
Metode Mengatasi Stress Kerja Di Lembaga Pendidikan Dalam Perspektif Islam

Hafidah Dinatul Latifah¹, Imelda Fronica², Asmendri³, Milya Sari⁴

¹Perguruan Islam Daarul Muwahhidiin Tanah Datar, Indonesia

²Pesantren Terpadu Serambi Mekkah Padang Panjang, Indonesia

³Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

⁴Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia

E-mail korespondensi: hafidahdinatul@gmail.com

DOI: 10.47435/al-qalam.v16i1.2717

Submission Track:

||Diterima: 18 April 2024.||Disetujui: 5 Juni 2024.||Dipublikasikan: 6 Juni 2024.

Copyright © 2024 Hafidah Dinatul Latifah, Imelda Fronica, Asmendri, Milya Sari



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Abstract

This research aims to determine methods of dealing with stress in educational institutions from an Islamic perspective. Qualitative research methods are a type of research used, by searching for sources and drawing conclusions from these sources, such as books, journals and articles as well as from previous research. Based on research, it shows that in the world of work it is also known as work stress, which is a condition that affects a person's condition, there is a feeling of pressure on the mind, the influence of unstable emotions, disruption of thoughts and other conditions at that time. Factors that cause stress can arise from the individual, as well as the conditions surrounding/the individual's environment. A person must be able to control work stress on himself. In the Islamic view, work stress is a test from Allah SWT to test obedience and faith. The methods taught in Islam which are sourced from the Qur'an and hadith in dealing with stress are increasing faith and devotion to Allah SWT by increasing obligatory and sunnah worship, always being grateful to Allah, always being patient and sincere, maintaining good relations between each other/stay in touch and maintain physical health.

Keywords: Stress; Work; Educational; Institutions; Perspective; Islam

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode mengatasi stress di lembaga pendidikan dalam perspektif islam. Metode penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang digunakan, dengan mencari sumber-sumber dan menyimpulkan dari sumber tersebut, seperti buku-buku, jurnal dan artikel serta dari penelitian yang dilakukan sebelumnya. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa dalam dunia kerja juga dikenal dengan istilah stress kerja, yang merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi kondisi seseorang, adanya rasa tekanan pada pikiran, adanya pengaruh emosi yang tidak stabil, terganggunya pikiran dan kondisi lainnya pada saat itu. Faktor penyebab stres bisa muncul dari diri individu, maupun kondisi sekitar/lingkungan diri individu. Seseorang harus mampu mengendalikan stress kerja pada dirinya. Dalam pandangan islam stress kerja merupakan sebuah ujian dari Allah SWT, untuk menguji ketaatan dan keimanan. Adapun metode yang di ajarkan dalam islam yang bersumber dari al-Qur'an dan hadits dalam mengatasi stress yaitu meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT dengan cara memperbanyak ibadah wajib dan sunah, selalu bersyukur kepada Allah, senantiasa sabar dan ikhlas, menjaga hubungan baik antar sesama/ bersilaturahmi dan menjaga kesehatan tubuh.

Kata Kunci: Stress; Kerja; Lembaga; Pendidikan; Perspektif; Islam

1. Pendahuluan

Gangguan yang dialami seseorang dalam dunia pekerjaan merupakan suatu stress yang timbul akibat faktor internal dan eksternal, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik serta mental. Islam memandang stress sebagai sesuatu bentuk cobaan dari Allah SWT yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. Islam mengajarkan beberapa strategi untuk mengelola stress, yaitu niat yang ikhlas, sabar, mendirikan sholat, bersyukur, berdoa dan berzikir serta berfikir dan melakukan hal yang positif serta pandai mengatur waktu dengan baik.

Stres kerja di lembaga pendidikan merupakan fenomena yang umum terjadi dan dapat memengaruhi kinerja individu maupun organisasi. Islam, sebagai agama yang holistik, menawarkan panduan untuk mengatasi stres kerja yang selaras dengan ajaran agama Metode mengelola stress dalam perspektif islam meliputi pendekatan spiritual, yang mencakup berfikir dan berbuat positif, bersyukur, doa dan berzikir serta relaksasi. Dalam pendekatan spiritual ini, perilaku yang mempengaruhi kesehatan mental dan emosional harus ditangani dengan cara yang sesuai dengan agama.

Dalam pendekatan spiritual, contoh perilaku yang mempengaruhi kesehatan mental dan emosional yang harus di selesaikan dengan ajaran agama yaitu agar seseorang yang mengalami stress akibat pekerjaan yang banyak di sekolah, maka strategi yang dapat dilakukan adalah berfikir positif, bersyukur, berdoa serta berzikir dan melakukan relaksasi. Di pendekatan spiritual ini, orang tersebut harus berfikir positif agar pekerjaannya dapat diselesaikan dan meminta pertolongan kepada Allah SWT agar diberi kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan tugasnya. Selain pendekatan spiritual, metode lain yang dapat dilakukan yaitu mediasi, yoga atau olahraga untuk mengurangi stress. Dalam pendekatan spiritual ini, individu harus mengatur waktu sebagai strategi untuk mengurangi stress yang dialami (Rosyanti & Hadi, 2022).

Penelitian tentang metode mengatasi stres kerja di lembaga pendidikan dalam perspektif Islam ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang membahas topik serupa. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari beberapa aspek, di antaranya dari pendekatan teoretis yang mana penelitian ini menggunakan pendekatan Islam sebagai landasan utama dalam menganalisis metode mengatasi stres kerja. Pendekatan ini mencakup nilai-nilai Islam seperti iman, sabar, tawakal, dan syukur yang diterapkan dalam manajemen stres. Dimana penelitian sebelumnya yang dilakukan Prahendratno et al., (2023) lebih banyak menggunakan pendekatan psikologi dalam memanajemeni sumber daya manusia, atau kombinasi keduanya. Pendekatan tersebut lebih berfokus pada teknik dan strategi koping stres secara umum tanpa mendalami aspek spiritual dan religius.

Fokus Penelitian ini secara khusus fokus pada metode mengatasi stres kerja yang sesuai dengan ajaran Islam. Metode-metode tersebut dikaitkan dengan nilai-nilai Islam dan praktik keagamaan yang dapat membantu individu Muslim dalam mengelola stres di lingkungan kerja. Sedangkan penelitian Elyani, (2016) memiliki fokus yang lebih luas, seperti faktor penyebab stres kerja, dampak stres kerja, atau intervensi stres kerja secara umum. Penelitian tersebut tidak selalu fokus pada metode yang spesifik untuk individu Muslim.

Pada hasil penelitian ini akan mempelajari metode baru yang belum pernah diteliti dalam konteks stres kerja di lembaga pendidikan Islam serta lebih memfokuskan pada populasi atau konteks yang berbeda, yaitu stres kerja pada tenaga kependidikan di madrasah dan menganalisis aspek baru dari stres kerja, seperti dampaknya terhadap kesehatan mental hingga hubungan interpersonal. Sebagai seorang guru yang merupakan personel sekolah memiliki kesempatan untuk bertatap muka dengan siswa serta mengajak siswa menggunakan strategi dan metode pengelolaan stress dengan cara yang sesuai dengan agama, seperti berzikir, bersyukur dan berdoa. Dalam pendekatan spiritual, pengelolaan stress juga mencakup pendekatan fisik, seperti olahraga, hidup sehat, dan kewajiban untuk sehat. Selain itu pendekatan sosial yang mencakup hubungan baik dengan orang lain, komunikasi dan pendidikan juga diperlukan dalam mengelola stress (Muslim, 2020).

Diharapkan penelitian ini menghasilkan temuan terkait metode mengatasi stres kerja yang efektif bagi individu Muslim di lembaga pendidikan. Temuan ini dapat mencakup praktik keagamaan, teknik relaksasi, dan strategi koping stres yang sesuai dengan ajaran Islam. Dengan demikian, penelitian tentang metode mengatasi stres kerja di lembaga pendidikan dalam perspektif Islam menawarkan

perspektif yang unik dan berharga dalam memahami dan menangani stres kerja bagi individu Muslim. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual para pekerja di lingkungan pendidikan.

2. Metode

Metode Kualitatif digunakan pada penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan telaah pustaka. Ada 4 prosedur yang dilakukan dengan telaah pustaka ini, diantaranya: persiapan alat dan perlengkapan, membuat bibliografi kerja, perencanaan waktu dan membaca atau bisa juga dengan meringkas berbagai hasil penelitian sebelumnya. Data diperoleh dengan mencari sumber-sumber dan menyimpulkan dari sumber tersebut, seperti buku-buku, jurnal dan artikel serta dari penelitian yang dilakukan sebelumnya (Yusuf & Khasanah, 2019). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis isi atau *content analysis*. Penelitian ini membahas topik tentang “Metode Mengatasi Stress Kerja di Lembaga Pendidikan Dalam Perspektif Islam”.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Stress Kerja

Menurut ahli Gibson, stres merupakan respon adaptif yang muncul karena perbedaan seseorang dalam melaksanakan aktivitas, yang memberikan tegangan atau tuntutan tertentu pada orang tersebut. Hasil yang membuat permintaan khusus kepada seseorang. Ahli Luthans menyatakan Stres kerja "sebagai suatu kondisi akibat antar hubungan seseorang dengan orang lain dalam suatu pekerjaan, yang ditandai dengan adanya perbedaan pada diri seseorang yang memaksanya untuk menyimpang dari aktivitas biasanya". Ahli Richard menyatakan bahwa stres adalah keadaan atau rasa yang dialami seseorang hingga merasa tuntutan melebihi kemampuan yang dimilikinya secara pribadi (Wijaya, 2017). Kemudian ahli Tampulo berpendapat, stress merupakan tekanan pada seseorang yang disebabkan oleh berbagai hal, sehingga menyulitkannya dalam menuntaskan pekerjaan (Tebay, 2021). Maka dapat disimpulkan bahwa stres individu merupakan kondisi seseorang merasa mendapat tekanan atau ketegangan sehingga mempengaruhi emosi, pikiran, perasaan, dan suasana serta fisik dari seseorang.

3.2 Faktor Pemicu Stress

Terdapat dua faktor timbulnya stress pada seseorang:

- a. *Stressor On The Job* (Stres yang muncul dalam lingkungan pekerjaan). Ada 4 jenis dari stressor dalam lingkungan pekerjaan:
 - a) Lingkungan pekerjaan
 - b) Tuntutan tugas dan tanggung jawab
 - c) Hubungan antar pribadi individu
 - d) Lembaga/ tempat pekerjaan
- b. *Stressor Off The Job* (stress dari luar lingkungan pekerjaan)
 - a) Masalah keuangan pribadi dan masalah keuangan keluarga.
 - b) Masalah-masalah individu dalam keluarganya.
 - c) Kondisi fisik individu.
 - d) Masalah tentang situasi rumah atau lingkungan (Asih et al., 2018).

3.3 Dampak Stress

Stress memiliki pengaruh yang banyak dan bervariasi, stress bisa berdampak positif dan berdampak negatif. Stress kerja mempunyai pengaruh baik yang menguntungkan akan memicu individu bisa menyelesaikan tugas dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

- a. *Eustress* merupakan respon dari stress yang membangun dan positif. Stress kerja yang berdampak positif terhadap organisasi antara lain:
 - a) Individu mempunyai motivasi yang tinggi untuk bekerja
 - b) Individu ingin merasa puas akan pekerjaan yang dilakukannya
 - c) Munculnya ide dan keinginan bekerja keras untuk kenaikan karir yang lebih baik
 - d) Keinginan untuk berprestasi (Tewal et al., 2017).
- b. *Distress*, merupakan akibat stress yang tidak baik, bersifat negatif, dan dapat merusak individu. Adapun dampak negatif yang muncul dari stress ini adalah:

- a) Gangguan Kesehatan mental dan kesehatan fisik: Stres dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik karyawan. Hal ini dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan fisik seperti penyakit jantung atau gangguan pencernaan.
- b) Kehadiran dan keterlambatan: karyawan yang stres cenderung memiliki tingkat kehadiran yang lebih rendah dan sering terlambat, sehingga dapat menurunkan produktivitas dan kinerja tim.
- c) Hubungan interpersonal: Stres dapat mempengaruhi hubungan antar karyawan dan antara karyawan dan atasan. Karyawan yang stres mungkin lebih mudah tersinggung atau kesulitan berkomunikasi dengan baik.
- d) Pergantian karyawan: Stres yang tinggi dapat meningkatkan pergantian karyawan, karena karyawan cenderung mencari lingkungan kerja yang lebih sehat dan mengurangi stres.
- e) Kreativitas dan inovasi: Stres yang tinggi juga dapat menghambat kreativitas dan inovasi, karena karyawan mungkin kesulitan berpikir jernih dan menemukan solusi inovatif.
- f) Biaya organisasi: Stres individu dapat menyebabkan biaya tambahan bagi organisasi, seperti biaya perawatan kesehatan, pelatihan ulang karyawan baru, dan penurunan dari produktivitas (Rena, 2019).

Manajemen pada stres mengacu pada sebuah cara mengatasi gangguan emosional ataupun gangguan mental yang timbul sebagai dampak dari reaksi. Penanggulangan ini dilakukan dengan memanfaatkan SDM yang ada. Beberapa pendekatan yang digunakan dalam manajemen stres yaitu:

- a) Kemampuan mengatur waktu.
- b) Akumulasi berolahraga.
- c) Mengikuti relaksasi
- d) Ekspansi dukungan antar sesama individu dalam organisasi
- e) Menghasilkan iklim organisasional yang mendukung.
- f) Pemberian tugas dan tanggung jawab yang jelas
- g) Penetapan tujuan yang realistis.
- h) Membuat bimbingan konseling (Adiyono, 2020).

3.4 Mengatasi Stress kerja di Lembaga Pendidikan dalam Perspektif Islam

Dalam dunia pendidikan stress kerja merupakan hal yang sering dihadapi oleh pendidik, tenaga kependidikan serta murid. Adanya beban kerja yang berat dan tinggi serta adanya tuntutan serta berbagai factor yang bisa memicu timbulnya stress yang dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik.

Islam sebagai agama yang menjadi rahmat bagi seluruh alam, yang berpegang pada Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah SAW tidak hanya membahas tentang agama atau aqidah saja, tetapi hal yang termasuk dalam bidang pendidikan pun dibahas dalam Islam. Berikut metode yang dapat diterapkan menurut Andini et al., (2021) ketika seorang mengalami stress di lembaga pendidikan:

- a. Memperkuat Iman dan Ketakwaan: dengan meningkatkan keimanan dengan meyakini bahwa Allah SWT adalah sebaik-baiknya penolong dan pemberi solusi (Asy'arie et al., 2023); Meningkatkan dan menunaikan ibadah secara khusuk, seperti shalat lima waktu, sholat sunah, zikir, puasa sunah serta membaca al-Qur'an agar mendapatkan ketenangan hati; Berdoa dan meminta pertolongan kepada Allah SWT dengan doa-doa yang dipanjatkan dengan kesungguhan dan kerendahan hati (Basar, 2021).
- b. Menjaga Sikap Mental Positif: dengan selalu berpikir positif serta optimis dalam menghadapi berbagai keadaan serta rintangan; Selalu bersyukur atas rahmat dan nikmat yang diberikan Allah dengan cara mengucapkan hamdalah serta berbagi kepada sesama; Menyelesaikan tugas dengan penuh tanggung jawab dengan menghargai dan mengatur waktu (Octavia, 2019).

- c. Menjalin Hubungan Sosial yang baik: dengan menjaga tali silaturahmi antar sesama; Berdiskusi dan saling bertukar pikiran dengan teman sesama guru dengan murid serta wali murid; Membangun hubungan yang harmonis dengan teman sesama guru, dengan murid serta wali murid; Mengamalkan nilai-nilai kasih sayang serta saling tolong menolong (Widodo, 2021).
- d. Menjaga Kesehatan fisik dan Mental: dengan mengatur pola makan yang sehat dan seimbang; Melakukan olahraga secara teratur agar tubuh menjadi bugar; Pandai dalam mengelola waktu istirahat, waktu bekerja dan waktu untuk keluarga; Melakukan kegiatan yang menyenangkan serta bermanfaat untuk meredakan stress (Agus & Sepriadi, 2021).
- e. Mencari Bantuan Profesional
Jika stress sudah terasa berat dan mengganggu aktivitas sehari-hari, maka bisa dengan mencari bantuan professional seperti psikolog ataupun konselor (Mubin et al., 2024).

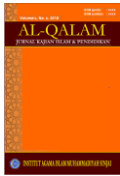
3.5 Contoh Penerapan Pengelolaan Stress di Lembaga Pendidikan

Menurut Safaruddin (2020) dalam melaksanakan manajemen pada sebuah lembaga pendidikan umum ataupun Islam, perlu dilakukan berbagai kegiatan dalam proses untuk menata hingga mengelola lembaga Pendidikan islam yang pastinya akan membutuhkan andil yang lebih dari sumber daya manusia muslim juga sumber daya manusia dalam rangka menggerakkan sebuah lembaga pendidikan Islam. Sehingga suatu lembaga pendidikan umum maupun islami juga harus memiliki kemampuan yang dapat mendorong serta memotivasi seluruh sumber daya yang ada pada lembaga agar bisa mencapai tujuan pendidikan yang ditetapkan (Latifah et al., 2023). Yang mana pasti mempunyai tujuan yang harus dan akan dicapai oleh pendidikan islam yang sudah dirancang secara terperinci dengan efektif juga efisien.

- a. Mengajak tenaga pendidik, kependidikan serta siswa untuk melaksanakan sholat berjamaah di sekolah.
- b. Mengadakan kegiatan membaca Al-Qur'an dengan tenaga pendidik, kependidikan serta siswa di sekolah
- c. Mengadakan kegiatan diskusi dan saling berbagi untuk mengatasi stress di lingkungan sekolah
- d. Mengadakan kegiatan pengajian untuk tenaga pendidik, kependidikan serta siswa di sekolah secara rutin
- e. Mengadakan kegiatan *refreshing, outbound, family gathering* bersama untuk membangun kekompakan dan menghilangkan stress,
- f. Menyediakan ruangan khusus untuk relaksasi dan mediasi di sekolah
- g. Menyediakan buku-buku Islami sebagai bahan bacaan untuk meningkatkan pengetahuan agama di sekolah (Sholeh, 2022).

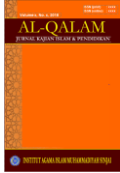
4. Simpulan

Stres yang dialami seseorang dalam lingkungan pekerjaan bukanlah suatu permasalahan yang baru. Stres individu merupakan kondisi dimana seseorang merasa mendapat tekanan atau ketegangan sehingga mempengaruhi emosi, pikiran, perasaan, dan suasana serta fisik dari seseorang. Manajemen stress dipengaruhi oleh komunikasi interpersonal dan kecerdasan emosional. Dengan adanya komunikasi yang interpersonal dalam sebuah organisasi dapat mengurangi ketegangan dan kesalahpahaman dalam organisasi. Dalam pandangan islam stress merupakan stress kerja merupakan sebuah ujian dari Allah SWT untuk menguji ketaatan dan keimanan. Adapun metode yang diajarkan dalam islam yang bersumber dari al-Qur'an dan hadits dalam mengatasi stress yaitu meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT dengan cara memperbanyak ibadah wajib dan sunah, selalu bersyukur kepada Allah, senantiasa sabar dan ikhlas, menjaga hubungan baik antar sesama/bersilaturahmi dan menjaga kesehatan tubuh. Sebagai seorang guru yang merupakan personal penting di sekolah yang bertemu dengan murid harus bisa mengalirkan kepada murid-murid untuk mengelola stres dengan cara ajaran islam, dengan adanya stress maka dapat meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta.



Daftar Pustaka

- Adiyono, A. (2020). Manajemen Stres. *Cross-border*, 3(1), 255–265. <https://journal.iaisambas.ac.id/index.php/Cross-Border/article/view/2520>
- Agus, A., & Sepriadi, S. (2021). *Manajemen Kebugaran* (3 ed.). Sukabina Press. [http://repository.unp.ac.id/31475/1/1 APRI AGUS Buku Manajemen Kebugaran Jasmani.pdf](http://repository.unp.ac.id/31475/1/1/APRI%20AGUS%20Buku%20Manajemen%20Kebugaran%20Jasmani.pdf)
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres kerja* (1 ed.). Semarang: Semarang University Press. <https://repository.usm.ac.id/files/bookusm/F013/20190627091334-Stress-Kerja.pdf>
- Asy'arie, B. F., Ma'ruf, R. A., & Ulum, A. (2023). Analisis Pendidikan Agama Islam Dan Pendidikan Akhlak Perspektif Al-Ghazali. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan*, 15(2), 155–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.47435/al-qalam.v15i2.2279>
- Basar, A. M. (2021). *RINGKUS PAI (Ringkasan Khusus Pendidikan Agama Islam)*. Guepedia. <https://guepedia.com/book/19723>
- Elyani, N. (2016). Analisis Tingkat Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Perawat Di Instalasi Diagnostik Intervensi Kardiovaskular RSUD Dr. Soetomo. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 2(2), 133. <https://doi.org/10.29241/jmk.v2i2.59>
- Latifah, H. D., Asmira, A., Despatriani, D., Emelia, R., Asmendri, A., & Sari, M. (2023). Strategi Pengembangan Perguruan Islam Daarul Muwahhidiin Tanah Datar sebagai Lembaga Pendidikan Islam Berwawasan Global. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan*, 15(2), 182–190. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v15i2.2327>
- Mubin, M. F., Hasanah, U., Mawaddah, N., Sulfian, W., Reni, & Adawiyah, Q. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa I* (1 ed.). Mahakarya Citra Utama Group. https://books.google.co.id/books/about/Buku_Ajar_Keperawatan_Jiwa_I.html?id=Ch3wEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201. <https://doi.org/https://doi.org/10.55886/esensi.v23i2.205>
- Octavia, S. A. (2019). *Sikap dan kinerja guru profesional* (1 ed.). Deepublish. <https://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id/opac/detail-opac?id=317896>
- Prahendratno, A., Samsuddin, H., Paringsih, P., Wartono, T., Octadyla, M. M., Nurmala, R., Zafar, T. S., Endrasprihatin, R., Riswanto, A., & Desi, D. E. (2023). *Manajemen Sumber Daya Manusia: Pendekatan Praktis Untuk Keberhasilan Organisasi* (Efitra (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rena, S. (2019). Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 48–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/psikis.v5i1.3116>
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2022). *Buku Panduan Terapi SQEFT (Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique)*. Deepublish. <https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/6692935/?view=books>



- Safaruddin, S. (2020). Konsep Manajemen Pendidikan Islam Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam & Pendidikan*, 6(2), 131–151. <https://doi.org/https://doi.org/10.47435/al-qalam.v6i2.172>
- Sholeh, M. I. (2022). Manajemen Stres Di Lembaga Pendidikan Islam. *Re-JIEM (Research Journal of Islamic Education Management)*, 5(2), 231–246. <https://doi.org/https://doi.org/10.19105/re-jiem.v5i2.7894>
- Tebay, V. (2021). *Perilaku organisasi* (Ilham (ed.)). Deepublish. [https://books.google.co.id/books?id=tzc7EAAAQBAJ&dq=tebay,+V.+\(2021\).+Perilaku+organisasi&lr=&hl=id&source=gbs_navlinks_s](https://books.google.co.id/books?id=tzc7EAAAQBAJ&dq=tebay,+V.+(2021).+Perilaku+organisasi&lr=&hl=id&source=gbs_navlinks_s)
- Tewal, B., Adolfini, H Pandowo, M. C., & Tawas, H. N. (2017). *Perilaku Organisasi*. CV. Patra Media Grafindo. https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2238
- Widodo, H. (2021). *Pendidikan Holistik Berbasis Budaya Sekolah* (Hatib Rahmawan (ed.)). Uad Press.
- Wijaya, C. (2017). *Perilaku Organisasi* (N. Syukur Chaniago (ed.); 1 ed.). Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), Rajawali Pers. [http://repository.uinsu.ac.id/2838/1/Perilaku Organisasi.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/2838/1/Perilaku%20Organisasi.pdf)
- Yusuf, S. A., & Khasanah, U. (2019). Kajian Literatur Dan Teori Sosial Dalam Penelitian. *Metode Penelitian Ekonomi Syariah*, 80, 1–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.31227/osf.io/thw3j>