutamaan, di dunia ini sholat dhuha memberikan keberkahan hidup kepada siapapun yang mengerjakannya, di akhirat pun di hari kiamat kelak orang tersebut akan di panggil oleh Allah untuk dimasukkan ke dalam surga. Sebagaimana sabda-Nya di dalam hadist Qudsi: “Sesungguhnya di dalam syurga ada pintu yang dinamakan pintu Dhuha, maka ketika datang hari kiamat memanggil (yang memanggil adalah Allah), dimanakah orang yang selalu mengerjakan sembahyang Dhuha? Inilah pintu kamu, maka masuklah kamu kedalam syurga dengan rahmat Allah” (Nurhaini, 2016).

Selain itu salah satu manfaat sholat dhuha yaitu dapat menumbuhkan respon emosi berupa persepsi dan motivasi positif yang mengefektifkan *coping*, serta dapat beradaptasi terhadap pola perubahan irama sirkadian dalam tubuh yaitu sebuah irama yang memiliki irama selama 24 jam untuk beradaptasi dengan lingkungan. Dengan demikian sholat dhuha selain bernilai ibadah sarat dengan muatan psikologis yang mempengaruhi kontrol kognisi dengan cara memperbaiki persepsi dan motivasi positif, serta coping yang efektif. Emosional positif ini juga dapat menghindarkan reaksi stres (Abduh dalam Nurhaini, 2016).

Berdasarkan observasi dan interview lanjutan pada bulan November 2021, setiap guru memiliki cara sendiri untuk melakukan penanganan kepada muridnya. Guru yang melaksanakan sholat dhuha terdapat beberapa perbedaan dalam penanganan permasalahan yang ada. Diantaranya saat memberikan pembelajaran

di sekolah lebih sabar menghadapi anak seperti, jika anak tidak ingin mengikuti kelas guru melakukan pendekatan lebih kepada anak tersebut. Jika belum berhasil guru akan memberikan pilihan apakah ingin mengikuti kelas atau tidak, jika anak menjawab tidak makanya guru akan bertanya seperti “kenapa tidak ingin atau belum mau mengikuti pembelajaran?”. Selain itu cara lainnya yaitu guru akan memberikan waktu sendiri kepada anak, kemudian jika anak sudah sedikit lebih baik walau belum ingin bergabung guru akan memberikan kegiatan yang bisa membuat anak tertarik sampai anak tersebut mau mengikuti pembelajaran sebagaimana mestinya.

Kemudian jika anak membuat gaduh atau mengobrol dengan temannya maka guru akan memanggil nama anak yang menjadi penyebab kegaduhan atau obrolan yang tidak sesuai dengan pembelajaran kemudian jika anak tidak mendengarkan maka guru akan menyentuh badan atau tangannya dan bertanya “mengapa mengobrol / membuat kegaduhan?” dan sebagainya. Sampai guru dapat membuat anak dan kelas kembali kondusif.

Saat mengerjakan Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) dan Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran Mingguan (RPPM) guru akan mengerjakan jika kelas telah usai diakhir minggu pada saat hari sabtu karena kelas sudah selesai. Untuk mengerjakan Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran Bulanan (RPPB), Program Semester (PROSEM) dan lembar penilaian anak didik yang nantinya akan di laporkan hasil pembelajaran peserta didik kepada wali murid, guru mengerjakan pada saat menjelang tahun ajaran baru bersama dengan guru lain di sekolah namun jika tidak cukup waktunya akan di bawa pulang. Untuk

guru yang memiliki jabatan lain seperti sekretaris atau bendahara guru tersebut akan menyelesaikan pekerjaannya saat kelas telah usai bisa di sekolah ataupun di rumah.

Sehingga sholat dhuha adalah salah satu tawaran dari jenis *coping stress* yang bisa di lakukan oleh semua orang seperti halnya juga para guru yang ada di pendidikan anak usia dini (PAUD). Mereka melakukan sholat dhuha sebagai salah satu strategi untuk menurunkan tingkat stres selama mengajar. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Sholat Dhuha Sebagai *Coping Stress* Pada Guru PAUD Semata Hati School Karanganyar”**.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran Sholat Dhuha Sebagai *Coping Stress* Pada Guru PAUD Semata Hati School Karanganyar.

1.3 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis, psikologi pendidikan dan psikologi sosial.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat kepada:

a. Bagi guru PAUD

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber ilmu dan bahan menambah pengetahuan tentang bagaimana pentingnya

Sholat Dhuha Sebagai *Coping Stress* Pada Guru PAUD Semata Hati School Karanganyar.

b. Bagi kepala sekolah

Hasil penelitian ini mampu memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan bahan pertimbangan bagi kepala sekolah tentang pentingnya sholat dhuha sebagai *coping stress* Pada Guru PAUD Semata Hati School Karanganyar.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini mampu memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan sebagai referensi dengan tema yang sama.

1.4 Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti adalah asli. Sebelumnya sedikit peneliti yang telah melakukan penelitian berkaitan dengan topik tersebut. Berikut adalah referensi data dari berbagai sumber yang disajikan pada tabel 1.4:

Tabel 1.4

Keaslian Penelitian

No	Penelitian	Tujuan	Variabel	Metode / Instrumen	Hasil
1.	Yahya, N (2015) Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang	Mengukur secara empiris hubungan intensitas melaksanakan shalat dhuha terhadap coping stress siswa menghadapi ujian nasional	1. Intensitas Melaksanakan Shalat Dhuha 2. Coping Stress Siswa Menghadapi Ujian Nasional	Metode kuantitatif	Semakin tinggi melaksanakan shalat dhuha, maka semakin tinggi coping stress siswa menghadapi UN pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 03 Bangsri, dan semakin rendah melaksanakan shalat dhuha maka semakin rendah coping stress siswa menghadapi UN pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 03 bangsri Jepara.
2.	Purnomo sidi, F (2011) Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta	Memahami secara mendalam kondisi kecemasan dan stres pada pelaku shalat tahajjud	1. Kecemasan 2. Stres 3. Shalat Tahajjud	Metode kualitatif	Kecemasan dan stres yang di alami oleh pelaku sholat tahajjud tergolong rendah. Setiap informan mengalami penurunan atas kondisi cemas dan stresnya setelah melakukan sholat tahajjud selama 1 minggu. Informan mendapatkan manfaat yang sama dari sholat tahajjud yang dikerjakannya yaitu hati menjadi tenang, tentram, pikiran menjadi nyaman, percaya diri, semangat, tidak mudah emosi, malas, marah, cemas dan stres. sehingga kecemasan dan stres yang dialami oleh semua informan dapat menurun.
3.	Fitri, W. M. M. (2017)	Untuk mengetahui Coping Religius pada narapina Perempuan pelaku pembunuhan di Lapas Perempuan Kelas II A Palembang	1. Coping religius 2. Narapidana perempuan kasus	Metode kualitatif deskriptif	Ketiga subjek memilih pandangan mengalami prihal yang berbeda dalam perilaku coping religius. Terdapat tempat subjek yang mengalami perilaku coping religious dengan cara sholat , puasa dan dzikir. sedangkan yang satunya tidak mengalami coping religious ditunjukkan dengan perilaku

No	Penelitian	Tujuan	Variabel	Metode / Instrumen	Hasil
			pembunuhan		banyak membaca dan menontont dan jarang melakukan badah sholat.
			n		
4.	Agustin, N (2019)	Untuk mengetahui Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik	1. Terapi Shalat Dhuha 2. Kecemasan Karir Masa Depan	Metode kuantitatif	Hasil analisis yang diperoleh dalam penelitian ini adalah adanya pengurangan kecemasan karir masa depan antara sebelum dan sesudah mendapatkan treatment. Hal ini dibuktikan berdasarkan analisis data menggunakan uji paired sample t-test dapat diperoleh hasil thitung > ttabel yaitu $22,767 > 2,056$, dengan nilai signifikan dua sisi (2-tailed) $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$), sehingga hipotesis nihil (H_0) dan hipotesis alternative (H_a) diterima yang artinya Terapi Shalat Dhuha berpengaruh dalam mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.
5.	Khoirida, J (2017)	Untuk mengetahui Pengaruh Intensitas shalat dhuha terhadap efikasi diri siswa dalam menghadapi UN siswa MI Miftahul Huda Tamansari Mranggen Demak	1. Intensitas shalat dhuha 2. Efikasi diri siswa dalam menghadapi UN	Metode kuantitatif	Semakin tinggi melaksakan shalat dhuha, maka semakin tinggi efikasi diri siswa menghadapi UN pada siswa kelas VI MI Miftahul Huda Tamansari Mranggen demak, dan semakin rendah melaksakan shalat dhuha maka semakin rendah efikasi diri siswa menghadapi UN pada siswa kelas VI MI Miftahul Huda Tamansari Mranggen Demak.

Dari tabel keaslian penelitian tersebut, perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah judul yang digunakan yaitu *Sholat Dhuha Sebagai Coping Stress Pada Guru PAUD Semata Hati School Karanganyar*, dengan informan yang digunakan peneliti adalah guru PAUD semata hati school, metode yang peneliti gunakan adalah metode kualitatif.