

## ABSTRAK

### **Lulu Makhnunah: “Implementasi Ridha Dalam Mengatasi Stres Di Masa Pandemi Di MTs Assa’adah Cakung, Jakarta Timur ”.**

Akibat pandemi saat ini semua mengalami kerusakan. Terutama bagi dunia pendidikan. Ditinjau dari sisi psikologis banyak gejala yang di timbulkan pandemi ini seperti takut, khawatir, cemas dan stres yang berlebih. Berdasarkan fenomena tersebut. Maka, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil MTs Assa’adah, mengetahui bagaimana gambaran yang dialami oleh para guru MTs Assa’adah di tengah pandemi yang melanda, dan untuk mengetahui bagaimana penerapan atau pengimplementasian oleh para guru di MTs Assa’adah Cakung ridho dimasa pandemi. Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, peneliti melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi. Sampel dalam penelitian berjumlah 6 responden, dengan rincian satu sebagai kepala sekolah sekaligus pemilik yayasan YAPIDA’TAR, 5 staff guru yang mengajar di MTs Assa’adah Cakung. Menurut Hans Selye stres merupakan sebuah respon yang tak spesifik dari tubuh terhadap berbagai tuntutan yang ada, dimana respon tersebut dapat berupa respon fisik atau emosional. Untuk menjaga kestabilan emosi ditengah pandemi yang melanda dibutuhkan penguatan secara fisik dan psikis serta rohani. Salahsatunya yaitu penerapan ridho ditengah masa pandemi seperti ini. Ridho adalah bentuk sebuah latihan diri seorang mukmin untuk mencapai suatu derajat keyakinan dan tingkatan maqamat paling tinggi dari sisi allah. Baik berupa kesakitan dan kesenangan, semua itu dianggap sebagai kasih sayang yang Allah beri untuk para hambanya. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata guru di MTs Assa’adah Cakung mengalami tingkat stres yang rendah dan sedang, yang memiliki gejala sakit punggung, tegang otot bagian tulang belakang, bosan, pola tidur yang berantakan, khawatir, cemas, perubahan mood, takut, produktifitas diri menurun dengan berbagai faktor seperti lingkungan yang kurang mendukung, faktor pekerjaan, faktor ekonomi, dan lain sebagainya. Adapun pengimplementasian ridho dalam mengatasi stres dimasa pandemi yang diterapkan oleh para guru MTs Assa’adah Cakung beragam seperti menerima hasil segala sesuatu yang di upayakan dengan ikhlas dan sabar sebelum datang ketentuan dengan cara sabar dan ikhlas dengan kondisi saat ini, menerima segala yang allah tentukan untuknya dengan hati riang dan gembira saat datang ketentuannya dengan cara mensyukuri dengan segala keterbatasan yang ada, menerapkan hidup sederhana agar tetap merasa cukup atas segala apa yang ia miliki dan dengan keadaan sulit seperti saat ini sekalipun cintanya kepada allah semakin besar dan bertambah.

**Kata kunci :** Stres dimasa pandemi, ridha, MTs Assa’adah.