

**BIMBINGAN ISLAMI UNTUK PEMBINAAN SIKAP OPTIMIS
KLIEN BERDASARKAN AL-QUR'AN SURAH ALI-IMRAN
AYAT 139**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**FITRIA RAMADANI
NIM: 170402045
Prodi Bimbingan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1443 H/2022 M**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam**



SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam

Diajukan Oleh:

FITRIA RAMADANI

NIM. 170402045

Pada Hari/ Tanggal

Rabu, 12 Januari 2022 M
9 Jumadil Akhir 1433 H

di

Darussalam - Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua,

Dr. Mira Fauziah, M. Ag
NIP. 197203111998032002

Sekretaris,

Dr. Zalikha, M. Ag
NIP. 197302202008012012

Anggota I,

Drs. Umar Latif, MA
NIP. 195811201992031001

Anggota II,

Juli Andriyani, M. Si
NIP. 197407222007102001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN-Ar-Raniry,



Dr. Takhti, S. Sos., MA
NIP. 196411291998031001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya:

Nama : Fitria Ramadani

Nim : 170402045

Jenjang : Strata Satu (S-1)

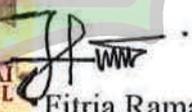
Jurusan/prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul **“Bimbingan Islami untuk Pembinaan Sikap Optimis Klien Berdasarkan Al-Qur’an Surah Ali-Imran Ayat 139”** tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika suatu hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 13 Oktober 2021

Yang menyatakan,




Fitria Ramadani
Nim. 170402045

ABSTRAK

Fitria Ramadani (Nim: 170402045), *Bimbingan Islami Untuk Pembinaan Sikap Optimis Klien Berdasarkan Al-Qur'an Surah Ali-Imran Ayat 139*, Skripsi S-1 (Darussalam, Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, 2021).

Fokus utama masalah penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan, yaitu: bagaimana pembinaan sikap optimis klien melalui bimbingan Islami ditinjau berdasarkan surah Ali-Imran ayat 139? berdasarkan fokus masalah ini, maka dijabarkan menjadi beberapa pokok pertanyaan penelitian meliputi: (1) bagaimana gambaran sikap optimis menurut Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 139? (2) bagaimana membina sikap optimis klien melalui bimbingan Islami berdasarkan Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 139? sedangkan tujuannya yaitu untuk mengetahui gambaran sikap optimis menurut Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 139 dan pembinaan sikap optimis klien melalui bimbingan Islami berdasarkan Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 139. Penelitian ini menggunakan metode *content analisis* (analisis isi) dan metode *maudhu'i* dipergunakan untuk mengkaji kandungan Al-Qur'an yang berkaitan dengan persoalan yang telah ditetapkan sehingga memperoleh pengetahuan *Qur'ani*. Temuan penelitian ini merujuk pada pokok-pokok pertanyaan diatas. Adapun terkait ayat sikap optimis ditemukan dalam surah Ali-Imran ayat 139 yaitu: *jangan bersikap lemah dan jangan bersedih hati kamulah yang paling tinggi derajatnya jika kamu orang-orang yang beriman*. Ayat ini dijadikan sebagai motivasi bagi klien/individu yang pesimis agar menyadari akan potensi yang dimilikinya sehingga dalam menghadapi masalah dalam kehidupan klien selalu bersikap optimis. Selanjutnya ungkapan sikap optimis tersebut dikembangkan dalam bimbingan Islami. Kesimpulannya adalah sikap optimis memiliki landasan dalam surah Ali-Imran ayat 139 digambarkan dengan peristiwa perang uhud, dalam pelaksanaan bimbingan Islami konselor memasukkan nilai-nilai keislaman yang terkandung di dalam ayat Al-Qur'an untuk membina klien berupa dorongan kepada klien untuk senantiasa memaksimalkan potensi yang diberikan oleh Allah dengan penuh keyakinan dan percaya diri agar tidak menjadi individu makhluk Allah yang lemah. Penelitian ini hanya mengkaji satu ayat Al-Qur'an saja yang terkait dengan judul penelitian, oleh karena itu kepada peneliti selanjutnya diharapkan mengkaji lebih luas dan mendalam terkait ayat-ayat Al-Qur'an tentang sikap optimis.

Kata Kunci : Bimbingan Islami, Sikap Optimis, Q.S Ali-Imran: 139

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah yang telah memberikan taufiq dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan sebuah karya ilmiah meskipun jauh dari kata sempurna. Tidak lupa pula sholawat dan salam yang tiada hentinya penulis hadiahkan kepada Nabi Muhammad, yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan dibawahnya kepada alam yang berilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Alhamdulillah berkat hidayah-Nya lah, penulis selesai menyusun skripsi yang sangat sederhana ini untuk memenuhi dan melengkapi syarat-syarat guna memperoleh dan mencapai gelar Sarjana pada prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dengan judul **“Bimbingan Islami untuk Pembinaan Sikap Optimis Klien Berdasarkan Al-Qur’an Surah Ali-Imran Ayat 139”**.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini tidak terwujud tanpa bantuan dan dukungan semua pihak, maka pada kesempatan ini izinkanlah penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Keluarga tercinta terutama Ayahanda Suhada dan Ibunda Ruwanti, yang telah mendoakan serta *mensupport* penulis baik secara moril maupun materil, dari awal hingga akhir studi di perguruan tinggi dengan harapan agar penulis menjadi orang yang berhasil. Semoga jerih payah dan ketulusan keluarga di balas oleh Allah. Untuk adik Winda Futra Ariga dan Aliya Naswa terimakasih sudah mendoakan dan memberi semangat dalam menyelesaikan karya ilmiah ini

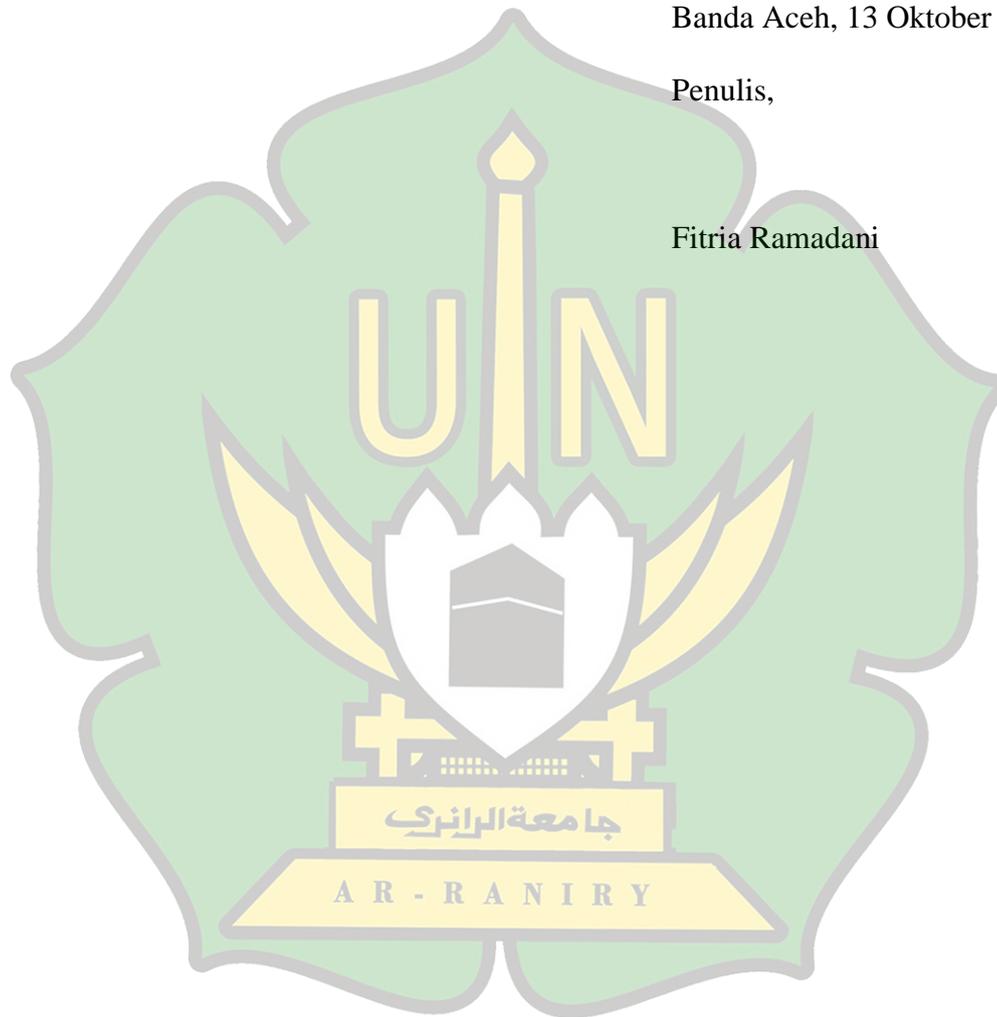
2. Kepada Ibu Dr. Mira Fauziah, M.Ag selaku pembimbing I dan Ibu Dr. Zalikha, M.Ag selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, dan ilmunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
3. Kepada bapak Jarnawi, M.Pd selaku ketua jurusan BKI dan bapak Dr. Abizal M. Yati, Lc, MA selaku sekretaris jurusan BKI yang telah memberikan nasehat, bimbingan dan motivasi. Kepada seluruh dosen jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu terimakasih telah memberikan banyak ilmu kepada penulis dengan penuh kesabaran dan keikhlasan sehingga berhasil menyelesaikan seluruh mata kuliah.
4. Kepada pihak pengurus taman baca Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dan pihak perpustakaan Induk yang sudah menyediakan bahan-bahan bacaan kiranya dapat menjadi rujukan terkait sumber data dalam penelitian.
5. Kepada sahabat tercinta, Edi Iskandar dan Shilviana Assyifa S yang selalu mendukung serta rela meluangkan tenaga dan waktunya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
6. Kepada teman-teman seperjuangan Nurul Ayuni, Tiara Faniska Dianty, Anjelia Agustina, Adinda Ramadhani dan Sukmawati yang selalu memberikan notifikasi semangat setiap waktu. Semoga silaturahmi ini terjaga sampai kapanpun.
7. Terakhir, terimakasih kepada Fitriya Ramadani (diri sendiri) yang sudah berjuang demi terselesaikan karya ilmiah yang sederhana ini. Berkat tekad, kemauan dan semangat yang tinggi, Akhirnya saya mampu/bisa menyelesaikan perkuliahan dan menjadi seorang sarjana.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan keilmuan dimasa yang akan datang dan dapat menambah wawasan bagi yang membacanya.

Banda Aceh, 13 Oktober 2021

Penulis,

Fitria Ramadani



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penjelasan Konsep/Istilah Penelitian	8
F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu	12
BAB II : KAJIAN TEORITIS	14
A. Pengertian Bimbingan Islami	14
B. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Islami	17
C. Asas-asas Bimbingan Islami	22
D. Konselor dalam Bimbingan Islami	26
E. Landasan Bimbingan Islami	31
F. Pengetian Pembinaan	34
G. Pengertian Klien	35
H. Pengertian Sikap Optimis	39
I. Karakteristik Sikap Optimis	43
J. Manfaat Optimisme	48
K. Optimisme Dalam Islam	51
BAB III : METODE PENELITIAN	53
A. Jenis Data Penelitian	53
B. Sumber Data Penelitian	53
C. Teknik Pengumpulan Data	55
D. Teknik Analisis Data	57
BAB IV : TEMUAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Gambaran Sikap Optimis Menurut Al-Qur'an Surah Ali-Imran Ayat 139	58
B. Pembinaan Sikap Optimis Klien Melalui Bimbingan Islami Berdasarkan di Tinjau Berdasarkan Al-Qur'an Surah Ali-Imran Ayat 139	66
BAB V : PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan yang baik adalah harapan setiap individu, dalam kehidupan yang modern ini tentunya individu memiliki sejuta mimpi, cita-cita setinggi langit, dan keinginan untuk mewujudkannya. Untuk mencapai harapan tersebut tidak ada yang instant semua butuh proses, namun yang sering dirasakan adalah ekspektasi tidak sesuai dengan realitanya. Banyak individu yang dihadapkan dengan berbagai permasalahan mulai dari yang terkecil sampai yang terbesar misalnya kegagalan dalam mencapai cita-cita, menderita penyakit, kesulitan mencari kerja, terlibat konflik, menghadapi masalah keluarga dan lain-lain.¹ Yang paling umum terjadi adalah individu gagal dalam mencapai cita-cita.

Dari sebab kegagalan, muncul rasa pesimis. Sehingga menyebabkan individu tersebut menjadi seseorang yang suka mengeluh, kecewa, menyesali diri, marah dan tidak semangat dalam melakukan sesuatu yang berhubungan dengan masa depannya. Dalam *Kamus Umum Bahasa Indonesia* pesimis artinya “beranggapan atau memandang segala sesuatu dari sudut buruknya saja; tidak menanggung harapan baik; orang yang tipis harapan.”² Dapat disimpulkan bahwa pesimis merupakan sikap dan pandangan negatif individu terhadap suatu hal yang

¹ Waskito, *The Power Of Optimism*, (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2013), hal. 12.

² Poerwadaminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1992), hal. 678.

digambarkan dengan ketidakyakinan, merasa tidak berdaya, tidak percaya diri, putus asa dan sedikit harapan terhadap pencapaian suatu hal tersebut.

Kekuatan dan kesiapan fisik, mental dan emosi sangat diperlukan untuk mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Ketika dihadapkan dengan problematika banyak individu yang mampu menghadapinya namun ada pula yang menyerah untuk menyelesaikannya sehingga kehilangan cara untuk mengendalikan diri dari sikap ketidakberdayaan tersebut.

Keadaan tersebut yang membuat individu sedih, stress, putus asa, dan kehilangan motivasi untuk menjalani aktivitas di kehidupannya. Tentunya individu membutuhkan orang lain yang dapat membantu mengarahkan dan membimbing agar individu tidak berada pada jalan yang salah. Dalam hal ini individu di berikan pembinaan melalui bimbingan Islami oleh seorang profesional yaitu konselor Islami. Bantuan yang diberikan berfokus pada permasalahan yang berkaitan dengan kejiwaan/mental.³

Didalam permasalahan yang dialami individu, akan ada solusi dan jalan keluarnya. Justru dalam hal-hal yang yang tidak di sukai terdapat kenikmatan dan kebaikan yang tidak diketahui. Orang-orang yang bertawakal biasanya sangat optimis dengan masalah yang dihadapi dan selalu melihat adanya kebenaran dan hikmah dibalik masalah tersebut.

Sebagaimana Allah berfirman dalam surah Al-Baqarah 2: 216.⁴

³ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), hal. 28.

⁴ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Bintang Indonesia, 2011), hal. 34.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۚ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا
شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ - ٢١٦

Artinya: “Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui”. (Q.S Al-Baqarah: 216)

Allah yang maha mengetahui kebaikan dan keburukan untuk hambanya, setiap masalah yang sedang individu alami selalu ada hikmah di dalamnya. Terkadang individu tidak menyadari kemampuan yang ada dalam dirinya, sehingga ketika dihadapkan dengan masalah individu bingung hal apa yang harus dilakukan serta khawatir akan hal buruk terjadi padanya. Bersikap optimis adalah kecenderungan seseorang dalam memandang segala hal dari sisi kondisi yang positif. Perintah optimis memiliki landasan di dalam Al-Qur’an terdapat dalam Surah Ali-Imran 3:139.⁵

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ - ١٣٩

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. (Q.S Ali-Imran: 139)

Asbabun nuzul turunnya ayat ini adalah menceritakan peristiwa perang uhud. Hamka menjelaskan dalam tafsirnya bahwa setelah mengalami kekalahan dalam perang uhud yang menewaskan tujuh puluh pemimpin. Termasuk Nabi paman Nabi, Hamzah bin Abdul Muthalib mendapatkan luka, kelihatan lesu, lemah semangat, dan duka cita. Ayat ini turun dengan seruan angkatlah mukamu,

⁵ *Ibid.* hal. 67.

janganlah bersikap lemah dan bersedih hati, sebab masih ada dalam dirimu kekuatan yang tidak pernah bisa dirampas oleh musuhmu, yaitu iman. Jika kamu benar-benar masih memiliki iman dalam dadamu, derajatmu akan tetap tinggi. Sebab iman itulah yang menjadi modal pandumu dalam menempuh masa depan yang akan dihadapi.⁶ Rasulullah saw mengalami luka di bagian wajah dan patah gigi bagian depan. Keadaan kaum muslimin lemah dan mendapat kekalahan disebabkan sedikitnya pasukan, tergiur dengan harta musuh dan kurangnya dalam perlengkapan/senjata.⁷

Akibat kekalahan dalam perang tersebut kaum muslim mengalami banyak kerugian yang menimbulkan kesedihan dan penyesalan karena telah melanggar aturan yang telah ditetapkan Rasulullah saat berperang. Tetapi Allah menghibur kaum muslim yang gagal dengan turunnya ayat di atas sebagai pengingat bahwa kegagalan itu sudah menjadi ketentuan Allah, banyak pelajaran berharga yang dapat di ambil dari kekalahan.

Kegagalan dalam mencapai apa yang diinginkan merupakan bagian dari masa lalu yang dapat dijadikan *support system*.⁸ Sebagai motivasi individu untuk mengetahui potensi dan kekuatan yang dimilikinya, ketika di hadapkan dengan permasalahan individu dapat memandang segala hal yang terjadi dari sisi positif. Bukan berarti harus menyerah dan menyesali apa yang telah terjadi.

⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1990), hal. 933.

⁷ Ahmad Hatta, *Tafsir Qur'an perkata di Lengkapi dengan Asbabun Nuzul dan Terjemah*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2011), hal. 66.

⁸ Sulaiman Alkumayi, *La Tahzan Mencapai Kebahagiaan Sejati*, (Semarang: Erlangga, 2014), hal. 25.

Menurut Rogers salah satu ciri pribadi yang tidak teraktualisasi adalah pribadi yang tidak percaya diri. Begitu juga Adler berpendapat, di mana salah satu ciri kepribadian yang tidak sehat adalah pribadi yang patah semangat/merasa lemah. Orang yang pesimis akan menolak untuk terlibat dalam kehidupan, menolak untuk mencoba, mencabut usahanya jika individu mencobanya, dan sebagainya. Oleh karena itu salah satu dari tujuan terapinya adalah mendorong adanya *interes*, menolong klien mengatasi perasaan patah semangat dan pesimis.⁹

Tak sedikit individu yang berambisi untuk berhasil dalam mencapai sesuatu yang dicita-citakannya. Dalam proses pencapaian ada yang jatuh di tahap awal, bahkan ada yang sudah berkali-kali dihadapkan dengan kegagalan. Individu menganggap semua itu adalah masalah besar, *mindset* negatif inilah yang mengantarkan individu pada sikap pesimis, jika individu menyikapi masalah dengan berpikir positif tentunya akan menemukan berbagai cara untuk keluar dari masalah tersebut, dan menganggap kegagalan merupakan awal dari kesuksesan.

Setelah peneliti membaca, mengkaji dan mendalami beberapa bahan bacaan ternyata masih banyak individu yang tidak mampu menumbuhkan optimisme dalam dirinya disebabkan individu tidak mengetahui potensi dalam dirinya. Ia cenderung memandang dirinya tidak berdaya, lemah, tidak kompeten dan sebagainya. Perasaan negatif tersebut akan berpengaruh pada sikap dan karakter sehingga menjadi individu yang tidak percaya diri, konsep diri yang rendah, khawatir akan masa depan dan tidak yakin dengan segala keputusan.

⁹ Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qur'ani* (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2017), hal. 173.

. Individu/klien pesimis memerlukan pembinaan optimisme melalui bimbingan Islami agar memiliki pandangan baik terhadap dirinya sehingga dapat mengetahui potensi dan kekuatan yang ada dalam diri, mampu mengendalikan diri ketika dihadapkan dengan masalah, dapat mengevaluasi/memperbaiki diri, berusaha menjadikan dirinya berguna dengan cara mendekatkan diri dan meningkatkan keimanan kepada Allah. Pembinaan sikap optimis ini ditinjau berdasarkan Surah Ali-Imran ayat 139 yang mungkin perlu di lestarikan kembali atau diberikan kepada pihak yang membutuhkan pemahaman tentang optimisme, terutama bagi klien yang pesimis ketika sedang mengalami masalah. Secara eksplisit Ali-Imran ayat 139 ini melarang individu merasa tidak berdaya, putus asa dan merasa sedih ketika sesuatu yang diinginkan tidak tercapai sesuai dengan harapan.

Berangkat dari latar belakang masalah diatas dapat dipahami Q.S Ali-Imran ayat 139 mempunyai peranan penting dalam layanan bimbingan konseling Islam yang harus benar-benar disadari oleh seorang konselor agar dapat memperoleh informasi yang akurat tentang klien dalam menumbuhkan sikap optimis supaya tercapai hasil konseling yang diinginkan. Oleh karena itu penulis tertarik mengkaji lebih dalam mengenai "*Bimbingan Islami Untuk Pembinaan Sikap Optimis Klien Berdasarkan Al-Qur'an Surah Ali-Imran Ayat 139.*"

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang dikemukakan di atas maka diajukan pertanyaan penelitian berikut:

1. Bagaimana gambaran sikap optimis menurut Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 139?
2. Bagaimana membina sikap optimis klien melalui bimbingan Islami ditinjau berdasarkan Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 139?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran sikap optimis menurut Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 139.
2. Untuk mengetahui pembinaan sikap optimis klien melalui bimbingan Islami berdasarkan Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 139.

D. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai sikap optimis berdasarkan perspektif Al-Qur'an sebagai solusi bagi individu/masyarakat dalam menghadapi persoalan di kehidupan sehari-hari sehingga terhindar dari sikap pesimis.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap mahasiswa sebagai referensi penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, khususnya dalam bidang ilmu bimbingan konseling Islam.
3. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan model solusi bagi konselor dalam menangani permasalahan klien terkait bimbingan sikap optimis yang kemudian dapat dikembangkan dalam bimbingan Islami.

E. Penjelasan Konsep/Istilah Penelitian

1. Bimbingan Islami

Bimbingan merupakan terjemahan dari “*Guidance*” berasal dari akar kata “*guid*” yang secara luas bermakna: mengarahkan (*to direct*), memandu (*to pilot*), mengelola (*to manage*), menyampaikan (*to describe*), mendorong (*to motivate*), membantu mewujudkan (*helping to create*), memberi (*to giving*), bersungguh-sungguh (*to commit*), pemberi pertimbangan dan bersikap demokratis (*democratic performance*). Sehingga bila di rangkai dalam sebuah kalimat konsep bimbingan adalah usaha secara demokratis dan sungguh-sungguh untuk memberikan bantuan dengan menyampaikan arahan, panduan, dorongan dan pertimbangan, agar yang diberi bantuan mampu mengelola, mewujudkan apa yang menjadi harapannya.¹⁰

Bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Bimbingan Islami berlandaskan ajaran Islam yaitu Al-Qur’an dan Sunnah.¹¹

Yang dimaksud dengan bimbingan Islami dalam penelitian ini adalah proses pemberian bantuan oleh konselor kepada individu/klien yang memiliki permasalahan, berlandaskan Al-Qur’an dan sunnah sehingga terselesaikannya masalah klien tersebut dan mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

2. Pembinaan

Kata pembinaan dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, memiliki arti usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk

¹⁰ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), hal. 15.

¹¹ Tohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan & Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 5.

memperoleh hasil yang lebih baik.¹² Menurut Wahjosumidjo, kata pembinaan mempunyai arti khusus yaitu usaha atau kegiatan memberikan bimbingan, arahan, pemantapan, peningkatan, arahan terhadap pola pikir, sikap, mental, perilaku serta minat, bakat, dan keterampilan.¹³

Istilah pembinaan dalam penelitian ini adalah kegiatan memberikan bimbingan atau arahan terhadap pola pikir individu/klien guna membangun sikap optimis dalam mencapai tujuan hidup.

3. Sikap Optimis

Optimisme dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, adalah sebuah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menguntungkan.¹⁴

Jika seseorang menilai secara positif tentang dirinya maka ia menjadi percaya diri dalam mengerjakan hal-hal yang ia kerjakan dan memperoleh hasil yang positif pula.¹⁵ Sikap optimis merupakan kemampuan seseorang untuk menginterpretasi kejadian dalam hidupnya secara positif.¹⁶

Sikap optimis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pandangan positif individu/klien terhadap segala sesuatu yang sedang terjadi maupun yang akan terjadi. Individu/klien percaya diri dan yakin bahwa apa yang diharapkan akan menghasilkan sesuatu yang baik.

¹² Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ketiga, (Jakarta: Balai Pustaka), hal. 152.

¹³ Wahjosumidjo, *Kepemimpinan Kepala Sekolah*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), hal. 241.

¹⁴ Prima Pena, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Gitamedia Press), hal. 562.

¹⁵ Sarlito W Sarwono, Eko A Meinarmo, *Psikologi...*, hal. 57.

¹⁶ Nur Gufran dan Rini Risnawira, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Arruz Media, 2012), hal. 96.

4. Klien

Dalam bahasa Indonesia istilah klien adalah orang yang minta bantuan atau nasihat kepada pengacara, konsultan dsb.¹⁷ Klien menurut Willis sebagaimana dikutip oleh Namora Lumongga Lubis adalah setiap individu yang diberikan bantuan profesional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain. Pengertian yang hampir sama juga diungkapkan oleh Rogers yang mengartikan klien sebagai individu yang datang kepada konselor dalam keadaan cemas dan tidak kongruen.¹⁸

Klien yang dimaksud dalam penelitian ini adalah individu yang datang kepada konselor dalam keadaan sedang bermasalah, individu tersebut membutuhkan bantuan berupa bimbingan agar dirinya menjadi lebih baik dan keluar dari suatu permasalahan.

5. Al-Quran

Kamus Agama Islam, mendefinisikan Al-Qur'an sebagai firman atau kalam Allah yang merupakan mukjizat diwahyukan kepada Nabi Muhammad saw, dan membacanya adalah ibadah.¹⁹ 

Menurut kalangan pakar ushul fiqh dan bahasa arab: "Al-Qur'an adalah kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi-nya, Muhammad saw, yang lafazh-lafazhnya mengandung mukjizat, membaca mempunyai nilai ibadah, diturunkan

¹⁷ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ketiga, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hal. 603.

¹⁸ Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2017), hal. 31.

¹⁹ Sudarsono, *Kamus Agama Islam*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994), hal. 23.

secara mutawatir, dan ditulis pada mushaf, mulai dari awal surat Al-Fatihah sampai akhir surat An-Nas.²⁰

Al-Qur'an yang di maksud dalam penelitian ini adalah sebagai sumber hukum dan petunjuk bagi kehidupan manusia agar dapat menjalani kehidupan di dunia dengan selaras, terarah dan bahagia. Al-Qur'an menjadi metode bimbingan Islami untuk pembinaan sikap optimis klien.

F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu

Kajian terhadap hasil penelitian terdahulu dianggap mendukung terhadap kajian teori di dalam penelitian yang akan dilakukan. Penulis menemukan beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh penelitian terdahulu, diantaranya:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Novita Sari mahasiswi Fakultas Ushuluddin jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang berjudul: *Pandangan Al-Qur'an Tentang Optimisme*.²¹ Adapun hasil temuan dalam skripsi ini adalah terkait penjelasan konsep optimisme dalam perspektif Al-Qur'an. Realita yang dapat dilihat saat ini banyak umat Islam kehilangan rasa optimis. Individu dalam masyarakat mengalami putus asa, depresi, stress ketika dihadapkan dengan tekanan hidup. Maka beberapa ayat Al-Qur'an memiliki peran sebagai pedoman individu agar memiliki sifat optimis dalam menjalani kehidupan yang lebih baik.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Rio Ramadhan mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi jurusan Bimbingan Konseling Islam yang berjudul: *Konseling Qur'ani dengan Ayat Motivasi untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri*

²⁰ Rosihon Anwar, *Ulum Al-Qur'an*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013), hal. 54.

²¹ Novita Sari, Skripsi: "*Pandangan Al-Qur'an Tentang Optimisme*", (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2019).

*Kepada Remaja di Kecamatan Waru Siduarjo.*²² Adapun hasil temuan dalam skripsi ini adalah dalam pelaksanaan layanan konseling, konselor memasukkan nilai-nilai keislaman ke dalam terapi berupa ayat Al-Qur'an sebagai motivasi dan dorongan kepada konseli untuk senantiasa memaksimalkan potensi akal pikiran yang diberikan oleh Allah dengan penuh keyakinan dan percaya diri agar konseli tidak menjadi makhluk yang lemah.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Gilang Saputra mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang berjudul: *Optimisme Dalam Al-Quran.*²³ Adapun hasil temuan dalam skripsi ini adalah terkait saat ini masyarakat di seluruh dunia di landa musibah pandemi Covid-19 yang menyebabkan masyarakat bersikap pesimis dan berputus asa. Beberapa darinya kehilangan jiwa optimisme disebabkan oleh munculnya rasa ketakutan dan kecemasan. Takut akan berakhirnya kehidupan di dunia, kehilangan beberapa sanak keluarga, kehilangan harapan, keberlangsungan ekonomi, pendidikan, kesehatan bahkan interaksi sosial yang tidak seperti biasanya.

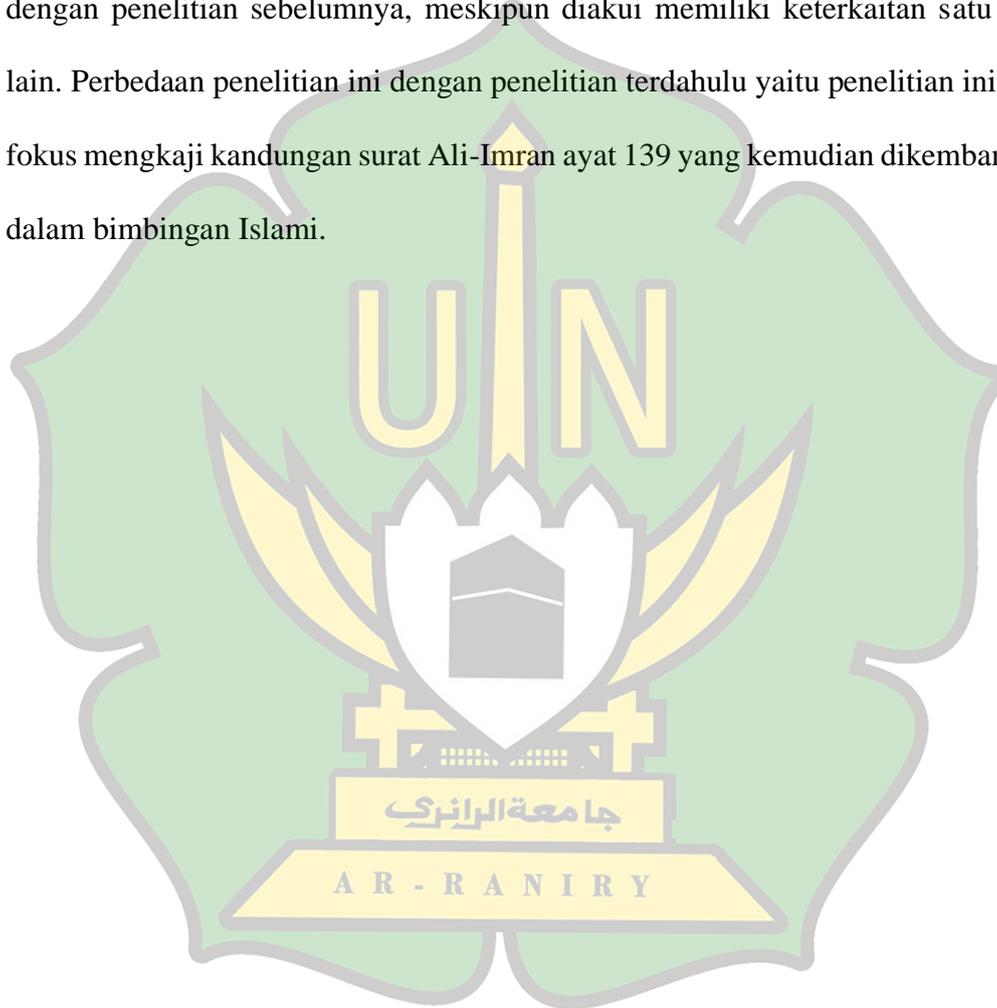
Beberapa term dalam Al-Qur'an yang melambangkan makna optimisme yaitu *shabara* (sabar), *hazn* (tidak merasa sedih), *ya'su* (larangan berputus asa), *raja'* (husnudzon), dan *qanata* (larangan berputus asa). Berkaitan dengan pandemi, ayat-ayat optimisme yang telah ditafsirkan oleh peneliti akan membukakan jalan

²² Rio Ramadhan, Skripsi: “Konseling Islami dengan Ayat Motivasi untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Kepada Remaja di Kecamatan Waru Siduarjo”, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020).

²³ Gilang Saputra, Skripsi: “Optimisme Dalam Al-Qur'an”, (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2021).

keluar bagi individu agar tidak pesimis dalam menghadapi musibah pandemi covid-19

Berdasarkan hasil kajian penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa penelitian yang sedang dilakukan oleh penulis tidak memiliki masalah yang sama dengan penelitian sebelumnya, meskipun diakui memiliki keterkaitan satu sama lain. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian ini lebih fokus mengkaji kandungan surat Ali-Imran ayat 139 yang kemudian dikembangkan dalam bimbingan Islami.



BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Pengertian Bimbingan Islami

Bimbingan merupakan terjemahan dari “*Guidance*” berasal dari akar kata “*guid*” yang secara luas bermakna: mengarahkan (*to direct*), memandu (*to pilot*), mengelola (*to manage*), menyampaikan (*to descript*), mendorong (*to motivate*), membantu mewujudkan (*helping to create*), memberi (*to giving*), bersungguh-sungguh (*to commit*), pemberi pertimbangan dan bersikap demokratis (*democratic performance*). Sehingga bila di rangkai dalam sebuah kalimat konsep bimbingan adalah usaha secara demokratis dan sungguh-sungguh untuk memberikan bantuan dengan menyampaikan arahan, panduan, dorongan dan pertimbangan, agar yang diberi bantuan mampu mengelola, mewujudkan apa yang menjadi harapannya.¹

Definisi bimbingan yang pertama dikemukakan oleh *Year's Book of Education* 1995 sebagaimana dikutip oleh Samsul Munir Amin, menyatakan:

*Guidance is a process of helping individual trough their own effort to discover and develop their potentialities both for personal happiness and social usefulness*². Yang berarti Bimbingan adalah suatu proses membantu individu melalui usahanya sendiri untuk menemukan dan mengembangkan kemampuannya agar memperoleh kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial.

¹ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Pubishing, 2018), hal. 15.

² Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2015), hal. 4.

Bimbingan adalah bantuan yang diberikan secara sistematis kepada seseorang atau masyarakat agar mereka memperkembangkan potensi-potensi yang dimilikinya dalam upaya mengatasi berbagai permasalahan, sehingga mereka dapat menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggung jawab tanpa harus bergantung kepada orang lain, dan bantuan itu dilakukan secara terus menerus.³

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang yang di bimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.⁴

Bimbingan Islami menurut Thohari Musnamar adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Bimbingan Islami berlandaskan ajaran Islam yaitu Al-Qur'an dan Sunnah.⁵

Lahmudin Lubis berpendapat sebagaimana dikutip oleh Tarmizi, bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan dari seorang pembimbing/konselor kepada klien. Dalam pelaksanaan pemberian bantuan seorang pembimbing tidak boleh memaksakan kehendak mewajibkan klien untuk mengikuti apa yang disarankannya melainkan sekedar memberi arahan, bimbingan dan bantuan yang

³ Samsul Munir Amin, *Bimbingan...*, hal. 7.

⁴ Prayitno dan Erman Emti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), hal. 99.

⁵ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan & Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 5.

diberikan itu berfokus kepada bantuan yang berkaitan dengan kejiwaan/mental bukan yang berkaitan dengan material atau finansial secara langsung.⁶

Menurut Arifin bimbingan dan penyuluhan agama adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup masa sekarang dan masa depannya.⁷

Bimbingan Islami menurut Anwar Sutoyo adalah kegiatan memberi bantuan kepada individu maupun kelompok secara kontinu dan sistematis untuk menyelesaikan masalah dalam hidupnya sesuai dengan ketentuan Allah. yang berpedoman pada Al-Quran dan Hadist, sehingga dapat mencapai kebahagiaan nantinya. Tujuan bimbingan Islami yaitu membantu individu menyelesaikan masalah, mencegah timbulnya masalah, membantu individu dalam melaksanakan tuntunan agama Islam dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.⁸

Berdasarkan pengertian bimbingan Islami dari beberapa pakar di atas bimbingan Islami dapat diberikan definisi sebagai suatu kegiatan pemberian bantuan oleh pembimbing/konselor Islami kepada klien yang memiliki masalah dalam hidupnya dengan tujuan agar terselesaikan masalah klien dengan

⁶ Tarmizi, *Bimbingan...*, hal. 28.

⁷ Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hal. 25.

⁸ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 197.

berlandaskan ajaran Islam yaitu Al-Qur'an dan Sunnah sehingga mencapai kebahagiaan nantinya.

B. Tujuan dan Fungsi Kegiatan Bimbingan Islami

Keberadaan konseling Islami sebagai suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang membutuhkan bantuan, sudah sepantasnya mengarahkan, mengembangkan potensi akan pikiran klien, kepribadian, keimanan dan keyakinan sehingga dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada Al-Qur'an dan Sunnah Rasul.

Menurut Achmad Mubarak tujuan bimbingan konseling Islami dibagi menjadi dua, tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum ialah membantu klien agar memiliki pengetahuan tentang siapa dirinya, apa posisi dan bagaimana kapasitas dirinya agar memiliki keberanian mengambil keputusan untuk melakukan suatu perbuatan yang dipandang baik, membawa manfaat untuk kehidupannya di dunia dan akhirat. Tujuan khusus ialah membantu klien agar dapat mengatasi masalah yang dihadapi dan jika klien sudah berhasil disembuhkan maka dapat memelihara kesegaran jiwanya bahkan dapat mengembangkan potensi dirinya supaya tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan bagi orang lain.⁹

Secara singkat tujuan bimbingan dan konseling Islami menurut Thohari Musnamar mengandung nilai pencegahan, dirumuskan sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

⁹ Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: PT Bina Rena Pariwara, 2000), hal. 88.

Membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

2. Tujuan Khusus

- a. Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.
- b. Membantu individu mampu mengatasi masalah yang sedang dialaminya.
- c. Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik akan tetap baik dan menjadi lebih baik. sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.¹⁰

Tujuan pokok bimbingan dan konseling Islami adalah menjadikan manusia kembali kepada fungsi penciptaannya yaitu sebagai pemimpin di muka bumi yang memiliki keimanan kuat, ilmu yang bermanfaat, dan mampu mengamalkan perintah Allah. Dimensi keislaman dalam bimbingan konseling menghantarkan individu sadar akan hakikat diri, yakin akan kebesaran ilahi yang dapat menimbulkan kesejahteraan jiwa, merasa aman, memiliki sikap optimis, mempunyai harapan yang baik, sikap percaya dan meyakini kekuasaan Allah akan memunculkan kebermaknaan dalam hidup setiap individu.

Fungsi bimbingan dan konseling Islami merupakan tugas yang dijadikan landasan dalam mengimplementasikan layanan konseling Islam, sebagai berikut:¹¹

1. Membantu individu untuk mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingat kembali akan fitrahnya).

¹⁰ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual...*, hal. 33.

¹¹ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual...*, hal. 34

2. Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang ditakdirkan oleh Allah. Membantu individu bertawakkal kepada Allah, dengan individu berserah diri kepada Allah berarti meyakini bahwa nasib baik dan buruk itu ada hikmahnya yang bisa saja tidak diketahui.
3. Membantu individu memahami keadaan situasi dan kondisi yang dihadapinya
4. Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah. Terapi Al-Qur'an dapat menjadi tips dalam pemecahan masalah individu seperti bersifat sabar, membaca Al-Qur'an serta berzikir mengingat Allah yang membawa efek positif untuk menentramkan hati dan menghadirkan rasa tenang.
5. Membantu individu mengembangkan kemampuan dalam mengantisipasi masa depan sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan akibat yang akan terjadi, sehingga membantu mengingatkan individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan.

Pembagian beberapa fungsi bimbingan konseling Islami berdasarkan asumsi klien adalah individu bermasalah, sebagai berikut:

1. Fungsi pencegahan (*preventif*).

Fungsi pencegahan diharapkan dapat membantu klien dalam mengantisipasi berbagai kemungkinan timbulnya masalah dan berupaya untuk mencegahnya, supaya klien tidak mengalami masalah dalam kehidupannya. Pada tahap ini konselor diharapkan dapat memberikan nasehat kepada klien agar klien dapat

melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai hamba Allah maupun pemimpin di bumi ini.

2. Fungsi perbaikan (*kuratif dan korektif*)

Perbaikan dan penyembuhan yaitu membantu klien yang bermasalah agar dapat memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan, berkehendak, dan bertindak. Supaya klien dapat berpikir rasional serta melakukan tindakan yang positif. Fungsi perbaikan dapat dicontohkan dalam upaya seseorang agar tidak berputus asa dengan segala upayanya, seseorang harus dapat mengembangkan sikap optimis dan menghindari pesimis di dalam menghadapi permasalahan.

3. Fungsi *preservative*

Fungsi *preservative* membantu individu untuk menjaga agar situasi dan kondisi yang pada awalnya tidak baik menjadi baik. Pada tahap ini konselor memotivasi klien agar tetap mempunyai kecenderungan melaksanakan sesuatu yang baik sesuai dengan norma yang berlaku.

4. Fungsi pengembangan (*developmental*)

Fungsi pengembangan membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik menjadi lebih baik. sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah. Diharapkan agar klien yang dibimbing dapat meningkatkan prestasinya melalui kesadaran akan kemampuan yang dimiliki.¹²

Dari uraian diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan dan konseling Islami memiliki tujuan dan fungsi yang mengandung nilai pencegahan

¹² Tarmizi, *Bimbingan...*, hal.49.

terhadap munculnya masalah klien. Kegiatan layanan bimbingan Islami memiliki tugas menghantarkan klien menjadi manusia yang bertawakkal kepada Allah agar menyadari potensi yang dimiliki sehingga mampu mengembangkan situasi dan kondisi kearah yang lebih baik. Bimbingan Islami membantu klien mengingat kembali fitrahnya agar klien mampu menyadari siapa dirinya dan mampu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

C. Asas-Asas Bimbingan Islami

Dalam pelaksanaan bimbingan Islami terdapat asas-asas atau prinsip-prinsip pelaksanaan bimbingan dan konseling Islami yaitu:¹³

1. Asas-asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Usaha layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan dampak bagi klien agar mendapatkan petunjuk dari masalah yang dihadapinya dan menyadarkan akan kebahagiaan yang hakiki yakni dari Allah. Kemudian membuat hidupnya menjadi lebih baik dan terarah serta dapat mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

2. Asas Fitrah

Manusia dilahirkan dengan membawa fitrah yaitu berupa kemampuan potensi dalam diri. Cenderung sebagai seorang muslim beragama Islam yang meyakini tentang keesaan Allah. Bimbingan dan konseling membantu klien memahami fitrahnya sehingga tingkah lakunya sesuai dengan fitrahnya tersebut.

3. Asas Lillahi Ta'ala

¹³ *Ibid.* Hal. 53.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling Islami ditujukan kepada Allah. Dilaksanakan dengan penuh keikhlasan dan mengharapkan ridha-Nya.

4. Asas Bimbingan Seumur Hidup

Sebagai manusia pastinya tidak luput dari berbuat kesalahan. Bimbingan konseling Islami dilaksanakan bukan hanya saat menghadapi masalah saat ini saja akan tetapi, digunakan untuk membimbing klien yang bermanfaat bagi kehidupan dimasa yang akan datang serta memberi petunjuk akan kehidupan yang baik menurut ajaran Allah dan Rasulnya.

5. Asas Keseimbangan Ruhaniah

Kemampuan berfikir, merasakan kehendak hawa nafsu serta akal merupakan unsur rohaniah individu. Klien yang dibimbing diajak mengetahui apa yang perlu diketahuinya, memikirkan apa yang perlu dipikirkan, sehingga memperoleh keyakinan. Klien diajak untuk merealisasikan norma dengan mempergunakan semua kemampuan rohaniah potensial tersebut, bukan cuma mengikuti hawa nafsu semata.

6. Asas Kemajuan Individu

Bimbingan dan konseling Islami memandang klien suatu maujud (eksistensi) tersendiri. Klien mempunyai hak, mempunyai perbedaan dari individu yang lain dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensial ruhaniahnya.

7. Asas Sosialitas Manusia

Manusia merupakan makhluk sosial membutuhkan perasaan aman, cinta kasih dan pergaulan. Seluruh isi layanan bimbingan konseling Islami harus sesuai dengan norma-norma yang ada guna menghormati individu dalam lingkup sosialitasnya maupun menyadarkan individu untuk menghormati lingkungannya.

8. Asas Kekhalifahan Manusia

Didalam kehidupan kerap kali terjadi berbagai problem, sebagai khalifah ciptaan Allah hendaknya mampu memberi keputusan terhadap suatu masalah, memberi keadilan dan tidak mengikuti hawa nafsu.

9. Asas Keselarasan dan Keadilan

Dalam bimbingan konseling Islami diharapkan klien dapat memperoleh keselarasan yang hilang dalam hidupnya baik secara jasmani maupun rohani.

10. Asas Pembinaan Akhlakul Karimah

Citra manusia adalah memiliki sifat-sifat yang baik dan memiliki sifat-sifat yang lemah pula. Pelaksanaan layanan bimbingan hendaknya dapat membantu klien memperbaiki sifat-sifat yang tidak baik menjadi baik, selalu memelihara sifat yang baik serta mengembangkan sifat baik tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

11. Asas Kasih Sayang

Kasih sayang antara konselor dan klien akan mendukung keberhasilan proses bimbingan. Adanya rasa kasih sayang akan mempererat hubungan kepercayaan yang dibangun konselor dan klien dalam pelaksanaan bimbingan.

12. Asas Saling Menghargai dan Menghormati

Klien menghormati pembimbing karena dianggap dapat membantu klien dalam mengatasi masalah yang dirasakan. Begitu juga sebaliknya konselor juga menghormati dan menghargai klien serta bersedia membantu klien mengatasi masalahnya melalui layanan bimbingan konseling Islami.

13. Asas Musyawarah

Musyawarah di dalam bimbingan konseling Islami sangat penting, guna saling mendekatkan dan terjadi dialog yang baik antara konselor dan klien. Mengenai asas musyawarah ini konselor memberikan bimbingan sesuai kebutuhan pada permasalahan klien. Selebihnya klien yang mengambil keputusan secara mandiri.

14. Asas Keahlian

Konseling Islami merupakan bidang pekerjaan dalam ruang lingkup masalah keagamaan, Islam pun menuntut keahlian yang harus dimiliki oleh setiap pembimbing agar pelaksanaan tidak mengalami kegagalan. Kemampuan dan keahlian pembimbing dalam menguasai teknik-teknik konseling akan menjamin terlaksananya proses bimbingan berhasil.

Dari uraian diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa adanya asas-asas atau prinsip-prinsip bimbingan konseling Islami tersebut dapat membantu berhasilnya proses bimbingan. Antara konselor dan klien dapat terjalin hubungan yang baik, membangun kepercayaan, saling menghormati dan menghargai. Klien pun berharap konselor dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi klien.

D. Konselor dalam Bimbingan Islami

Adapun berkenaan dengan kualifikasi konselor Islami, tentu saja tidak terlepas dari tugasnya untuk menumbuhkan sikap individu yang diridhai Allah. Konselor ingin membawa klien kepada kehidupan yang diridhai Allah, tentu hendaknya dapat pula merealisasikan pola hidup tersebut kedalam segala tutur kata, prilaku, sikap dan suasana kalbunya, dimana apa yang disampaikan oleh konselor tersebut, juga dilaksanakan oleh diri konselor. Konselor di samping memberikan bimbingan dan konseling terhadap klien, sekaligus juga adalah pengamal yang baik dalam amaliah ajaran agama, sehingga ia bisa terhindar dari peringatan Allah.

Seorang konselor Islami yang profesional seharusnya memiliki dua hal: *pertama*; pengetahuan tentang bimbingan dan konseling secara umum, *kedua*; pengetahuan agama Islam secara mendalam.¹⁴ Sehingga dengan demikian, dalam proses bimbingan yang dilakukan konselor kepada klien akan mudah diterima klien karena konselor tersebut memiliki pengetahuan bimbingan dan konseling secara komprehensif dan ia melakukannya secara profesional.

Konselor Islami di sebut sebagai *mursyid* secara fungsional dapat diartikan sebagai:

1. Penolong dalam mencocokkan prilaku dengan tuntunan ajaran yang datang dari Allah.
2. Pemberi petunjuk ke jalan yang benar dan baik.
3. Pembimbing dalam menjalankan ajaran yang datang dari Allah.¹⁵

¹⁴ Samsul Munir Amin, *Bimbingan...*, hal. 26.

¹⁵ Aep Kurnawan, *Bimbingan Konseling Islam Berbasis Ilmu Dakwah*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2020), hal. 55.

Sebenarnya yang berhak disebut sebagai pembimbing dalam bimbingan dan konseling Islami, dapat dilihat dari syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh pembimbing bimbingan dan konseling Islami sebagai berikut:

1. Seorang konselor harus menjadi cermin bagi klien

Konselor dalam tugas bimbingannya haruslah merupakan teladan yang baik bagi anak bimbing (klien). Klien secara psikologis datang kepada konselor karena beberapa alasan diantaranya: keyakinan bahwa diri konselor lebih arif, lebih bijaksana, lebih mengetahui permasalahan, dan dapat dijadikan rujukan bagi penyelesaian.

2. Kemampuan bersimpati dan berempati yang melampaui dimensi duniawi

Bagi konselor muslim tentu memiliki sisi yang berbeda dari konselor pada umumnya. Perbedaan tersebut terletak pada sisi *spirit* dan motivasi memberikan bantuan lebih berdimensi, tidak sekedar membantu meringankan beban psikologis klien, melainkan juga berusaha “menyelamatkan” totalitas kehidupan klien. Konselor perlu mengembangkan rasa iba, kasih sayang sebatas bingkai profesi sedangkan konselor muslim perlu mengembangkan semangat belas kasih sayang yang berdimensi ukhrawi.

3. Memiliki pikiran positif

Konselor muslim yang komitmen terhadap Islam tentunya akan memulai membangun dan mengembangkan kepribadiannya sesuai dengan citra Islami. Penggalian terhadap sumber utama Al-Qur'an dan Sunnah adalah cikal bakal pemahaman yang benar tentang apa yang dilakukan oleh konselor muslim.¹⁶

¹⁶ Samsul Munir Amin, *Bimbingan...*, hal. 260.

4. Kemampuan keahlian (profesional)

Keahlian (kealiman) di bidang bimbingan dan konseling Islami merupakan syarat mutlak, sebab apabila yang bersangkutan tidak menguasai bidangnya, maka bimbingan dan konseling tidak akan mencapai sarasanya, dan tidak akan berhasil.

إِذَا وُسِدَ الْأَمْرُ إِلَىٰ غَيْرِ أَهْلِهِ فَانْتَظِرِ السَّاعَةَ

Artinya: “Apabila suatu perkara diserahkan kepada orang yang bukan ahlinya, tunggu sajalah saat kehancurannya”. (H.R Bukhari)

5. Sifat kepribadian yang baik (akhlaqul karimah)

Sifat kepribadian yang baik dari seorang pembimbing diperlukan untuk menunjang keberhasilannya dalam melakukan bimbingan dan konseling Islami . sifat-sifat yang baik itu diantaranya adalah: *siddiq* (mencintai dan membenarkan kebenaran) seorang pembimbing harus cinta pada kebenaran dan mengatakan benar sesuatu yang memang benar, *amanah* (bisa dipercaya) pembimbing Islami harus dapat dipercaya dalam arti yang bersangkutan mau dan mampu menjaga rahasia orang yang menjadi kliennya, *tabligh* (Mau menyampaikan apa yang layak disampaikan) kalau konselor mempunyai ilmu, ia bersedia menyampaikan ilmunya tersebut kepada kliennya dan kalau diminta nasehat ia bersedia memberikan nasehat sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, *fatonah* (intelegen, cerdas, berpengetahuan) pembimbing Islami harus memiliki kemampuan dan kecerdasan yang memadai termasuk sifat inovatif, kreatif, cepat tanggap, cepat mengambil keputusan dan sebagainya, *sabar* Pembimbing Islami harus memiliki sifat sabar dalam arti ulet, tabah, ramah, tidak mudah putus asa, tidak mudah marah, mau mendengarkan keluh kesah klien dengan penuh perhatian, dan *mampu*

mengendalikan diri Pembimbing Islami harus memiliki kemampuan kuat untuk mengendalikan diri, menjaga kehormatan diri dan kehormatan klien.

6. Kemampuan kemasyarakatan (hubungan sosial)

Pembimbing Islami harus memiliki kemampuan melakukan hubungan kemanusiaan atau hubungan sosial, ukhuwah Islamiyah yang tinggi dengan klien atau orang yang dibimbing.

7. Ketakwaan kepada Allah

Ketakwaan merupakan syarat dari segala syarat yang harus dimiliki oleh pembimbing Islami, sebab ketakwaan merupakan sifat yang paling baik. Pembimbing selalu takwa kepada Allah, mengagungkan nama Allah, beramal saleh dan sabar.¹⁷

Konselor merupakan orang yang bersedia dengan sepenuh hati membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya berdasarkan pada keterampilan dan pengetahuan yang dimilikinya. Adapun syarat yang harus dimiliki oleh konselor adalah sebagai berikut:

1. Beriman dan bertakwa kepada Allah.
2. Sifat kepribadian yang baik, jujur, bertanggung jawab, sabar, kreatif, dan ramah.

¹⁷ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual...*, hal. 42.

3. Memahami keadaan klien, mampu memahami kekuatan dan kelemahannya, empati, menghargai, menerima dan tidak menilai atau membandingkan konseli.¹⁸

Berdasarkan pemaparan di atas dapat di pahami bahwa ada beberapa klasifikasi/syarat menjadi seorang konselor Islami diantaranya: memiliki kemampuan profesional, memiliki pengetahuan agama Islam secara mendalam, memiliki sifat kepribadian yang baik dan memiliki sifat ketakwaan kepada Allah.

E. Landasan Bimbingan Islami

Ada beberapa landasan Bimbingan Islami yang disebutkan oleh Anwar Sutoyo sebagaimana dikutip oleh Aef Kusnawan, antara lain:

1. Bahwa Allah adalah pencipta manusia. Allah pasti lebih mengetahui bagaimana mengembangkan manusia dan menyelesaikan masalahnya.
2. Sudah ada petunjuk Allah tentang cara mengembangkan potensi dan menyelesaikan masalah manusia, tetapi manusia lebih bangga dengan cara yang diciptakan sendiri.
3. Sejumlah orang belum cukup percaya diri dengan ilmu Allah, tetapi lebih percaya diri dengan ilmu ilmiah yang kebenarannya tentatif dan relatif.¹⁹

Menyikapi kondisi tersebut, posisi konselor Islam menjadi sangat penting dalam mendampingi (advokasi) klien. Mendampingi bermakna di samping (menunjukkan jalan), bukan di depan (mendikte) atau di belakang (sekadar mengiyakan). Konselor merekomendasikan arah mana yang sebaiknya ditempuh

¹⁸ Vicha Salthonatin Udhma, *Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Muallaf di Lingkungan Pondok Sosial (Liponsos) Sidokare Sidoarjo*, Skripsi, 2018, Sarjana UIN SunaN Ampel Surabaya, hal. 40. Diakses 27 Maret 2021

¹⁹ Aep Kurnawan, *Bimbingan...*, hal. 53.

serta bagaimana cara menempuhnya. Karena itulah, konselor Islam sewajarnya mengetahui arah yang hendak dituju dan bagaimana cara mencapai tujuan tersebut.

Landasan utama bimbingan Islami adalah Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. Keduanya adalah sumber pedoman hidup umat Islami. Al-Qur'an dan Sunnah Rasul merupakan landasan utama bimbingan Islami, yang juga dalam pengembangannya di butuhkan landasan yang bersifat filsafat dan keilmuan. Al-Qur'an di sebut juga landasan "naqliyah" sedangkan landasan lain yang dipergunakan oleh bimbingan Islami yang bersifat "aqliyah".

Al-Qur'an dapat menjadi sumber bimbingan Islami, nasehat dan obat bagi manusia. Firman Allah dalam surah Al-Isra 17: 82.²⁰

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا - ٨٢

Artinya: *"Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian". (Q.S Al-Isra: 82)*

Menurut *Tafsir Tematik Cahaya Al-Qur'an*, Al-Qur'an merupakan mukjizat Nabi Muhammad Saw. yang abadi, yang diturunkan Allah sebagai cahaya dan petunjuk. Di dalamnya terdapat obat bagi jiwa yang sakit karena penyakit hati dan penyakit kemasyarakatan, seperti akidah yang sesat dan menyingkap hati yang tertutup, sehingga menjadi obat bagi hati, seperti layaknya ramuan obat-obatan bagi kesehatan. Jika suatu kaum mau mengambil petunjuk darinya mereka akan

²⁰ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Bintang Indonesia, 2011), hal. 290.

mendapatkan kemenangan dan kebahagiaan, sebaliknya jika mereka tidak mau menerimanya, maka mereka akan menyesal dan sengsara.²¹

Ayat-ayat Al-Qur'an itu mudah dipelajari, memahaminya tidak memerlukan penafsiran yang rumit, serta kandungannya bisa dikaitkan kepada hal-hal yang aktual, karena ayat-ayat Al-Qur'an memang memuat fakta-fakta hukum yang bersifat empirik, sekaligus memuat nilai-nilai yang bersifat filosofis, sehingga isinya mudah diungkap dan bisa dikaitkan ke berbagai aspek realita kehidupan, termasuk dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan kehidupan yang bersumber dari aspek kejiwaan.²²

Pusat perhatian bimbingan agama adalah pada bagaimana membangkitkan daya rohani manusia melalui iman dan takwa kepada Tuhan untuk mengatasi segala kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya. Kesulitan hidup itu bisa berhubungan dengan masalah pekerjaan, kehidupan berkeluarga, masalah belajar, masalah sosial, dan lainnya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat di pahami bahwa bimbingan Islami mengandung makna yang sangat penting bagi individu, yang menjadi landasan utama bimbingan Islami adalah Al-Qur'an dan Sunnah. Kandungan ayat Al-Qur'an membawa pengaruh positif bagi kehidupan individu. Terutama individu yang sedang dihadapkan dengan masalah dalam hidupnya, ia akan menjadikan Al-Quran sebagai petunjuk untuk menemukan solusi yang tepat terhadap permasalahannya. Dalam bimbingan dan konseling Islami konselor menjadikan ayat Al-Qur'an

²¹ Evi Aeni Rufaedah, "Kajian Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling Islami", Jurnal Pendidikan dan Studi Islam, Vol. 1, No. 1, Desember (2015), hal. 127. Diakses 26 Maret 2021.

²² Farid Hasyim, *Bimbingan dan Konseling Religius*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), hal. 16.

sebagai terapi dalam membantu menyelesaikan masalah klien dengan tujuan ada perubahan pada sikap dan perilaku klien ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.

F. Pengertian Pembinaan

Kata pembinaan dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)* memiliki arti usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik.²³ Menurut Wahjosumidjo, kata pembinaan mempunyai arti khusus yaitu usaha atau kegiatan memberikan bimbingan, arahan, pemantapan, peningkatan, arahan terhadap pola pikir, sikap, mental, perilaku serta minat, bakat, dan keterampilan.²⁴

Pembinaan berasal dari kata “*bina*” yang berarti bangun kemudian mendapat imbuhan “*pe*” dan “*an*” menjadi pembinaan yang berarti membangun. Maka dengan kata lain pembinaan berarti melakukan tindakan untuk menuju ke arah yang lebih baik.²⁵

Secara terminologi pembinaan memiliki pengertian suatu usaha yang dilakukan dengan sadar, terarah dan bertanggung jawab untuk mengembangkan kepribadian dengan segala aspeknya. Pembinaan dapat di tinjau dari dua sudut pandang yaitu berasal dari sudut pembaharuan dan pengawasan. Sudut pembaharuan yaitu mengubah sesuatu menjadi yang baru dan memiliki nilai-nilai lebih baik bagi kehidupan masa yang akan datang. Sedangkan pembinaan yang

²³ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ketiga, (Jakarta: Balai Pustaka), hal. 152.

²⁴ Wahjosumidjo, *Kepemimpinan Kepala Sekolah*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), hal. 241.

²⁵ Masdar Helmi, *Peranan Dakwah Islam dalam pembinaan Umat*, (Semarang: Lemb Panel dan Pelatihan, 1971), hal. 8.

berasal dari sudut pandang pengawasan yaitu usaha untuk membuat sesuatu lebih sesuai dengan kebutuhan yang telah direncanakan.²⁶

Dapat disimpulkan bahwa pembinaan adalah pemberian bimbingan kepada individu melalui suatu tindakan, proses untuk menghasilkan perubahan ke arah lebih baik.

G. Pengertian Klien

Klien dalam istilah bahasa Inggris disebut *client* adalah individu yang memperoleh pelayanan konseling. Dalam konseling pada *setting* persekolahan, yang dimaksud dengan klien adalah peserta didik yang mendapatkan pelayanan konseling. Sedangkan konseling pada *setting* di luar sekolah (*counseling for all*) yang dimaksud klien adalah seorang atau sekelompok orang sebagai anggota masyarakat, yang memperoleh pelayanan konseling.²⁷

Dalam bahasa Indonesia istilah klien adalah orang yang minta bantuan atau nasehat kepada pengacara, konsultan dsb. *Mursyad bih* (klien) adalah individu muslim yang memerlukan pembinaan, peningkatan kualitas keagamaan, serta memerlukan bantuan penyelesaian problematika kehidupan.²⁸

Klien yaitu orang yang mengalami kesulitan atau masalah, baik kesulitan jasmani maupun rohani di dalam kehidupannya dan tidak dapat mengatasi dengan sendirinya, sehingga klien memerlukan bantuan orang lain agar dapat mengatasi kesulitan yang dihadapinya. Klien datang kepada konselor dengan berbagai

²⁶ Ika Puspita Sari, Tesis: “Pembinaan Perilaku Beragama Melalui Aktivitas Keagamaan”, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2015), hal. 24.

²⁷ Hartono, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2012), hal. 76.

²⁸ Aep Kurnawan, *Bimbingan...*, hal. 72.

perasaan yang tidak kongruen, klien cemas, khawatir, bahkan di sertai perasaan takut. Ada beberapa persyaratan bagi seorang klien, antara lain:

1. Klien harus bermotivasi kuat untuk mencari penyelesaian masalah yang dihadapinya, yang didasari sepenuhnya dan mau dibicarakan dengan konselor.
2. Keinsyafan akan tanggung jawab yang dipikul oleh klien sendiri dalam mencari penyelesaian terhadap masalah dan melaksanakan apa yang diputuskan pada akhir proses konseling.
3. Keberanian untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan serta masalah yang dihadapinya.²⁹

Semua individu yang diberi bantuan profesional oleh seorang konselor atas permintaan dia sendiri atau atas permintaan orang lain karena keinginan terselesaikan masalah yang dialami, dinamakan klien.³⁰

Kepribadian klien dan harapan klien menentukan berhasil atau tidaknya proses konseling. Kepribadian klien meliputi aspek emosi, sikap dan motivasi. Seorang konselor yang efektif akan mengungkap perasaan-perasaan cemas klien dengan menggali atau mengeksplorasi masalah yang sedang dihadapi. Jika perasaan klien sudah dikeluarkan dengan leluasa maka kecemasan klien akan menurun, berarti bahwa keadaan klien sudah tenang. Pada situasi seperti ini konselor akan menemukan intelektual klien. Harapan klien dari proses konseling adalah untuk memperoleh informasi, mengilangkan perasaan cemas yang menimbulkan stress,

²⁹ W.S Wingkel, *Bimbingan dan Penyuluhan di Institut Pendidikan*, (Jakarta: Grafindo, 2017), hal. 309.

³⁰ Sofyan S Willis, *Konseling Individual teori dan praktek*, (Bandung: ALFABETA, 2019), hal. 111.

mencari jalan keluar dari permasalahan dan mencari upaya bagaimana dirinya supaya lebih baik dan lebih berkembang.

Menurut Kartini Kartono, klien hendaknya memiliki sikap dan sifat sebagai berikut:

1. Terbuka

Keterbukaan klien akan sangat membantu jalannya proses konseling. Artinya konseli bersedia mengungkapkan segala sesuatu yang diperlukan demi kesuksesannya proses konseling.

2. Sikap percaya

Agar konseling berlangsung secara efektif, maka klien harus percaya bahwa konselor benar-benar bersedia menolongnya, dan menjaga kerahasiaan masalah klien.

3. Bersikap jujur

Setiap klien yang bermasalah, agar masalahnya dapat teratasi, harus bersikap jujur. Artinya klien harus jujur mengemukakan data-data yang benar, jujur mengakui bahwa masalah itu yang sebenarnya ia alami.

4. Bertanggung jawab

Tanggung jawab klien untuk mengatasi masalahnya sendiri sangat penting bagi kesuksesan proses konseling.³¹

³¹ Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, (Surabaya: Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, 1997), hal. 14.

Dapat diambil kesimpulan bahwa kehadiran klien untuk menjalani proses konseling bukan tanpa alasan, melainkan ada kebutuhan, harapan yang mendesak dan setelah menemui jalan keluar klien tersebut menyadari bahwa dirinya membutuhkan bantuan dari seseorang yang profesional untuk menangani masalahnya.

Klien dalam pengertian disini adalah individu yang mendapatkan layanan individual melalui bimbingan Islami dengan metode terapi Al-Qur'an dari seorang konselor secara tatap muka untuk mendapatkan solusi atas permasalahan yang sedang dialaminya. Sehingga terwujud masa depan yang penuh dengan kebahagiaan. Jika klien bersikap optimis dalam menghadapi masa depannya maka klien akan mencari pemecahan dari masalah, menghentikan pemikiran negatif, merasa yakin atas potensi yang dimiliki, dan dapat menumbuhkan interaksi positif dengan lingkungannya.

H. Pengertian Sikap Optimis

Dalam bahasa Arab, optimisme sering disebut *At-Tafa'ul*. Yang bermakna: "*Dhad-du at-tasya'am*" (lawan dari pesimis) yang berarti optimisme atau pengharapan baik. Islam sebagai agama yang selalu melahirkan generasi-generasi optimis sepanjang sejarahnya. Allah. menjelaskan tabiat kuat dan tangguh dari hamba-hambanya yang tidak lemah oleh keras dan pedihnya cobaan hidup, mereka selalu istiqamah dalam situasi sesulit apa pun.³² Optimisme harus mengalahkan pesimis yang menyelip dalam hati kita, Optimis adalah suatu sikap yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal. Optimisme merupakan

³² Waskito, *The Power Of Optimism*, (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2013), hal. 1.

kemampuan untuk percaya bahwa hidup memang tidak mudah, tetapi dengan upaya baru hidup akan menjadi lebih baik. Optimisme adalah kemampuan melihat sisi terang kehidupan dan memelihara sikap positif yang realistis, bahkan dalam situasi sulit sekalipun.

Optimisme dalam *KBBI* diartikan sebuah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menguntungkan.³³ Jika seseorang menilai secara positif tentang dirinya maka ia menjadi percaya diri dalam mengerjakan hal-hal yang ia kerjakan dan memperoleh hasil yang positif pula.³⁴

Siti Partini menyatakan sikap adalah kesiapan merespon yang sifatnya positif atau negatif terhadap suatu objek atau situasi secara konsisten. Apabila seseorang memiliki kecenderungan yang positif terhadap suatu objek maka ia akan siap membantu, memperhatikan, menerima dan menyukai sesuatu dengan baik.³⁵

Golleman mengatakan bahwa optimis adalah harapan kuat terhadap segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik, walaupun ditimpa banyak masalah.³⁶ Optimis merupakan sifat yang menopang individu agar jangan sampai terjatuh ke dalam keputusasaan ataupun mengalami depresi ketika individu dihadapkan dengan kesulitan. Orang-orang yang berhasil dalam memperoleh apa yang mereka inginkan mengatakan bahwa dalam prosesnya mereka sangat optimis, bekerja keras, pantang menyerah, tidak melewatkan

³³ Prima Pena, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Terbaru*, (Gitamedia Press), hal. 562.

³⁴ Sarlito W Sarwono, Eko A Meinarmo, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2015), hal. 57.

³⁵ Rudi Mulyatiningsih, *Bimbingan Pribadi Sosial, Belajar, dan karir*, (Jakarta: Grasindo, 2004), hal. 20.

³⁶ Eka Marwati, Nanik Prihartini & Wisnu Sri H, *Pelatihan Berfikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja di Panti Asuhan*, *Jurnal Indigenous*, Vol. 1, Mei 2016, hal. 24.

peluang, terus berinovasi, belajar dari kegagalan, dan menyerahkan segalanya kepada Tuhan.³⁷

Menurut Rogers salah satu ciri pribadi yang tidak teraktualisasi adalah pribadi yang tidak percaya diri. Begitu juga Adler berpendapat, dimana salah satu ciri kepribadian yang tidak sehat adalah pribadi yang patah semangat. Menurut Rogers orang yang pesimis akan menolak untuk terlibat dalam kehidupan, menolak untuk mencoba, mencabut usahanya jika individu mencobanya, dan sebagainya. Oleh karena itu salah satu dari tujuan terapisnya adalah mendorong adanya interes, menolong klien mengatasi perasaan patah semangat dan pesimis.³⁸

Jiwa yang optimis selalu melahirkan tindakan kreatif dan berani, sedangkan jiwa pesimis selalu tenggelam dalam ketakutannya sendiri dengan sikap yang penuh kebimbangan. Bertindak kreatif berarti membangun imajinasi dengan ide atau gagasan baru yang positif, serta dilandasi keyakinan dengan langkah meraih kemajuan dan prestasi.³⁹ Individu yang bertindak kreatif tidak hanya menunggu pertolongan Allah. tetapi ia terus berjuang dan yakin pertolongan tersebut pasti datang.

Sikap optimis adalah mengarahkan pikiran kepada hal-hal positif sehingga mendorong semangat untuk meraih prestasi sebaik mungkin. Sikap optimis akan mendorong individu untuk tidak mudah kecewa pada harapan yang tidak menjadi

³⁷ Dwiyantri Noer Sofian, *The Miracle Of Berpikir Positif: Terapi Kesuksesan Dengan Berpikir Positif*, (Jakarta:Laskar Aksara, 2011), hal. 80.

³⁸ Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qur'ani*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2017), hal. 173.

³⁹ Abi Alfin Yatama El Fikri, *Raih Sukses dengan Senyum dan Optimis: Membangun Sikap Optimis dan Berpikir Positif*, (Pekan Baru: Quanta, 2011), hal. 7.

kenyataan.⁴⁰ Oleh karena itu jika sedang stress ambillah sikap optimis karena sikap optimis akan membantu individu meringankan beban stress, optimisme mendorong individu melihat segi-segi positif dalam situasi yang paling tidak menguntungkan sekalipun. Jika individu menyerah, merasa tidak berdaya, atau menyesali diri, sama saja dengan individu memelihara stress yang hanya berputar-putar pada masalah tanpa memikirkan jalan keluarnya. Hal tersebut tidak akan mengurangi masalah dalam hidup melainkan akan memperbesar masalah. Hal yang seharusnya dilakukan adalah membersihkan segala pikiran negatif dengan menggantinya dengan pikiran positif yang akan mendatangkan kebahagiaan.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa optimisme adalah keyakinan yang ada dalam diri individu bahwa segala hal yang terjadi adalah baik, berpikir positif, dan percaya diri. Sikap optimis akan melahirkan tindakan kreatif dalam mengatasi perasaan pesimis. Jika optimisme berhasil di bangun, dan individu dihadapkan dengan masalah di kehidupannya individu mudah mengendalikan dirinya dari perasaan kecewa, karena sudah terbentuk dalam diri individu itu sebuah kekuatan untuk menerima suatu hal yang di luar ekspektasi.

I. Karakteristik Sikap Optimis

Konsep diri yang positif ditunjukkan dengan karakteristik sebagai berikut:

⁴⁰ Surbakti, *Gangguan Kebahagiaan Anda dan Solusinya*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), hal. 170.

1. Memiliki keyakinan bahwa ia sanggup mengatasi masalah. Setiap masalah pasti memiliki jalan keluar. Oleh karena itu, ia akan selalu optimis dan tidak putus asa menghadapi segala sesuatu.
2. Tidak minder dan meyakini bahwa dirinya dan orang lain adalah setara. Semua manusia dilahirkan sama, tidak dengan membedakan pengetahuan dan kekayaan. Pengetahuan dan kekayaan didapat dari proses belajar dan bekerja sepanjang hidup.
3. Memiliki dorongan untuk mau dan mampu memperbaiki diri. Ia mampu untuk melakukan proses refleksi diri untuk memperbaiki perilaku yang dianggap kurang.⁴¹
4. Individu mampu mengubah cara pandang yang positif akan segala hal. Misalnya kegagalan, musibah dan permasalahan lainnya, ia merasa kegagalan itu bukan akhir dari segalanya karena bisa mencoba melakukannya lagi, ia menganggap musibah dan permasalahan adalah teguran baginya untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan-nya. Pikiran-pikiran semacam ini akan lebih meringankan individu, membuat lebih bahagia dan semangat untuk menjalani kehidupan dan mencapai semua tujuan.
5. Selalu fokus pada tujuan. Setiap orang yang berpikiran positif selalu hidup dengan cita-cita, memiliki tujuan yang jelas, dan yakin dengan tujuan yang ingin dicapai. Mereka pun akan berjuang untuk meraihnya dengan semangat dan kesabaran. Pencapaian merupakan salah satu faktor kebahagiaan seseorang. Orang-orang yang berpikir positif akan selalu memiliki tujuan

⁴¹ Bibit Supardi, *Become Great Teacher*, (Jakarta: Penerbit Duta, 2014), hal. 8.

yang mereka usahakan agar bisa diraih. Keberhasilan mencapai tujuan akan membawa seseorang pada kebahagiaan, kepuasan, dan percaya diri.⁴²

Adapun ciri-ciri seseorang yang bersikap optimis, sebagai berikut:

1. Percaya diri

Kepercayaan diri ini mendorongnya untuk meraih dan mewujudkan semua tujuan dan keinginannya. Klien yakin bahwa semua permasalahan akan ada jalan keluar dan baik-baik saja.

2. Berpikir positif

Klien tidak merasa khawatir dan cemas saat menghadapi kesulitan dan masalah. Ubahlah pikiran negatif menuju pemikiran yang positif maka kehidupan juga akan membawa perubahan.

3. Fokus pada solusi bukan masalah

Berusaha mencari jalan keluar karena sejatinya dalam setiap kesulitan pasti ada kemudahan.⁴³

4. Pantang menyerah

Seseorang yang optimis akan selalu memiliki cita-cita, tujuan, dan harapan yang jelas. Hari-harinya akan diisi dengan langkah-langkah dan usaha-usaha untuk mewujudkan tujuan tersebut. Individu akan fokus dan yakin serta bertanggungjawab dengan keinginannya. Dalam mendapatkannya pun individu penuh perjuangan dan kesabaran.

5. Gembira

⁴² Dwiyanti Noer Sofian, *The Miracle...*, hal. 88.

⁴³ *Ibid.* Hal. 80.

Individu yang optimis biasanya menunjukkan kegembiraan dan dapat menularkan kegembiraan di lingkungan sekitarnya. Masalah dalam hidup dihadapinya dengan tenang, setiap menghadapi masalah selalu menyikapi dengan tersenyum dan tidak menjadikan sebagai beban sehingga mampu menghadapi dengan tabah dan santai ketika sedang sedih.

6. Energik

Maksudnya adalah individu yang optimis mencurahkan energinya untuk mencari solusi dari setiap permasalahan dan mencurahkan energinya untuk mencapai keinginannya. Yang perlu dipahami adalah individu yang optimis tidak akan mencurahkan tenaganya hanya untuk memikirkan dan menyesali masalah yang menimpanya, tetapi berusaha mencari solusi secepatnya bukan melarutkan diri dalam permasalahan yang dihadapi.

7. Antusias

Mario teguh menyatakan bahwa "*orang yang antusias merupakan salah satu ciri orang sukses*" karena ia selalu semangat dan optimis dalam kehidupannya.⁴⁴

Gufran dan Risnawita membagi ciri-ciri individu yang optimis menurut para ahli, diantaranya:

1. Robinson menyatakan individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah kearah yang lebih baik, adanya pemikiran

⁴⁴ Ilhamudin & Muallifah., *Psikologi Anak Sukses*, (Malang: UB Press, 2019), hal. 90.

kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih, dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh.

2. Scheiver dan Carter menegaskan bahwa individu yang optimis akan berusaha menggapai penghargaan dengan pemikiran yang positif, yakni akan kelebihan yang dimiliki. Individu optimisme biasa bekerja keras menghadapi stress dan tantangan sehari-hari dengan efektif, berdoa dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilan.
3. Individu yang optimis memiliki cita-cita untuk menggapai tujuan, berjuang dengan sekuat tenaga, dan tidak ingin duduk berdiam diri menanti keberhasilan yang akan diberikan orang lain. Individu optimis ingin melakukan sendiri segala sesuatunya dan tidak ingin memikirkan ketidakberhasilannya sebelum mencobanya, tetapi juga memahami untuk memilih bagian masa yang memang dibutuhkan sebagai ukuran untuk mencari jalan.⁴⁵

Diantara ciri-ciri utama seseorang yang optimisme adalah:

1. Tidak shock menjalani kesulitan. Merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, menggunakan pikiran yang inovatif untuk menggapai kesuksesan, dan berusaha gembira, meskipun tidak dalam kondisi bahagia.
2. Mencari pemecahan masalah yang dihadapi.

⁴⁵ Esa Puspita Sari, Skripsi: *“Implementasi Pembinaan Religiulitas Dalam Mengembangkan Sikap Optimisme Siswa Kelas X MAN 1 Kota Magelang”*, (Salatiga: IAIN Salatiga, 2017), hal . 30-31.

3. Merasa siap menghadapi masa depan sehingga menumbuhkan semangat dan kekuatan untuk bertahan serta berjuang.
4. Mengubah pemikiran yang negatif dengan pemikiran yang lebih logis dan positif.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat dipahami bahwa sikap optimis mengandung makna yang sangat penting bagi individu dalam menyikapi problem yang sedang terjadi dalam hidupnya. Dengan menumbuhkan sikap optimis dalam diri individu dapat mengubah cara pandang yang negatif menjadi positif, memiliki keyakinan dalam menyelesaikan masalah, dan memiliki kepercayaan diri dalam mencapai tujuan dari sebuah harapan.

J. Manfaat Optimisme

Sikap optimis dapat membantu meningkatkan kesehatan psikologis, memiliki perasaan yang baik, melakukan penyelesaian masalah dengan cara yang logis sehingga hal ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh.⁴⁶ Individu yang optimis memiliki ekspektasi yang lebih baik pada masa depan dan memiliki cara berfikir dalam memandang suatu masalah. Dengan optimisme individu lebih menghargai kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, serta dapat menerima kekurangan maupun kelebihan yang ada pada dirinya.

Beberapa manfaat bersikap optimis dan berpikir positif, diantaranya:

1. Lebih panjang umur.
2. Lebih jarang mengalami depresi.
3. Tingkat stress yang lebih kecil.

⁴⁶ Esa Puspitasari, Skripsi: "Implementasi...", hal. 28.

4. Memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik terhadap penyakit.
5. Lebih baik secara fisik dan mental.
6. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung.
7. Mampu mengatasi kesulitan dan menghadapi stress.⁴⁷

Sikap optimis merupakan modal penting dalam menghadapi kesulitan, problematika, dan kompleksitas hidup. Menurut Peterson banyak keuntungan atau manfaat dari optimisme, yaitu berdampak pada moral yang lebih baik, dalam masalah lebih efektif, akademik, pekerjaan, kesuksesan dalam sosial-politik, popularitas, kesehatan lebih baik, bahkan umur lebih panjang dan cenderung jarang stress serta bebas dari trauma.

Segestrom, Kemeny, dan Fahey dalam sebuah jurnal sebagaimana dikutip oleh Novita sari, mengungkapkan ada tiga *pathway* optimisme yaitu sebagai berikut:

1. *Mood*

Mood negative dapat berkurang dengan memiliki sikap optimis karena dapat mengubah imun ketika stress.

2. *Coping*

Dispositional optimisme dapat menjauhi dari coping, pasif, dan menyerah yang berhubungan dengan menurunnya imun dan kesehatan tubuh.

3. Prilaku sehat

⁴⁷ Bibit Supardi, *Become...*, hal. 10.

Optimisme bisa meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri pada perilaku sehat.⁴⁸

Dengan adanya sikap optimis dalam diri setiap muslim kinerja untuk beramal akan meningkat dan persoalan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik. Diiringi dengan doa, ikhtiar, dan tawakkal, karena dengan adanya kekuasaannya apa yang kita harapkan dapat terwujud. Dari sikap dasar optimis diperlukan realisasi atau perbuatan nyata yaitu dengan adanya percaya diri. Semua itu akan membawa dampak yang positif dan dapat tercapainya cita-cita yang diimpikan dengan pertolongan Allah.

Optimisme dalam menjalani kehidupan dapat memberikan kekuatan tersendiri bagi terciptanya kelapangan jiwa yang mencerminkan perasaan lega atau tidak mudah putus asa. Kunci sikap optimis itu berupa sabar, istiqamah, ikhlas dan tawakkal kepada Allah dengan penuh totalitas. Sikap optimis akan melahirkan mental yang tangguh, kuat, tegar, dan sabar dalam menghadapi kehidupan yang semakin kompleks dan kompetitif.⁴⁹

Rasulullah selalu menganjurkan kepada umatnya untuk bersikap optimis dan positif terhadap suatu kondisi yang menimpa setiap orang. Sikap optimis atau percaya diri adalah bagian dari hakikat keimanan yang perlu diperhatikan di dalam memahami makna dan tujuan hidup. Individu yang memiliki keimanan yang kuat, ia menjadikan sikap optimis sebagai landasan hidup untuk mencapai kehidupan yang penuh makna atau bermanfaat bagi orang lain maupun diri sendiri.

⁴⁸ Novita Sari, Skripsi: *"Pandangan Al-Qur'an Tentang Optimisme"*, (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2019), hal. 31.

⁴⁹ Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur*, (Jakarta: PT Gramedia, 2018), hal. 197.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat dipahami bahwa sikap optimis dapat meningkatkan kesehatan baik fisik maupun mental, dapat membantu individu mengendalikan stress dan membangkitkan energi positif yang dapat membawa pikiran untuk yakin pada kemampuan yang dimiliki dalam mencapai masa depan. Dengan bersikap optimis individu akan menyadari kelebihan dan kelemahan yang ada dalam diri yang dijadikan sebagai kekuatan untuk mewujudkan ketentraman jiwa sehingga individu tidak mudah putus asa.

K. Optimisme Dalam Pandangan Islam

Rasa sedih, kecewa, marah dan takut adalah sesuatu yang sebenarnya muncul dari *setting* dan pola pikir yang terbentuk. Begitu pula sebaliknya, rasa bahagia, senang, gembira, berharga, dan dicintai merupakan hasil dari pola berpikir dan *setting* pikiran yang telah terbentuk. Individu yang menginginkan hidupnya bahagia, tentunya harus membentuk pola pikirnya menjadi pola pikir yang positif. Proses berpikir sangatlah penting karena berhubungan dengan perilaku dan berbagai keberhasilan hidup seseorang.⁵⁰

Salah satu aspek kesehatan mental yang lebih besar dipengaruhi oleh kemampuan berpikir positif yang merupakan aspek kepuasan hidup. Orang yang sehat mental tentunya merasakan kepuasan dalam hidupnya. Dan kepuasan hidup sangat dipengaruhi oleh persepsi individu menilai kualitas hidupnya. Berpikir negatif secara signifikan akan menambah variasi-variasi unik pada depresi, stress, kecemasan, rendahnya kepuasan hidup, dan rendahnya kebahagiaan. Sebaliknya

⁵⁰ Ahmad Rusydi, "Husn Al-Zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental", Jurnal Proyeksi, Kandidat Doktor Bidang Psikologi Islam, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Vol. 7, No. 1, Januari (2012), hal. 2. Diakses 28 Maret 2021.

berpikir positif dapat menambah variasi unik pada kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Gilbert dalam penelitiannya mengemukakan bahwa orang yang berpikir positif, akan dapat merasakan kenyamanan dalam suasana batin dan pikiran, dapat mengontrol stress dengan lebih baik. Orang yang selalu berpikir negatif tentunya akan berakibat pada tekanan jiwa, sebab pikiran dan perasaannya sudah dikuasai oleh emosi negatif serta kekhawatiran akan hal-hal yang belum tentu terjadi

Salah satu alasan mengapa Islam memerintahkan untuk bersikap optimis karena sikap tersebut akan diikuti oleh sikap-sikap yang cenderung kepada perbuatan baik dan akan menjadi suatu realitas. Dalam Islam, keyakinan kepada Allah bahwa akan mendapatkan yang terbaik dari Allah, maka individu tersebut akan mendapatkannya dalam bentuk realitas, karena dalam Islam keyakinan adalah hal yang paling penting yang menjadi suatu keinginan, harapan, dan cita-cita terkabul secara nyata

Sumber kekuatan dalam diri adalah harga diri. Manusia yang semakin menjaga kehormatan dirinya, maka ia akan semakin baik dalam memunculkan dan menebarkan aspek positifnya kepada orang lain. Karena harga diri merupakan poros utama kekuatan mental. Semakin tinggi harga diri seorang manusia, maka optimisme terhadap masa depanpun semakin meningkat. Apabila seseorang hanya bersikap optimis tanpa diikuti oleh tindakan yang nyata dan kerja keras, tujuan yang diinginkan tidak akan tercapai. Setelah bersikap optimis dan bekerja keras haruslah tetap berserah diri kepada Allah. sebab hanya dengan Allah lah yang akan

menentukan hasil dari kerja keras individu.⁵¹ Firman Allah dalam Al-Qur-an surah Al-Insyirah 94: 5-6.⁵²

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا.

Artinya: “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”. (Q.S Al-Insyirah: 5-6)

Sungguh indah ayat cinta-Nya tentang sikap optimisme yang harus ditanamkan dalam diri manusia. Yakinlah bahwa Allah memberi persoalan kepada hambanya beserta dengan jawabannya, jangan putus asa ketika mengalami kegagalan, ketika kehilangan sesuatu yang sangat berharga, karena dibalik itu semua Allah akan menggantikan dengan yang lebih baik dan lebih indah. Rencana Allah lebih indah dari apa yang direncanakan hambanya. Pertolongan Allah dekat bagi siapapun yang bertawakal kepada-Nya. Boleh saja individu tidak menyukai sesuatu padahal terdapat keistimewaan di dalamnya, dalam sesuatu yang disukai terdapat keburukan yang tidak diketahui.

Setiap muslim harus memiliki sifat optimisme, sebab kalau pesimis tidak akan mampu beramal apa-apa. Optimisme adalah modal dasar untuk beramal, tanpa optimisme tidak ada amal yang bisa dilakukan. Tanpa amalan tidak ada karya. Maka optimisme harus selalu menyala dalam diri setiap muslim, agar lahir karya-karya di dalam kehidupan. Kepada Allah Ar-Rahim kita berprasangka baik,

⁵¹ Zulkifli, “Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islami”, Jurnal Proceeding International Seminar on Education, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, IAIN Batu Sangkar, 2016, hal. 437. Diakses 28 Maret 2021.

⁵² Departemen Agama, *Al-Qur'an...*, hal. 596.

memohon karunia, dan menyandarkan harapan. Semoga Allah selalu merahmati, menolong, dan membimbing langkah hidup individu.⁵³

Putus asa adalah hilangnya gairah, semangat, sinergi dan motivasi hidup setelah seseorang tidak berhasil menggapai sesuatu yang diinginkan. Akibat ketidakberhasilan maka seseorang tidak mau berusaha bahkan sering kali keputusan mengakibatkan depresi yang mengantarkan ada gerbang bunuh diri. Putus asa dianggap patologis karena ia menafikan potensi hakiki manusiawi, tidak mempercayai takdir dan sunnah Allah, dan merasa putus asa terhadap rahmat Allah dan karunianya.⁵⁴

Optimisme memiliki dampak yang sangat besar dalam hidup, dapat menumbuhkan sikap percaya diri, konsep diri positif, merasa ikhlas, serta membuat individu mampu melihat dunia dengan pandangan yang positif. Karakter individu akan lemah jika ia jauh dari hal-hal yang positif, sehingga lemah pula sikapnya ketika menghadapi persoalan hidup yang membawa individu pada kecerobohan, ketidakpedulian, dan kelalaian. Energi positif akan menumbuhkan keyakinan bahwa individu mampu meraih kemajuan.

Landasan optimisme banyak sekali di temukan dalam Al-Qur'an, salah satunya dalam surah Ali-Imran ayat 139 yang mengandung nilai iman dan islam. dapat diasumsikan bahwa dengan bersikap optimis akan membentuk watak yang tegas, emosi yang terkendali, spiritual yang konstruktif, prilaku yang baik, fisik yang kuat untuk mencapai kebahagiaan.

⁵³ A.M Waskito, *The Power...*, hal. 241.

⁵⁴ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), hal. 201.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dipahami bahwa Islam memerintahkan individu untuk selalu bersikap optimis. Optimisme mengantarkan individu pada keteguhan, keyakinan, *positive thinking*, sikap bersyukur, sikap sabar dan dapat meningkatkan iman. Mengembangkan pikiran positif di bangun melalui proses pemahaman mendalam terhadap makna iman dan Islam secara menyeluruh di dalam aspek kehidupan. Dengan bersikap optimis individu akan memperoleh bimbingan dari Allah untuk bersikap dan berperilaku baik meskipun sedang dihadapkan dengan permasalahan.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Data Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yakni penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang ada di pustaka sesuai dengan fokus masalah dan pokok-pokok pertanyaan peneliti. Pengumpulan datanya dilakukan dengan menghimpun data dari berbagai literatur. Literatur yang diteliti tidak hanya terbatas pada tafsir dan buku-buku saja, namun juga meliputi data tertulis lainnya terkait ungkapan ayat Al-Qur'an tentang sikap optimis. Literatur tersebut dibaca, dikaji, dipelajari secara seksama kemudian dianalisis guna untuk menjawab masalah yang ada di dalam penelitian.

Adapun jenis data yang dikumpulkan terkait pokok-pokok penelitian meliputi: mengumpulkan data dari beberapa bahan bacaan dengan mengkaji ayat Al-Qur'an tentang sikap optimis kemudian di kembangkan dalam bimbingan Islami.

B. Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian merupakan pelaku dari mana data tersebut diperoleh. Pada penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu: sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer dalam penelitian ini terdiri dari ayat Al-Qur'an dan kitab tafsir yang berkaitan. Tafsir yang dijadikan rujukan diantaranya:

Lafzi Pencarian Lafazh Qur'an dengan aplikasi online, Tafsir Al-Azhar,¹ Tafsir Nurul Qur'an,² dan Tafsir Fi Zilalil Qur'an.³

Data sekunder atau data pendukung yang diperoleh dalam penelitian ini terdiri dari buku-buku dan hasil penelitian terdahulu terkait jurnal/skripsi. Buku yang dijadikan rujukan dalam penelitian ini diantaranya: buku *Bimbingan Konseling Islam,⁴ Dasar-dasar Konseptual Bimbingan & Konseling Islami,⁵ La Tahzan Mencapai Kebahagiaan Sejati,⁶ dan The Power of Optimisme⁷*

Beberapa hasil penelitian terdahulu yang di jadikan rujukan dalam penelitian ini diantaranya: Jurnal/skripsi dengan judul *Respon Al-Qur'an Terhadap Kekalahan Kaum Muslimin Dalam Perang Uhud (Kontekstualisasi QS.Ali-Imran Ayat 139-140),⁸ Pengaruh Terapi Al-Qur'an Surat Ali-Imran 139 Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 8 Pekanbaru,⁹ Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Optimisme Masa Depan*

¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1990).

² Allamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur'an*, Jilid III (Jakarta: Al-Huda, 2006).

³ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an di Bawah Naungan Al-Qur'an*, (Jakarta: Gema Insani, 2004).

⁴ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018).

⁵ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan & Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992).

⁶ Sulaiman Alkumayi, *La Tahzan Mencapai Kebahagiaan Sejati*, (Semarang: Erlangga, 2014).

⁷ A.M Waskito, *The Power Of Optimism*, (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2013).

⁸ Juita Andriani dkk, "Respon Al-Qur'an Terhadap Kekalahan Kaum Muslimin Dalam Perang Uhud (Kontekstualisasi QS.Ali-Imran Ayat 139-140)", *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 1, No. 2, (2020).

⁹ Nur Hasanah, "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Surat Ali-Imran ayat 139 Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Melalui layanan Bimbingan Konseling Kelompok di SMAN 8 Pekanbaru", *JOM FKIP-UR*, Vol. 6, No. 1, (2019).

Klien Penyalahgunaan Narkoba di Bapas Metro Lampung,¹⁰ dan *Konseling Islami dengan Ayat Motivasi Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Remaja*.¹¹

Setelah peneliti membaca, mengkaji dan memahami beberapa bahan bacaan yang menjadi rujukan sebagai sumber data dalam penelitian berupa tafsir, buku dan hasil penelitian terdahulu, nantinya rujukan tersebut akan menjadi kajian dalam naskah skripsi ini.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah berbagai cara yang digunakan untuk mengumpulkan data, menghimpun, mengambil atau menjangkau data penelitian.¹² Metode yang cocok untuk penelitian ini adalah metode *maudhu'i* (tematik) yaitu suatu metode dimana *mufasirnya* berupaya menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an dari berbagai surah yang berkaitan dengan persoalan atau tema yang ditetapkan sebelumnya.¹³ Metode *Maudhu'i* merupakan metodologi penelitian tafsir yang digunakan untuk mengkaji kandungan Al-Qur'an sehingga diperoleh pengetahuan-pengetahuan *Qur'ani*. Peneliti membahas ayat Al-Qur'an sesuai dengan tema yang telah ditetapkan kemudian ayat Al-Qur'an tersebut dikaji secara mendalam untuk menjelaskan pokok permasalahan sehingga memungkinkan untuk memahami maksud yang terdalam dan nantinya dapat menolak segala kritik.

¹⁰ Yuliana Puspita Sari, Skripsi: "*Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Optimisme Masa Depan Klien Penyalahgunaan Narkoba di Bapas Metro Lampung*", (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2020).

¹¹ Rio Ramadhan, Skripsi: "*Konseling Islami dengan Ayat Motivasi untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Kepada Remaja di Kecamatan Waru Siduarjo*", (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020).

¹² Suwartono, *Dasar-Dasar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), hal. 41.

¹³ Abd Muin Salim, dkk, *Metodologi Penafsiran Tafsir Maudhu'i*, (Yogyakarta: Pustaka Al-Zikra, 2017), cet ke 2, hal.44.

Kajian dalam metode *maudhu'i* pada penelitian ini membahas mengenai satu ayat dalam satu surah di dalam Al-Qur'an secara menyeluruh dan utuh. Dengan menjelaskan korelasi antara yang ditetapkan kemudian dikembangkan dalam pembahasan.

Data penelitian adalah teks tertulis yang terdapat dalam berbagai literatur yang berkaitan. Teknik yang dilakukan dalam pengumpulan data yaitu:.

1. Menetapkan masalah yang akan dibahas sesuai dengan tema penelitian.
2. Menetapkan ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan sikap optimis.
3. Menyusun/menerangkan latar belakang turunya ayat yang berkaitan dengan masalah penelitian.
4. Memahami korelasi antara ayat Al-Qur'an yang telah ditetapkan dengan permasalahan di dalam penelitian.
5. Menganalisis dan menginterpretasi data serta memilah pokok bahasan dalam penelitian.
6. Melengkapi pembahasan dengan kerangka yang sempurna.

D. Teknik Analisis Data

Dalam studi ini peneliti menggunakan metode *content analisis* (analisis teks/isi). Merupakan metode yang diaplikasikan ketika dalam proses penyelidikan dari hasil sebuah penelitian. Secara bahasa analisis isi adalah data yang didapatkan berupa apa adanya dalam teks. Analisis teks merupakan metode yang sering digunakan dalam menganalisa bagian isi, yaitu dari sumber yang didapat oleh

peneliti di dalam penelitiannya¹⁴. Berusaha menelaah dan mengungkap suatu hal yang berkaitan dengan tujuan penelitian tersebut.

Menurut Burhan Bungin, analisis data atau isi adalah teknik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi (proses penarikan kesimpulan berdasarkan pertimbangan yang dibuat sebelumnya atau pertimbangan umum simpulan) yang dapat ditiru dan sah dengan memperhatikan konteksnya.¹⁵

Terkait dengan teknik analisis data, dari ayat-ayat yang dikumpulkan, maka pekerjaan analisis yang dikerjakan disini meliputi langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menetapkan topik yang akan dibahas.
2. Menghimpun ayat Al-Qur'an tentang sikap optimis.
3. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna dari beberapa literatur dan sumber bacaan yang di peroleh.
4. Menarik kesimpulan dari topik yang di bahas.

Adapun teknik penulisan dan penyusunan skripsi ini adalah peneliti berpedoman pada buku "Panduan Penulisan Skripsi" yang diterbitkan oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada tahun 2013.

¹⁴ Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rakeserasin, 1998), hal. 49.

¹⁵ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), hal.78.

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Sikap Optimis Menurut Al-Qur'an Surah Ali-Imran Ayat 139

Al-Qur'an mengandung pesan moral yang dapat digunakan untuk membimbing klien ke arah yang lebih positif, Al-Qur'an memuat berbagai fakta kehidupan yang bersifat empiris sekaligus memuat nilai-nilai filosofis, sehingga isi atau kandungannya mudah dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari. Al-Qur'an merupakan sumber inspirasi bagi kaum muslim khususnya surah Ali-Imran 3: 139.¹

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ - ١٣٩

Artinya: "Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman". (Q.S Ali-Imran: 139)

Hamka menjelaskan dalam tafsirnya bahwa setelah mengalami kekalahan dalam perang uhud yang menewaskan tujuh puluh pemimpin. Termasuk Nabi paman Nabi, Hamzah bin Abdul Muthalib mereka mendapatkan luka, terlihat lesu, patah semangat, dan duka cita. Ayat ini turun dengan seruan angkatlah mukamu, janganlah bersikap lemah dan bersedih hati, sebab masih ada dalam dirimu kekuatan yang tidak pernah bisa di rampas oleh musuhmu, yaitu iman. Jika kamu benar-benar masih memiliki iman dalam dadamu, derajatmu akan tetap tinggi. Sebab iman itulah yang menjadi modal pandumu dalam menempuh masa depan

¹ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Bintang Indonesia, 2011), hal. 67.

yang akan dihadapi.² Rasulullah saw Mengalami luka di bagian wajah yang tersayat pedang dan patah gigi bagian depan terkena karena tombak musuh. Keadaan kaum muslimin lemah dan mendapat kekalahan disebabkan sedikitnya pasukan dan kurangnya dalam perlengkapan/senjata.

Setelah kekalahan di perang uhud yang terjadi karena ketidaktaatan beberapa anggota pasukan terhadap perintah pimpinan Rasulullah saw. Umat Islam mengalami kegagalan dan kehilangan semangat. Ayat ini diturunkan untuk menyatakan agar jangan pesimis, harus memperkuat diri melalui keimanan. Mereka harus mengetahui bahwa akan mencapai posisi yang lebih tinggi.³

Sayyid Quthb menangkap pesan bahwa, tidak perlu bersikap lemah dan bersedih hati atas apa yang menimpamu karena kamu menyembah Allah maka aqidahmu lebih tinggi, dibandingkan dengan mereka orang kafir yang menyembah selain Allah. Jika kamu benar-benar beriman maka kamu akan ditinggikan derajatnya dan tidak akan merasa sedih karena semua itu adalah ketentuan Allah yang biasa ditimpakan kepada siapa saja yang Allah kehendaki. Kamulah yang akan mendapat balasan kebaikan setelah berusaha keras dalam menempuh ujian.⁴

Perlu diketahui bahwa terjadinya perang uhud di latar belakang oleh kekecewaan kaum Quraisy karena mengalami kekalahan pada perang badar, dalam perang badar kaum muslimin memperoleh kemenangan yang memuaskan dan sangat bangga karena kemenangan yang di raih. Banyak dari kaum Quraisy yang

² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1990), hal. 933.

³ Allamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur'an*, Jilid III (Jakarta: Al-Huda, 2006), hal. 93

⁴ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an di Bawah Naungan Al-Qur'an*, (Jakarta: Gema Insani, 2004), hal. 168.

terbunuh pada saat perang badar, dari kekalahan tersebut kaum Quraisy memiliki dendam yang sangat mendalam untuk membalas kekalahan mereka terhadap kaum muslimin.

Perang uhud terjadi pada tanggal 7 syawal tahun ke-3 H/625 M. Terjadi di bukit uhud yang melibatkan tokoh-tokoh penting dari kalangan muslimin dan Quraisy. Diantaranya Thalhah bin Abu Thalhah al-Abdari, Abu Sufyan, Shafwan, bin Umayyah, Khalid bin Walid dan sejumlah tokoh lain dari pihak kafir Quraisy. Sedangkan dari pihak kaum muslimin melibatkan para sahabat Nabi termasuk Rasulullah Saw. diantaranya Abu Bakar Al-Siddiq, Umar bin Khatab, Hamzah bin Abdul Muthalib, dan lain sebagainya.

Awalnya Nabi tidak mempersiapkan diri untuk berperang dengan pasukan Quraisy karena melihat besarnya jumlah persiapan kaum Quraisy. Dimana pasukan Quraisy terdiri dari 950 pasukan yang sudah terlatih dalam perang, 100 Kuda dan 100 pakaian besi perang, sementara pasukan kaum muslimin hanya terdiri dari 313 orang dari kaum Muhajirin dan Anshar, 70 unta, 2 Kuda dan 60 baju besi. Dengan ketetapan hati Nabi dan para pasukannya, mereka tetap maju untuk melaksanakan perang uhud.⁵

Pada perang uhud pasukan muslim hampir memperoleh kemenangan, seperti pada perang badar, dibuktikan dengan kaum Quraisy sudah kocar-kacir dengan meninggalkan harta benda mereka di posnya. Namun kemenangan itu tidak

⁵ Nyanyu Soraya, Skripsi: “Kisah Analisis Faktor Kemenangan Pasukan Muslim Dalam Perang Badar dan Kekalahannya Dalam Perang Uhud”, (Palembang: IAIN Raden Fatah, 2008), hal. 6.

dapat disempurnakan, secara mendadak pasukan muslim mendapat serangan dari pasukan berkuda musyrikin dan pasukan muslim mengalami kekalahan.⁶

Beberapa faktor yang menyebabkan kekalahan pasukan muslim yaitu:

1. Pasukan muslim tidak taat kepada perintah Nabi, ketika kemenangan hampir di peroleh sebagian pasukan tidak sabar untuk tetap berada di pos masing-masing.
2. Sebagian mereka turun dari puncak bukit uhud untuk memilah mengambil harta musuh dan kehilangan pijakan sekaligus motivasi untuk membela agama Islam hal ini memudahkan kaum Quraisy untuk menyerang kaum muslimin.
3. Adanya infiltrasi dan penyusupan, dengan masuknya para penyusup yang bermuka dua serta terjadinya perbedaan pendapat dalam menentukan keputusan sehingga kaum muslimin menjadi terpecah belah.⁷

Akibat kekalahan dalam perang tersebut kaum Muslim mengalami banyak kerugian yang menimbulkan kedengkian, kesedihan dan penyesalan karena telah melanggar aturan yang telah ditetapkan Rasulullah saat berperang. Tetapi Allah menghibur kaum muslim yang gagal dengan turunnya ayat diatas sebagai pengingat bahwa kegagalan itu sudah menjadi ketentuan Allah, banyak pelajaran berharga yang dapat di ambil dari kekalahan.

Kekalahan dalam perang uhud merupakan suatu ujian yang diberikan Allah kepada para kaum muslim, apakah mental mereka sanggup dalam menerima

⁶ Waskito, *The Power Of Optimism*, (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2013), hal. 342.

⁷ Nyanyu Soraya, Skripsi: "*Kisah Analisis...*", hal. 48.

kekalahan dan apakah iman mereka kuat dalam menghadapi kesedihan, dan kekecewaan. Dengan iman hati akan akan terasa tenang dan terhindar dari perasaan khawatir, cemas dan risau. Individu yang mendekati diri kepada Allah selalu menanamkan sikap sabar dan bersyukur dalam hidupnya, karena menganggap segala sesuatu yang terjadi pada dirinya merupakan nikmat yang Allah berikan dan mengandung hikmah di dalamnya.

Kegagalan dalam mencapai apa yang diinginkan merupakan bagian dari masa lalu yang dapat dijadikan *support system*.⁸ Sebagai motivasi individu untuk mengetahui potensi dan kekuatan yang dimilikinya, ketika di hadapkan dengan permasalahan individu dapat memandang segala hal yang terjadi dari sisi positif. Bukan berarti harus menyerah dan menyesali apa yang telah terjadi.

Gambaran sikap optimis berdasarkan Surah Ali-Imran ayat 139 sebagaimana dikemukakan oleh beberapa ahli tafsir bahwasanya bentuk sikap optimis yang disebutkan dalam Surah Ali-Imran ayat 139 ini terdapat tiga macam, yaitu: (1) optimisme dengan mental yang kuat. Ungkapan *janganlah bersikap lemah* memiliki arti bahwa individu mampu dalam menuntaskan segala situasi dan kondisi yang terjadi. (2) optimisme dengan kekuatan fikiran/tindakan, ungkapan *janganlah bersedih hati* memiliki arti bahwa didalam kesedihan yang dirasakan pada saat sekarang suatu hari nanti akan digantikan dengan suatu kebahagiaan yang jauh lebih baik dari yang pernah terjadi sebelumnya. Dan (2) optimisme dengan mengetahui potensi dalam diri. Ungkapan *kamulah yang paling unggul jika kamu*

⁸ Sulaiman Alkumayi, *La Tahzan Mencapai Kebahagiaan Sejati*, (Semarang: Erlangga, 2014), hal. 25.

beriman memiliki arti bahwa dengan iman individu tidak akan menjadi makhluk Allah yang lemah, keyakinan pada sang pencipta akan menghindarkan individu dari sikap pesimis.⁹

Hamka dalam tafsirnya mengungkapkan setelah mengalami kekalahan dalam peperangan, pasukan kaum muslimin terlihat patah semangat, dan duka cita. Seruan Surah Ali-Imran ayat 139 dengan kalimat *angkatlah mukamu, jangan bersikap lemah dan bersedih hati, sebab masih ada dalam dirimu kekuatan yang tidak bisa dirampas oleh musuhmu, yaitu iman. Derajatmu akan tetap tinggi, sebab iman itulah yang menjadi modal kekuatan dalam diri dalam menghadapi masa depan.*¹⁰ Kuat fisik dan mental terbentuk melalui *mindset* positif individu terhadap hal apapun yang terjadi, sehingga individu terhindar dari segala penyakit hati seperti berlarut dalam kesedihan, putus asa, kekecewaan dan sebagainya. Iman akan menjadi kekuatan dalam diri, dengan iman individu yakin bahwa Allah akan memberikan kemudahan dalam segala kesulitan. Dengan keyakinan diri pada sang pencipta-Nya, optimisme dalam diripun semakin kuat sehingga individu memperoleh ketenangan dan ketentraman batin.

Allamah Kamal Faqih Imani, di dalam tafsirnya mengatakan individu agar tidak bersikap pesimis, harus memperkuat diri melalui iman yang ada dalam diri.¹¹ Iman merupakan potensi Islami yang ada di dalam diri, individu harus mengetahui bahwa di dalam dirinya terdapat potensi yang akan menguatkan mental, emosi serta

⁹ Sahlan Anshari, Skripsi: “*Sikap Percaya Diri yang Berlandaskan Iman (Suatu Kajian Tafsir Tahlili Q.S Ali-Imran ayat 139-140)*”, (Makassar: UIN Alaudin Makassar, 2018), hal. 50.

¹⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, hal. 933

¹¹ Alamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur'an...*, hal. 93.

nantinya individu dapat mengendalikan dirinya ketika dihadapkan dengan persoalan hidup individu tidak pesimis, namun menerima dengan lapang dada.

Sayyid Quthb, di dalam tafsirnya mengatakan bahwa individu tidak perlu bersikap lemah dan bersedih hati ketika dihadapkan dengan persoalan hidup. Dengan beribadah kepada Allah, bertawakal pada-Nya akidah seorang muslim akan tetap tinggi dibandingkan dengan orang kafir yang menyembah selain Allah. Allah maha berkehendak atas segala sesuatu yang terjadi pada individu. Setiap usaha dan perjuangan akan memperoleh balasan kebaikan.¹² Umat Islam dilarang untuk menyesali apa yang sudah terjadi, segala hal yang terjadi sudah menjadi takdir Allah. Didalam permasalahan yang dialami individu, akan ada solusi dan jalan keluarnya. Justru dalam hal-hal yang tidak disukai terdapat kenikmatan dan kebaikan yang tidak diketahui. Orang-orang yang bertawakal biasanya sangat optimis dengan masalah yang dihadapi dan selalu melihat adanya kebenaran dan hikmah dibalik masalah tersebut.

Kontekstualisasi bangkit dari kekalahan memberikan seruan dan motivasi untuk tetap bangkit dari keterpurukan yang akan membawa individu kembali kepada tujuan hidup dan mempunyai dorongan-dorongan positif dalam diri sehingga memiliki prinsip dalam menjalani kehidupan, menjadi individu yang pandai memperbaiki diri dalam hal pikiran, perasaan dan tingkah laku yang positif. Setiap individu memiliki kemampuan dalam diri, keteguhan iman dan ketakwaan yang dapat mengantarkan individu berani dalam menghadapi hal apapun yang

¹² Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an...*, hal. 168.

sedang terjadi pada dirinya dikarenakan individu sadar bahwa dengan potensi yang ada dalam dirinya akan membantu dalam menghadapi permasalahan hidup.¹³

Dibalik kekalahan kaum Muslimin dalam perang uhud terdapat hikmah yang dapat di petik yaitu mengajarkan individu untuk sabar dalam menghadapi tantangan atau masalah terutama di dalam kehidupan individu, mengajarkan individu agar bersikap lapang dada ketika menerima sebuah kegagalan/ketidakberhasilan serta mengajarkan individu bertawakkal kepada Allah. Kekalahan yang di derita kaum muslimin membuat mereka berkecil hati sehingga banyak dari mereka yang patah semangat. Surah Ali-Imran ayat 139 menjelaskan tentang motivasi Allah terhadap kaum muslimin yang mengalami kekalahan dalam peperangan, Allah mengajak kaum muslim agar tidak merasa lemah saat menghadapi musuh, perintah untuk menguatkan jasmani dan larangan untuk bersedih hati akibat apa yang terjadi pada perang uhud, hal ini bertujuan agar mental kaum muslimin kembali kuat.

Dari pemaparan diatas dapat dipahami bahwa kandungan Surah Ali-Imran ayat 139 tidak hanya berlaku pada masalah peperangan saja, namun pada masalah apa saja yang menimpa individu di dunia ini. Pokok utamanya adalah sandaran yaitu iman, bertawakkal kepada Allah. Berpikiran positif pada apa yang telah terjadi, akan melahirkan hasil yang positif pula, karena itulah hati dan pikiran individu menjadi kuat dan tenang. Kegagalan merupakan awal dari kesuksesan, dari kegagalan individu dapat belajar bagaimana proses dalam mencapai keberhasilan,

¹³ Juita Andriani dkk, "Respon Al-Qur'an Terhadap Kekalahan Kaum Muslimin Dalam Perang Uhud (Kontekstualisasi QS.Ali-Imran Ayat 139-140)", Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 1, No. 2, (2020), hal. 139. Diakses 28 Juli 2021.

sehingga termotivasi untuk melakukan yang terbaik dalam kehidupan yang akan datang.

B. Pembinaan Sikap Optimis Klien Melalui Bimbingan Islami Berdasarkan Al-Qur'an Surah Ali-Imran Ayat 139

Klien yang pesimis selalu memandang dirinya lemah tidak berdaya, dan tidak yakin atas kemampuan yang dimiliki. Klien tersebut perlu dibina agar dapat memandang dirinya dengan baik dan menumbuhkan optimisme. Pembinaan klien pesimis dilakukan melalui bimbingan Islami oleh seorang konselor profesional yang pada hakikatnya sebagai proses pemberian bantuan baik berupa nasehat, maupun dukungan untuk membantu klien memecahkan dan menemukan jalan keluar dari permasalahannya.

Pelaksanaan bimbingan Islami pada penelitian ini merupakan bimbingan dengan terapi Al-Qur'an surah Ali-Imran 139 dapat dilaksanakan secara individual maupun kelompok. Ayat ini memiliki kandungan makna sangat berarti, merupakan ayat motivasi sebagai terapi untuk menumbuhkan sikap, pemikiran dan perasaan klien yang positif dalam memandang segala hal yang terjadi juga sebagai ayat yang memiliki indikasi positif bagi klien, sebagai trik bagi konselor dalam membina klien menumbuhkan sikap optimis. Motivasi yang terkandung di dalam ayat tersebut menjadi sarana dorongan utama agar klien mampu menyadari bahwa dirinya memiliki banyak potensi positif yang dapat dikembangkan.

Bimbingan Islami difokuskan pada pencegahan timbulnya sikap pesimis klien ketika dihadapkan dengan masalah. Konselor menuntun dan mengarahkan

klien agar klien mandiri dalam memposisikan dirinya sehingga klien sadar dan paham hal apa yang harus dilakukan saat mengatasi masalahnya.

Setelah penulis membaca, mengkaji dan memahami dari beberapa bahan bacaan, ternyata masih ada beberapa individu/klien yang belum dapat mengembangkan optimisme dalam diri. *pertama*, siswa/klien yang memiliki pandangan negatif terhadap diri. *Kedua*, individu yang tidak percaya akan kemampuan yang ada dalam diri. *Ketiga*, klien di Balai Pemasarakatan bersikap pesimis akan kehidupan di masa yang akan datang.

Surah Ali-Imran ayat 139 dapat dijadikan treatment terhadap pembinaan konsep diri¹⁴. Tujuan terapi menggunakan ayat tersebut adalah untuk menumbuhkan konsep diri siswa yang positif. Beberapa siswa sebelum terapi berada pada kategori konsep diri yang rendah, namun setelah diberikan treatment yaitu terapi Al-Qur'an surah Ali-imran ayat 139 melalui bimbingan kelompok berada pada kategori tinggi, dilihat berdasarkan skor instrumen angket yang diberikan kepada siswa. Artinya surah Ali-Imran membawa pengaruh positif bagi siswa. Perbedaan konsep diri siswa sebelum dan setelah diberikan terapi diketahui dengan perhitungan hasil melalui SPSS dengan hasil akhir mengalami perbedaan yang signifikan dari sebelumnya.

Klien sudah dapat mendeskripsikan bagaimana dirinya, hal apa yang harus ia lakukan untuk kedepannya, dan dapat memposisikan diri dalam suatu keadaan, dimana keadaan tersebut adalah ketika dihadapkan dengan suatu masalah dalam

¹⁴ Nur Hasanah, "Pengaruh Terapi Al-Qur'an Surat Ali-Imran ayat 139 Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Konseling Kelompok di SMAN 8 Pekanbaru", JOM FKIP-UR, Vol. 6, No. 1, (2019), hal. 5. Diakses 7 September 2021.

kehidupan klien mampu mengatasi dengan tindakan atau emosi positif. Melalui bimbingan kelompok klien juga saling berinteraksi dengan siswa yang lainnya. Hal ini juga menjadi pendukung dalam menumbuhkan konsep diri klien.

Pada balai pemasyarakatan klien di berikan pembinaan berupa bimbingan untuk menumbuhkan sikap optimis untuk menghadapi kehidupan yang akan datang.¹⁵ Bapas bertugas untuk memberikan layanan pembinaan dan pengawasan. Peneliti melihat bahwa optimisme klien narkoba sangat rendah, tampak pada sikap pesimis klien akan masa depannya. Beberapa kegiatan dilaksanakan Bapas bertujuan untuk membimbing klien mempersiapkan diri saat bergabung kembali di lingkungan masyarakat nantinya. Ternyata masih banyak klien yang tidak mau terlibat dalam kegiatan pembinaan karena klien tidak memiliki rencana masa depannya. meliputi masa depan akan karirnya, interaksi sosial, klien takut jika nantinya kembali di lingkungan masyarakat ia akan dikucilkan, padahal hal itu belum tentu terjadi. Klien merasa tidak percaya diri dalam menunjukkan keterampilan dan kemampuan yang dimiliki, terlihat tidak semangat sehingga menjadi individu yang tidak peduli terhadap diri maupun orang lain.

Untuk mengatasi pikiran negatif klien akan masa depannya, konselor membantu klien menangani permasalahan dengan layanan bimbingan kelompok yang dinilai efektif, karena dengan menggunakan bimbingan kelompok akan terjadi interaksi diantara warga binaan untuk saling bertukar pendapat sesama kelompok.

¹⁵ Yuliana Puspita Sari, Skripsi: “*Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Optimisme Masa Depan Klien Penyalahgunaan Narkoba di Bapas Metro Lampung*”, (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2020), hal. 14.

Kandungan surah Ali-Imran ayat 139 sangat cocok dijadikan materi dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, selain meningkatkan interaksi klien pada sesama warga binaan juga memberikan pengaruh yang besar terhadap optimisme klien. Dapat memotivasi klien untuk mengembangkan potensi yang dimiliki, mengarahkan klien pada tindakan yang positif, membangkitkan semangat klien dalam mencapai harapan serta klien lebih siap menjalin hubungan sosial bila nanti kembali di lingkungan masyarakatnya.

Surah Ali-Imran ayat 139 membawa pengaruh yang besar dalam melestarikan kepercayaan pada diri sendiri, percaya akan kemampuan-kemampuan yang ada. Seperti kasus seorang klien berinisial AB memiliki *self confidence* yang rendah atau tidak percaya diri.¹⁶ Klien berasal dari keluarga kurang berada, sejak kecil ia tinggal dengan neneknya karena orang tuanya tidak ingin mengasuhnya. AB kurang mendapat kasih sayang dari orang tua/orang terdekat, warga di sekitarnya pun menganggap klien adalah anak yang ditelantarkan, teman-teman sekelasnya sering membuli secara verbal sebab klien tidak sempurna seperti anak yang lainnya.

Beberapa faktor tersebut yang menyebabkan perubahan sikap dan perilaku klien, ia menganggap dirinya tidak berguna, munculnya emosi negatif, klien menarik diri dari lingkungannya, klien tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, bahkan klien sudah tidak mau melanjutkan pendidikannya lagi. Padahal percaya diri adalah suatu kepercayaan atas kemampuan yang dimiliki yang

¹⁶ Rio Ramadhan, Skripsi: “Konseling Islami dengan Ayat Motivasi untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Kepada Remaja di Kecamatan Waru Siduarjo”, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), hal. 54.

menjadikan seseorang akan lebih siap untuk menghadapi tantangan atau sebuah masalah.

Melihat kasus tersebut konselor melakukan konseling Qur'ani menggunakan surah Ali-Imran ayat 139 sebagai terapi motivasi untuk menumbuhkan kembali sikap percaya diri klien. Motivasi yang terkandung dalam dalam ayat Al-Qur'an sebagai dorongan klien agar menyadari bahwa dirinya memiliki potensi dalam diri yang harus dikembangkan dalam kehidupan.

Dapat disimpulkan bahwa surah Ali Imran ayat 139 memberikan petunjuk bagi klien yang pesimis, perubahan sikap dan perilaku klien pada arah yang positif sehingga klien mampu mengembangkan sikap optimis dalam dirinya. Perubahan-perubahan positif tersebut bukan karena adanya paksaan dari konselor maupun orang lain, namun klien secara mandiri mampu merealisasikan kandungan ayat Al-Qur'an sebagai dampak positif bagi dirinya.

Dalam menumbuhkan optimisme dibutuhkan sikap percaya diri karena sikap percaya diri akan membangkitkan semangat individu dalam menghadapi segala permasalahan. Dengan individu percaya diri maka akan membantu meningkatkan *self esteem* (harga diri). Individu yang memiliki *self esteem* tinggi memiliki kehidupan yang optimis dapat membuat individu bersikap gigih, ulet, dan merasa berdaya dalam menghadapi masalah kehidupan.¹⁷ Sementara individu yang memiliki *self esteem* rendah merasa dirinya tidak berharga, merasa selalu lemah,

¹⁷ Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep Teori dan Aplikasinya*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), hal. 260.

dan cenderung merasa dirinya tidak mampu dalam mengatasi permasalahan di dalam kehidupannya.

Apabila individu mengalami kegagalan maka harga dirinya akan menjadi rendah. Sebaliknya, apabila keberhasilan individu sesuai dengan harapan dan tuntutan maka akan mendorong pembentukan harga diri yang tinggi.¹⁸ Harga diri merupakan suatu penilaian terhadap diri sendiri baik penilaian positif maupun negatif, yang kemudian mempengaruhi tingkah laku individu. Sehingga individu dapat mengevaluasi dirinya dan memahami bagaimana individu harus mengembangkan nilai-nilai positif di dalam kehidupannya.

Dalam bimbingan Islami seorang konselor memasukkan nilai-nilai Iman dan Islam sesuai dengan asas bimbingan konseling Islam. Salah satunya adalah asas fitrah, klien di bantu untuk memahami fitrahnya sehingga tindakan dan tingkah lakunya sejalan dengan fitrahnya. Fitrah disini mengarah kepada potensi yang dimiliki klien yaitu iman. Hakikat dari bimbingan Islami adalah membantu klien belajar mengembangkan fitrah dengan cara memberdayakan iman, akal dan kemauan yang dikaruniakan oleh Allah.

Bersabar, bersyukur, dan mengingat Allah adalah bagian dari pembinaan sikap optimis klien. Melalui sifat-sifat yang baik itu klien diharapkan dapat memposisikan dirinya untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah Sehingga memperoleh ketenangan hati. Hati yang tenang akan membentuk pikiran, perasaan dan tindakan yang positif. Firman Allah dalam Q.S Ar-ra'du ayat 13: 28¹⁹

¹⁸ M. Nur Gufran dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), hal 40.

¹⁹ Departemen Agama, *Al-Qur'an...*, hal. 252.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ - ٢٨

Artinya: "yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka akan tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram".(Q.S Ali-Imran: 139)

Dalam bimbingan konseling Islami konselor membantu klien memelihara, dan mengembangkan sifat-sifat yang baik dalam dirinya sehingga klien mencapai kebahagiaan hidup didunia dan akhirat.

Beberapa langkah-langkah terapi yang dapat dilakukan dalam proses konseling menggunakan ayat Al-Qur'an, yaitu sebagai berikut:²⁰

1. Mengidentifikasi masalah yang dihadapi klien

Mengidentifikasi masalah klien merupakan proses awal yang dilakukan konselor dalam rangka membantu mengatasi permasalahan klien. Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal permasalahan beserta gejala-gejala yang ada, dalam proses identifikasi masalah ini, hal yang harus diperhatikan adalah mendiskusikan tentang apa saja yang akan dilakukan dan apa saja yang didapatkan dari proses konseling. Identifikasi ini dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu: 1) *Tahap penghantaran*, konselor membangun hubungan awal dengan klien, konselor memberikan pemahaman kepada klien berkenaan dengan konseling, dan konselor meyakinkan klien bahwa dengan melaksanakan layanan konseling nantinya konselor dapat membantu dan membimbing klien dalam mengentaskan permasalahannya. 2) *Tahap penjajakan*, pada tahap penjajakan konselor mulai menggali permasalahan klien dan klien mulai masuk dalam menceritakan hal-hal

²⁰ Rio Ramadhan, Skripsi: "*Konseling Islami...*", hal. 60.

yang melatarbelakangi permasalahannya. Konselor dapat memperoleh informasi hal apa yang melatarbelakangi perubahan sikap dan perilaku klien. 3) *Tahap penafsiran*, setelah konselor memperoleh informasi terkait permasalahan konseli, pada tahap penafsiran konselor menentukan pendekatan apa yang cocok untuk mengentaskan masalah klien, dalam penelitian ini menggunakan pendekatan religius berbasis ayat Al-Qur'an. Dalam rangka penafsiran ini, upaya diagnosis dan prognosis sangat memberi manfaat. Diagnosis adalah langkah dimana konselor memfokuskan masalah yang dialami klien. Klien adalah seseorang yang pesimis dan putus asa. Adapun beberapa indikator yang menyebabkan klien pesimis, diantaranya:

1. Klien pernah mengalami kegagalan dalam suatu pencapaian impian sehingga ia menjadi seseorang yang patah semangat dan tidak percaya diri.
2. Klien merasa tidak berdaya, tidak mampu dalam menghadapi masalah dalam kehidupannya.
3. Klien memiliki konsep diri rendah dan sulit mengetahui potensi yang ada dalam dirinya.

Langkah selanjutnya adalah prognosis, Konselor memberikan terapi surah Ali-Imran ayat 139 sebagai alternatif tindakan bantuan berdasarkan diagnosis masalah klien. Konselor membina klien dengan memaksimalkan fungsi *kuratif* (pencegahan) sebagai upaya agar klien mampu menumbuhkan sikap optimisme. Dalam hal ini konselor memberikan terapi dengan ayat Al-Qur'an sebagai motivasi dalam memberikan pembinaan kepada klien berupa nasehat, konselor membimbing klien dengan tujuan adanya perubahan sikap klien ke arah yang positif. Konselor

membantu klien menyadari bahwa dalam dirinya ada potensi yang sangat kuat yaitu iman yang dapat menjadi pendorong, pemberi arah dan sebagai pengendali diri untuk selalu berfikir positif.

Terapi pembinaan sikap optimis klien berdasarkan Surah Ali-Imran 3: 139.²¹

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ - ١٣٩

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. (Q.S Ali-Imran: 139)

Konselor memberikan terapi kepada klien berupa bimbingan untuk membaca, memahami dan mengamalkan isi kandungan ayat Al-Qur’an. Ungkapan jangan bersikap lemah dan jangan bersedih hati yang dimaksudkan adalah ketika dihadapkan dengan permasalahan klien tidak patah semangat dan jangan menyesali perasaan kecewa dengan bersedih hati atau menyalahkan diri.

Konselor membawa klien kearah pemikiran dimana orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi di dalam Al-Qur’an disebut sebagai orang yang tidak takut dan tidak gelisah. Salah satu ciri-ciri seseorang yang percaya diri adalah bersikap optimis, dengan optimisme individu tidak akan mudah ditundukkan dengan kondisi dan situasi yang terjadi. Ungkapan kalimat “*La Tahzan Innallaha Ma’ana*” yang artinya jangan bersedih Allah bersama kita menjadikan individu selalu optimis dalam menghadapi masalah dalam kehidupan.²² Setiap individu tidak dianjurkan untuk menjadi makhluk yang lemah (pesimis) dan bersedih hati, karena

²¹ *Ibid.* hal. 67.

²² Sulaiman Al-Kumayi, *La Tahzan...*, hal. 4.

manusia adalah ciptaan Allah yang istimewa, diberikan akal pikiran dengan segala potensi positif untuk kemudian dikembangkan.

Salah satu teori konseling barat yang berkaitan dengan penelitian ini adalah teori Behavioristik yang bertujuan mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran, sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas, dan membantu membuat keputusan yang lebih jelas. Behavior terbukti dalam membantu menangani permasalahan klien, terutama yang berkaitan dengan perubahan tingkah laku ke arah yang positif. Sama halnya dengan terapi menggunakan surah Ali-Imran ayat 139 yang kandungan ayatnya dapat mengantarkan individu pada perubahan sikap negatif (pesimis) menjadi individu yang berpikir positif akan segala hal yang terjadi (optimis). Hal ini menunjukkan adanya modifikasi menanggapi akan suatu perubahan ke arah yang lebih baik sehingga dapat direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dipahami bahwa konselor membimbing klien melalui terapi surah Ali-Imran ayat 139 yang kandungan ayatnya membawa dampak positif pada perubahan kepribadian klien ke arah yang lebih baik dan menjadi solusi bagi klien ketika dihadapkan dengan berbagai permasalahan, klien mampu menumbuhkan sikap optimis dalam dirinya sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sikap optimis memiliki landasan di dalam Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 139 kandungan ayatnya menggambarkan peristiwa kekalahan kaum muslim saat perang uhud dimana kaum muslim dilarang bersikap lemah dan bersedih hati, artinya harus tetap bersikap optimis. Ayat tersebut dijadikan motivasi bagi individu ketika dihadapkan dengan berbagai permasalahan dalam kehidupannya, ketika individu dihadapkan dengan masalah hidup tidak pesimis dan menyerah, tetapi dapat mengendalikan diri untuk menyadari bahwa ada potensi yang dimiliki yaitu iman. Iman merupakan fitrah individu yang menjadi sumber kekuatan bagi dalam menumbuhkembangkan optimisme.

Konselor dalam pelaksanaan bimbingan Islami memasukkan nilai-nilai keislaman yang terkandung di dalam ayat Al-Qur'an untuk membina klien berupa dorongan kepada klien agar senantiasa memaksimalkan potensi yang diberikan oleh Allah dengan penuh keyakinan dan percaya diri agar tidak menjadi individu makhluk Allah yang lemah. Surah Ali-Imran ayat 139 sebagai terapi yang membawa dampak positif bagi individu/klien untuk menumbuhkan sikap, perasaan dan pikiran yang positif dalam memandang segala hal yang terjadi. Sikap optimis dapat menguatkan iman dan mental individu sehingga dapat mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya menuju kehidupan yang lebih baik, tenang dan mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

B. Saran

1. Peneliti mengharapkan kepada pihak perpustakaan induk dan taman baca fakultas dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry untuk menambah koleksi buku tentang bimbingan Islami dan sikap optimis baik berupa buku terjemahan dan buku ciptaan dalam negeri.
2. Kepada konselor Islami hendaknya menjadikan surah Ali-Imran ayat 139 sebagai pedoman dalam melaksanakan bimbingan maupun konseling sebagai salah satu terapi bagi klien.
3. Bagi klien/individu, tidak ada manusia yang sempurna di dunia ini, semua punya kekurangan dan kelebihan masing-masing, memiliki masalah dalam hidup. Setiap individu diciptakan oleh Allah dengan kemampuannya masing-masing. Oleh karena itu tetaplah yakin dengan kemampuan yang kita miliki terutama dalam mengatasi masalah di dalam kehidupan.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Al-Kumayi, Sulaiman. *La Tahzan Mencapai Kebahagiaan Sejati*. Semarang: Erlangga, 2014.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2015.
- Anwar, Rosihon. *Ulum Al-Qur'an*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2013.
- Arifin. *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, 1979.
- Bungin, Burhan. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003.
- Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Bintang Indonesia, 2011.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1976.
- El-Sulthani, Mawardi Labay. *Kembali kejalan Allah dengan Zikir dan Doa Taubah Menghapus Dosa*. Jakarta: Alwardi Prima, 2000.
- Faqih Imani, Allamah Kamal. *Tafsir Nurul Qur'an*. Jilid. III. Jakarta: Al-Huda, 2006.
- Farid, Imam Sayuti. *Pokok-pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*. Surabaya: Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, 1997.
- Gufran, Nur., dan Risnawira, Rini. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Arruz Media, 2012.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1990.
- Hartono. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2012.
- Hasyim, Farid. *Bimbingan dan Konseling Religius*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017.
- Hayat, Abdul. *Bimbingan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2017.

- Helmi, Masdar. *Peranan Dakwah Islam dalam pembinaan Umat*. Semarang: Lemb Panel dan Pelatihan, 1971.
- Ilhamudin & Muallifah. *Psikologi Anak Sukses*. Malang: UB Press, 2019.
- Jaya, Yahya. *Bimbingan Konseling Agama Islam*. Padang: Angkasa Raya, 2004.
- Kurnawan, Aep. *Bimbingan Konseling Islam Berbasis Ilmu Dakwah*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2020.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Pers, 2011.
- Lubis, Namora Lumongga., dan Hasnida. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana, 2017.
- Mubarok, Achmad. *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: PT Bina Pariwisata, 2000.
- Muhadjir, Noeng. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rakeserasin, 1998.
- Muhammad, Sopyan. *Rahasia di Balik Rahasia*. Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011.
- Mulyatiningsih, Rudi. *Bimbingan Pribadi Sosial, Belajar, dan karir*. Jakarta: Grasindo, 2004.
- Musnamar, Tohari. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan & Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press, 1992.
- Pena, Prima. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Terbaru*. Gitamedia Press.
- Poerwadaminta. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1992.
- Prayitno dan Emti, Erman. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2015.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*. Jilid. 2. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1990.
- Rahayu, Iin Tri. *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN Malang Press, 2009.
- Salim, Abd Muin dkk, *Metodologi Penafsiran Tafsir*. Yogyakarta: Pustaka Al-Zikra, 2017.
- Sihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Volume 2. Tangerang: Lentera Hati, 2005.

- Sofian, Dwiyantri Noer. *The Miracle Of Berpikir Positif: Terapi Kesuksesan Dengan Berpikir Positif*. Jakarta:Laskar Aksara, 2011.
- Sudarsono. *Kamus Agama Islam*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994.
- Supardi, Bibit. *Become Great Teacher*. Jakarta: Penerbit Duta, 2014.
- Surbakti. *Gangguan Kebahagiaan Anda dan Solusinya*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010.
- Susanto, Ahmad. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2018.
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan Konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Suwartono. *Dasar-Dasar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Ofset, 2004.
- Takdir, Mohammad. *Psikologi Syukur*. Jakarta: PT Gramedia, 2018.
- Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing, 2018.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Waskito, A.M. *The Power Of Optimism*. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2013.
- Whjosumidjo. *Kepemimpinan Kepala Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010.
- Willis, Sofyan S. *Konseling Individual teori dan praktek*. Bandung: ALFABETA, 2019.
- Wingkel, W.S. *Bimbingan dan Penyuluhan di Institut Pendidikan*. Jakarta: Grafindo, 2017.
- Yatama El Fikri, Abi Alfin. *Raih Sukses dengan Senyum dan Optimis: Membangun Sikap Optimis dan Berpikir Positif*. Pekanbaru: Quanta, 2011.

Jurnal

- Andriani, Juita., Mardiah, Anisatul., dan Hakim, Lukman Nul. “Respon Al-Qur’an Terhadap Kekalahan Kaum Muslimin Dalam Perang Uhud (Kontekstualisasi QS.Ali-Imran Ayat 139-140)”, *Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*. 2020. Vol.1.2,(2020). hal. 139.
- Hasanah, Nur., Umari, Tri., dan Yakub, Elni. “Pengaruh Terapi Al-Qur’an Surat Ali-Imran ayat 139 Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan

Konseling Kelompok di SMAN 8 Pekanbaru. *JOM FKIP-UR*. 2019. Vol.6.1. hal. 5.

Marwati, Eka., Prihartini, Nanik., dan H, Wisnu Sri. "Pelatihan Berfikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Indigenous*. 2016. Vol.1. hal. 25.

Rufaedah, Evi Aeni. "Kajian Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling Islami. *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*. 2015. Vol.1.1. hal. 127.

Rusydi, Ahmad. "Husn Al-Zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental. *Jurnal Proyeksi*. Kandidat Doktor Bidang Psikologi Islam. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah. 2012. Vol.7.1. hal. 2.

Zulkifli. "Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islami. *Jurnal Proceeding International Seminar on Education*. Faculty of Tarbiyah and Teacher Training. IAIN Batu Sangkar. 2016. hal. 437.

Skripsi/Tesis

Sahlan Anshari. *Sikap Percaya Diri yang Berlandaskan Iman (Suatu Kajian Tafsir Tahlili Q.S Ali-Imran 139-140)*. Skripsi. Makassar: UIN Alaudin Makassar, 2018.

Esa Puspita Sari. *Impelementasi Pembinaan Religiulitas Dalam Mengembangkan Sikap Optimisme Siswa Kelas X MAN 1 Kota Magelang*. Skripsi. Salatiga: IAIN Salatiga, 2017.

Gilang Saputra. *Optimisme Dalam Al-Qur'an*. Skripsi, Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2021.

Ika Puspita Sari. *Pembinaan Perilaku Beragama Melalui Aktivitas Keagamaan*. Tesis. Malang: Fakultas Tarbiyah UIN Maulana Malik Ibrahim, 2015.

Novita Sari. *Pandangan Al-Qur'an Tentang Optimisme*. Skripsi. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandung, 2019.

Nyanyu Soraya. *Kisah Analisis Faktor Kemenangan Pasukan Muslim Dalam Perang Badar dan Kekalahannya Dalam Perang Uhud*. Skripsi, Palembang: IAIN Raden Fatah, 2008.

Rio Ramadhan. *Konseling Islami dengan Ayat Motivasi Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Kepada Remaja di Kecamatan Waru Siduarjo*. Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020).

Vicha Salthonatin Udhma. *Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Muallaf di Lingkungan Pondok Sosial (Liponsos) Sidokare Sidoarjo*. Skripsi. Surabaya: Sarjana UIN SunaN Ampel Surabaya, 2018.

Yuliana Puspita Sari, Skripsi. *Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Optimisme Masa Depan Klien Penyalahgunaan Narkoba di Bapas Metro Lampung*. Skripsi. Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2020.



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
Nomor : B- 3152/Un.08/FDK/KP.00.4/08/2021
TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk menjaga kelancaran Bimbingan Skripsi Mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka perlu menunjuk Pembimbing Skripsi;
 b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi;
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
 4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
 6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
 8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
 10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
 11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
 12. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 tahun 2015 tentang Status Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
 13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: SP DIPA.025.04.2.423925/2021, Tanggal 23 November 2020

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021
- Pertama** : Menunjuk/Mengangkat Sdr :

- 1) **Dr. Mira Fauziah, M.Ag**
 2) **Dr. Zalikha, M.Ag**

Sebagai Pembimbing Utama
 Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi Mahasiswa:

Nama : Fitriya Ramadani
 Nim/Jurusan : 170402045 / Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
 Judul : Bimbingan Islami Untuk Pembinaan Sikap Optimis Klien Berdasarkan Al-Quran Surah Ali-Imran Ayat 139

- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2021;
- Keempat** : Surat Keputusan ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- Kelima** : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini;
- Kutipan** : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
 Pada Tanggal : 26 Agustus 2021 M
 17 Muharam 1442 H

An. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh
 Dekan,

AR - RANIRY

Faktri

Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry
 2. Ka. Bag. Keuangan UIN Ar-Raniry
 3. Mahasiswa yang bersangkutan

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal 26 Agustus 2022