

**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 Syaawal 1446 H

di

Darussalam - Banda Aceh

Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua

Sekretaris

Mira Fauziah M. Ag

NIP. 1972031119980321002

Syaiful Indra M. Pd, Kons

NIP. 199012152018011001

Anggota I

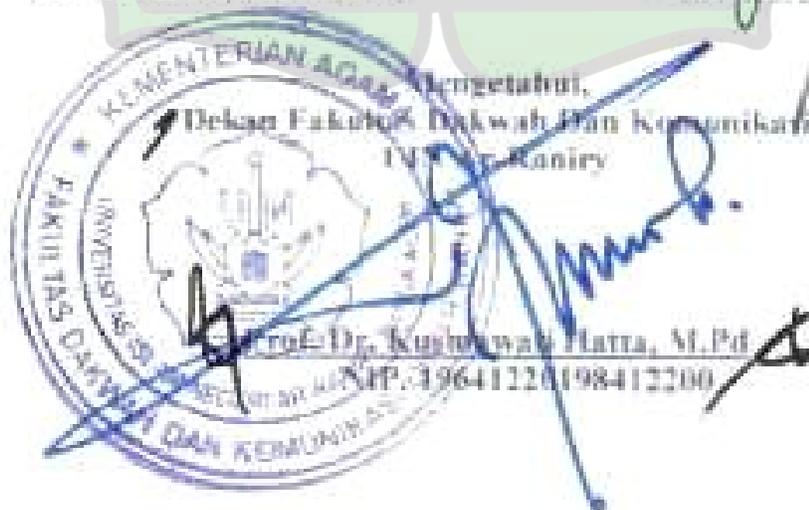
Anggota II

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 - R A N I R Y

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.

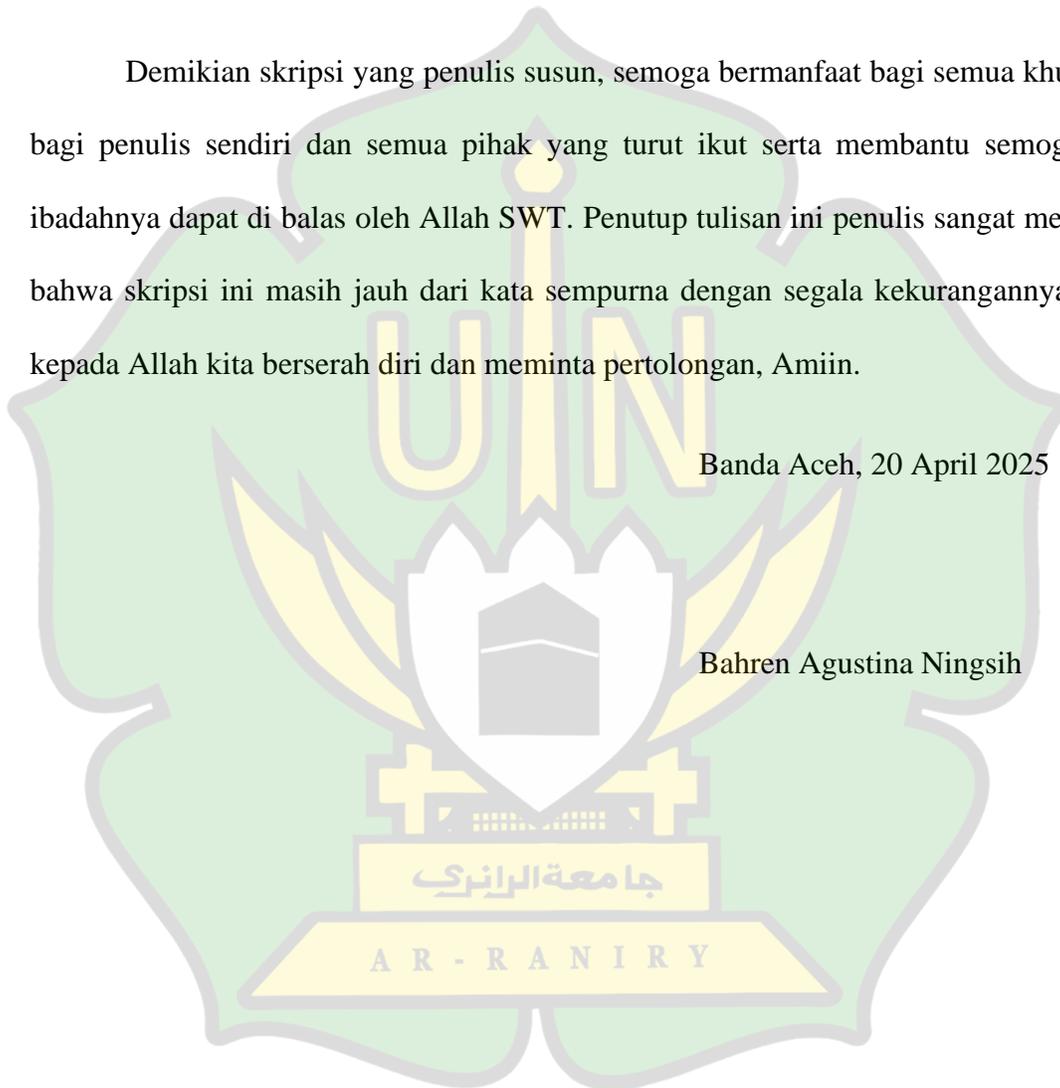
2. Ibu Dr. Mira Fauziah, M.Ag sebagai Penasehat Akademik serta pembimbing I dan Bapak Syaiful Indra M. Pd., Kons sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan juga pikiran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dengan penuh rasa terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi 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.

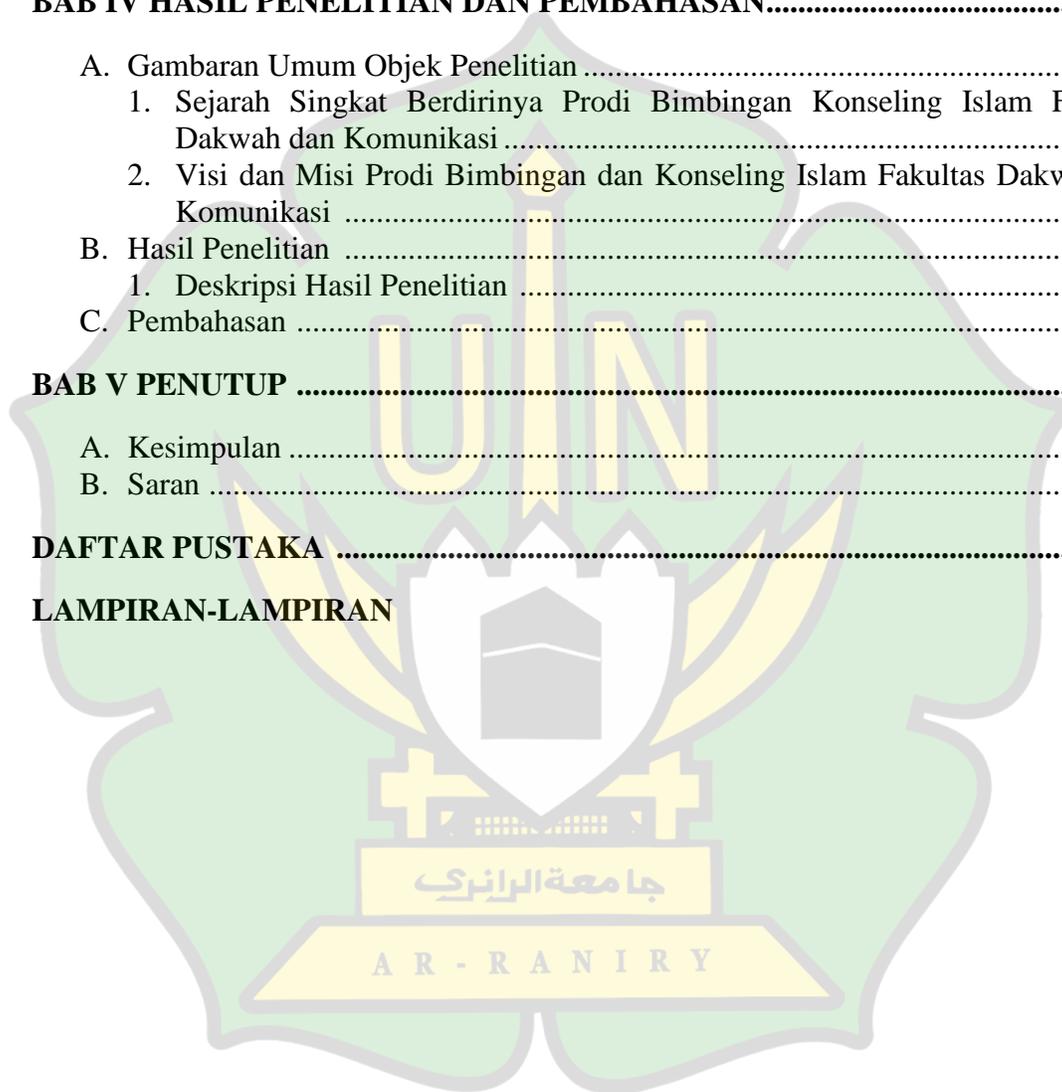
Banda Aceh, 20 April 2025

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 Djibran, *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.

