

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semakin dewasa tatanan kehidupan dunia menjadi semakin tidak beraturan. Apalagi pada saat ini, pada awal tahun 2020 dunia dihebohkan oleh wabah virus korona (COVID-19) yang menyerang hampir seluruh negara di dunia ini. Terhitung pada bulan Januari WHO telah menyatakan dunia berada di level darurat secara global terkait adanya wabah virus ini. Hal ini merupakan suatu fenomena yang luar biasa yang terjadi di abad 21 yang digambarkan setara dengan perang dunia ke 2 saat itu. Dikarenakan dengan kondisi seperti ini acara yang akan di berlansungkan secara global menjadin tersendat. Terhitung pertanggal 19 Maret 2020 sebanyak 214.894 jiwa terinfeksi virus corona, 8.732 jiwa meninggal dunia dan pasien yang berhasil sembuh sebanyak 83.313 orang.¹

Dilihat dari peta sebarannya sendiri di Indonesia saat ini, tercatat terhitung pada tanggal 21 Mei 2020 di Indonesia sendiri virus ini telah terhitung ada 45,029 yang terkonfirmasi (+1.226 kasus), orang dalam pemantauan sebanyak 37,336 jiwa, pasien dalam pengawasan ada 37,336 jiwa, dan yang meninggal ada 2,429 jiwa 5,4 % yang terkonfirmasi dan yang sembuh ada 17,883 jiwa dari 39,7% yang terkonfirmasi.

Dengan adanya fenomena kejadian seperti ini tentu saja banyak menimbulkan berbagai polemik dalam masyarakat dan akhirnya timbul beberapa gejala-gejala yang dapat merusak tatanan baik berupa biologi, sosiologi, psikologi, budaya dan spiritual.

Terutama bagi para tenaga pendidik sendiri. Karena bagaimanapun kondisinya proses belajar mengajar pun harus tetap berjalan. Seperti mengajar secara daring, memberi tugas secara daring, memberi soal ujian secara daring dan lain sebagainya. Dan sampai saat ini pun sekolah masih dalam tahap rancangan untuk

¹ Dana Riksa Buana, "Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) Dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa [Analysis of Indonesian People's Behavior in Facing the Corona Virus (Covid-19) Pandemic and Tips for Maintaining Mental Well-Being," *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I* 7, no. 3 (2020), <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>.

belajar secara normal atau melanjutkan daring sampai akhir tahun. Hal ini secara tidak langsung menambahkan beban psikis pada seorang guru, dikarenakan jadwal pembelajaran pun menjadi tidak teratur apalagi harus mencocokkan dengan kondisi di rumah masing-masing.

Dalam sisi psikologi sendiri banyak gejala-gejala yang muncul selama pandemi berlangsung. Seperti ketakutan, khawatir, cemas, panik, dan stres dari yang ringan hingga yang berat.² Pada dasarnya dalam perjalanan kehidupan manusia pada hakikatnya sebuah masalah diciptakan untuk mendewasakan manusia dan membuat manusia dapat terus mengembangkan diri ke arah yang lebih baik lagi. Akan tetapi ada beberapa orang yang menganggap masalah itu adalah penghambat ia dalam beraktualisasi. Bahkan mereka tidak dapat menemukan solusi dari masalah tersebut. Dari tidak adanya solusi dari permasalahan tersebut maka timbul stres.

Pada dasarnya, dengan menghadapi stres membuat seseorang mendapatkan sebuah pembelajaran yang sangat berharga, guna kedepannya ia dapat lebih bijak dan terampil dimasa depannya, dengan demikian ia pula dapat mengembangkan berbagai upaya dan strategi dalam mengatasi stresor yang serupa. Ia pun bahkan mampu memberikan berbagai gagasan cara menghadapi yang masih berkaitan dengan berbagai emosi tertentu yang berkenaan dengan keharusan menghadapi stresor serupa.³

Stres menurut Hans Selye (dalam, Hahn & Payne, 2003) adalah respon yang tak spesifik dari tubuh terhadap berbagai tuntutan yang ada, dimana respon tersebut dapat berupa respon fisik atau emosional. Yang merupakan ketidakmampuan seseorang dalam menangani ancaman psikologis yang dihadapinya, yang dapat didorongkan ke arah batas-batas kemampuan dan energi individu itu sendiri. Stres pada dasarnya ialah suatu reaksi normal yang terjadi pada setiap diri individu berupa tekanan fisik, situasi ekstrim, atau bahaya yang mengancam dirinya.

² Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020, Mei 21). Peta Sebaran. Diunduh dari <https://covid19.go.id/peta-sebaran> atau <https://covid19.go.id/>

³ Horowitz M, *Stress response syndromes and their treatment in Handbook of Stress, Theoretical and Clinical Aspects*, Goldbct Breznltz S (eds). New York: The Free Press, 2002, Hal. 711 5

Mahsun (2004) membagi stresor menjadi dua jenis yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan jenis stresor yang menantang tubuhnya dengan cara positif. Contohnya seseorang mampu mengerjakan tugas dalam waktu yang terbatas. *Distress* yakni stresor yang memberikan stres negatif terhadap tubuh sehingga cenderung menghalangi jalur komunikasi dalam sistem tubuh. Contohnya adalah stres emosional yang disebabkan oleh hubungan antar manusia. *Eustress* yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi membuat mahasiswa tersebut menjadi tertantang untuk segera menyelesaikan skripsinya. Sedangkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami *distress* membuat mahasiswa tersebut menjadi tertekan dan membuat dirinya tidak nyaman dengan hal yang berhubungan dengan skripsi sehingga mahasiswa berkeinginan untuk menghindarinya. *Eustress* merupakan jenis stresor yang menantang tubuhnya. Menjadikan dia lebih bersemangat untuk mengejar ketertinggalannya.⁴

Robbins membagi gejala stres menjadi tiga yaitu: gejala fisiologis, stres dapat menciptakan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan laju detak jantung dan pernapasan, meningkatkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala, serta menyebabkan serangan jantung. Gejala psikologis, stres dapat menyebabkan ketidakpuasan. Stres muncul dalam keadaan psikologis lain, misalnya: ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan, dan suka menunda-nunda. Gejala perilaku, gejala stres dikaitkan dengan perilaku mencakup perubahan dalam produktivitas, absensi, dan tingkat keluarnya karyawan, perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya merokok dan konsumsi alkohol, bicara cepat, gelisah, dan gangguan tidur.

Dalam bahasan secara psikologi yang dikemukakan oleh seorang pakar psikologi, Dr. Susan Blackmore, dosen psikologi senior di Universitas of the West of England, dalam bukunya *Dying to Live: Near Death Experience*, bahwa mengisi waktu tanpa sesuatu yang berarti berarti sama saja membiarkan diri dalam kesia-siaan. Manusia merasa hidupnya sia-sia dapat berakibat buruk bagi

⁴ Damar Aditama, "Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal EL-Tarbawi* 10, no. 2 (2017): 39–62, <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4>.

kesehatannya. Jadi, dengan kesungguhan beliau menyeru kepada kita untuk mengembangkan berbagai cara untuk mencari makna.⁵

Hal ini sesungguhnya memang sudahlah fitrah dari seorang manusia yang bahkan pada orang ateis sekalipun yang dalam hidupnya mereka tidak percaya adanya tuhan akan tetapi, dalam hati mereka terdalam meminta segala sesuatu dengan sang pemilik alam. Prinsip seperti ini pun tidak jauh juga dari bahasan orang beragama. Bahwa sesungguhnya jagat raya ini adalah bentuk manifestasi akan adanya ketuhanan terutama bagi umat islam yang percaya bahwa dunia ini adalah bentuk keindahan sang Maha Pencipta jagat raya ini. Dalam bahasan islam sendiri puncak tertinggi dari orang yang beragama adalah ketika ia dapat bermakrifat kepada sang Tuhan. Hal ini bukan tanpa sebab dikatakan seperti itu. Karena dalam pembahasan *Ar-Ridha* oleh Ibnu Ad-Dunya sesungguhnya dari Muhammad bin Ishaq meriwayatkan ia berkata : “dengan apa gerangan ahli ridha mencapai keridhaan? Ia menjawab, “dengan makrifat, dan sesungguhnya ridha merupakan salah satu dahan makrifat”.⁶

Makrifat dan ridha merupakan dua bahasan yang sering dikaji oleh umat muslim yang menjadi tujuan pokok dalam bertasawuf. Dalam kitab yang berjudul *Al-Futuhatul Ilihiyah* Syaikhul Islam bahwa dalam beragama kita menempuh jalan syariat, haqiqat, tarekat. Ketiganya harus sejalan dan memiliki keterikatan yang kuat. Karena semua itu adalah jalan menuju kepada Allah, baik secara lahiriyah maupun batiniyah. Yang merupakan bentuk wujud kehambaan dari seorang manusia kepada Tuhannya.⁷

Menurut al-Hasan dalam Minhajul Qashidin, mengatakan: “Siapa yang ridha terhadap apa yang diberikan kepadanya, niscaya Allah ta’ala akan melapangkan dan memberkahinya dan siapa yang tidak ridha, maka Dia tidak melapangkan dan tidak pula memberkahinya”. Kemudian Nabi Daud bertanya: “Wahai Rabbi, siapakah hamba yang paling Engkau murkai?”, Allah ta’ala menjawab “Hamba

⁵ Mustamir Pedak, *Hidup Sehat Dan Herbal Ala Resep Sufi* (Yogyakarta: Divapress, 2008).

⁶ Muhammad Khalid Tsabit, *Quantum Ridha i'tibar Kesejukan Hati Kemuliaan Pribadi Terhadap Qadha' Ilahi*, ed. Lc. kamaran as'ad irsyady, juni (Jakarta: amzah, 2009).

⁷ Muhammad Abdullah, *Tasawuf Dan Dzikir* (Solo: Ramadhani, 1995).

yang memohon pilihan terbaik kepada-Ku dalam suatu urusan, lalu Aku memilihkan baginya yang terbaik, namun dia tidak ridha”.⁸

Untuk mengurangi atau mengatasi stres akibat pandemi seperti saat ini diperlukan beberapa pendekatan seperti pendekatan psikoanalisa, bimbingan konseling islam, *writing therapy*, serta yang baru ini adalah pendekatan terapi berbasis ilmu ketasawufan (*sufi healing*) yang salah satu pokok bahasannya adalah yang mengkaji tentang Ridha. Seperti bahasan yang telah dikaji oleh Amin Syukur dalam pembahasannya yang hampir serupa dengan konsep tingkatan maqamat Alghazali jalan untuk menuju kepada Allah sangat berkaitan dengan *maqām-maqām* dalam hati, seperti *taubat, wara', zuhd, sabr, qana'ah, tawakkal, ridhā, mahabbah, dan ma'rifah*. Dan pada kali ini peneliti akan melihat sejauh mana pengimplementasian ridha dalam kehidupan sehari-harinya dan hingga dapat bekerja membantu seorang guru untuk tetap mengolah stresnya secara baik serta menjadikan ridha sebagai salah satu pembakar semangat bagi jiwa yang lelah dalam menghadapi situasi di rumah pada masa pandemi sekarang ini.

Dengan adanya kondisi seperti saat ini peneliti tertarik untuk Dari uraian dan pemikiran tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang implementasi ridho melalui penelitian dengan judul “Implementasi Ridha Dalam Mengatasi Stres Di Masa Pandemi Di MTs Assa’adah Cakung, Jakarta Timur”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkatan stres yang dialami guru MTs Asa’adah Cakung, Jakarta Timur dimasa pandemi?
2. Bagaimana implementasi ridha pada guru MTs Asa’adah Cakung, Jakarta Timur dalam mengatasi stres di masa pandemi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menjelaskan gambaran tingkatan stres yang dialami guru MTs Asa’adah Cakung, Jakarta Timur dimasa pandemi

⁸ Mery Atul Kiptiah, “Ridha Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja,” *Jurnal Studia Insania* 6, no. 2 (2019): 173, <https://doi.org/10.18592/jsi.v6i2.2561>.

2. Untuk menjelaskan implementasi ridha pada guru MTs Asa'adah Cakung, Jakarta Timur dalam mengatasi stres di masa pandemi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan menambah khazanah keilmuan untuk perkembangan jurusan Tasawuf Psikoterapi, salah satunya adalah konseling spiritual penanganan kasus *psikosis* dan *neurosis*.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk masyarakat khususnya para guru dalam menanamkan penerapan ridha sebagai solusi dari adanya stres yang dialaminya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Mendapatkan referensi tambahan dalam meningkatkan ridha dalam pengaplikasian kesehariannya.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terhadap implementasi ridha dalam berbagai hal lingkup kehidupan manusia terhadap takdir dan ketetapan yang telah Tuhan gariskan kepadanya, dan dapat menjadi bahan rujukan tambahan dimasa mendatang.

E. Tinjauan Pustaka

Dalam penelitian ini diperlukannya identifikasi tinjauan pustaka, agar dapat mempelajari penelitian sebelumnya, serta dapat membedakan irisan penelitian yang akan diteliti dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya.

Adapun penelitian yang berkaitan dengan “Implementasi Ridha Dalam Mengatasi Strees Di Masa Pandemi ”, diantaranya ialah sebagai berikut;

- *Pshcyo idea*, Yuwono, Susatyo *issue 2* volume 8 pada tahun 2010 yang berjudul “Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi” dalam penelitian ini, bertujuan menjelaskan bagaimana kajian stres dalam Islam, khususnya tentang pengelolaan stres. Metode kajian yang dipakai adalah menelaah hasil kajian

beberapa ahli terhadap ayat Al Qur'an terkait dengan stres dan pengelolaannya. Agama Islam memaknai stres sebagai cobaan dari Allah SWT yang mampu menyebabkan munculnya penyakit hati. Islam mengajarkan beberapa strategi untuk mengelola stres yaitu niat ikhlas, sabar dan shalat, bersyukur dan berserah diri, doa dan dzikir. Strategi ini juga diungkapkan dalam versi ahli psikologi seperti relaksasi, berpikir positif, dan mengatur waktu. Perbedaan dengan peneliti kali ini adalah dengan menggunakan metode, pendekatan yang dilakukan, serta tempat penelitiannya. Pendekatan yang dipakai oleh penulis kali ini adalah metode "wawancara", adapun metodologinya adalah dengan menggunakan yang bersifat kualitatif. Yang mencakup dokumentasi, observasi dan wawancara. Peneliti hendak memperdalam penerapan dalam mengatasi stres pada guru di masa pandemi. Adapun tempat penelitiannya adalah MTs Assa'adah, Cakung, Jakarta Timur.

- Skripsi Abdul Majid, jurusan program studi kajian Islam dan psikologi, program studi Timur Tengah dan Islam. Yang berjudul "Pengaruh Ridha akan Takdir dan Tipe Kepribadian terhadap Stres Pascatrauma Korban Bencana Gempa Yogyakarta Tahun 2006" penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dimensi-dimensi ridha akan takdir, tipe kepribadian seseorang dan keduanya secara bersama-sama terhadap stres pascatrauma korban bencana gempa bumi 2006. Adapun kesimpulannya terdapat korelasi negatif antara beberapa dimensi ridha akan takdir dan tipe kepribadian "A" terhadap stres pascatrauma, yaitu menerima, tenang, ambisius, hiperaktif dan tidak mudah dipengaruhi. Sehingga dapat diinterpretasikan seiring naiknya nilai dimensi-dimensi menerima, tenang, ambisius, hiperaktif dan tidak mudah dipengaruhi maka stres pascatrauma nilainya akan cenderung turun dan juga berlaku sebaliknya.

a) Terdapat korelasi positif antara beberapa dimensi ridha akan takdir dan tipe kepribadian "A" terhadap stres pascatrauma, yaitu syukur, mengendalikan hawa nafsu, agresif, dan percaya diri kuat. Sehingga dapat diinterpretasikan seiring naiknya nilai dimensi-dimensi syukur, mengendalikan hawa nafsu,

agresif, dan percaya diri kuat maka stres pascatrauma nilainya akan cenderung naik dan juga berlaku sebaliknya.

- b) Terdapat pengaruh bermakna pada variabel dimensi-dimensi ridha akan takdir bersama dimensi-dimensi tipe kepribadian "A: terhadap stres pascatrauma, artinya secara signifikan dimensi-dimensi ridha akan takdir bersama dimensi-dimensi tipe kepribadian "A" memberikan kontribusi terhadap stres pascatrauma, yaitu sebesar 54.8%. Sedangkan sisanya (45,2%) adalah karena adanya faktor-faktor yang lain.
- c) Terdapat pengaruh bermakna pada variabel dimensi-dimensi ridha akan takdir; menerima (0.001), tenang (0.004), syukur (0.018), terhadap stres pascatrauma. Naiknya nilai dimensi-dimensi tersebut kecuali syukur diprediksikan akan memberikan pengaruh terhadap menurunnya stres pascatrauma. yaitu: menerima memberikan pengaruh sebesar 11.63 %, tenang sebesar 8.64 % terhadap stres pascatrauma.
- d) Terdapat pengaruh bermakna pada variable dimensi tipe kepribadian "A" yaitu khusus sikap tidak mudah dipengaruhi terhadap stres pascatrauma. Naiknya nilai dimensi ini diprediksikan akan berpengaruh menurunkan stres pascatrauma sebesar 5.52 %.

Metodologi yang dipakai dalam penelitian ini adalah bersifat kuantitatif melalui dengan format deskriptif survei, digunakan pendekatan kuantitatif karena dalam penelitian ini perilaku psikologis responden sebagai variabel-variabel yang akan diteliti dianggap memiliki gejala yang nampak, dapat diamati, dapat dikonsepsikan, dan dapat diukur.

Perbedaan dengan peneliti kali ini adalah dengan menggunakan metode, pendekatan yang dilakukan, serta tempat penelitiannya. Pendekatan yang dipakai oleh penulis kali ini adalah metode "wawancara", adapun metodologinya adalah dengan menggunakan yang bersifat kualitatif. Yang mencakup dokumentasi, observasi dan wawancara. Peneliti hendak memperdalam penerapan dalam mengatasi stres pada guru di masa pandemi. adapun tempat penelitiannya adalah MTs Assa'adah, Cakung, Jakarta Timur.

-Kartika Sari Devi,Ebook Perkuliahan Prodi S1 Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang. Dengan Judul “Buku ajar Kesehatan Mental”. Sebagai Sumber Referensi Sekunder Dalam Penelitian

- Ja'far M.A,Ebook. Dengan Judul “Orisinalitas tasawuf doktrin tasawuf dalam alqur'an dan Al-Hadits”. Sebagai Sumber Referensi Sekunder Dalam Penelitian.
- Buku karangan Prof. Dr.H. Duski Samad, M.Ag. dengan judul “Konseling Sufistik“ Sebagai sumber referensi sekunder dalam penelitian.

F. Kerangka Pemikiran

Teori penilaian kognitif tentang stres menyatakan bahwa stres timbul sebagai reaksi subjektif seseorang setelah melakukan perbandingan antara implikasi negatif dengan kejadian yang menegangkan dengan kemampuan atau sumber daya yang memadai untuk mengatasi kejadian tersebut. Dalam teori ini, stres terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian yang menegangkan ini, dan dia tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Dalam al- Qur'an dinyatakan:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا
وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا
طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ⁹

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa(dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong

⁹ <https://tafsirweb.com/1052-quran-surat-al-baqarah-ayat-286.html> di akses pertanggal 1 juni 2020: 13.30.

Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (QS. al- Baqarah/2: 286)"

Islam mengenal stres sebagai sebuah ujian atau cobaan yang akan menghantarkan manusia ke derajat tertinggi disisi Tuhannya. Karena di dunia ini sudah merupakan fitrah dan hukum alam bahwa setiap kesulitan pasti akan ada kemudahan, setiap tangis pasti ada bahagia dan hal lain sebagainya. Hal ini diciptakan semata untuk menjadikan manusia menjadi pribadi dewasa dan lebih mengenal Tuhannya secara utuh.¹⁰

Dalam bahasan antara psikologi barat dan sufi yang dikemukakan oleh Robert Frager yang merupakan seorang mursyid dan professor psikologi, California, mengulas irisan tajam antara psikologi barat dan psikologi sufi ia menjelaskan bahwa tasawuf merupakan sebuah pendekatan holistik yang mengintegrasikan fisik, psikis dan spirit serta membimbing jiwa untuk tidak terjebak dalam bahaya lingkaran hawa nafsu.¹¹

Dalam bahasan Islam sendiri puncak tertinggi dari orang yang beragama adalah ketika ia dapat bermakrifat kepada sang Tuhan. Hal ini bukan tanpa sebab dikatakan seperti itu. Karena dalam pembahasan *Ar-Ridha* oleh Ibnu Ad-Dunya sesungguhnya dari Muhammad bin Ishaq meriwayatkan ia berkata : “dengan apa gerangan ahli ridha mencapai keridhaan? Ia menjawab, “dengan makrifat, dan sesungguhnya ridha merupakan salah satu dahan makrifat”.¹²

Makrifat dan ridha merupakan dua bahasan yang sering dikaji oleh umat muslim yang menjadi tujuan pokok dalam bertasawuf. Dalam kitab yang berjudul *Al-Futuhatul Ilihiyah* Syaikhul Islam bahwa dalam beragama kita menempuh jalan syariat, haqiqat, tarekat. Ketiganya harus sejalan dan memiliki keterikatan yang kuat. Karena semua itu adalah jalan menuju kepada Allah, baik secara

¹⁰ Mustamir Pedak, *Hidup Sehat Dan Herbal Ala Resep Sufi*, 1st ed. (Yogyakarta: Diva Press, 2008).

¹¹ Jaenudin Ujam, *Psikologi Transpersonal* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2012).

¹² Muhammad Khalid Tsabit, *Quantum Ridha i'tibar Kesejukan Hati Kemuliaan Pribadi Terhadap Qadha' Ilahi*, ed. Lc. Kamaran As'ad Irsyady, Juni (Jakarta: Amzah, 2009).

lahiriyah maupun batiniyah. Yang merupakan bentuk wujud kehambaan dari seorang manusia kepada Tuhannya.¹³

Menurut Al-ghazali dalam tasawuf maqamat ada 7 yaitu : *taubat, sabar, kefakiran, zuhud, tawakal, mahabbah dan ridha*.¹⁴

Menurut al-Muhasibi, “ridha adalah tentramnya hati dibawah naungan hukum. Sementara Dzun Nun Al-Misri menyatakan ridha adalah senangnya hati dengan berjalannya ketentuan Allah. Menerima Ketentuan hukum Tuhan dengan senang hati. Menurut an-Najjar, ridha terbagi menjadi empat tipe. Pertama golongan orang yang ridha atas segala pemberian Al-Haq dan inilah makrifat. Kedua, golongan orang yang ridha atas segala nikmat, itulah dunia. Ketiga, golongan yang ridha atas musibah dan itulah cobaan yang beragam. Keempat, golongan orang yang ridha atas keterpilihan, itulah Mahabbah.¹⁵

Rasulullah saw juga menjelaskan bahwa rida adalah salah satu penyebab utama bagi kebahagiaan seorang mukmin di dunia dan akhirat, sebagaimana kemarahan adalah penyebab kesengsaraan di dunia dan akhirat. Rasulullah saw bersabda :

“salah satu kebahagiaan anak adam Adam adalah rida-Nya atas apa yang telah ditakdirkan Allah kepadanya. Dan salah satu kesengsaraan anak Adam adalah meninggalkan istikharah kepada Allah dan kebenciannya terhadap apa yang telah ditakdirkan Allah kepadanya”. (HR. Tirmizi).

G. Metodologi Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di sekolah MTs Assa’adah Jl. Tambun Rengas No.43, RT.3/RW.7, Cakung Timur, Kec. Cakung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13910. Adapun alasan mengapa peneliti memilih MTs Assa’adah, cakung, jakarta timur. Karena lokasinya lebih dekat dengan rumah peneliti dan berada di daerah padat penduduk.

¹³ Muhammad Abdullah, *Tasawuf Dan Dzikir* (Solo: Ramadhani, 1995).

¹⁴ Muhammad Iksal, “Maqamat Dan Ahwal Menurut Pandangan Ulama Sufi (Studi Komparatif di Aceh dan Selangor)” 21, no. 1 (2020): 1–9.

¹⁵ Amir-Annajar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, hlm. 87. 172

2. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan metode kualitatif, penelitian dengan menggunakan metode kualitatif yaitu metode yang digunakan untuk menjelaskan dan memahami suatu makna secara mendalam pada suatu hal yang diteliti. Yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*. Dalam prosesnya, penelitian dengan metode ini berfokus kepada makna mendalam yang dilakukan oleh individu itu sendiri, dengan teknik mengumpulkan data yang rinci dan spesifik dari narasumber dan informan peneliti.¹⁶ Dalam hal ini, peneliti akan menemui secara langsung beberapa informan kunci dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran secara mendalam terkait psikoterapi spiritual.

1. Jenis Data

Berkaitan dengan jenis data dalam penelitian ini, peneliti mengambil 2 point utama, yakni;

- a. Data terkait kondisi sekolah MTs Assa'adah dimasa pandemi.
- b. Data terkait pengimplementasian ridha beberapa guru sebagai penerapan dalam mengatasi stres yang dijadikan sebagai metode dalam mengatasi stres dimasa pandemi.
- c. Wawancara dengan guru yang sedang mengalami stres dimasa pandemi, wawancara berkaitan dengan tingkatan stres yang dialami oleh para guru dan pengimplementasian ridha yang dilakukan beberapa guru dalam mengatasi stres dimasa pandemi.

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah 5 orang guru, seorang kepala sekolah sekaligus pemilik yayasan YAPIDATAR.

b. Sumber Data Sekunder

¹⁶ sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, ed. MT dr.Ir. Sutopo S.Pd, 1st ed. (Bandung: Alfabeta, cv, n.d.), alfabetabdg@yahoo.co.id.

Sumber data sekunder dalam penelitian ini ialah berbagai macam buku, artikel, jurnal serta memanfaatkan kemudahan internet untuk digunakan sebagai referensi yang terkait dengan tema yang diangkat.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi (1986) observasi merupakan suatu proses yang kompleks, yang tersusun dari berbagai biologis dan psikologis. Seperti proses pengamatan dan ingatan. Dalam proses pelaksanaannya pengumpulan data, observasi dapat di bedakan menjadi *participant observation*, dan *non participant observation*. Dari segi instrumen yang digunakan, observasi dapat di bedakan menjadi observasi terstruktur dan tidak terstruktur¹⁷

b. Wawancara

Wawancara yaitu suatu keadaan atau kondisi dimana terjadinya proses percakapan yang berlangsung oleh *interviewer* dan *interviewee* secara tatap muka untuk menggali dan menemukan secara mendalam informasi dari tema yang akan di teliti, di dalamnya pun terjadi pertukaran informasi antar dua belah pihak. Artinya, dalam proses ini, kedua belah pihak turut aktif dalam sebuah topik yang di teliti. Tidak ada pihak yang hanya mendengarkan saja. Terdapat 3 jenis wawancara;

- wawancara terstruktur, dalam proses wawancara ini peneliti harus sesuai menyiapkan teks wawancara dan telah di baca sebelumnya oleh interviewee. sesuai dengan topik yang akan dibahas dan formal.
- wawancara tidak terstruktur, pedoman wawancara sangat longgar dan sangat fleksibel tidak sesuai dengan teks wawancara.¹⁸

c. Dokumentasi

Studi dokumentasi merupakan pelengkap dari metode wawancara dan observasi dalam penelitian kualitatif. Dokumentasi berkaitan dengan data-data yang berbentuk gambar atau tulisan sebelumnya.

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi* (Bandung: Alfabeta, 2017).

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, ed. MT dr.Ir. Sutopo S.Pd, 1st ed. (Bandung: Alfabeta, cv, n.d.), alfabetabdg@yahoo.co.id.

4. Analisis Data

Proses ini dilakukan pada saat setelah peneliti mengumpulkan data dan dikolektifkan sesuai dengan kelompoknya untuk kemudian di reduksi data tersebut untuk memilih hal pokok, merangkum serta memfokuskan pada hal yang penting sebagai penunjang tema penelitian. Setelah proses reduksi, barulah data tersebut dihubungkan satu dengan lainnya agar dapat menjawab persoalan penelitian dan penyimpulan data akhir.¹⁹

H. Sistematika Penulisan

1. Bab Satu

Pada bab ini berisikan pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran serta metodologi penelitian.

2. Bab Dua

Pada bab ini berisi teori yang berkaitan dengan penelitian, meliputi; pengertian ridha, macam-macam ridha, ciri-ciri ridha, keutamaan ridha, pengertian stres, macam-macam stres, penyebab stres.

3. Bab Tiga

Pada bab ini berisikan metode yang digunakan pada penelitian ini. Yang meliputi metode wawancara, observasi, dokumentasi dan analisis data.

4. Bab Empat

Pada bab ini berisikan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui pendekatan kualitatif, meliputi; profil sekolah MTs assa'adah, cakung, jakarta timur. Sikap ridho guru dalam mengatasi stres terutama pada saat pandemi covid-19, dan bagaimana cara pengimplementasian ridha oleh guru sebagai sarana dalam mengatasi stres di masa pandemi covid-19 ini.

5. Bab Lima

Pada bab ini berisikan penutup, yang meliputi kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*, (Bandung: Alfabeta, 2017)