

**MANFAAT SHALAT DHUHA DALAM MENUMBUHKAN SIFAT OPTIMIS
PADA MAHASISWA AKHIR PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**BAHREN AGUSTINA NINGSIH
NIM. 180402027**



**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
TAHUN 2025 M / 1446 H**

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 dan Konseling Islam**

Oleh

**BAHREN AGUSTINA NINGSIH
NIM. 180402027**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Mira Fauziah M. Ag
NIP. 197203111998032002

Syaiful Indra M. Pd., Kons
NIP. 199012152018011001

Telah Diuji Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana (S-1) Ilmu Dakwah
Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam

Diajukan Oleh :

BAHREN AGUSTINA NINGSIH

NIM. 180402027

Pada Hari Tanggal

24 Kumpas 2025 M

25 Syawal 1446 H

di

Darussalam - Banda Aceh

Panelis Sidang Munaqasyah

Ketua

Sekretaris

Mira Fauziah M. Ag

NIP. 1972031119980321002

Syaiful Indra M. Pd, Kons

NIP. 199012152018011001

Anggota I

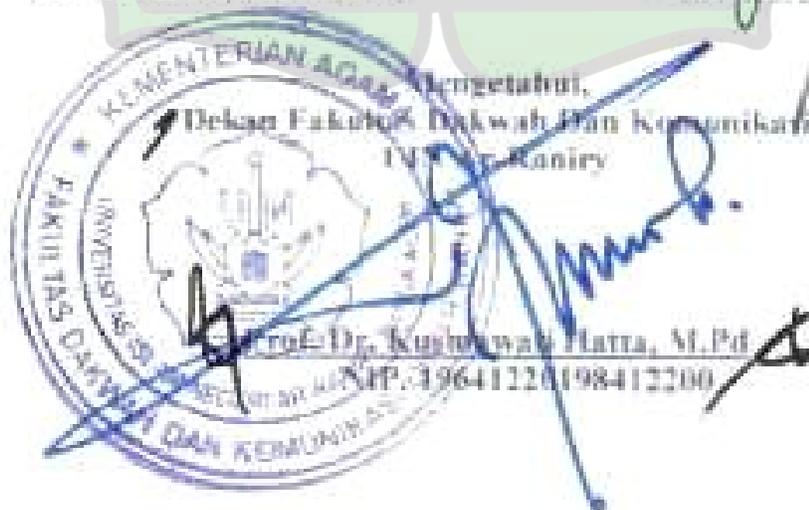
Anggota II

Rofiqah Duri, M. Pd

NIP. 199106152020121008

Rera Nurrohmah, M. Pd

NIPN. 2123059104



PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Bahren Agustina Ningsih

NIM : 180402027

Jenjang : Strata I (S-1)

Jurusan / Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan saya menyatakan 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 kemudian hari ada tuntunan 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, 1 April 2025

Yang menyatakan,



BAHREN AGUSTINA NINGSIH

A R - R A N I NIM. 180402027

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya mahasiswa akhir yang mengalami tekanan mental seperti rasa tidak percaya diri, pesimis, dan kecemasan selama proses penyusunan skripsi. Salah satu cara untuk mengurangi tekanan mental adalah dengan melaksanakan shalat dhuha. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat shalat dhuha dalam menumbuhkan sifat optimis pada mahasiswa semester akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode deskriptif dengan teknik pengumpulan data wawancara mendalam terhadap empat informan yang rutin melaksanakan shalat dhuha. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat dhuha dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan optimis mahasiswa. Shalat dhuha membantu menumbuhkan keyakinan diri, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Optimis yang tumbuh dianalisis melalui tiga dimensi, yaitu permanen, pervasif, dan personalisasi, yang semuanya tampak secara nyata pada informan. Melalui shalat dhuha menjadi sarana menenangkan hati, memperkuat harapan, serta menjadi bentuk ikhtiar batin untuk tetap semangat dan tidak menyerah dalam menghadapi tantangan menyelesaikan tugas akhir.

Kata Kunci: Shalat Dhuha, Optimis, Mahasiswa Akhir

AR - RANIRY

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis sampaikan ke hadirat Allah SWT, Tuhan seru sekalian alam, Tuhan yang maha pengasih lagi maha penyayang, Tuhan yang kaya, yang selalu menyayangi hamba-Nya, Amin. Shalawat beiring salam semoga tercurahkan atas Nabi besar Muhammad Saw, keluarga, para sahabat yang senantiasa membawa kita dari alam jahiliyah kealam yang penuh dengan ilmu seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Alhamdulillah atas izin Allah yang maha segala-Nya dan berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ” Manfaat Shalat Dhuha dalam Menumbuhkan Sifat Optimis pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi “. Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan s-1 pada universitas Uin Ar-Raniry Banda Aceh. Penulis sadar bahwa dalam proses penulisan skripsi ini tidak bisa selesai tanpa bantuan pihak lain. Maka dari itu, pada kesempatan ini penulis juga menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan ide dan sumbangan pikiran, waktu serta tenaga dan bantuan material khusus nya kepada :

1. Ibu dan kedua adik tercinta, ibunda Yuli Hartati, surga kakak dunia kakak terima kasih sampai saat ibu masih bisa merasakan doa ibu, sehingga dunia kakak terasa baik-baik saja sekarang. Baihaqi Hakim dan Ade Febiola. Dua adik

tercinta yang selalu menjadi alasan kakak bertahan, terima kasih untuk selalu menyadarkan kakak bahwa “ anak pertama bukan sandwich generation, kita bersaudara, sakit bersama, senang bersama, lalui semua dengan cerita bersama” Terima kasih atas doa, dukungan, bahu, bantuan finansial selama proses pengerjaan tugas akhir dan motivasi yang tiada henti kepada penulis, cinta hangat dan curahan kasih sayang yang tiada batas, serta material sehingga penulis bisa menyelesaikan pendidikan ini.

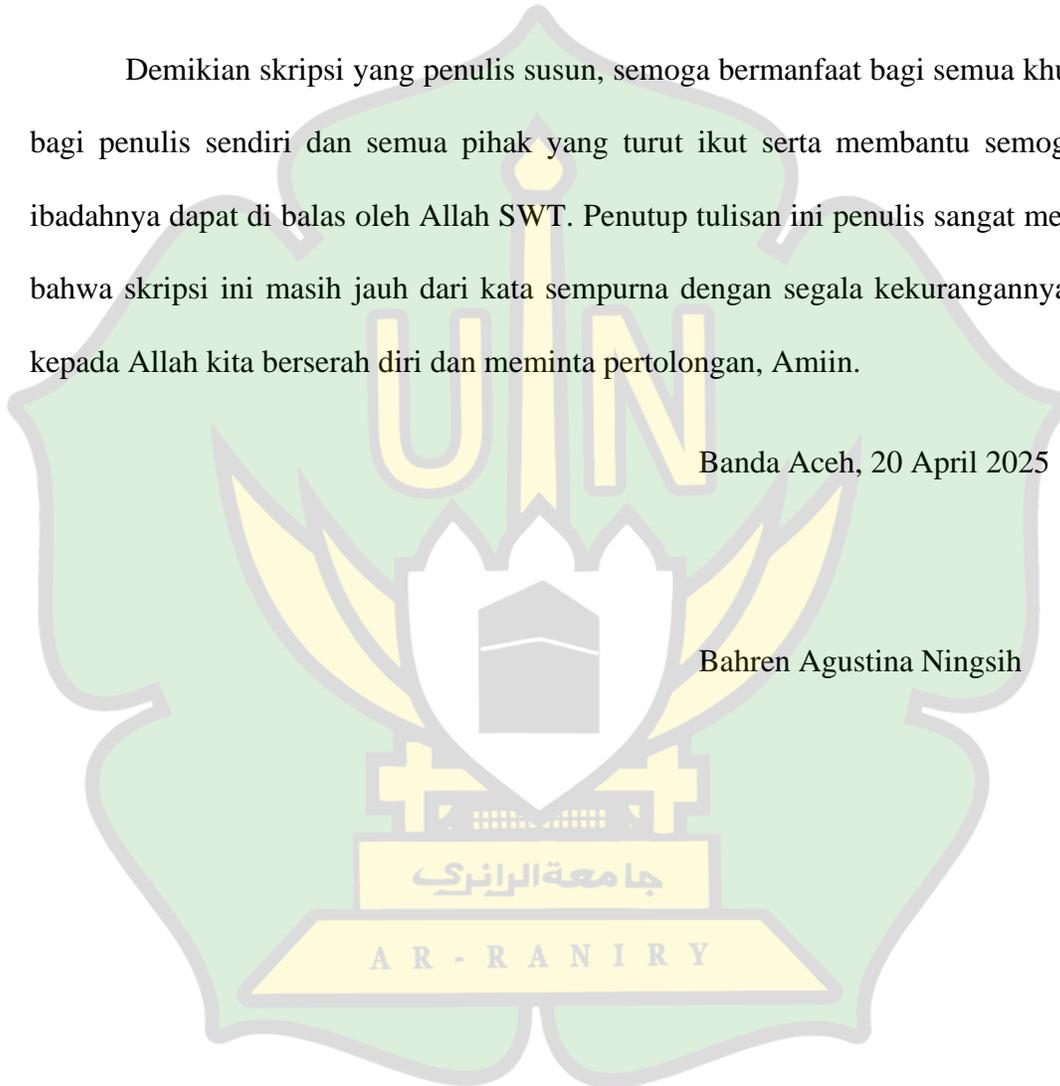
2. Ibu Dr. Mira Fauziah, M.Ag sebagai Penasehat Akademik serta pembimbing I dan Bapak Syaiful Indra M. Pd., Kons sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan juga pikiran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dengan penuh rasa terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi kepada Ibu Dr. Ismiati M.Si Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, serta Bapak Rofiq Duri M. Pd selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen dan staf di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah meluangkan waktu dan memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Para sahabat-sahabat yang selalu memberikan dukungan, bantuan finansial dan semangat kepada saya dan sudi menerima segala keluh kesah permasalahan penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini : Yurike Mahara, Tio Lestari, Firda Karuniawati, Lia Mawarni, Lutfi Haiqal, serta mahasiswa Letting 18 yang akhirnya bertemu dan membuat saya merasakan memiliki teman kembali

merasakan kekeluarga dirantau kembali dalam proses penyelesaian skripsi, dan juga kepada seluruh sahabat dan teman-teman lainnya yang penulis tidak bisa sebutkan namanya satu persatu.

Demikian skripsi yang penulis susun, semoga bermanfaat bagi semua khususnya bagi penulis sendiri dan semua pihak yang turut ikut serta membantu semoga amal ibadahnya dapat di balas oleh Allah SWT. Penutup tulisan ini penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dengan segala kekurangannya, maka kepada Allah kita berserah diri dan meminta pertolongan, Amiin.

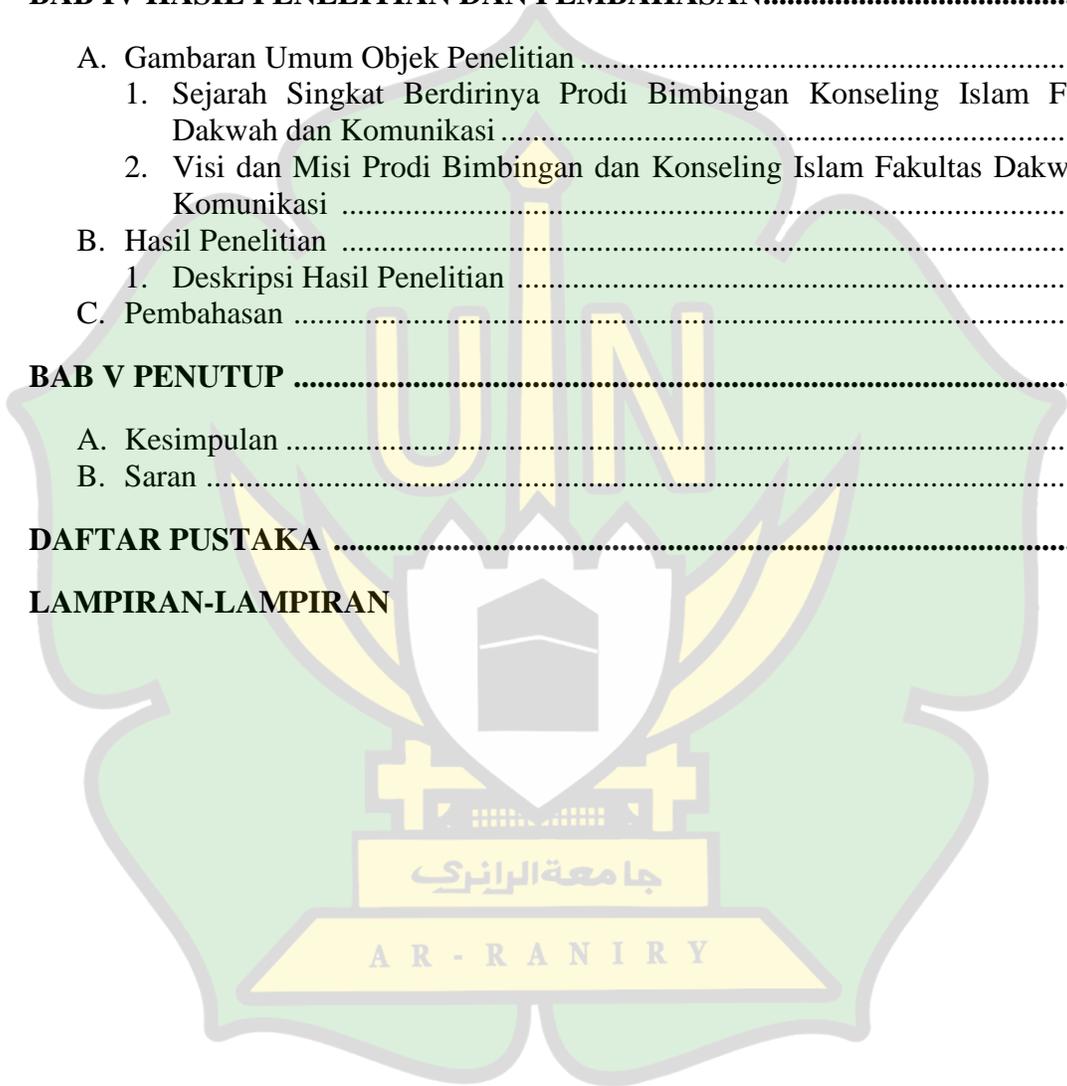
Banda Aceh, 20 April 2025

Bahren Agustina Ningsih



COVER	
PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Penjelasan Konsep/Istilah Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIS	9
A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan	9
B. Sholat Dhuha	11
1. Definisi Shalat Dhuha	11
2. Keutamaan Shalat Dhuha	13
3. Manfaat Shalat Dhuha	18
4. Dalil Shalat Dhuha	19
C. Definisi Optimis	21
1. Pengertian optimis	21
2. Factor-faktor Optimis	23
3. Jenis-jenis Optimis	24
4. Optimis Menurut Islam	25
5. Optimis Kecil dan Optimis Besar	26
D. Mahasiswa Akhir	27
1. Pengertian Mahasiswa Akhir	27
2. Ciri-ciri Mahasiswa	27
3. Problematik Mahasiswa	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian	30
B. Pendekatan dan Metode Penelitian	20
C. Subjek Penelitian	31

D. Teknik Pengumpulan Data	33
1. Wawancara.....	33
2. Dokumentasi	34
E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	49
1. Sejarah Singkat Berdirinya Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi	49
2. Visi dan Misi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi	52
B. Hasil Penelitian	53
1. Deskripsi Hasil Penelitian	53
C. Pembahasan	56
BAB V PENUTUP	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu harapan bagi setiap mahasiswa yang telah memasuki masa akhir perkuliahannya adalah mampu menyelesaikan studi tepat waktu. Untuk dapat memenuhi harapan tersebut, mahasiswa harus melalui proses penyusunan skripsi terlebih dahulu.¹ Selama proses pengerjaan skripsi, tak jarang mahasiswa akan menemukan berbagai kendala atau masalah yang membuat mereka merasa terbebani dan kesulitan hingga akhirnya memicu munculnya stress, banyaknya tuntutan akademis membuat mahasiswa tidak dapat menghindari stress.²

Kuliah di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar kesarjanaan bagi mahasiswa strata satu (S1) yaitu skripsi. Skripsi merupakan tantangan yang berat untuk mahasiswa tentunya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalaninya.³ Menurut Al-Musafri Mengerjakan skripsi sebagai sebuah pengalaman baru yang membuat mereka bingung apa yang yang harus dilakukan.⁴ Ada ketakutan dan kekhawatiran bahwa mereka akan memiliki masalah dengan dosen

¹ Arini Mardhatika, dan Fahruk Razi “*Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Optimisme Mahasiswa Akhir*” (Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris Vol. 8, No. 1, 2022),, hlm. 12,Email: <http://journal.uhamka.ac.id>

² *Ibid.* Hal. 13

³ Fauzi Marjan, dkk, *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi*, (Jurnal Penelitian Guru Indonesia, Vol 3, Vol 2, 2018), hlm. 84, Email: <http://jurnal.iicet.org>.

⁴ Al-Musafri, *Psikologi Mahasiswa Tingkat Akhir* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 45.

pembimbing mereka, serta ketakutan bahwa mereka tidak akan dapat menyelesaikan penelitian karena kurangnya pengalaman penelitian mereka.⁵

Mahasiswa yang menyusun skripsi biasanya akan mengalami pesimisme, ketidakberdayaan, dan kecemasan, serta rasa bersalah akibat kekecewaan ketika tidak sesuai dengan harapan dan keinginan. Carver dan Scheier menyatakan bahwa optimisme merupakan sikap individu yang mengharapkan hal-hal baik terjadi dalam kehidupannya, sedangkan pesimisme adalah sikap yang mengharapkan hal-hal buruk.⁶ Orang yang optimis akan memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi permasalahan ataupun tantangan yang sedang mereka hadapi.⁷ Optimisme menunjukkan sikap individu yang tidak mudah menyerah, memiliki ekspektasi baik untuk masa depannya, dan memiliki cara berpikir yang positif dalam menghadapi suatu permasalahan. Salah satu faktor yang mempengaruhi sikap optimis adalah dengan penerimaan diri.⁸

Dalam menangani masalah ini, setiap orang mempunyai cara yang berbeda-beda, ada yang menghadapinya dengan cara pesimis dan ada pula yang menghadapinya dengan cara optimis. Orang yang mempunyai pandangan pesimis cenderung percaya bahwa suatu kejadian yang tidak mengenakkan atau masalah yang sulit akan mempengaruhi segala aktivitas yang lain. Apabila gagal, maka kegagalan tersebut terletak pada dirinya sendiri.

⁵ M. rizqon Al Musafiri, dan Niajeng Ma'rifatul Umroh “ *Hubungan Optimisme Terhadap Resileinsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi* “ (Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan konseling Islam, Vol. II, No 2. Oktober 2022), hlm 71 Email: <http://ejournal.iaida.ac.id>

⁶ Charles S. Carver dan Michael F. Scheier, *Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies* (Health Psychology, 1985), 219.

⁷ Arini Mardhatika, dan Fahruk Razi “*Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Optimisme Mahasiswa Akhir* “ (Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris Vol. 8, No. 1, 2022), hlm. 13, Email: <http://journal.uhamka.ac.id>

⁸ *Ibid.* hlm. 14

Orang yang mempunyai pandangan optimis dalam menghadapi masalah akan mempunyai cara yang berbeda. Ia cenderung percaya bahwa kegagalan adalah suatu hal temporer dan hanya terjadi pada kasus tersebut. Ia tidak mudah menyalahkan dirinya sendiri dalam melihat kesalahan tersebut.⁹

Ketika seseorang kehilangan optimisme dalam dirinya, maka ia gagal meraih harapannya.¹⁰ Cara mahasiswa memandang situasi yang sedang terjadi dapat menunjukkan apakah orang tersebut merupakan orang optimis atau pesimis. Cara pandang yang positif terhadap suatu peristiwa akan menimbulkan rasa tidak mampu dan tidak berdaya pada individu tersebut.¹¹

Dalam menimbulkan sifat optimis, terapi psikoterapi islam merupakan salah satu upaya dalam membantu penyembuhan dan perawatan kepada klien melalui aspek-aspek emosi dan spiritual dengan cara cara islami pula dan tidak bertentangan dengan ajaran agama islam salah satunya ialah, dengan melaksanakan shalat.¹²

Salah satu dari keutamaan shalat dhuha menurut Imam Musbikin, salah satu keutamaan shalat dhuha adalah sebagai sarana ketenangan dan ketenteraman hati.¹³ Dapat mengharap rahmat dan nikmat dari Allah Swt sepanjang hari Shalat dhuha memberikan efek kepada

⁹ Anita lestari, *Pelatihan berpikir positif untuk menangani sikap pesimis dan gangguan depresi*, Jurnal Psikologi, No. 1, 1998, email: <https://jurnal.ugm.ac.id>

¹⁰ Zukifli, *Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam*, Jurnal Proceeding Internasional Seminar On Education, 2016, hal 434, email: <https://ejournal.uinmybatusangkar.ac.id>

¹¹ W Listiana, *Hubungan Antara Optimisme Dan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Universitas Sanata Dharma*. (Semarang: Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Proyeksi, Vol. 12, No. 1, 2017). Hal. 2 email: <https://jurnal.unissula.ac.id>

¹² Meisil B Wullur, *Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta, Deepublish, 2015), hal.1

¹³ Imam Musbikin, *Dahsyatnya Shalat Dhuha* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 55.

seseorang agar dapat memiliki rasa syukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah, dan mempermudah apa yang telah diberikan oleh Allah. Nikmat-nikmat itu disunnahkan agar dapat terus melaksanakan shalat dhuha. Amalan ini merupakan amalan yang bernilai ringan dalam beramal amar ma'ruf nahi munkar serta bershadaqah pada 360° persendian tubuh.¹⁴

Oleh karena itu, dari gambaran permasalahan yang ditemukan, penulis tertarik untuk meneliti kajian ini dengan judul “ **Manfaat Shalat Dhuha dalam Menumbuhkan Sifat Optimis pada Mahasiswa akhir Bimbingan Konseling Islam**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. bagaimana shalat dhuha dapat menumbuhkan sifat optimis pada mahasiswa akhir ?
2. Apa saja yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir ketika melakukan shalat dhuha ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang penulis kemukakan diatas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui shalat dhuha dapat menumbuhkan sifat optimis pada mahasiswa tingkat akhir

¹⁴ Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, (Jakarta: Kaysa Media, 2016), hal. 211

2. Untuk mengetahui apa yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir ketika melakukan shalat dhuha

D. Manfaat Penelitian

1. **Secara teoritis**, penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan, terutama dalam pemahaman tentang manfaat dari shalat sunnah dhuha. Kemudian membantu mahasiswa dalam mengurangi sifat pesimisme saat mengerjakan tugas akhir yaitu dengan melakukan shalat dhuha.

2. **Secara praktis**, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai masukan bagi mahasiswa akhir untuk menumbuhkan sifat optimis dalam menghadapi tugas akhir

E. Penjelasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalahpahaman mengenai pemahaman daripada definisi yang dimaksud oleh penulis, maka penulis membatasi dengan penjelasan dengan beberapa istilah yaitu:

1. Optimis

Optimis merupakan dorongan dari hati yang memunculkan suatu keyakinan untuk selalu berfikir positif. Faktor yang mempengaruhi sikap optimis dalam diri seseorang adalah unsur kepribadian salah satunya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan atau nilai diri dengan potensi yang kita miliki. Dalam mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir, mahasiswa dibutuhkan kepercayaan diri karena kepercayaan diri mahasiswa merupakan salah satu faktor internal dalam penyelesaian

skripsi.¹⁵ menurut Ubaedy, Menurut Ubaedy, optimisme memiliki dua makna utama: pertama, sebagai ajaran hidup untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik, dan kedua, kecenderungan batin untuk merencanakan sesuatu demi hasil yang lebih baik.¹⁶sikap optimis berasal dari dorongan dalam hati seseorang untuk selalu berpikir positif dalam menghadapi sesuatu. Salah satu hal yang memengaruhi munculnya sikap optimis adalah kepercayaan diri, yaitu rasa yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, rasa percaya diri sangat dibutuhkan agar mereka tidak mudah menyerah dan tetap semangat menyelesaikan tugas akhirnya.

2. Shalat dhuha

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, dhuha adalah shalat sunnah yang dilakukan pada pagi hari antara pukul 07.00 hingga sebelum waktu zuhur.¹⁷ Shalat dhuha atau shalat Al-Awwabin adalah salah satu ibadah shalat sunnah yang sering dilakukan oleh Rasulullah pada waktu dhuha. Waktu dhuha dimulai pada saat terbit matahari, lalu terus meninggi, sampai mendekati, waktu dzuhur tiba.¹⁸ Shalat dhuha dimaksudkan sebagai bentuk ibadah sunnah yang dilakukan secara rutin sebagai upaya spiritual untuk menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi proses penyelesaian tugas akhir atau skripsi.

¹⁵ Agustina Mara, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Optimisme Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Akhir Stikes Hamzah Lombok Timur*, jurnal prohealth (Online), VOL 20, No.2, 2023, Email: <http://doi.org/1059802/phj.2023202114>

¹⁶ Ubaedy, *Psikologi Positif dalam Islam* (Jakarta: Khalifa, 2012), 77.

¹⁷ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Kelima (Jakarta: Balai Pustaka, 2016), 425.

¹⁸ Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, (Jakarta: Kaysa Media (Grup Puspa Swara), 2016) hlm.179.

3. Mahasiswa

Dalam *kamus besar bahasa Indonesia* “ mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi, student.”¹⁹ Menurut Hartaji, Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas.²⁰ Mahasiswa yang dimaksud dalam skripsi ini adalah mahasiswa tingkat akhir, yaitu mereka yang sedang berada pada tahap akhir studi dan tengah menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

4. Prodi Bimbingan dan konseling islam

Bimbingan dan konseling islam dibagi menjadi dua, secara istilah dan bahasa. Jika secara istilah bimbingan adalah penunjuk jalan, menunjukkan, mengarahkan dan lain-lain. Secara bahasa bimbingan adalah suatu langkah yang diberikan kepada seorang manusia untuk memberikan suatu rangsangan pola pikir yang kemudian dapat diimplementasikan baik di dalam ruang lingkup keluarga, lingkungan, atau masyarakat sebagai hasil dari pemahaman yang diperoleh. Bimbingan dan konseling dalam pandangan islam merupakan usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan suatu persoalan yang terjadi dalam diri seseorang dengan berlandaskan norma-norma keislaman.²¹ Yang dimaksud dengan Prodi Bimbingan dan Konseling Islam dalam skripsi ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh studi pada

¹⁹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi ke-3(Jakarta:Balai Pustaka, 2005),hal.731

²⁰ Wenny Hulukati, dan Moh. Rizki Djibrin, *Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Gorontalo* , Jurnal Bikotetik. Vol 2, No 1, 2018, hal. 74, email: <https://journal.unesa.ac.id>

²¹ Tohirin. *Bimbingan dan konseling di sekolah dan Madrasah* (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), hal.16

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fokus penelitian ini ditujukan kepada mereka karena berada pada fase penting dalam penyelesaian tugas akhir, sehingga relevan untuk mengkaji bagaimana shalat dhuha dapat membantu menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi tantangan akademik.



BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Peneliti ini dimulai dengan membuat tinjauan penelitian dalam hal kepustakaan atau membaca hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan judul penelitian yang ingin peneliti teliti, yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti Rizki Khaira, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry tahun 2022, dengan judul “ Fungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi “ penelitian ini merupakan penelitian kualitatif.fokus dari penelitian ini adalah cara mengurangi stress dan kecemasan pada mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Peneliti ini meneliti menggunakan penelitian kualitatif deskriptif, berdasarkan hasil observasi peneliti menemukan bahwa mahasiswa akhir di prodi BKI yang sedang menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi memang banyak mengalami tingkat kecemasan baik ditinjau dari kecemasan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal.¹ Persamaan penelitian, sama sama menggunakan shalat dhuha sebagai bentuk terapi. Perbedaan penelitian, masalah peneliti sebelumnya ialah tentang kecemasan mahasiswa akhir, sedangkan masalah penelitian ini bagaimana mengubah pikiran pesimis menjadi optimis bagi mahasiswa tahap akhir sehingga mahasiswa dapat motivasi dalam

¹ Rizki Khaira, skripsi “Fungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi ” (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2022).

mengerjakan tugas akhir, kemudian penelitian ini dengan peneliti sebelumnya, sama sama menggunakan pendekatan kualitatif.

2. penelitian yang dilakukan oleh Almunawarah, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Parepare tahun 2023, dengan judul “ Upaya Guru Dalam Membiasakan Shalat Dhuha Berjama’ah Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik MTs Darul Ulum Ath-Thahiriyah Paladang Pinrang” penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Fokus dari penelitian ini sendiri ialah terhadap bagaimana upaya guru fiqih dalam membiasakan shalat dhuha berjama’ah peserta didik di MTs Darul Ulum Ath-Thairiyah Paladang Pinrang. Peningkatan kedisiplinan peserta didik Kleas VII MTs Darul Ulum Ath-thahiriyah Paladang Pinrang dalam melaksanakan shalat dhuha berjamaah.² Persamaan penelitian sama sama menggunakan penelitian kualitatif dengan membahas tentang manfaat shalat dhuha, sedangkan perbedaannya ialah, penelitian sebelumnya mengkaji tentang cara dalam meningkatkan kedisiplinan melalui terapi shalat dhuha terhadap peserta didik MTs Ath-Thahiriyah, dan peneliti sekarang mengkaji cara menumbuhkan sifat optimis bagi mahasiswa tahap akhir bimbingan konseling islam dalam semangat mengerjakan tugas akhir.
3. penelitian ini dilakukan oleh Siti Nur Fadilah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, dengan judul skripsi “ Terapi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Seseorang Pedagang Kaki Lima Akibat Penurunan Omset di Siwalankerto Selatan Surabaya “ peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Berdasarkan hasil dari peneliti ini dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut: Proses pelaksanaan terapi shalat dhuha

² Almunawarah, skripsi “ Upaya Guru Dalam Membiasakan Shalat Dhuha Berjama’ah Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik MTs Darul Ath-Thahiriyah” (Parepare: Institut Agama Islam, 2023)

untuk mengurangi kecemasan perekonomian pedagang kaki lima yang mengalami penurunan omset dimasa pandemi di daerah Siwalayankerto Selatan Surabaya yaitu mengikuti langkah-langkah yang ada dalam proses konseling. Hasil akhir pelaksanaan terapi shalat dhuha terhadap konseli dalam penelitian ini cukup berhasil dengan persentase 75% dan juga dapat terlihat dari perubahan yang telah ditunjukkan oleh konseli yaitu, konseli mulai mengikuti kegiatan pengajian muslimat, konseli lebih berkonsentrasi meskipun kadang ada ketidaksadaran dalam berkonsentrasi, konseli lebih bersyukur menikmati yang diberikan oleh Allah SWT dengan selalu mengucapkan syukur, berzikir dan bersholawat sehingga dapat mengendalikan dan stabil dalam emosi, dari hal tersebut membuat konseli memiliki tubuh yang fit dalam beraktifitas.³ Persamaan peneliti ini dengan yang penulis teliti sama sama mengambil terapi shalat dhuha dalam menyelesaikan sebuah permasalahan, sedangkan perbedaan dari peneliti sebelumnya dengan pedagang kaki lima sebagai subjek, sedangkan penulis dengan mahasiswa akhir di Jurusan bimbingan konseling islam sebagai subjek penelitian yang memiliki rasa pesimis dan motivasi tidak kuat tetapi dengan sholat dhuha menjadikan mahasiswa tersebut yakin akan rencana Allah bahwa apapun yang sedang mereka jalani akan berbuah sesuai dengan usaha yang dilakukan.

A. Shalat dhuha

1. Definisi Shalat Dhuha

Shalat dhuha adalah *sunnah muakadah* (sangat dianjurkan). Abu Hurairah r.a. dia bercerita, “ kekasihku Rasulullah SAW mewasiatkan tiga hal kepadaku (yang aku tidak meninggalkannya sampai aku mati kelak), yaitu puasa tiga hari pada tiap bulan,

³ Siti Nur Fadilah, skripsi “Terapi Shalat Ddhuha Untuk mengurangi kecemasan seorang pedagang kaki lima akibat penurunan Omset di swalankerto selatan Surabaya”(Surabaya:UIN Sunan Ampel, 2022).

dua rakaat dhuha dan shalat witr sebelum tidur.”⁴ Shalat dhuha atau shalat Al-Awwabin adalah salah satu ibadah shalat dunnah yang sering dilakukan oleh Rasulullah pada waktu dhuha. Waktu dhuha dimulai pada saat terbit matahari, lalu terus meninggi, sampai mendekati waktu dzuhur tiba.⁵

Menurut Moh Rifa’I shalat dhuha adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu matahari naik, sekurang-kurangnya shalat dhuha ini dua rakaat boleh empat rakaat. Waktu shalat dhuha ini kira-kira matahari sedang naik setinggi lebih 7 hasta (pukul 7 sampai masuk waktu dzuhur).⁶

Shalat dhuha adalah ibadah sunnah barang siapa yang menginginkan pahalanya maka kerjakanlah. Dan tidak berdosa apabila meninggalkannya. Diriwayatkan dari Abu Sa’ad Radhiyallahu Anhu berkata “*Rasulullah Saw selalu melaksanakan shalat dhuha sampai-sampai kami mengira beliau tidak pernah meninggalkannya, tetapi kalau sudah meninggalkannya sampai-sampai kami mengira beliau tidak pernah mengerjakannya.*” (H.R Tirmidzi dan dinilai hasan olehnya).⁷

Shalat dhuha atau dikenal sebagai Al-Awwabin merupakan suatu ibadah yang dilakukan oleh orang-orang yang bertaubat akibat kekufuran terhadap kenikmatan yang telah diberikan oleh Allah SWT. Pelaksanaan shalat dhuha dimulai dari terbitnya matahari dan diakhiri ketika mendekati waktu dzuhur tiba. Seseorang yang sedang beraktivitas guna mendapatkan kesejahteraan hidup kemudian diiringi dengan

⁴ Yusuf Ahmad ar-Rahman, *Buku Pintar Shalat Lengkap Sesuai Al-Qur’an dan Hadist* (Jakarta:Alita Aksara Media,2011) hal.150.

⁵ Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*,(Jakarta: Kaysa Media (Grup Puspa Swara), 2016) hal.179.

⁶ Moh Rifa’I, *Fiqh Ibadah* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), hlm. 83

⁷ Jalal Syafi’I, *Dashyatnya gerakan sholat : Tinjauan Syariah dan kesehatan* , (Jakarta : Insani,2009), hal.155

shalat dhuha, maka orang tersebut memiliki sebuah harapan dan keinginan agar Allah SWT memberikan kemudahan. Dalam hal ini shalat dhuha dapat berfungsi untuk meningkatkan rasa percaya diri, optimisme dan keyakinan yang tinggi dalam diri seseorang, karena dapat mengistiqamahkan shalat dhuha maka akan mendatangkan pikiran yang benar, memperoleh jalan yang benar dan mendatangkan rezeki yang halal dan barokah.⁸

2. Keutamaan Shalat Dhuha

Dalam pelaksanaannya, shalat dhuha memiliki banyak manfaat, hikmah serta keutamaan bagi seseorang yang telah melaksanakannya, adapun manfaat dan keutamaan yang terkandung dalam shalat dhuha, sebagai berikut:

- a. Dapat mengharap rahmat dan nikmat dari Allah SWT sepanjang hari. Shalat dhuha memberikan efek kepada seseorang agar dapat memiliki rasa syukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah, dan mempermudah apa yang telah diberikan oleh Allah. Nikmat-nikmat itu disunnahkan agar dapat terus melaksanakan shalat dhuha. Amalan ini merupakan amalan yang bernilai ringan dalam beramal amar ma'ruf nahi munkar serta bershodaqah pada 360 derajat persendian tubuh.⁹
- b. Bernilai ghanimah atau berkeuntungan besar. Shalat dhuha akan mendapatkan keuntungan yang besar apabila seseorang mampu melakukannya secara istiqomah. Keuntungan ini adalah ketika seseorang dalam berdagang dan berniaga dapat memperoleh keuntungan yang besar, laba yang banyak serta hasil yang memuaskan,

⁸ Rafi Nurul Fikri, dkk, *Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengatasi Stress Pada Mahasiswa*, (jurnal Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences, Vol 3. No 1, 2024), hlm. 448 Email: <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>

⁹ Yusuf Abdulalam, *Suksesnya Tahajud Kayanya Dhuha*, (Yogyakarta: Media Insani Pustak, 2008), hal.164.

karna keutamaannya yaitu untuk mengharapkan rezeki yang selalu bertambah dari Allah SWT. Oleh karena itu, ketika seseorang ingin mendapatkan rezeki yang banyak, lincer sebelum bekerja hendaknya melaksanakan shalat dhuha terlebih dahulu. Karena dalam shalat dhuha kita selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah serta berdoa meminta hajat yang kita inginkan kepada Allah.

- c. Berguna dalam terapi berbagai jenis penyakit. Sholat dhuha memiliki keutamaan salah satunya adalah dapat menyehatkan tubuh dan memiliki potensi terhindar dari dapat nya dari berbagai penyakit. Orang yang istiqomah menjalankan shalat dhuha akan memiliki kehidupan yang bahagia karena mampu sehat secara jasmani dan rohanian, sehat secara fisik maupun psikis. Shalat dhuha dapat bertindak sebagai terapi karena pelaksanaan sholat dhuha di waktu yang sangat baik pada pagi hari, dimana waktu berolahraga.¹⁰
- d. Usaha dalam membentuk ketangguhan pribadi, shalat dhuha merupakan bentuk dari latihan-latihan dalam memperkuat keyakinan dan pada diri sendiri.ketika menggerakkan tubuh dengan dilakukan secara bersungguh-sungguhakan mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin. Pada hati nurani juga dapat membimbing serta menunjukkan arah kemana harus pergi serta menunjukkan arah kemana harus pergi serta hal apa yang harus dilakukan, jadi dengan melaksanakan shoalt dhuha akan membentuk keyakinan dan ketangguhan pada diri setiap individu.¹¹
- e. Mendapat rezeki yang melimpah, berkah, bahkan dari arah yang tidak disangka-sangka. Sholat dhuha menyatu dalam satu kesatuan atas rezeki yang telah diberikan

¹⁰ M. Yusuf Ubaidillah, *sembuh Total* (Yogyakarta: Saufa, 2015),hal.115.

¹¹ Sabil El-Ma'rufie, *shalat dhuha*, (Bandung:Mizania, 2013), hal.109.

oleh Allah, sehingga tidak dapat dipisahkan, karena sholat dhuha sebagai ruhnya rezeki. Maksud dari ruhnya rezeki dimana shalat dhuha ini memiliki kekuatan yang begitu dahsyat yang muncul dari gerak spiritual dalam pelaksanaannya. Sholat dhuha juga merupakan sarana paling ampuh untuk meminta kelancaran rezeki kepada Allah SWT.¹²

- f. Meningkatkan rasa optimis sehingga mengurangi rasa mengeluh dalam berkeluh kesah. Ketika seseorang melaksanakan sholat dhuha akan mendapatkan keutamaannya yaitu dijauhi dari berkeluh kesah atas permasalahan yang terjadi. Shalat dhuha juga mengajarkan agar manusia tidak lenyap terhadap kenikmatan duniawi saja, sehingga orang-orang mengoptimalkan sholat dhuha dapat menggunakan waktunya secara proposional baik dalam beribadah serta mencari nafkah dalam kehidupannya. Dengan adanya prinsip sholat dhuha akan menjadikan seseorang tidak menjadi budak duniawi semata.
- g. Waktu yang mustajabah untuk berdoa kepada Allah. Ketika manusia lainnya sibuk dengan urusan dunianya masing-masing, kemudian ada seseorang yang mampu melaksanakan shalat dhuha sebelum melakukan aktifitas kesehariannya dan bermunajat kepada Allah, maka Allah akan lebih mudah mengabulkan segala hajat yang diinginkan oleh setiap hambanya. Waktu dhuha adalah waktu dimana seseorang mampu untuk memperbaiki, mengokohkan serta melurukan niat dan *mecharge* motivasi hidup untuk pelaksanaan hidup kedepannya.¹³
- h. Pahala sholat dhuha setara dengan ibadah Umrah

¹² AH. Zain Malik, *Dhuha itu Ajib*, (Yogyakarta: DIVA Press,2014), hal.37.

¹³ M. Yusuf Ubaidillah, *sembuh total* , hal 190

- i. Memiliki manfaat dapat membangun rumah di surganya Allah.
- j. Pahala sholat dhuha setara dengan mati syahid.

Sementara menurut Imam Musbikin, keutamaan shalat dhuha terbagi menjadi 4 bagian, yaitu:

- a. Keutamaan dari shalat dhuha menjadikan sarana pengingat dan memohon ampunan kepada Allah SWT.
- b. Keutamaan shalat dhuha menjadikan sarana ketenangan dan ketentraman hati setiap manusia.
- c. Keutamaan shalat dhuha menjadikan sarana untuk memohon kepada Allah agar dilapangkan rezeki.
- d. Dan menjadikan sarana dalam membentuk sikap, perilaku serta budi pekerti yang baik sehingga menjadikan diri menjadi seseorang yang berakhlak mulia.¹⁴

Sebagaimana kita ketahui, shalat dhuha merupakan amalan yang sangat ditekankan oleh Rasulullah SAW. Beliau menginginkan kita berusaha semaksimal mungkin menjaga amalan ini agar kita dapat meraih keutamaannya, semua itu demi kebahagiaan baik didunia maupun di akhirat.¹⁵ Seperti mendapat derajat mulia, tergolong hamba yang taat, mendapat pahala setara ibadah umrah, diampuni dosa-dosanya, seperti perang cepat menangkawaktu mustajab, memenuhi panggilan Allah SWT, mendapat tempat disurga, dihapus dosa-dosa.¹⁶

¹⁴ Iman Musbikin, *Rahasia Sholat dhuha*, (Yogyakarta: Mitra pustaka, 2007), hal. 12-13

¹⁵ Budiman Mustofa, *Tuntunan Praktis Shalat Dhuha*, (Solo: Ziyad Visi Media, 2011), hal.18

¹⁶ Yusuf Ahmad Ar-Rahman, *Buku Pintar Shalat Lengkap Sesuai Al-Qur'an dan Hadist*, (Jakarta: Alita Aksara Media, 2011) hal.151-157

Adapun keutamaan sholat dhuha amal ibadah yang disyariatkan oleh islam pasti memiliki keutamaan dan himmah. Dari banyaknya keutamaan sholat dhuha pada hadits Nabi Saw dijelaskan antara lain sebagai sedekah.

Dari Abu Dzar, ia berkata bahwa Rasulullah Saw Bersabda : Artinya : “setiap ruang dari anggota tubuh di antara kalian pada pagi hari, harus dikeluarkan sedekah, setiap tasbeeh adalah sedekah ,setiap tahmid adalah sedekah, setiap tahlil adalah sedekah,setiap takbir adalah sedekah, menyuruh kebaikan adalah sedekah, mencegah kemungkaran adalah sedekah. Dan semua itu dapat disepadankan dengan mengerjakan sholat dhuha dua rakaat.” (HR Muslim nomer 2376).¹⁷

Disamping sebagai sedekah adalah sebagai pemicu pencukupan kebutuhan hidup, sesuai hadits Rasulullah Saw. Dari Abu Darda, ia berkata bahwa Rasulullah SAW menjelaskan hadits qudsi, Allah SWT berfirman,:Artinya : “Wahai anak Adam, rukuklah (sholatlah) karena aku pada awal siang shoalt dhuha) empat rakaat, maka Aku akan mencukupi (kebutuhan)mu sampai sore.” (HR Tirmidzi)¹⁸

Memahami keutamaan sholat dhuha dapat dilihat beberapa hadits yang menguraikan manfaat dan hikmah melaksanakan sholat dhuha, dan sudah sangat populer dihati masyarakat muslim sebab sudah dirasakan langsung manfaatnya.¹⁹

¹⁷ Muslim bin al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, no. 2376.

¹⁸ Irwan Saleh Dalemunthe, dan Kiki Syahfitri, pembiasaan sholat dhuha mendorong semangat belajar siswa, *Jurnal Literasiologi*, Vol 11, No. 1. Email: <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v9j>

¹⁹ Irwan Saleh Dalemunthe, dan Kiki Syahfitri, pembiasaan sholat dhuha mendorong semangat belajar siswa, *Jurnal Literasiologi*, Vol 11, No. 1. Email: <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v9j>

3. Manfaat sholat dhuha

Shalat dhuha dapat dipercaya dapat mencerahkan jiwa umat muslim karenanya akan lebih baik jika ditanamkan sejak dini kepada anak-anak kita. Menurut ketua yayasan Qardhan Hasanah H. qazali, siswa didiknya sendiri sampai SMA disekolah ini membiasakan diri shalat dhuha berjamaah. Tujuan bertanya menambah akhlak mulia (Akhlakul Karimah) pada anak.²⁰

Dalam bukunya M,Khalilurrahman Al-Mahfani yang berjudul *berkah sholat dhuha*, dijelaskan manfaat yang didapatkan dengan mengerjakan sholat dhuha berdasarkan pengalaman-pengalaman dari orang-orang yang mengerjakannya, antara lain:

- a. Hati menjadi tenang.
- b. Pikiran menjadi lebih konsentrasi.
- c. Kesehatan fisik terjaga.
- d. Kemudahan dalam urusan.
- e. Memperoleh rizki yang tidak disangka-sangka.²¹

Sholat dhuha dapat menjadikan hati tenang, baik untuk kesehatan mental mahasiswa yang akhirnya dapat membuat mahasiswa menjaga diri dan dapat mengendalikan diri dari segala perbuatan negatif.²²

²⁰ Anita K Wardani , *sholat dhuha, kelulusan capai 95 persen*, (Banjar Baru : Post on line, 20 juni 2008) email: <https://www.banjarbarupost.co.id>

²¹ M. Khalilurrahman Al- Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*,(Jakarta: Wahyu Media, 2007), hal 20-21

4. Dalil Shalat Dhuha

Shalat dhuha hukumnya sunnah muakkad (sangat dianjurkan). Sebab, Rasulullah senantiasa mengerjakan dan berpesan kepada para sahabat untuk mengerjakan shalat dhuha sekaligus menjadikannya sebagai wasiat. Wasiat yang diberikan Rasulullah kepada satu orang juga berlaku untuk seluruh umat, kecuali terdapat dalil yang menunjukkan kekhususan hukumnya bagi orang tersebut.²³

Hadits dari Abu Dzar r.a dari Nabi SAW Beliau bersabda:

يُصْبِحُ عَلَىٰ كُلِّ سَلَامٍ مِنْ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ فَكُلُّ تَسْبِيحَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَحْمِيدَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَهْلِيلَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَكْبِيرَةٍ صَدَقَةٌ وَأَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ صَدَقَةٌ وَنَهْيٌ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ وَيُجْزَىٰ مِنْ ذَلِكَ رَكْعَتَانِ يَرْكَعُهُمَا مِنَ الضُّحَىٰ

Artinya:

Masing-masing ruas dari anggota tubuh salah seorang diantara kalian harus dikeluarkan shadaqah. Setiap kalimat tasbih adalah shadaqah, setiap kalimat tahmid adalah shadaqah, setiap kalimat tahlil adalah shadaqah, setiap kalimat takbir adalah shadaqah, menyuruh berbuat baikpun adalah shadaqah, dan mencegah kemungkaran juga shadaqah. Semua itu bisa diganti dengan dua raka'at shalat dhuha.”²⁴

Hadits dari Abu Darda' dan Abu Dzar r.a. bahwa Rasulullah SAW dari Allah SWT, Dia berfirman :

Artinya :

²² Haidar Amran, *pembiasaan sholat dhuha untuk mengurangi perilaku menyimpang pada siswa*, Jurnal J-BKPI, Vol. 3, No. 2, 2023. Email: <https://journal.unimush.ac.id>

²³ M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah shalat dhuha*, (Jakarta:PT Wahyu Medika,2008), hal.3

²⁴ Abd. Karim Faiz, dkk, *Studi Waktu Dhuha Dalam Perspektif Fiqih dan Hisab Ilmu Falak*, (Jurnal Syariah dan Hukum, Vol. 18, No. 2, 2020) hal. 271-272, email: <https://ejurnal.iainpare.ac.id>

Allah ‘azza wa jalla bersabda : wahai anak adam (manusia), ruku’lah untukku empat raka’at diawal siang. Niscaya aku akan mencukupimu di akhir siang.

Hadist dari sahabat Anas r.a. bahwa Rasulullah saw bersabda dengan *artinya* : Diriwayatkan dari Anas r.a berkata: Rasulullah SAW bersabda : Barangsiapa shalat Dhuha dua belas rakaat, Allah akan membangunkan untuk dia istana disurga.²⁵

Beberapa pendapat para ulama mengenai dalam mengerjakan shalat dhuha. Menurut pendapat yang shahih hukum shalat dhuha sunnah/mustahab. Adapun secara garis besar perbedaan tersebut mengerucut kepada tiga pendapat:

- a. Melaksanakan dan membiasakannya adalah sunnah (mustahab), ini didasarkan pada hadist berikut ini, dari Abu Hurairah Ra, berkata yang artinya:” Kekasihku Saw berwasiat kepadaku tiga perkara yang tidak akan aku tinggalkan selagi aku hidup;agar berpuasa tiap hari tiga bulan, shalat dhuha, dan tidak tidur kecuali setelah mengerjakan witr.” (H.R.Muslim).²⁶
- b. Pendapat kedua mengatakan: yang sunnah adalah mengerjakan sewaktu-waktu dan meninggalkannya sewaktu-waktu. Inilah pendapat madzhab Hambali. Mereka berdalil dengan hadits berikut ini: dari Anas Ra ia menyebutkan kisah shalat dhuha nabi Muhammad Saw di rumah Utbah Bin Malik, dan fulan bin fulan bin Jarud bertanya kepada Anas Ra, yang artinya:”*apakah nabi mengerjakan shalat dhuha?ia berkata:” aku tidak melihat beliau shalat kecuali hari itu saja.*”(H.R.Bukhari)²⁷

²⁵ *Ibid.*

²⁶ Arif Fauzi, *Ensiklopedi shalat sunah*,(Jakarta: Pustaka Darun Nida’, 2011),hal.140

²⁷ Arif Fauzi, *Ensiklopedi shalat sunah*,...hal.142

- c. Pendapat ketiga: tidak disyariatkan shalat dhuha kecuali karena sebab tertentu, seperti luput tidak mengerjakan Qiya mullail atau dating fajar safar,dll. Inilah pendapat Ibnu Qoyyin Al-Jauziyah Ra beliau beragumen dengan beberapa hadits diantaranya kepada 'Aisyah Ra, yang artinya : “ *apakah Nabi Muhammad Saw mengerjakan shalat dhuha? Jawab 'Aisyah: tidak, kecuali jika beliau baru pulang dari safarnya.*” (H.R. Muslim)²⁸

B. Definisi Optimis

1. Pengertian Optimis

Optimis merupakan pandangan menyeluruh individu dalam melihat hal yang baik dan positif, serta individu yang mudah dalam memaknai dirinya sendiri. Individu yang memiliki keyakinan bahwa ia akan memperoleh hasil baik dalam kehidupan, maka memiliki kecenderungan menjadi optimis, sedangkan individu yang memiliki keyakinan bahwa ia akan memperoleh hasil yang buruk dalam kehidupannya, maka memiliki kecenderungan pesimis.²⁹

Ciri-ciri individu yang memiliki optimis tinggi adalah dimana tidak mudah depresi sehingga ia akan meraih kesuksesan, pandangan/harapan terhadap hal-hal yang baik serta pemikiran untuk terus berusaha mencapai tujuan dalam hidupnya.³⁰

Optimis Menurut Safarina, mahasiswa yang optimis tidak menganggap masalah sebagai akhir dari usaha, melainkan berusaha menyelesaikannya dan orang yang optimis cenderung sehat karena memiliki harapan yang positif.³¹

²⁸ Arif Fauzi, *Ensiklopedi shalat sunah*, ...hal.143

²⁹ Yola Safira, dkk, *Hubungan Efikasi Diri Dengan Optimisme pada mahasiswa tingkat akhir universitas Malikulsaleh dalam meraih peluang kerja*, Jurnal penelitian psikologi, Vol.2, No. 1, 2024, hal.67

³⁰ Yola Safira, dkk, *Hubungan Efikasi Diri Dengan Optimisme pada mahasiswa tingkat akhir universitas Malikulsaleh dalam meraih peluang kerja*, Jurnal penelitian psikologi,...hal. 68

Menurut Roellyana dan Listiyandini, optimisme pada mahasiswa sangat penting dikarenakan mahasiswa merupakan generasi muda harapan bangsa, dituntut untuk memiliki rasa optimis, mencapai prestasi yang optimal, pengetahuan yang luas serta keterampilan sehingga mampu luas serta keterampilan sehingga mampu bersaing dalam dunia kerja nantinya.³²

Menurut Snyder dan Lopez, berpendapat optimis adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimis membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada hari dan kemampuan yang dimiliki.³³

Menurut Ubaydillah, menjelaskan pengertian optimis yang pertama sebagai doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik. Kedua, optimis berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi untuk mencapai hasil yang lebih bagus. Kedua pengertian optimis tersebut jika digabungkan menjadi keyakinan adanya kehidupan yang lebih dan keyakinan itu dijadikan yang lebih baik dan keyakinan itu dijadikan sebagai bekal untuk meraih hasil yang lebih baik.³⁴

Menurut Goleman, menyatakan optimis merupakan harapan kuat terhadap segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik. Sejalan dengan pendapat McGinnis, yang mengemukakan bahwa ciri-ciri seseorang mempunyai sikap optimis seperti: jarang terkejut oleh kesulitan, mencari perpecahan dalam sebuah

³¹ *Ibid.* hal.68

³² *Ibid.*

³³ Nikhlatun Naafiah, *Pengaruh Motivasi dan Optimisme Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Penghafal Al-Qu-r'an*, (Samarinda: Jurnal Psikoborneo, Vol. 8, No 1, 2020), hal. 20

³⁴ *Ibid.*

permasalahan, merasa yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depan, menghentikan pemikiran negatif. Optimis merupakan seseorang yang mampu bersyukur atas apa yang dimilikinya akan lebih besar memiliki harapan dan kebahagiaan.³⁵ Optimis adalah harapan kuat terhadap segala sesuatu yang terbagi menjadi tiga yaitu keyakinan dalam hati, bersikap positif, selalu semangat.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah disebutkan maka disimpulkan bahwa optimis adalah adanya kecenderungan pada individu untuk memandang segala sesuatu hal dari sisi dan kondisi keberuntungan diri sendiri.

2. Faktor-faktor optimis

Menurut Seligman, Terdapat pula faktor-faktor lain yang berdampak pada optimis seseorang, yaitu:

- a. Percaya pada Potensinya. Individu yang memiliki keyakinan dan kepercayaan diri yang tinggi akan menganggap dirinya mampu dalam menghadapi masa depan sehingga memiliki optimisme yang tinggi.
- b. Dukungan Sosial. Dukungan social yang cukup menjadikan individu lebih percaya diri dan semangat karena dukungan selalu ada.
- c. Harga diri. Ketika seseorang tinggi harga dirinya maka pemikirannya akan selalu positif dan meyakini kemampuan diri, menemukan kelebihan dari setiap kejadian yang menimpa.

³⁵ Cut Roza Aprilizia, dkk, *Representasi Sikap Optimisme dalam Film Cahaya Cinta Pesantren Karya Ira Madan*, (Aceh Utara: Jurnal Kande, Vol. 4, No. 2, Oktober, 2023) hal. 190

- d. Akumulasi pengalaman. Pengalaman individu dalam menghadapi kegagalan dan kesuksesan dapat menumbuhkan optimism individu.³⁶

Adapun yang mempengaruhi lainnya, ialah: pesimis, pengalaman, prasangka, berdasarkan uraian tersebut. Maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi optimisme seseorang adalah mereka yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, lingkungan bergaul yang tidak baik, dan selalu memiliki prasangka yang tidak baik untuk dirinya sendiri maupun dengan orang lain.

3. Jenis-jenis Optimis

- a. Jenis Optimisme keyakinan dalam hati

Keyakinan merupakan sebuah keimanan dalam hati, dinyatakan dalam ucapan lisan, dan kemudian di aplikasikan ke dalam tindakan nyata.

- b. Jenis optimis berpikir positif

Cara berpikir yang diproses secara positif yang menghasilkan energi positif, yaitu suatu energi yang akan menghasilkan pemikiran-pemikiran dan sikap-sikap baik yang dapat membuat manusia menjadi bersemangat, melakukan hal hal yang benar dan menjadi bahagia

- c. Jenis optimis selalu semangat

Semangat merupakan perasaan yang sangat kuat yang dialami oleh setiap orang dapat dilihat sebagai bagian fundamental dari suatu kegiatan sehingga

³⁶ Hanifah Sri Wahyuni, dan Dr Eko Darminto, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Harga Diri Dengan Optimisme Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Jombang*, (Jurnal BK Unesa. 2023. Vol. 13. No. 2) hal. 231 email: <https://journal.uui.ac.id>

sesuatu dapat ditujukan kepada pengarahannya yang menimbulkan, menghidupkan, menumbuhkan tingkat keinginan yang tinggi.³⁷

4. Optimis menurut Islam

Dalam Islam, optimis memiliki nilai penting dalam rangka membangun keyakinan umat beragama bahwa Allah *subhanahu wata'ala* (SWT) akan memberikan kebahagiaan baginya. Di Al-Qur'an ditegaskan ciri orang beriman senantiasa diliputi optimism dalam menjalani hidupnya, hal ini sebagaimana ditegaskan dalam surat Fussilat ayat 30 dan 31.

“Seseungguhnya orang-orang yang mengatakan: “Tuhan kami ialah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan:” janganlah kamu takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu. Kamilah pelindung-pelindungmu dalam kehidupan dunia dan akhirat; didalamnya kamu memperoleh apa yang kamu inginkan dan memperoleh(pula) di dalamnya apa yang kamu minta”

Surat Fussilat ayat 30-31 memberi penegasan bahwa orang beriman dijanjikan kebahagiaan sejati diakhirat kelak, karena dunia sebagai tempat singgah sementara. Dengan keyakinan seperti itu, orang beriman senantiasa, menjaga tingkah lakunya untuk senantiasa taat pada agamanya. Keyakinan yang tertanam dengan baik berkontribusi terhadap terbentuknya akhlakul karimah, memohon pertolongan dan pasrah kepada Allah SWT.³⁸

³⁷ Cut Roza Aprilizia, dkk, *Representasi Sikap Optimisme dalam Film Cahaya Cinta Pesantren Karya Ira Madan*, (Aceh Utara: Jurnal Kande, Vol. 4, No. 2, Oktober, 2023) hal. 194-196

³⁸ Wahidin, *Optimisme Perspektif Pendidikan Islam dan Implementasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Mahasiswa* (Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 12, No. 2, Mei 2023) hal.1538-1539

Menurut Koenig, Islam mengajarkan kepada pemeluknya agar optimis dalam kehidupan. Kesadaran tentang tujuan hidup membawa individu pada kebahagiaan yang salah satunya diwujudkan melalui optimis menjalani hidup. Optimis pada individu ditandai tumbuhnya keyakinan diri, penuh harapan pada masa depan, berpikir positif, realistis, semangat kerja keras, pantang menyerah dalam bingkai kepasrahan kepada Allah. Kondisi yang berlawanan akan terjadi apabila individu yang kurang menyadari tujuan hidupnya, sehingga cenderung pesimisme yang ditandai dengan was-was, senantiasa khawatir, tidak mempunyai harapan (*hopelessness*), irasional, mudah menyerah, kurang semangat, seringkali menjadi stress, dan tidak dapat menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya.³⁹

5. Optimis Kecil dan Optimis Besar

Menurut Peterson, optimis dipetakan menjadi dua, yaitu optimis kecil (*litte optimism*) dan optimis besar (*big optimism*). Optimis kecil dihubungkan dengan harapan khusus (spesifik) yang positif, seperti harapan memperoleh nilai ujian yang baik pada saat ujian akhir. Bagi Peterson, optimism kecil merupakan sintesis antara *dispositional optimism* dan *optimism explanatory style*. Sementara optimism besar dikonotasikan sebagai harapan besar dan umum(general), seperti harapan menjadi orang bermanfaat dalam kehidupan dan memiliki kualitas hidup yang baik dalam konteks optimism besar, emosi dan motivasi melekat didalamnya. Melalui optimism akan menumbuhkan kebahagiaan. Disamping itu, orang yang optimis akan terlibat aktif dalam upaya untuk mewujudkan harapan dengan segala kemampuan yang dimilikinya.⁴⁰

³⁹ Wahidin, *Optimisme Perspektif Pendidikan Islam dan Implementasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Mahasiswa*, (Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 12, No. 2, Mei 2023) hal 1536

C. Mahasiswa Akhir

1. Pengertian Mahasiswa Akhir

Menurut putri & Budiani mahasiswa sebagai calon angkatan kerja, merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi.⁴¹ Mahasiswa tingkat akhir banyak memiliki tekanan yang dialami salah satunya adalah penyelesaian skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun dari hasil penelitian oleh calon sarjana dalam rangka melengkapi syarat kelulusan pada syarat kelulusan pada program studi di universitas.⁴²

2. Ciri- ciri Mahasiswa Akhir

Mahasiswa semester akhir menghadapi tekanan berat dalam menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi, sehingga tingkat stres akademik mereka lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada semester sebelumnya. Yulianti mengemukakan bahwa mahasiswa akhir mengalami stres akibat beban akademik dan tuntutan kelulusan.⁴³

Kecemasan terhadap masa depan, termasuk ketidakpastian pekerjaan dan studi lanjut, menjadi hal umum pada mahasiswa akhir. Robbins menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami kecemasan karier yang tinggi.⁴⁴

⁴⁰ Ibid. hal. 1540-1541

⁴¹ Rizki Diah Baiti, dkk, *Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir*, (Jurnal psikologi Integratif, Vol. 5, No. 2, 2017), hal. 129. email: rizkidiahbaiti@gmail.com

⁴² Hariaty, dkk, *Gambaran stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, (Jurnal Keperawatan Profesional, Vol. 11, No. 1, Februari 2023), hal. 4. Email: <https://ejournal.unuja.ac.id>

⁴³ Yulianti, "Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 3, no. 2 (2017): hlm. 134.

⁴⁴ Stephen P. Robbins et al., *Organizational Behaviour* (New York: Pearson, 2010), hlm. 355.

Aktivitas organisasi dan keterlibatan sosial di kalangan mahasiswa akhir biasanya menurun karena mereka lebih fokus pada penyelesaian akademik. Astin menemukan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan kampus cenderung menurun di akhir masa studi.⁴⁵

Mahasiswa semester akhir menunjukkan kemandirian lebih besar dalam mengelola waktu, merencanakan tugas, dan menghadapi tantangan akademik. Chickering menegaskan bahwa pengembangan otonomi menjadi salah satu tugas utama perkembangan mahasiswa di tahap ini.⁴⁶

Mahasiswa akhir sering mengalami ketidakstabilan emosi — antara optimisme saat mencapai kemajuan dan kecemasan saat menghadapi hambatan. Arnett menjelaskan bahwa fase transisi menuju dunia dewasa ini ditandai dengan perubahan emosi yang fluktuatif.⁴⁷

3. Problematik Mahasiswa Akhir

Permasalahan yang sering muncul pada mahasiswa akhir adalah kesulitan dalam menentukan ide atau topik untuk mencari referensi. Selain itu, kendala lain yang dihadapi mahasiswa antara lain sulit untuk menentukan sampel, alat ukur, sedikitnya, waktu penelitian, revisi yang dilakukan berulang kali.⁴⁸

⁴⁵ Alexander W. Astin, *What Matters in College?* (San Francisco: Jossey-Bass, 1993), hlm. 62.

⁴⁶ Arthur W. Chickering dan Linda Reisser, *Education and Identity* (San Francisco: Jossey-Bass, 1993), hlm. 47.

⁴⁷ Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties* (New York: Oxford University Press, 2004), hlm. 74.

⁴⁸ Ibid.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pemahaman manfaat shalat dhuha dalam menumbuhkan sifat optimis pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam menghadapi proses penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada mahasiswa semester akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, yang melaksanakan shalat dhuha secara rutin sebagai bentuk pendekatan spiritual untuk meningkatkan optimis dalam menjalani proses penyelesaian tugas akhir.

B. Pendekatan dan Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang dialami (*natural setting*). Menurut Sugiyono, "*metodologi penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu*"¹

Sementara itu, sebagaimana dikutip oleh Lexy J. Moleong, penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.² Pendekatan kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2017.

² Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012

mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti.³

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode penelitian deskriptif adalah suatu usaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data di samping penulis menganalisis dan menginterpretasi data-data tersebut untuk memecahkan masalah secara sistematis dan faktual mengenai data dan sifat populasi.⁴ Penulis menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif, yaitu usaha untuk menguraikan dan memecahkan masalah berdasarkan data yang sistematis dan faktual mengenai data dan sifat populasi.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber data dalam penelitian atau darimana data dapat diperoleh. Menurut Spradley subjek penelitian adalah sumber informasi dalam penelitian, sementara itu menurut Moleong subjek penelitian adalah orang dalam pada latar belakang, yaitu orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi penelitian.⁵ Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode penelitian deskriptif adalah suatu usaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data di samping penulis menganalisis dan

³ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif: untuk ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta : Salemba Humanika, 2012), hal. 18

⁴ Abu AhmadiDkk, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 44.

⁵ Farida Nugrahani, “ *Metode Penelitian Kualitatif*”. (Surakarta: 2014), hal. 61-62

menginterpretasi data-data tersebut untuk memecahkan masalah secara sistematis dan faktual mengenai data dan sifat populasi.⁶

Teknik pemilihan responden dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* (sampling bertujuan). Menurut Sugiono *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu atau berdasarkan alasan.⁷ Oleh karena itu respon yang dipilih berdasarkan teknik pemilihan informan penelitian tersebut ialah mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa Prodi BKI
2. Minimal menduduki semester 8
3. Sedang menyusun skripsi
4. Mahasiswa rutin mengerjakan sholat dhuha

Dalam penelitian ini ditentukan subjek penelitian sebanyak empat orang mahasiswa akhir pada prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah sebuah cara untuk memperoleh data dengan akurat dalam suatu penelitian. Pengumpulan data dapat diperoleh dengan mudah jika mengetahui sumber data penelitian yang didapatkan dilapangan. Sumber data tersebut dibagi menjadi dua

⁶ Abu Ahmadi Dkk, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 44.

⁷ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif....*" Hal. 289

yaitu data primer dan sekunder. 1) Data Primer, Menurut Sugiyono, sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data.⁸ 2) Data Sekunder, Menurut Sugiyono, data sekunder merupakan sumber data yang tidak langsung diberikan data kepada pengumpul data, misalnya, lewat orang orang lain atau lewat dokumen.⁹

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu: wawancara

1. Wawancara

Wawancara adalah pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan kepada informan, dan pertanyaan itu telah dipersiapkan dengan secara detail beserta instrumennya, atau percakapan dengan maksud tertentu.¹⁰ Esterberg, mengemukakan beberapa macam wawancara, yaitu :

a. Wawancara Terstruktur (*Structured Interview*)

Wawancara terstruktur ini digunakan peneliti atau pengumpul data ketika sudah mengetahui pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu peneliti ketika melakukan wawancara telah menyediakan instrument penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternative jawabannya telah disediakan.

b. Wawancara Semi Terstruktur (*Semi Structured Interview*)

⁸ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif....*” Hal. 296

⁹ *Ibid.*

¹⁰ M. Ali, *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*, (Bandung: Angkasa, 1987) hal.83

Jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori *in-dept interview*, dimana pelaksanaannya lebih luasa dari pada wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara ini untuk menemukan permasalahan secara lebih luas dan terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide-idenya. Dalam melakukan wawancara, peneliti harus lebih seksama dalam mendengarkan dan mencatat apa yang disampaikan oleh informan.

c. Wawancara Tak Berstruktur (*Unstructured Interview*)

wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.¹¹

Dalam hal ini peneliti memilih menggunakan wawancara semiterstruktur dalam mendapatkan informasi terhadap permasalahan penelitian secara lebih terbuka dan lebih bebas agar dapat dijadikan data dalam penulisan skripsi ini.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan mengkaji dokumen tertulis, foto, rekaman, atau benda-benda lain yang berkaitan dengan objek penelitian. Menurut Sugiyono, dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya monumental dari seseorang.¹²

¹¹ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2021) hal.306

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2017, hlm. 240

Data dokumentasi yang dikumpulkan dari mahasiswa dalam penelitian ini meliputi: format tertulis mahasiswa

Biodata Mahasiswa, Nama lengkap, Nomor Induk Mahasiswa (NIM), Program Studi dan Fakultas, Semester berjalan.

E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Miles dan Huberman, mengemukakan aktivitas dalam data kualitatif dilakukan dengan cara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *reduction*, *data display*, dan *data conclusion drawing/ verification*.¹³

Analisis data adalah kegiatan memfokuskan, mengabstraksikan, mengorganisasikan data secara sistematis dan rasional untuk memberikan bahan jawaban terhadap permasalahan. Analisis adalah menguraikan suatu objek menjadi bagian-bagian lalu kita cermati.¹⁴

1. Data *Reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data merupakan proses berpikir positif sensitive yang memerlukan kecerdasan dan keluasan dan kedalaman wawasan yang tinggi.

2. Data *Display* (Penyajian Data)

Data *Display* ialah Penyajian data yang bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya.

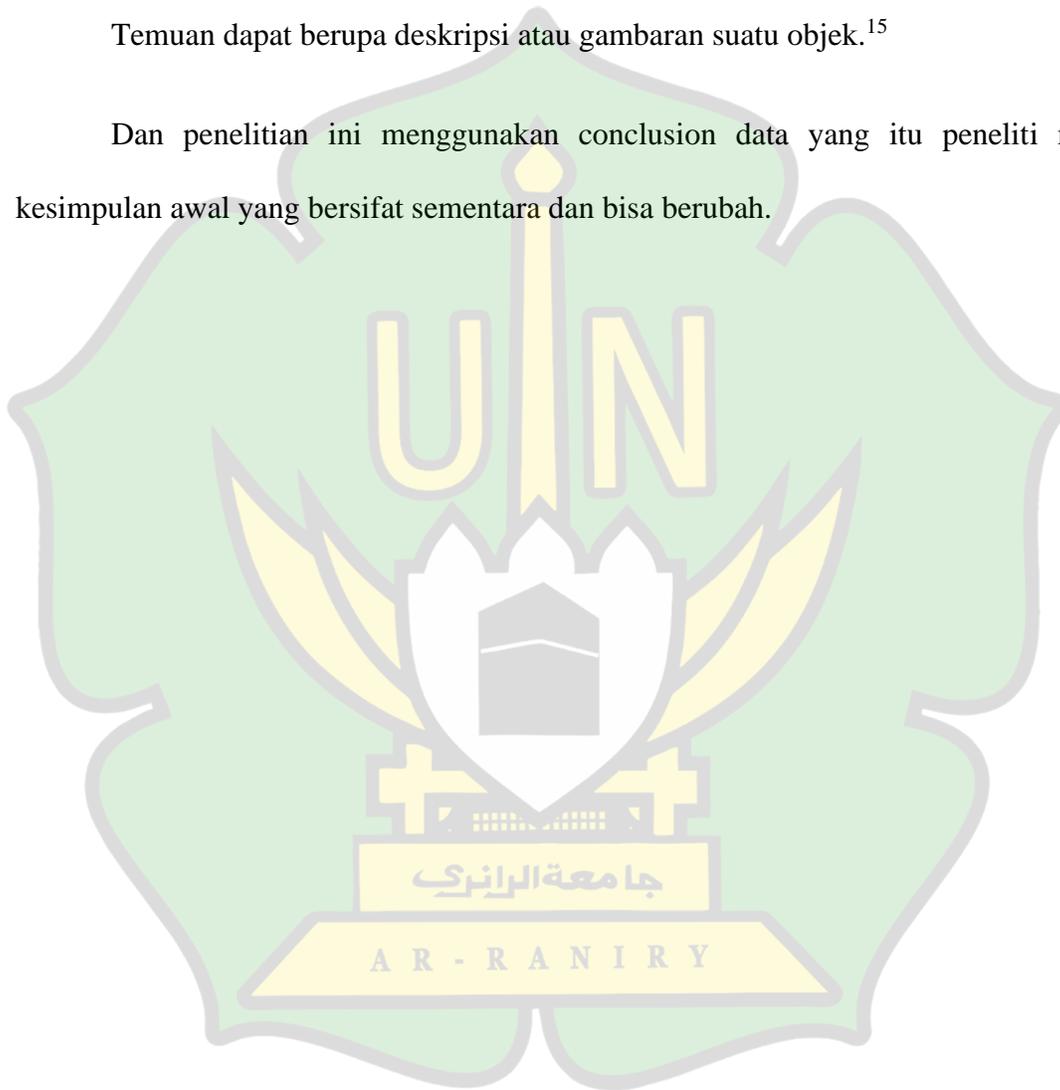
¹³ *Ibid...*, hal. 321

¹⁴ Suryana, “*Metodologi Penelitian*” (Bandung: UPI, 2010), hal.53

3. Conclusion Drawing/ Verification

Penarikan kesimpulan dan verifikasi adalah kesimpulan awal yang dikemukakan bersifat sementara, dan akan berubah apabila tidak di temukan bukti-bukti yang kuat mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek.¹⁵

Dan penelitian ini menggunakan conclusion data yang itu peneliti menarik kesimpulan awal yang bersifat sementara dan bisa berubah.



¹⁵ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2021), hal. 323-329

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah Singkat Berdirinya Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry

Sebutan Ar-Raniry dinisbahkan kepada nama belakang seorang ulama besar dan mufti Kerajaan Aceh Darussalam yang sangat berpengaruh pada masa Sultan Iskandar Tsani (1637-1641), yaitu Syeikh Nuruddin Ar-Raniry, yang berasal dari Ranir (sekarang Rander) di India. Ulama ini telah memberikan sumbangan pemikiran besar terhadap perkembangan Islam di Nusantara pada umumnya dan Aceh pada khususnya.

Sejak berdiri sebagai sebuah lembaga pendidikan tinggi Islam, UIN Ar-Raniry telah menunjukkan peran yang strategis dalam pembangunan dan perkembangan masyarakat. Dengan misi dan melalui alumninya yang telah merata dihampir seluruh instansi pemerintah dan swasta, tidaklah berlebihan untuk disebutkan bahwa lembaga ini telah berada dan menjadi “jantung masyarakat Aceh”.¹

Dalam perkembangannya, UIN Ar-Raniry telah membuka sejumlah Program Studi Strata I dan Diploma dua (D-2) & Diploma tiga (D-3) yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Di samping itu, telah dibuka Program Pascasarjana (S-2) pada tahun 1989 dan Program Doktor (S-3) Fiqh Modern pada tahun 2002 dan S-3 Pendidikan Islam pada tahun 2008. Dengan program studi yang ada, diharapkan lembaga ini akan

¹ Admin FDK, Sejarah Fakultas, (UIN Ar-Raniry leading trough Islamic civilization, 2020), <http://fdk.uin-ar-raniry.ac.id/index.php/id/pages/sejarah-fakultas>

melahirkan para pendidik, pemikir, dan pakar yang profesional dalam bidangnya yang sesuai dengan perkembangan dan perubahan zaman.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi merupakan salah satu dari sembilan fakultas yang terdapat di lingkungan UIN Ar-Raniry. UIN Ar-Raniry sendiri sebelumnya bernama IAIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh yang terkenal sebagai jantung hati masyarakat Aceh. Fakultas ini didirikan pada tanggal 3 Oktober 1968 dan merupakan Fakultas Dakwah pertama di lingkungan IAIN se-Indonesia. Kehadiran Fakultas Dakwah sendiri tidak dapat dipisahkan dari salah seorang sosok pemimpin Aceh Prof. Ali. Hasyimi yang pernah menjabat sebagai Rektor IAIN Ar-Raniry dan Dekan Fakultas Dakwah selama tiga periode (1968-1971, 1971-1975 dan 1975-1977). Dari tokoh pendiri Kota Pelajar Darussalam inilah lahir ide mendirikan Fakultas Dakwah. Ide ini berawal dari pemahamannya terhadap sumber pokok ajaran Islam al-Qur'an dan al-Hadits yang menyebutkan bahwa dakwah merupakan tugas pokok yang harus dilakukan oleh seluruh umat Islam.²

Pertama sekali didirikan Fakultas Dakwah hanya memiliki dua jurusan yaitu Jurusan Penerangan dan Penyiaran Agama Islam (PPAI) kemudian berubah menjadi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) (sampai sekarang) dan Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Masyarakat (BPM) kemudian berubah menjadi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) dan sekarang berubah menjadi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) (sampai sekarang). Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan terutama sekali teori-teori keilmuan dakwah dan meningkatnya kebutuhan masyarakat terhadap dakwah dalam

² Admin FDK, Sejarah Fakultas, (UIN Ar-Raniry leading trough Islamic civilization, 2020), <http://fdk.uin.ar-raniry.ac.id/index.php/id/pages/sejarah-fakultas>.

cakupan yang lebih luas, maka saat ini bertambah menjadi empat Program Studi (Prodi), yaitu: Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)/Bimbingan Konseling Islam (BKI), Manajemen Dakwah (MD) dan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI). Keempat jurusan ini mengembangkan seluruh aspek dakwah dalam berbagai dimensi.³

2. Visi dan Misi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry

a. Visi

Mewujudkan program studi yang mendominasi dalam kemajuan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam secara professional untuk memenuhi kebutuhan layanan konseling komunitas.⁴

b. Misi

- 1). Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang berintegritas antara islam dengan ilmu pengetahuan dalam melaksanakan keahlian akademik dan professional.
- 2). Melakukan kegiatan penelitian dalam rangka pengembangan ilmu Bimbingan Konseling Islam yang inovatif dan aplikatif.
- 3) Pengembangan kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagai wujud tanggungjawab keilmuan dan pengetahuan ajaran islam.
- 4) Menjalin kerjasama dan kemitraan dengan berbagai pihak baik pemerintah maupun swasta pada tingkat local, nasional dan internasional.⁵

³ Admin FDK, Sejarah Fakultas, (UIN Ar-Raniry leading trough Islamic civilization, 2020), <http://fdk.uin.ar-raniry.ac.id/index.php/id/pages/sejarah-fakultas>.

⁴ Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Tahun Akademik (2018/2019), hal. 135

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. **Shalat dhuha dapat menumbuhkan sifat Optimis pada mahasiswa semester akhir prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry**

^Berdasarkan hasil wawancara peneliti menemukan bahwa mahasiswa akhir di prodi BKI yang sedang menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi memang banyak mengalami rasa tidak percaya diri, tidak yakin, takut, dan pesimis yang besar akan tidak selesainya dalam mengerjakan tugas akhir, sikap ini ditinjau dari faktor internal maupun eksternal. Seperti yang telah di amati dilapangan, bahwa masih banyak mahasiswa yang tidak yakin dan tidak mampu dalam menyelesaikan skripsinya yang memiliki beberapa hambatan. Seperti perbedaan pendapat antara pembimbing satu dengan pembimbing dua dengan judul yang masih berubah-ubah, dosen yang sulit untuk ditemui, sehingga mahasiswa yang kesulitan untuk mengambil keputusan dan lamanya umpan balik dari dosen pembimbing yang membuat mahasiswa menjadi takut karena lamanya proses bimbingan. Begitu pula tuntutan dari keluarga yang mengharuskan tugas akhirnya selesai tepat waktu agar bisa meraih gelar sarjana, ini juga menjadi pemicu yang membuat mahasiswa merasakan kecemasan yang berlebihan. Serta masalah ekonomis sebagai penunjang dalam proses perkuliahan, banyak nya mahasiswa yang bekerja sambil kuliah menjadi salah satu faktor besar penunjang dalam kecepatan menyelesaikan skripsi.⁶

Hasil penelitian dalam penelitian ini akan dijabarkan berdasarkan bentuk sifat optimis dan terapi dengan data yang diamati di lapangan. Optimis terbagi dari tiga dimensi yakni *Permanen, Pervasif, dan Personalisasi*. Sedangkan terapi yang diambil

⁵ Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Tahun Akademik (2018/2019), hal.

⁶ Hasil Observasi pada Tanggal 4 Maret dan 5 Maret 2025

dengan cara melaksanakan terapi shalat dhuha dan bagaimana perubahan dalam meningkatkan sifat optimis.

1. Permanen

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan gambaran sifat optimis Permanen pada keempat subjek penelitian. Berikut wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari NU mengatakan bahwa:

“ ya, saya merasa yakin, namun ada berapa hal yang membuat ragu, tetapi karena ingin mewujudkan harapan orang tua, Allah pasti senantiasa selalu memberikan balasan yang setimpal bagi mereka yang berusaha, kemudian selalu mencoba secepat mungkin memahami dan memperbaiki hasil yang direvisi “⁷

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari MR mengatakan bahwa :

“ Ya, saya yakin, karena untuk masa depan yang lebih baik, meyemangati memotivasi teman juga salah satu bentuk bahwa pasti akan lulus dengan sesuai usaha yang dilakukan, konsisten mengerjakan skripsi meyakinkan saya bahwa revisi akan segera berlalu dan berkembang ketika terus di kerjakan ”⁸

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudara PM mengatakan bahwa :

⁷ Hasil Wawancara dengan Saudara NU pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 09:45 Wib

⁸ Hasil Wawancara dengan Saudara MR pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 11:30 Wib

“ Ya, saya sangat yakin, karena harapan orang tua mampu membuat saya melewati segala hal yang terjadi dalam proses penyelesaian skripsi, dan juga dalam hal memotivasi teman juga bisa membuat saya bersemangat dalam mengerjakan skripsi seberat apapun yang dihadapi kedepannya, terus berusaha dan memperbaiki segala revisi dan arahan dari dosen pembimbing”⁹

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudara MI mengatakan bahwa:

“ Ya sangat yakin Insya Allah, karena harapan diri sendiri dan orang tua terhadap masa depan yang lebih baik, memberikan motivasi kepada teman menemani serta memberi semangat dan nasehat sebagai bentuk pertolongan saya kepada teman dalam menghadapi rasa sedih serta memberikan waktu jika sempat ketika teman meminta tolong, bersyukur juga karena masih mendapatkan nasehat, arahan terbaik dalam revisi skripsi oleh dosen pembimbing “¹⁰

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa keempat informan penelitian ini yaitu NU, MR, PM DAN MI mengalami Optimis Permanen sebagaimana keempat informan ini sangat yakin bahwa dengan selalu berusaha dari banyaknya hambatan kejadian buruk yang terjadi semua akan berlalu dan bersifat sementara lalu semua akan terlewati seiring waktu. Seperti informan PM dan MI, mereka yang menjadi ikut serta semangat ketika memotivasi teman yang lain juga. Dan dua informan lain NU dan MR, mereka bertahan karena harapan orang tua yang besar. Keempat informan (NU, MR, PM, dan MI) menunjukkan keyakinan bahwa hambatan

⁹ Hasil Wawancara dengan Saudara PM pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 14:30 Wib

¹⁰ Hasil Wawancara dengan Saudara MI pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 15:15 Wib

atau kesulitan dalam menyelesaikan skripsi adalah bersifat sementara dan akan berlalu seiring waktu. Mereka meyakini bahwa usaha yang konsisten akan membuahkan hasil. Dukungan dari harapan orang tua dan dorongan untuk memotivasi teman menjadi faktor utama yang memperkuat sikap optimis mereka. Ini sejalan dengan teori Martin Seligman yang menyatakan bahwa individu optimis cenderung memandang kesulitan sebagai tantangan sesaat, bukan kegagalan permanen¹¹Subjek menunjukkan bahwa mereka tidak melihat kegagalan atau revisi sebagai sesuatu yang menetap, melainkan bagian dari proses belajar. NU dan MR bertahan karena motivasi dari harapan orang tua, sedangkan PM dan MI merasa semangatnya meningkat ketika ikut memotivasi teman.

2. Pervasif

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan gambaran optimis Pervasif pada keempat subjek penelitian. Berikut wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari NU mengatakan bahwa:

“ hal positif yang saya harapkan ialah saya berharap berada disituasi baik pada kerjaan maupun lingkungan yang lebih baik, saya merasa mendapat macam-macam ilmu baru, arahan dan nasehat agar revisi lebih optimal, harapan orang tua yang kuat dan suami sehingga saya memilih bertahan, untuk yang belum selesai saya turut mendoakan dan meyakinkan bahwa setiap usaha pasti ada hasil, yang pasti saya akan melakukan yang terbaik untuk berada di lingkungan yang baik juga ”¹²

¹¹ Martin Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (New York: Vintage Books, 2006), hlm. 44–46

¹² Hasil Wawancara dengan Saudara NU pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 09:45 Wib

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan gambaran optimis Pervasif pada keempat subjek penelitian. Berikut wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari MR mengatakan bahwa:

“ hal positif yang saya harapkan bisa mewujudkan cita-cita, mengingat biaya kuliah yang keluar dan harapan orang tua, saya yakin karena motivasi keluarga dan teman-teman sangat besar pengaruhnya atas apa yang sedangkan dikejar dan diusahakan, percaya dan langsung mengerjakan agar segera revisi lagi sebagai bentuk mengoptimalkan waktu yang ada, juga mengibur teman yang jatuh ketika sedang proses penyelesaian tugas akhir tapi bisa dialihkan dengan kegiatan positif lain ”¹³

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan gambaran optimis Pervasif pada keempat subjek penelitian. Berikut wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari PM mengatakan bahwa:

“ setelah lulus nanti, saya merasa lebih lega dengan pendidikan yang sudah saya tempuh dan merasa memiliki pintu untuk kelungkungan yang lebih baik lagi, saya yakin dalam proses penyelesaian skripsi ini rajin tekun dan usaha ada kemampuan konsisten dan terlihat bagaimana saya bertahan dalam menjalani hari di tengah revisi, dan harapan pada diri saya sendiri besar untuk lulus dengan nilai yang baik ”¹⁴

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan gambaran optimis Pervasif pada keempat subjek penelitian. Berikut wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari MI mengatakan bahwa:

¹³ Hasil Wawancara dengan Saudara MR pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 11:30 Wib

¹⁴ Hasil Wawancara dengan Saudara PM pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 14:30 Wib

“ hal positif yang saya harapkan ialah masa depan dengan jenjang karir dan pendidikan yang saya tempuh berjalan dengan lancar tidak banyak hambatan, karena sebuah kendala pasti akan berlalu cukup sabar an mencari solusi agar terus berkembang sangat yakin, namun dengan kesabaran dan ketekunan pasti badai akan berlalu yang terpenting mengerjakan dan perbaiki terus, kemampuan diri ini meyakinkan saya bahwa apapun yang saya usahakan pasti akan terjadi, tak lupa memberi motivasi kepada teman sebagai bentuk dukungan bahwa badai pasti berlalu”¹⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa keempat informan yaitu NU, MR, PM, dan MI percaya bahwa kejadian-kejadian yang mereka alami terjadi karena adanya sebab dan akan selesai dalam waktu tertentu. Seperti PM, dan MI yang merasa bahwa dengan menyelesaikan pendidikan ini dapat meyakini mereka bahwa suatu saat nanti akan berada dalam lingkungan kerja yang lebih baik lagi, sedangkan NU, dan MR mereka merasa dengan belajar dan menambah wawasan dan ilmu baru. Keempat informan memandang bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi akan berdampak luas pada aspek kehidupan lainnya seperti karier, lingkungan sosial, dan masa depan. Mereka percaya bahwa perjuangan ini merupakan bagian penting dari perjalanan menuju lingkungan kerja dan kehidupan yang lebih baik. Dimensi *pervasif* menggambarkan sejauh mana individu memperluas dampak dari kejadian positif atau negatif ke seluruh aspek kehidupan. Keempat subjek menunjukkan bahwa keberhasilan dalam studi mereka tidak hanya penting untuk akademik, tetapi juga untuk pengaruh jangka panjang seperti pekerjaan, keluarga, dan lingkungan social. Mereka juga menanamkan sikap optimis terhadap teman-teman yang sedang berjuang.

¹⁵ Hasil Wawancara dengan Saudara MI pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 15:15 Wib

3. Personalisasi

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan gambaran personalisasi atau melihat kejadian buruk sebagai sebuah kesempatan untuk belajar dan mencari solusi untuk mengambil tindakan pada keempat subjek penelitian. Berikut wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari NU mengatakan bahwa:

“ Saya akan membuat urutan kegiatan seperti mengaji, shalat sunnah agar meningkatkan rangkaian ibadah yang menjadi motivasi saya semakin rajin mengerjakan sesuatu, contoh untuk meningkatkan afirmasi positif dilanjutkan penelitian, peluang pola pikir yang lebih luas dan lega dapat berbaur dengan lingkungan yang positif, lalu strategi yang saya lakukan ialah segera membuat revisi atau materi yang diperbaiki lagi, saya mendapat pelajaran motivasi belajar yang besar disini dalam menyelesaikan skripsi, belajar itu sangat penting karena setiap waktu yang dilalui itu adalah ilmu, dan bertahan dalam proses penyelesaian skripsi ini saya bertaruh dengan rasa malas dengan melihat harapan orang tua, serta bersama teman yang saling memotivasi”¹⁶

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari MR mengatakan bahwa

“ saya akan beristirahat sejenak serta melakukan hal positif lain agar pikiran lebih tenang dan lega, kemudian lanjut karena saya merasa peluang menjadi wanita karir memlalui pendidikan besar dampaknya untuk saya, membagi waktu dan menyilipkan pada kesempatan lain di waktu senggang adalah hal produktif untuk saya dalam mengerjakan skripsi, belajar itu sangat penting karena belajar dapat membuka

¹⁶ Hasil Wawancara dengan Saudara NU pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 09:45 Wib

pola pikir, peran usaha dan kerja keras sangat besar dan cara saya mengatur waktu dalam proses pengerjaan skripsi tidak selalu berpatokan pada revisi yang diberikan dosen pembimbing, namun juga segera membuat dan menyelesaikan satu tahap lebih awal agar segera revisi, kemudian dengan melawan rasa malas dan mager adalah hal utama yang dalam menumbuhkan niat belajar karena jika di turuti semua akan menjadi hal yang sia-sia”¹⁷

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudara PM mengatakan bahwa

“ ketika saya merasa ragu saya akan mencari celah bertanya kepada kawan atau dosen bagaimana agar tidak percaya diri ini berkurang dengan tugas-tugas yang harus segera diselesaikan, dan pelajaran berharga yang saya dapatkan selama proses penyusunan skripsi ini saya dapat mengerti, menganalisis masalah, dan lebih tenang dalam mengerjakan skripsi, pentingnya belajar membuka jendela pengetahuan kita besar hasil sesuai dengan usaha yang kita lakukan”¹⁸

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudara MI mengatakan bahwa

“ Ketika saya merasa ragu dengan diri saya sendiri, saya akan segera mencari hal-hal positif supaya mengisntal pikiran saya agar tidak berlarut dalam hal pikiran buruk, menepis rasa malas dengan mencari ide positif, serta melihat peluang waktu

¹⁷ Hasil Wawancara dengan Saudara MR pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 11.30 Wib

¹⁸ Hasil Wawancara dengan Saudara PM pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 14:30 Wib

untuk di manfaatkan dalam penyelesaian skripsi dengan atau tanpa bergantung kepada dosen pembimbing dalam istilah menumbuhkan inisiatif sendiri untuk segera selesai”¹⁹

Keempat informan menginternalisasi kesulitan sebagai peluang untuk bertumbuh dan belajar. Mereka melakukan berbagai strategi seperti ibadah, afirmasi positif, manajemen waktu, serta inisiatif pribadi untuk tetap produktif. Mereka tidak menyalahkan diri secara berlebihan, melainkan menjadikan tantangan sebagai kesempatan untuk memperkuat niat dan pola pikir. Subjek tidak menunjukkan sikap menyalahkan diri, tetapi mengambil tanggung jawab positif untuk belajar dan memperbaiki diri.

Wawancara dilakukan di kantin Fakultas Dakwah dan Komunikasi tepatnya pada tanggal 5 Maret 2025. Pada saat melakukan wawancara peneliti melihat adanya rasa tidak percaya diri, takut, dan minder yang dirasakan oleh informan yang dilihat dari perilaku informan saat menceritakan bagaimana mereka alami selama mengerjakan skripsi dan saat mereka melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing.

b. Apa yang dirasakan ketika melaksanakan shalat dhuha oleh mahasiswa akhir prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti menemukan bahwa dari beberapa mahasiswa yang mengalami perubahan dalam menumbuhkan sifat optimis, mereka melaksanakan shalat dhuha sebagai salah satu cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa disaat mereka sedang merasa tidak percaya diri dan takut atas apa yang tengah diusahakan tidak terjadi. Berdasarkan hasil

¹⁹ Hasil Wawancara dengan Saudara MI pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 15:15 Wib

wawancara manfaat dari melaksanakan shalat dhuha pada keempat subjek penelitian. Berikut wawancara yang peneliti lakukan dengan saudarai NU mengatakan bahwa:

“ Pendapat saya tentang shalat dhuha yang sangat berfungsi dalam menumbuhkan sifat optimis dalam menjalani hari adalah lebih tenang hati ketika sudah mengerjakan dhuha, dan yakin segala yang diusahakan akan lancar sesuai dengan izin Allah SWT, iya saya sering mengerjakan shalat dhuha ketika merasa rencana atau hari saya tidak berjalan dengan lancar, saya membulatkan keikhlasan hati tentang duniawi bahwa segala yang terjadi sudah dengan rencana sang kuasa, dan pasti dengan hasil yang baik menurut-Nya. Pikiran merasa tenang dan yakin untuk melanjutkan skripsi, perasaan takut dan banyak salah wajar namun nanti akan terasi selalu kita selalu percaya dan usaha bahwa semua ini pasti akan terlewati dengan hasil yang baik”²⁰

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari MR mengatakan bahwa

“ pendapat saya tentang sholat dhuha sangat bermanfaat, Bisa membuat hati lebih tenang, iya melakukan sering shalat dhuha karena menimbulkan rasa optimis dan percaya diri dalam mengerjakan target tertentu, setelah melakukan sholat dhuha hati saya lebih merasa tenang dan lapang dada, dampak terhadap pengerjaan skripsi ketika saya menrima banyak arahan dari kesalahan-kesalahan saya dalam penulisan, namun dampak setelah mengerjakan

²⁰ Hasil Wawancara dengan Saudara NU pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 09:45 Wib

shalat dhuha jauh lebih besar, terlelu waktu lebih teratur, hidup lebih terasa terarah, dan menjadi jauh lebih tenang ketika menghadapi kendala kendala”²¹

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudara PM mengatakan bahwa

“ Menurut pendapat saya mengenai terapi shalat dhuha dapat melatih kedisiplinan itu ada manfaat dan fungsinya, dari sejauh yang saya rasakan mampu meningkatkan optimis, karena saya percaya akan pertolongan Allah itu nyata dibuktikan dengan sejauh ini saya masih bertahan dalam mengerjakan skripsi, dan masih konsisten mengerjakan shalat dhuha, perasaan tenang setelah melaksanakan skripsi serta percaya rezeki pasti akan mengalir dari arah manapun menjadi motivasi saya dalam mengerjakan sholat dhuha, adapun ketika saya menerima banyak revisi dari dosen pembimbing pastinya perasaan takut, cemas dan lelah ada, namun semua itu akan segera selesai ketika saya mengerjakan dengan sabar”²²

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudara MI mengatakan bahwa

“Menurut saya shalat dhuha dapat menyejukkan hati, karena saya merasa apapun yang saya inginkan ketika melakukan ibadah, lebih gampang untuk dikabulkan dan dijabah doa kita, shalat dhuha mampu menumbuhkan sifat optimis saya sehingga saya lebih yakin terhadap apa yang sedang saya usahakan, dalam menjalani hari kita memiliki pilihan ingin melakukan hal-hal dalam sudut pandang seperti apa, namun dengan niat yang baik shalat dhuha menjadi salah satu contoh terapi yang dapat mengurangi rasa khawatir sehingga mulai melakukan aktifitas baik pula, perasaan saya setelah melakukan shalat dhuha menjadi jauh lebih tenang dan ikhlas

²¹ Hasil Wawancara dengan Saudara MR pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 11:30 Wib

²² Hasil Wawancara dengan Saudara PM pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 14:30 Wib

dalam melakukan sesuatu, kemudian ketika sedang bimbingan dengan pembimbing takut dan tidak percaya diri apakah revisi yang saya perbaiki sudah benar atau jauh dari kata paham, dengan terapi shalat dhuha merupakan salah satu bentuk latihan disiplin hati, dan keyakinan akan sesuatu yang dilakukan asalan dengan niat yang bulat”²³

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa keempat informan, yaitu NU, MR, PM, dan MI, secara konsisten menjalankan shalat dhuha dan sepakat bahwa ibadah tersebut mampu meredakan perasaan negatif yang sedang dialami individu. NU menyatakan bahwa setiap usaha yang sedang dijalani akan membuahkan hasil yang baik dengan izin Allah SWT, sebab ia telah menjadikan shalat dhuha sebagai rutinitas harian. Sementara itu, MR, PM, dan MI memaknai shalat dhuha sebagai wujud kedisiplinan terhadap pengelolaan waktu. Keempat informan merasakan dampak positif dari shalat dhuha, seperti perasaan tenang, nyaman, serta kemudahan dalam menyelesaikan berbagai urusan, termasuk saat menghadapi proses bimbingan dengan dosen. NU juga menambahkan bahwa kebiasaan shalat dhuha membuat setiap langkah terasa lebih terarah dan penuh keyakinan. Para informan menjadikan momen shalat dhuha sebagai sarana untuk mencurahkan isi hati dan berdoa, ketika mereka merasa tidak dapat mengungkapkan perasaan tersebut kepada orang lain. Melalui ibadah ini, mereka menemukan ketenangan dan berharap segala urusan dipermudah oleh Allah. Selain itu, mereka juga merasakan penurunan tingkat kecemasan setelah melaksanakan shalat dhuha. Keempat informan menilai bahwa shalat dhuha merupakan bentuk terapi spiritual yang efektif untuk mengurangi rasa kurang percaya diri, pesimisme, serta membantu mereka untuk tetap konsisten dan

²³ Hasil Wawancara dengan Saudara MI pada Tanggal 5 Maret 2025, Pukul 15:15 Wib

mengatasi rasa malas dalam meraih tujuan, karena mereka telah merasakan langsung manfaatnya.

Wawancara dilakukan di kantin Fakultas Dakwah dan Komunikasi tepatnya dan di Masjid Fathun Qarib pada tanggal 4 dan 5 Maret 2025. Salah satu informan yang peneliti temui sedang melaksanakan Shalat Dhuha dan setelah melaksanakan Shalat informan tersebut memang merasakan adanya ketenangan di dalam hatinya.

C. Pembahasan

1. Shalat dhuha dapat menumbuhkan sifat optimis pada mahasiswa semester akhir prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-raniry

Berdasarkan hasil wawancara, keempat informan menunjukkan keyakinan bahwa hambatan dalam penyusunan skripsi hanyalah bersifat sementara. Informan NU menyatakan bahwa dengan keyakinan kepada Allah dan usaha yang sungguh-sungguh, setiap hambatan akan berbuah hasil yang baik. PM dan MI juga menunjukkan semangat tinggi dalam mendampingi dan memotivasi teman, sebagai bentuk optimis kolektif bahwa semua akan terlewati dengan usaha yang konsisten. Ini sejalan dengan pandangan Martin Seligman bahwa individu optimis memandang kesulitan sebagai tantangan sesaat, bukan kegagalan permanen, Dimensi Permanen. Dimensi ini menggambarkan sejauh mana seseorang melihat kejadian positif atau negatif sebagai sesuatu yang bersifat sementara atau permanen. Individu dengan tingkat optimis tinggi cenderung melihat hambatan sebagai hal yang sementara dan dapat diatasi.²⁴

²⁴ *Ibid*

Dimensi Pervasif merujuk pada sejauh mana seseorang menerapkan pengaruh kejadian buruk atau baik terhadap seluruh aspek kehidupan. Individu yang optimis cenderung tidak membiarkan satu kegagalan mempengaruhi semua bidang kehidupan lainnya.

Dalam wawancara, para informan tidak membiarkan tekanan akademik merusak semangat atau relasi sosial mereka. Misalnya, MR menyatakan tetap menyemangati teman yang sedang terpuruk dan menjadikan proses revisi sebagai peluang untuk tumbuh. PM melihat kelulusan sebagai pintu menuju masa depan yang lebih baik, tidak hanya dalam dunia akademik tetapi juga dalam karir dan lingkungan sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa dimensi pervasif mereka tergolong positif dan luas, sesuai dengan semangat optimisme yang digambarkan oleh Reivich dan Shatté.²⁵

Dimensi Personalisasi Dimensi ini menjelaskan sejauh mana individu menyalahkan diri sendiri atau faktor eksternal atas suatu kejadian. Individu optimis cenderung melihat masalah sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai kelemahan diri yang tetap.

NU, MR, PM, dan MI dalam wawancara masing-masing menunjukkan kemampuan merefleksikan tantangan yang mereka hadapi sebagai bagian dari proses belajar. Mereka tidak larut dalam rasa gagal, melainkan segera mencari strategi, seperti beribadah, mengatur waktu, berdiskusi dengan dosen dan teman, serta memperbaiki diri. Pandangan ini sesuai dengan teori Abramson, Seligman, dan Teasdale mengenai *explanatory style*, bahwa orang

²⁵ Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles* (New York: Broadway Books, 2002).

yang optimis cenderung melihat penyebab masalah sebagai sesuatu yang spesifik dan eksternal, bukan menyalahkan diri secara menyeluruh²⁶

Menariknya, semua informan menyebutkan bahwa shalat dhuha menjadi sarana spiritual yang sangat efektif dalam mengelola kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan menjaga konsistensi dalam menyelesaikan skripsi. Mereka menyatakan bahwa setelah melaksanakan shalat dhuha, perasaan menjadi lebih tenang, pikiran lebih fokus, dan hati lebih mantap dalam menghadapi proses akademik. Ketiga dimensi optimis – permanen, pervasif, dan personalisasi – hadir secara nyata dalam diri mahasiswa semester akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Ar-Raniry yang menjadi informan dalam penelitian ini. Selain itu, ibadah seperti shalat dhuha berperan penting sebagai terapi spiritual yang mendukung tumbuhnya sikap optimis, memperkuat keyakinan, serta memberikan ketenangan dan motivasi dalam menghadapi tantangan akademik.

2. Yang dirasakan ketika melaksanakan sholat dhuha oleh mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-raniry

Kesimpulan dari hasil wawancara di atas setelah para informan penelitian ini melakukan shalat dhuha banyak sekali manfaat yang mereka dapatkan baik dari segi batiniah dan rohaniannya. Melalui shalat dhuha, mereka memperoleh ketenangan batin dan keteguhan hati yang mampu meredam rasa cemas, sehingga perasaan mereka menjadi lebih damai dan tenteram. Dengan kondisi tersebut, permasalahan yang dihadapi pun dapat diselesaikan dengan lebih bijak. Bahkan, shalat dhuha menjadi

²⁶ Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., & Teasdale, J.D. (1978). "Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation." *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74

sarana bagi mereka untuk mencurahkan isi hati serta memohon pertolongan kepada Allah, agar setiap hambatan yang muncul dapat dihadapi dengan penuh keikhlasan.

Sholat dhuha merupakan suatu terapi islam yang memiliki konsep yaitu melaksanakan ibadah yang bernilai sunnah yang dilakukan di waktu dhuha yaitu setelah terbitnya matahari hingga menjelang dhuhur.²⁷ Menurut pendapat Ali Aziz shalat diartikan sebagai proses terapi yang dapat mengatasi permasalahan di dalam hidup seseorang, baik dari cara berpikir seseorang hingga aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang. Dalam penerapannya, jika seseorang melaksanakan shalat dengan memasrahkan diri secara total, maka seseorang tersebut akan merasakan kehadiran Allah yang dapat mengambil serta membantu masalah yang tengah dihadapinya sehingga dapat mengubah emosi negative yang dimiliki oleh manusia yang tengah mengalami permasalahan menjadi energi positif. Ketika seseorang dapat melaksanakan shalat dengan khusyu' atau melaksanakannya dengan penuh penghayatan dengan cara tuma'ninah dan tartib, maka seseorang itu dapat merasakan dahsyatnya yang diperoleh dari hikmahnya shalat.²⁸

Rahasia yang terkandung dalam shalat dhuha bisa kita ketahui dari dua sisi sudut pandang. Pertama, dari sisi-sisi bacaan yang wajib kita tunaikan ketika kita melaksanakan shalat. Kedua, dari sisi gerakan shalat yang punya mukjizat dahsyat bagi tubuh, jiwa, dan pikiran kita. Sesungguhnya, kita harus meyakini bahwa apa yang kita baca dan gerakkan setiap kali menunaikan shalat akan menghasilkan ketangguhan pribadi (personal strength). Bagi kita perpaduan kecerdasan otak (IQ)

²⁷ Muhammad Makhdlori, *Menyingkap Mukjizat Shalat Dhuha*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2008), hal.39.

²⁸ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), hal.2.

dan kecerdasan perasaan (EQ) berdasarkan suara hati nurani (SQ), memandang bahwa kesuksesan itu tidak ditentukan oleh seberapa piawai kita mengelola perasaan saat menghadapi masalah sambil bertawakkal kepada-Nya. Shalat dhuha adalah salah satu dari usaha membentuk ketangguhan pribadi kita karena melalui shalat sunnah ini, kita akan mendapatkan semacam latihan yang dahsyat untuk memperkokoh pribadi dan keyakinan.²⁹



²⁹ Yusuf Mansur, *Shalat Dhuha Setiap Pagi Kunci Merah Rezeki Sepanjang Hari*, (Bandung: PT. Grafindo Pratama, 2015), h.78

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang masalah, pembahasan dalam bab-bab sebelumnya, serta temuan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa semester akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan shalat dhuha memiliki peran dalam menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi proses penyelesaian tugas akhir. Optimis yang dimaksud terlihat melalui tiga dimensi, yaitu permanen, pervasif, dan personalisasi. Pada dimensi permanen, mahasiswa menunjukkan keyakinan bahwa kesulitan yang dihadapi bersifat sementara dan akan dapat dilalui dengan usaha yang konsisten. Pada dimensi pervasif, mereka memandang bahwa keberhasilan akademik akan berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan, seperti karier, lingkungan sosial, dan masa depan. Sementara pada dimensi personalisasi, mahasiswa tidak menyalahkan diri secara berlebihan atas kesulitan yang dialami, melainkan menganggapnya sebagai peluang untuk belajar dan bertumbuh.

Praktik shalat dhuha, yang dilakukan secara konsisten, menjadi salah satu bentuk upaya spiritual yang memberikan ketenangan, motivasi, dan energi positif dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, faktor pendukung lainnya seperti harapan keluarga, lingkungan sosial yang suportif, dan strategi pribadi (manajemen waktu, afirmasi positif,

dan inisiatif belajar) turut memperkuat sikap optimis mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

2. Mahasiswa tingkat akhir yang melakukan shalat dhuha merasakan dampak positif berupa ketenangan jiwa, mengurangi rasa cemas dan takut, serta meningkatkan rasa optimis dan percaya diri. Mereka merasa lebih tenang dan yakin dalam menghadapi tantangan akademik, seperti pengerjaan skripsi dan bimbingan dengan dosen. Shalat dhuha juga membantu mereka dalam mengelola waktu, meningkatkan kedisiplinan, dan memberikan keyakinan bahwa segala usaha akan membuahkan hasil yang baik. Secara keseluruhan, shalat dhuha menjadi terapi spiritual yang efektif dalam mengatasi kecemasan dan membantu mahasiswa tetap fokus serta konsisten dalam meraih tujuan.

B. SARAN

1. Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam disarankan untuk menjadikan shalat dhuha sebagai bagian dari rutinitas harian. Selain sebagai bentuk ibadah spiritual, shalat dhuha juga berperan penting dalam menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, terutama dalam proses penyusunan tugas akhir. Dosen pembimbing dan pihak kampus diharapkan turut memberikan dukungan moral dan spiritual guna memperkuat semangat mahasiswa dalam menyelesaikan studi.
2. Mahasiswa diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan kemampuan dalam mengelola kecemasan, dengan cara memusatkan perhatian pada emosi dan strategi penyelesaian masalah yang konstruktif. Salah satu langkah efektif adalah memperbanyak ibadah sunnah, khususnya shalat dhuha, serta memperbanyak doa sebagai bentuk penghambaan dan pendekatan diri kepada Allah Swt. Doa yang dipanjatkan di waktu

dhuha menjadi sarana untuk memohon kemudahan, serta menunjukkan ketulusan dan kesungguhan dalam berusaha. Dengan menjaga amalan sunnah, insyaAllah segala urusan akan dimudahkan dan sikap optimis pun akan tumbuh dengan sendirinya.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menjelajahi lebih banyak faktor yang dapat memengaruhi efektivitas shalat dhuha dalam menumbuhkan sifat optimis, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik seperti ujian akhir atau tugas akhir (SKRIPSI).



DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, Lyn Y., Martin E.P. Seligman, dan John D. Teasdale. "Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation." *Journal of Abnormal Psychology* 87, no. 1 (1978): 49–74.
- Ahmad bin Hanbal. *Musnad Ahmad*. Beirut: Al-Resalah Publishers, 1995.
- Ali Aziz. *Terapi Shalat: Membentuk Karakter Positif dan Solusi Mengatasi Masalah Hidup*. Jakarta: Amzah, 2012.
- Al-Khatib, Abdul Aziz. *Keutamaan Shalat Dhuha dalam Islam*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2012.
- Al-Mahfani, M. Khalilurrahman. *Berkah Sholat Dhuha*. Jakarta: Qudus Media, 2013.
- Al-Musafri. *Psikologi Mahasiswa Akhir*. Jakarta: Gema Insani, 2015.
- Arnett, Jeffrey Jensen. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. New York: Oxford University Press, 2004.
- Astin, Alexander W. *What Matters in College? Four Critical Years Revisited*. San Francisco: Jossey-Bass, 1993.
- At-Tirmidzi, Abu Isa Muhammad bin Isa. *Sunan At-Tirmidzi*. Riyadh: Maktabah al-Ma'arif, 1995.
- Carver, Charles S., dan Michael F. Scheier. "Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies." *Health Psychology* 4, no. 3 (1985): 219–247.
- Carver, Charles S., dan Michael F. Scheier. *Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies*. Health Psychology, 1985.
- Chickering, Arthur W., dan Linda Reisser. *Education and Identity*. San Francisco: Jossey-Bass, 1993.
- Esterberg, Kristin G. *Qualitative Methods in Social Research*. Boston: McGraw-Hill, 2002.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.
- Hartaji, Bambang. *Psikologi Pendidikan: Konsep dan Aplikasinya dalam Dunia Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012.

- Imam Musbikin. *Dahsyatnya Shalat Dhuha*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi V. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016.
- Koenig, Harold G. *Handbook of Religion and Mental Health*. San Diego: Academic Press, 1998.
- Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.
- Miles, Matthew B., dan A. Michael Huberman. *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. California: SAGE Publications, 1994.
- Moh Rifa'i. *Fikih Shalat Sunnah*. Semarang: Toha Putra, 2000.
- Musbikin, Imam. *Dahsyatnya Shalat Dhuha*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Muslim bin al-Hajjaj. *Shahih Muslim*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2000.
- Putri, Eka Dwi, dan Budiani, Siti. *Psikologi Mahasiswa Akhir: Menghadapi Dunia Kerja*. Bandung: Refika Aditama, 2019.
- Reivich, Karen, dan Andrew Shatté. *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books, 2002.
- Rifa'i, Moh. *Fikih Shalat Sunnah*. Semarang: Toha Putra, 2000.
- Robbins, Stephen P., Timothy A. Judge, dan Bruce Millett. *Organizational Behaviour*. New York: Pearson, 2010.
- Robbins, Stephen P., Timothy A. Judge, dan Bruce Millett. *Organizational Behaviour*. New York: Pearson, 2010.
- Safarina, Ratna. *Psikologi Positif untuk Mahasiswa*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2015.
- Seligman, Martin E.P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2002.
- Seligman, Martin E.P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books, 2006.
- Seligman, Martin E.P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books, 2006.

Snyder, C. R., dan Shane J. Lopez. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks: Sage Publications, 2002.

Spradley, James P. *Participant Observation*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1980.

Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2010.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.

Sugiyono. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2015.

Ubaedy, M. *Optimis Itu Penting!*. Jakarta: Gema Insani, 2007.

Ubaydillah, M. *Optimis Itu Penting!*. Jakarta: Gema Insani, 2007.

Yulianti. "Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 3, no. 2 (2017): 134–140..



Pedoman wawancara

Kisi-kisi pedoman wawancara untuk informan penelitian

A. Optimis

Seligman, menerangkan terdapat 3 dimensi dari optimis, yakni *permanen*, *pervasif*, dan *personalisasi*

- a. *Permanen*, sendiri ditunjukkan dengan perilaku individu yang percaya bahwa penyebab-penyebab dari banyak kejadian buruk hanya bersifat sementara.
- b. *Pervasif*, terjadi ketika individu percaya bahwa kejadian-kejadian buruk memiliki penyebab-penyebab yang spesifik, sedangkan kejadian-kejadian baik memperbaiki segala sesuatu yang dikerjakan.
- c. *Personalisasi*, terjadi ketika ketika individu yang menyalahkan kejadian-kejadian eksternal tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri saat kejadian-kejadian buruk menimpa mereka.¹

Tabel 1

Kisi-kisi pedoman wawancara variabel optimis untuk informan penelitian

¹ Riki Zalki, dan Amalia, *Optimisme Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Pengangguran Dewasa Muda*, (Palempang: Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, Vol. 14, No.1, 2023) hal. 82, email: <https://journal.unesa.ac.id>

No	Variabel	Dimensi	Indikator	Item pertanyaan
1	Optimis	Permanen	a. keyakinan terhadap masa depan, b. motivasi yang tinggi c. kemampuan menginspirasi orang lain d. Pola pikir yang positif	a. Seberapa anda yakin bahwa anda akan menyelesaikan skripsi untuk mencapai tujuan lulus? b. Apa yang membuat anda tetap termotivasi dalam menyelesaikan skripsi meskipun menghadapi tantangan? c. bagaimana anda memotivasi teman teman yang mengalami kesulitan dalam skripsi mereka d. bagaimana cara anda menghadapi kritik atau revisi dari dosen pembimbing?
		pervasif	a. Pandangan positif terhadap masa depan	a. bagaimana anda melihat masa depan setelah lulus nanti?apa hal positif yang

			<p>b. fokus pada peluang bukan hambatan</p> <p>c. keyakinan diri yang konsisten</p> <p>d. harapan yang stabil</p> <p>e. resiliensi terhadap kegagalan</p> <p>f. mempengaruhi lingkungan dengan energi positif</p>	<p>anda harapkan?</p> <p>b. Bagaimana cara anda melihat tantangan dalam menemukan solusi ketika proses penyusunan skripsi, menjadi kesempatan untuk berkembang?</p> <p>c. Seberapa yakin anda dengan kemampuan anda dalam menyelesaikan skripsi dan hal apa yang membuat anda tetap percaya diri?</p> <p>d. Seberapa besar harapan anda terhadap diri sendiri dalam mencapai tujuan setelah lulus, dan bagaimana anda menjaganya tetap stabil?</p> <p>e. Bagaimana cara anda menghadapi revisi besar</p>
--	--	--	---	--

				<p>atau perbaikan yang banyak dari dosen pembimbing?</p> <p>f. Pernahkan anda memberikan motivasi atau dukungan kepada teman yang merasa putus asa dengan skripsinya?</p>
		Personalisasi	<p>a. Keyakinan diri</p> <p>b. pandangan positif terhadap masa depan</p> <p>c. kemampuan mengatasi hambatan</p> <p>d. respon positif terhadap kegagalan</p> <p>e. keinginan untuk terus belajar</p> <p>f. percaya pada pengaruh diri</p>	<p>a. apa yang anda lakukan ketika merasa ragu terhadap kemampuan sendiri dalam menyelesaikan penelitian?</p> <p>b. Bagaimana anda melihat peluang setelah lulus nanti</p> <p>c. Bagaimana strategi anda dalam menghadapi hambatan seperti revisi dosen, kesulitan penelitian, atau keterbatasan waktu?</p> <p>d. Apa pelajaran berharga yang anda dapatkan dari tantangan atau kegagalan</p>

			<p>terhadap hasil</p> <p>g. sikap proaktif/inisiatif, menghargai kemajuan kecil</p>	<p>selama proses skripsi?</p> <p>e. Seberapa penting menurut anda untuk terus belajar meskipun menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan skripsi?</p> <p>f. Seberapa besar peran usaha dan kerja keras anda dalam menentukan hasil akhir skripsi?</p> <p>g. bagaimana cara anda mengatur waktu dan membuat jadwal pengerjaan skripsi, mengambil inisiatif sendiri tanpa harus sellau bergantung pada dosen pembimbing?</p> <p>h. Kemampuan mengatasi hambatan, bagaimana anda mengatasi rasa malas dan jenuh dalam proses</p>
--	--	--	---	--

				pengerjaan skripsi?
--	--	--	--	---------------------

B. Fungsi sholat dhuha

Shalat dhuha atau shalat Al-Awwabin adalah salah satu ibadah shalat sunnah yang sering dilakukan oleh Rasulullah pada waktu dhuha. Waktu dhuha dimulai pada saat terbit matahari, lalu terus meninggi, sampai mendekati waktu zuhur tiba.² Menurut Moh Rifa'I shalat dhuha adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu matahari naik, sekurang-kurangnya shalat dhuha ini dua rakaat boleh empat rakaat. Waktu shalat dhuha ini kira-kira matahari sedang naik setinggi lebih 7 hasta (pukul 7 sampai masuk waktu dzuhur).³

Tabel 2

Kisi-kisi pedoman wawancara variabel terapi untuk informan penelitian

No	Fungsi	Shalat Dhuha	Pengetahuan tentang shalat dhuha	a. Bagaimana pendapat anda mengenai fungsi shalat dhuha sebagai bentuk terapi dalam menumbuhkan sifat
----	--------	--------------	----------------------------------	---

² Ahmed Erkan, *4 shalat Dahsyat*, (Jakarta: Kaysa Media(Grup Puspa Swara), 2016), hal. 179.

³ Moh Rifa'I, *Risalah tuntunan shalat lengkap*, (semarang: karya toha putra 1976), hal.83

				<p>optimis dalam menjalani hari?</p> <p>b. Apakah anda melakukan shalat dhuha?</p> <p>c. Apakah shalat dhuha mampu menumbuhkan sifa optimis?</p>
			Mengumpulkan niat, dan komitmen	<p>Bagaimana shalat dhuha membantu anda dalam mengumpulkan niat untuk memulai aktivitas dan mengurangi rasa khawatir dan lebih fokus pada hal-hal baik dalam menjalani hari?</p>
			Membuat hati dan pikiran terasa tenang	<p>Bagaimana perasaan anda setelah melaksanakan shalat dhuha?</p>
			Membuat hati tegar	<p>Bagaimana perasaan anda ketika sedang bimbingan</p>

				dengan dosen pembimbing skripsi?
			Membuat hati tenang	Bagaimana perubahan dalam menumbuhkan sifat optimis yang anda alami setelah rutin melaksanakan ibadah dengan tenang?



DAFTAR INFORMAN PENELITIAN

Judul Penelitian: Manfaat Shalat Dhuha dalam Menumbuhkan sifat Optimis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry

No	Nama Informan	NIM	Program Studi	Semester	Keterangan
1	Nadia Ulfa	190402099	Bimbingan dan Konseling Islam	12	Menyusun skripsi, rutin dhuha
2	Maulidia Rahmi	210402043	Bimbingan dan Konseling Islam	8	Menyusun skripsi, rutin dhuha
3	Putra Muazzai	20040231	Bimbingan dan Konseling Islam	10	Menyusun skripsi, rutin dhuha
4	Muhammad Ikmal	180402123	Bimbingan dan Konseling Islam	14	Menyusun skripsi, rutin dhuha

Keterangan:

- Semua informan adalah mahasiswa semester akhir.
- Semua informan rutin melaksanakan shalat dhuha.
- Semua informan sedang dalam proses penyusunan skripsi.

Catatan:

- Data di atas bisa disesuaikan dengan nama asli informan Anda.
- Jika ada perubahan, format tabel ini tetap dapat digunakan.

Testimoni Pengaruh Shalat Dhuha terhadap Optimis Penyelesaian Skripsi

Saya, Nadia Ulfa. NIM 190402099, mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, memberikan testimoni terkait pengalaman pribadi saya dalam melaksanakan shalat dhuha secara rutin selama proses penyelesaian skripsi.

Berikut ini testimoni saya:

[Silakan isi pengalaman pribadi Anda di sini, misalnya: perubahan perasaan, motivasi, pola pikir, semangat dalam menyelesaikan skripsi setelah rutin melaksanakan shalat dhuha.]

Saya merasa yakin bisa menyelesaikan skripsi meskipun sempat ragu. Dengan motivasi dari orang tua dan keyakinan bahwa usaha akan dibalas oleh Allah, saya terus memperbaiki diri dan mempercepat revisi. Rutin melaksanakan shalat dhuha memberi ketenangan, semangat baru, serta keyakinan bahwa semua usaha akan berbuah baik. Saya berusaha menjaga motivasi dengan memperbanyak ibadah, mengaji, dan mengatur waktu revisi. Dukungan keluarga dan teman membantu saya bertahan melawan rasa malas. Melalui proses ini, saya belajar pentingnya kesabaran, afirmasi positif, dan keikhlasan dalam menghadapi setiap tahapan skripsi. Shalat dhuha membuat hati lebih tenang dan memperkuat optimisme saya bahwa segala kesulitan akan terlewati atas izin Allah SWT.

Dengan ini, saya menyatakan bahwa testimoni ini saya buat dengan sebenar-benarnya berdasarkan pengalaman pribadi tanpa ada paksaan dari pihak mana pun.

Banda Aceh 05, Maret 2025

Hormat saya,


(Tanda tangan)

AR - RANIRY

(Nama lengkap) NIM: Nadia Ulfa (190402099)

Petunjuk Pengisian:

- Harap diisi dengan jujur dan sesuai pengalaman pribadi.
- Testimoni dapat ditulis tangan atau diketik.
- Setelah mengisi, harap tandatangani secara langsung.

Testimoni Pengaruh Shalat Dhuha terhadap Optimis Penyelesaian Skripsi

Saya, Maulidia Rahmi. NIM 210402043, mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, memberikan testimoni terkait pengalaman pribadi saya dalam melaksanakan shalat dhuha secara rutin selama proses penyelesaian skripsi.

Berikut ini testimoni saya:

[Silakan isi pengalaman pribadi Anda di sini, misalnya: perubahan perasaan, motivasi, pola pikir, semangat dalam menyelesaikan skripsi setelah rutin melaksanakan shalat dhuha.]

Saya yakin bahwa penyelesaian skripsi adalah kunci untuk masa depan yang lebih baik. Konsistensi dalam mengerjakan skripsi dan dukungan keluarga serta teman-teman sangat memotivasi saya untuk terus maju dan memperbaiki revisi dengan optimal. Saya berharap dapat mewujudkan cita-cita dan membalas perjuangan orang tua, serta mengembangkan karier ke depannya. Untuk menjaga semangat, saya membagi waktu secara produktif, melakukan kegiatan positif, dan mengelola rasa malas dengan cara terus bergerak dan belajar. Shalat dhuha memberikan ketenangan hati, rasa optimis, dan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Setelah melaksanakan shalat dhuha, saya merasa lebih lapang dada, teratur dalam waktu, lebih tenang saat menghadapi kendala, dan lebih siap menerima arahan serta memperbaiki kekurangan dalam penyusunan skripsi.

Dengan ini, saya menyatakan bahwa testimoni ini saya buat dengan sebenar-benarnya berdasarkan pengalaman pribadi tanpa ada paksaan dari pihak mana pun.

Banda Aceh 05, Maret 2025

Hormat saya,



(Tanda tangan)

(Nama lengkap) NIM: Maulidia Rahmi (

Petunjuk Pengisian:

- Harap diisi dengan jujur dan sesuai pengalaman pribadi.
- Testimoni dapat ditulis tangan atau diketik.
- Setelah mengisi, harap tandatangani secara langsung.

Testimoni Pengaruh Shalat Dhuha terhadap Optimisme Penyelesaian Skripsi

Saya, Putra Muazzai. NIM 20040231, mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, memberikan testimoni terkait pengalaman pribadi saya dalam melaksanakan shalat dhuha secara rutin selama proses penyelesaian skripsi.

Berikut ini testimoni saya:

[Silakan isi pengalaman pribadi Anda di sini, misalnya: perubahan perasaan, motivasi, pola pikir, semangat dalam menyelesaikan skripsi setelah rutin melaksanakan shalat dhuha.]

Saya sangat yakin dapat menyelesaikan skripsi karena dorongan kuat dari harapan orang tua dan motivasi bersama teman-teman. Usaha, ketekunan, dan konsistensi dalam mengerjakan revisi membuat saya bertahan dalam proses ini. Setelah lulus, saya berharap mendapatkan lingkungan yang lebih baik dan merasa lebih lega dengan pencapaian pendidikan saya. Selama penyusunan skripsi, saya belajar menganalisis masalah, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengelola rasa ragu melalui diskusi dengan teman dan dosen. Shalat dhuha sangat membantu meningkatkan optimisme dan kedisiplinan saya. Saya merasa lebih tenang, yakin akan pertolongan Allah, dan termotivasi untuk terus berusaha meskipun menghadapi banyak revisi. Shalat dhuha menjadi kekuatan dalam menjaga semangat hingga skripsi dapat diselesaikan dengan sabar.

Dengan ini, saya menyatakan bahwa testimoni ini saya buat dengan sebenar-benarnya berdasarkan pengalaman pribadi tanpa ada paksaan dari pihak mana pun.

Banda Aceh 05, Maret 2025

Hormat saya,

(Tanda tangan)

(Nama lengkap) NIM: Putra Muazzai (20040231)

Petunjuk Pengisian:

- Harap diisi dengan jujur dan sesuai pengalaman pribadi.
- Testimoni dapat ditulis tangan atau diketik.
- Setelah mengisi, harap tandatangani secara langsung.

Testimoni Pengaruh Shalat Dhuha terhadap Optimisme Penyelesaian Skripsi

Saya, Muhammad Ikmal. NIM 180402123, mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, memberikan testimoni terkait pengalaman pribadi saya dalam melaksanakan shalat dhuha secara rutin selama proses penyelesaian skripsi.

Berikut ini testimoni saya:

[Silakan isi pengalaman pribadi Anda di sini, misalnya: perubahan perasaan, motivasi, pola pikir, semangat dalam menyelesaikan skripsi setelah rutin melaksanakan shalat dhuha.]

Saya sangat yakin dapat menyelesaikan skripsi karena dorongan dari diri sendiri, harapan orang tua, dan semangat membantu serta memotivasi teman-teman. Nasehat dan arahan dari dosen pembimbing menjadi penguat untuk terus memperbaiki diri dan menghadapi tantangan dengan sabar. Harapan saya adalah dapat mencapai masa depan yang lebih baik melalui jenjang karir dan pendidikan. Saya percaya bahwa dengan kesabaran, ketekunan, dan usaha yang konsisten, semua kendala pasti bisa diatasi. Ketika merasa ragu, saya mengalihkan pikiran ke hal-hal positif dan memanfaatkan waktu dengan inisiatif sendiri. Shalat dhuha memberikan ketenangan, menumbuhkan optimisme, dan memperkuat keyakinan dalam menjalani setiap proses. Shalat ini menjadi terapi batin yang membantu saya lebih ikhlas dan tenang dalam menghadapi tantangan, termasuk saat menerima revisi dari dosen pembimbing.

Dengan ini, saya menyatakan bahwa testimoni ini saya buat dengan sebenar-benarnya berdasarkan pengalaman pribadi tanpa ada paksaan dari pihak mana pun.

Banda Aceh 05, Maret 2025

Hormat saya,

(Tanda tangan)

(Nama lengkap) NIM: Muhammad Ikmal (180402123)

Petunjuk Pengisian:

- Harap diisi dengan jujur dan sesuai pengalaman pribadi.
- Testimoni dapat ditulis tangan atau diketik.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
Nomor: B.170/Un.08/FDK/Kp.00.4/2/2025

Tentang
PEMBIMBING SKRIPSI AKHIR MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Semester Genap Tahun Akademik 2024/2025

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi akhir mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
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. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2025, Tanggal 02 Desember 2024.

MEMUTUSKAN

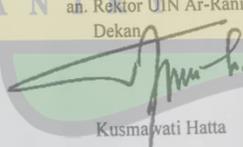
Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.

Pertama : Menunjuk Sdr. 1). Dr. Mira Fauziah, M. Ag. (Sebagai Pembimbing Utama)
2). Syaiful Indra, M.Pd., Kons. (Sebagai Pembimbing Kedua)

Untuk Membimbing Skripsi:
Nama : Bahren Agustina Ningsih
NIM/Prodi : 180402027/Bimbingan dan Konseling Islam (BK1)
Judul : Manfaat Shalat Dhuha Dalam Menumbuhkan Sifat Optimis pada Mahasiswa Akhir Bimbingan Dan Konseling Islam

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 2025;
Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.

Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Banda Aceh
Pada Tanggal: 12 Februari 2025
12 Sya'ban 1446 H
an. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Dekan

Kusmawati Hatta

Tembusan:
1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;
Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal: 30 Juli 2025



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B.881/Un.08/FDK-I/PP.00.9/04/2025

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Mahasiswa prodi bimbingan dan konseling Islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 180402027

Nama : BAHREN AGUSTINA NINGSIH

Program Studi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Desa durian rampak

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **MANFAAT SHALAT DHUHA DALAM MENUMBUHKAN SIFAT OPTIMIS PADA MAHASISWA AKHIR BIMBINGAN DAN DAN KONSELING ISLAM**

Banda Aceh, 10 April 2025

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Dr. Mahmuddin, M.Si.

NIP. 197210201997031002

Berlaku sampai : 31 Juli 2025

جامعة الرانيري

AR - RANIRY



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Website: www.pmd.uin.ar-raniry.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B.53 /Un.08/BKI/PP.00.9/04/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Ismiati, M. Si
NUK : 197201012007102001
Jabatan : Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Dengan ini kami menerangkan bahwa :

Nama : Bahren Agustina Ningsih
Nim : 180402027
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Universitas : UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Benar mahasiswa tersebut berasal dari fakultas dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dan telah melakukan penelitian ilmiah di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam rangka penulisan skripsi dengan judul "Manfaat Shalat Dhuha dalam Menumbuhkan Sifat Optimis pada Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry"

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 21 April 2025

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

AR-RANIRY

Ismiati

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Bahren Agustina Ningsih
2. Tempat/Tgl. Lahir : Lombok, 28 Agustus 2000
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. NIM : 180402027
6. Kebangsaan : Indonesia
7. Alamat : Desa Durian Rampak
 - a. Kecamatan : Susoh
 - b. Kabupaten : Aceh Barat Daya
 - c. Provinsi : Aceh
8. No. Telp/ Hp : 0853-6157-6639

Riwayat Pendidikan

9. SD/MI : SDN 2 Pante Pirak Tahun Lulus 2012
10. SMP/MTs : SMP Tunas Nusa Tahun Lulus 2015
11. SMA/MA : SMA Harapan Bangsa Tahun Lulus 2018
12. Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Orang Tua/Wali

13. Nama Ayah : Bahman
14. Nama Ibu : Yuli Hartati
15. Pekerjaan Orang Tua : Ibu Rumah Tangga
16. Alamat Orang Tua : Desa Durian Rampak

Banda Aceh, 22 Januari 2025

Peneliti

(Bahren Agustina Ningsih)