“PENGEMBANGAN PAKET “KELUHURAN” BERBASIS *CHARACTER STRENGHTS AND VIRTUES* UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME SEORANG MAHASISWA MALAYSIA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL, SURABAYA”

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk memenuhi salah satu pensyaratan dalam memperoleh gelar

Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)

Disusun Oleh:

Nurafiqah Binti Rosli
NIM : B43214127

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2018

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENELITIAN SKRIPSI

Bismillahirrahmannirahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nurafiqah Binti Rosli

NIM : B43214127

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : No 477C Kampung Baru, Bintulu, Sarawak

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 16 April 2018

Yang menyatakan

METERAI TEMPEL
TGL. 20
75290AFF253461096
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Nurafiqah Binti Rosli
NIM: B43214127

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Nurafiqah Binti Rosli

Nim : B43214127

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : **Pengembangan Paket "Buku Keluhuran" berbasis *"Character of Strenghts and Virtues"* untuk Meningkatkan Optimisme Seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya,

Dosen Pembimbing

Mohamad Thohir, M. Pd.I

NIP: 197905172009011007

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh **Nurafiqah** ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 16 Juli 2018

Mengesahkan,

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dekan,

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag

NIP: 196307251991031003

Penguji I,

Mohamad Thohir, M. Pd.I

NIP: 197905172009011007

Penguji II,

Dr. Agus Santoso, S.Ag.,M.Pd

NIP: 197008251998031002

Penguji III,

Lukman Fahmi, S.Ag.,M.Pd

NIP: 197311212005011002

Penguji IV,

M. Anis Bachtiar, M.Fil.I

NIP: 196912192009011002

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NURAFIQAH BINTI ROSLI
NIM : B43214127
Fakultas/Jurusan : DAKWAH & KOMUNIKASI / BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : afiqahmong18@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGEMBANGAN PAKET "KELUHURAN" BERBASIS CHARACTER STRENGHTS AND VIRTUES UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME SEORANG MAHASISWA MALAYSIA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL, SURABAYA.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(NURAFIQAH BINTI ROSLI)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAKS

Nurafiqah binti Rosli (B4314127), *Pengembangan Paket "Keluhuran" berbasis Character Strenghts and Virtues untuk Meningkatkan Optimisme Seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.*

Fokus permasalahan dalam penelitian skripsi ini adalah 1) Bagaimana proses Pengembangan Paket "Keluhuran" berbasis "*Character Strengths and Virtues"* untuk meningkatkan optimisme seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya; 2) Bagaimana hasil dari pelaksanaan paket "Keluhuran" berbasis *Character Strengths and Virtues* untuk meningkatkan optimisme seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya; 3) Bagaimana respon konseli terhadap paket "Keluhuran" yang telah dikembangkan.

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan penelitian kualitatif. Data kualitatif diperoleh melalui hasil wawancara secara lisan dan tulisan. Selain itu, observasi, saran, kritik dan komentar tertulis dan catatan data yang diperoleh melalui wawancara juga melengkapi data kualitatif.

Proses pengembangan ini dilakukan melalui empat langkah yaitu, *Define* (Pendefinisian), *Design* (Perancangan), *Development* (Pengembangan), dan *Dissemination* (Diseminasi). Pengembangan Paket "Keluhuran" ini berjalan dengan cukup efektif melalui penilaian hasil sebelum dan selepas terhadap perilaku dan optimisme konseli. Basis produk "Keluhuran" ini dibuat melalui teori Martin Seligman, salah seorang tokoh dari Psikologi Positif yaitu teori *" Character Strenghts and Virtues".*

Respon konseli dalam pelaksanaan paket "Keluhuran" ini adalah beliau sangat senang terhadap produk buku tersebut dan merasakannya cukup bermanfaat karena telah membantu beliau untuk memulihkan semangatnya yang kian menghilang sebelumnya.

Kata Kunci: Paket Paket Keluhuran, *"Character Of Strenghts and Virtues,* Optimisme.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan seseorang di masa depan akan diperoleh bila seseorang memiliki optimisme dan semangat yang tinggi dalam mewujudkan masa depan yang lebih baik. Orang-orang yang memiliki pola pikir optimis dalam hidupnya akan memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan pekerjaannya sehari hari, mereka juga cenderung lebih berbahagia dalam menjalani kehidupan.

Optimisme masa depan merupakan kecenderungan untuk memandang segala sesuatu dari segi dan kondisi yang baik, serta mengharapkan hasil yang paling memuaskan . Scheier & Carver menjelaskan bahwa individu yang optimis adalah individu yang mengharapkan hal-hal yang baik terjadi pada mereka, sedangkan individu yang pesimis cenderung mengharapkan hal-hal buruk terjadi kepada mereka.

Berpikiran positif biasanya akan turut membantu dalam membentuk tingkahlaku yang positif. Menurut buku *Action Power* penulisnya Irwan Wiseful bahwa pikiran menentukan kehidupan kita dan manusia adalah apa yang dipikirkannya. Pikiran adalah pemimpin atau pelopor dari semua tindakan. Tindakan-tindakan adalah akibat lansung dari apa yang ada di dalam fikiran. Jika yang difikirkan ke arah negatif maka tindakannya juga akan turut negatif sehingga akan memberi kesan negatif kepada kehidupan.[1] Sebagai contoh,

[1] Irwan Wiseful Berutu, *Action Power,* (Jakarta: PT Elex Media Kamputindo, 2013), hal.12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pohon dikenal dari buahnya. Hal itu juga berlaku dalam hidup kita. Pikiran menghasilkan buah pikiran yang baik dan mulia akan menghasilkan kehidupan yang mulia.

Secara umumnya, ciri klien yang akan menggunakan paket buku ini nanti adalah pasien yang siap untuk berubah namun masih keliru dan bingung untuk melangkah. Di samping itu, pasien tersebut mempunyai semangat untuk menjadi lebih baik, siap untuk memberikan komitmen dan berkeinginan untuk mempelajari lebih banyak hal mengenai orang disekelilingnya dan juga dirinya sendiri.

Pada bulan April 2018 kemarin, peneliti telah menemui seorang mahasiswa beranasial AM yang sekarang sedang menjalani perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya. Berawal dari perkenalan di sebuah program keilmuan, pada saat itu beliau telah berkongsi pengalaman beliau sebagai seorang mantan pencandu yang pernah ditempatkan di sebuah rumah damping di Malaysia. Beliau merasakan pengalaman di situ sebagai sesuatu yang beliau tidak ingin untuk mengulanginya lagi, malah ada juga hal negatif yang diceritakan dari pihak beliau yang mana beliau pernah merasa kecewa dengan konselor di tempat itu kerna di label sebagai seorang pecandu meskipun sudah tidak mencandu lagi. Sekarang beliau sudahpun bebas dari kecanduan, cuma masih memerlukan dukungan dari masyarakat disekitarnya untuk terus kuat dalam menjalani cobaan kehidupan yang dialaminya sekarang.

Peneliti berencana untuk meningkatkan optimisme pasien melalui paket

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Keluhuran" dengan cara fokus terhadap strengths and virtues yang mana di dalam diri manusia itu terdapat 6 jenis virtues (Kebajikan) dan 24 jenis Strengths (Kekuatan). Fokus studi psikologi positif adalah pada *Strengths and Virtues.* Martin Selingman (University of Pennyslvania) dan Christopher Peterson (University of Michingan in Ann Arbor) diberi julukan oleh kebanyakan ilmuwan psikologi positif sebagai bapak pendiri psikologi positif. Mereka meletakkan sebuah dasar yang sangat krusial bagi psikologi positif, yaitu merevitalisasi konsep karakter ke dunia psikologi.

Untuk sementara dapat dikatakan *strengths and virtues* adalah kekuatan unik manusia yang berdasar kepada pilihan-pilihan moralnya dalam menjalani kehidupan. Menurut Selingman yang mengacu kepada Aristitoteles, *strengths and virtues* merupakan *nature* atau hakikat manusia, yang menggerakkan manusia selalu menuju pada kebahgiaan dan kebaikan. Dalam falsafah psikologi positif, seseorang atau sebuah komunitas yang sungguh bahagia ditandai oleh perkembangan yang penuh dari pribadi yang bersangkutan, sebagai buah dari hidup yang telah dijalani dengan penuh, dengan baik (*eudaimonia)*, sehingga ia dapat menjadi pribadinya yang sejati-sesuai dengan *strengths and virtues* yang ada padanya dan mendayagunakan *strengths and virtues* itu secara penuh dalam kehidupannya. [1]

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka peran konselor yang profesional mampu membimbing pemecahan masalah melalui Pengembangan Paket

[1] Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), hal. 6-8

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pohon dikenal dari buahnya. Hal itu juga berlaku dalam hidup kita. Pikiran menghasilkan buah pikiran yang baik dan mulia akan menghasilkan kehidupan yang mulia.

Secara umumnya, ciri klien yang akan menggunakan paket buku ini nanti adalah pasien yang siap untuk berubah namun masih keliru dan bingung untuk melangkah. Di samping itu, pasien tersebut mempunyai semangat untuk menjadi lebih baik, siap untuk memberikan komitmen dan berkeinginan untuk mempelajari lebih banyak hal mengenai orang disekelilingnya dan juga dirinya sendiri.

Pada bulan April 2018 kemarin, peneliti telah menemui seorang mahasiswa beranasial AM yang sekarang sedang menjalani perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya. Berawal dari perkenalan di sebuah program keilmuan, pada saat itu beliau telah berkongsi pengalaman beliau sebagai seorang mantan pencandu yang pernah ditempatkan di sebuah rumah damping di Malaysia. Beliau merasakan pengalaman di situ sebagai sesuatu yang beliau tidak ingin untuk mengulanginya lagi, malah ada juga hal negatif yang diceritakan dari pihak beliau yang mana beliau pernah merasa kecewa dengan konselor di tempat itu kerna di label sebagai seorang pecandu meskipun sudah tidak mencandu lagi. Sekarang beliau sudahpun bebas dari kecanduan, cuma masih memerlukan dukungan dari masyarakat disekitarnya untuk terus kuat dalam menjalani cobaan kehidupan yang dialaminya sekarang.

Peneliti berencana untuk meningkatkan optimisme pasien melalui paket

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Keluhuran" dengan cara fokus terhadap strengths and virtues yang mana di dalam diri manusia itu terdapat 6 jenis virtues (Kebajikan) dan 24 jenis Strengths (Kekuatan). Fokus studi psikologi positif adalah pada *Strengths and Virtues.* Martin Selingman (University of Pennyslvania) dan Christopher Peterson (University of Michingan in Ann Arbor) diberi julukan oleh kebanyakan ilmuwan psikologi positif sebagai bapak pendiri psikologi positif. Mereka meletakkan sebuah dasar yang sangat krusial bagi psikologi positif, yaitu merevitalisasi konsep karakter ke dunia psikologi.

Untuk sementara dapat dikatakan *strengths and virtues* adalah kekuatan unik manusia yang berdasar kepada pilihan-pilihan moralnya dalam menjalani kehidupan. Menurut Selingman yang mengacu kepada Aristitoteles, *strengths and virtues* merupakan *nature* atau hakikat manusia, yang menggerakkan manusia selalu menuju pada kebahgiaan dan kebaikan. Dalam falsafah psikologi positif, seseorang atau sebuah komunitas yang sungguh bahagia ditandai oleh perkembangan yang penuh dari pribadi yang bersangkutan, sebagai buah dari hidup yang telah dijalani dengan penuh, dengan baik (*eudaimonia)*, sehingga ia dapat menjadi pribadinya yang sejati-sesuai dengan *strengths and virtues* yang ada padanya dan mendayagunakan *strengths and virtues* itu secara penuh dalam kehidupannya. [1]

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka peran konselor yang profesional mampu membimbing pemecahan masalah melalui Pengembangan Paket

[1] Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), hal. 6-8

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Keluhuran", maka perlunya keprofesional seorang pemberi terapi pada klien terhadap masalah emosional dan rasa negatif terhadap masa lalu atau lingkungan tersebut. Dari pendapat tersebut, pemberi terapi pada pengembangan paket ini harus mampu memahami dan memberi banyak informasi bahwa melalui proses pengembangan karakter itu seperti apa dan mempelajari bagaimana cara mempositifkan diri dalam menanggapi masalah individu tersebut dan memandang kepada kemajuan diri, pilihan cara memikirkan masalah, maka, dengan itu individu semakin bersikap optimis.

Dari pendapat di atas, peneliti ingin mengangkat judul: **"Pengembangan Paket "Keluhuran" Berbasis *Character Of Strengths and Virtues* Untuk Meningkatkan Optimisme Seorang Mahasiswa Malaysia Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya".** Penelitian yang kemudian menjadi produk ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan diri dalam membangun optimisme seorang Mahasiswa Malaysia bagi menyesuaikan diri di dalam masyarakat luar.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang diuraikan tersebut, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses Pengembangan Paket "Keluhuran" berbasis *Character Strengths and Virtues* untuk meningkatkan optimisme seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya ?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Bagaimana hasil dari pelaksanaan paket "Keluhuran" berbasis *Character Strengths and Virtues* untuk meningkatkan optimisme seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya ?
3. Bagaimana respon konseli terhadap paket "Keluhuran" yang telah dikembangkan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang telah di uraikan di atas maka tujuan penelitian adalah:

1. Mengetahui proses pelaksanaan Pengembangan Paket "Keluhuran" berbasis *Character Strengths and Virtues* untuk meningkatkan optimisme Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.
2. Agar dapat mengetahui hasil setelah dijalankan paket "Keluhuran" berbasis *Character Strengths and Virtues* untuk meningkatkan optimisme Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.
3. Untuk mengetahui respon konseli terhadap paket "Keluhuran" yang telah dikembangkan.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

1. Manfaat dari segi teoritis

   a. Dengan dilaksanakan penelitian ini, maka diharapkan agar ia berguna bagi pengembangan media dalam Bimbingan dan Konseling Islam bagi meningkatkan optimisme di kalangan Mahasiswa Malaysia maupun

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masyarakat umum yang mengalami masalah rendahnya optimisme di dalam diri.

b. Sebagai sumber dan refrensi bagi Program Bimbingan dan Konseling Islam khususnya dan bagi mahasiswa umumnya tentang fungsi penggunaan media dalam proses konseling.

2. Manfaat dari segi Praktis

a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu lebih banyak Mahasiswa Malaysia agar bisa menjalani kehidupan yang jauh lebih positif.

b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan menggunakan media buku untuk meningkatkan optimisme Mahasiswa Malaysia.

E. Definisi Konsep

Agar diketahui maksud judul penelitian ini, maka berikut dijelaskan beberapa konsep sebagai berikut:

1. Paket Paket Keluhuran

Produk yang ingin dihasilkan oleh peneliti adalah sebuah buku yang berbasis dengan *Character Strengths and Virtues* yang mana buku ini diharapkan akan dapat meningkatkan optimisme di dalam diri klien. Klien tersebut adalah salah seorang daripada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.

Pengertian Buku Paket pula secara etimologis buku paket adalah kata majemuk yang terdiri dari dua suku kata yaitu buku dan paket. Hal ini dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilihat dari pengertian buku paket yang dikemukakan oleh Poerwadarminta dalam kamus bahasa Indonesia bahwa "Buku adalah beberapa helai kertas berjilid atau berisi tulisan untuk dibaca sedangkan paket ialah kiriman barang dengan pos". Selain pengertian tersebut di atas, maka buku paket dapat pula diartikan sebagai "sarana atau kumpulan catatan yang berisikan ilmu pengetahuan.[2]

Buku tersebut akan diberi nama "Keluhuran". Di dalam bahasa Jawa Keluhuran bermaksud "Kebaikan". Di dalam buku tersebut,peneliti akan melibatkan partisipasi dari seorang klien dan beliau akan diminta untuk menulis, melukis, ataupun menggambar sendiri hal-hal yang diperintahkan di dalam buku tersebut. Selain itu, Paket Keluhuran ini juga akan memberi info tentang manfaat dan mudarat narkotika dan alkohol dalam perspektif Islam. Tambahan pula, sebagai muhasabah diri, akan dimasukkan beberapa potongan ayat Al-Quran yang berkaitan contohnya Surah Yunus 10: 44 dan beberapa kata-kata hikmah dan motivasi bagi mereka.

Tujuan produk ini dibuat dengan partisipasi dari klien sendiri adalah untuk meningkatkan kreativitas klien dalam mengerjakan sesuatu. Selain itu, peneliti berharap ketika klien menjalani proses pembuatan Paket Keluhuran ini, maka ianya akan meningkatkan rasa menghargai sesuatu di dalam dirinya yang mana dia akan merasa bahwa buku tersebut adalah miliknya dan bukan orang

[2] Elfika, Huber, Arif, " Penggunaan Buku Paket Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SDN Inpres I Tondo", *Elementary School Of Education E-Journal, Media Publikasi Ilmiah Prodi PGSD,* Vol. 2 No.2, (https;// jurnal.untad.ac.id, di akses 20 Februari 2018)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain. Peneliti berencana untuk memberikan buku tersebut kepada klien apabila telah selesainya sesi konseling antara kami. Mungkin dengan pemberian buku tersebut, klien bisa melihat dan membuka kembali buku tersebut dan melihat sendiri hasil tulisan tangan maupun gambar yang telah dia hasilkan sepanjang proses konseling. Semua hal itu adalah apa yang diungkapkan olehnya pada masa sekarang dan mungkin untuk 5 tahun akan datang, dia bisa mengukur sejauh mana perubahan yang telah dialaminya. Bisa jadi semakin positif ataupun semakin negatif. Dalam erti kata lain Paket Keluhuran ini berkonsep seperti buku muhasabah diri dan motivasi.

2. *Character of Strengths and Virtues*

Salah satu hal terpenting dari konsep Aristoteles tentang eudomonia (Kebahgiaan) adalah konsep tentang *virtues*. Hal ini akan menjadi salah satu pilar utama psikologi positif sebagaimana dikembangkan oleh Selingman. Lalu, apakah *virtues* ?

Pertama-tama, *virtues* adalah bagian dari karakter seseorang. Karakter selalu mengindikasikan adanya moralitas- yaitu kejernihan untuk membedakan dengan jelas, mana yang baik dan mana yang buruk, serta pilihan yang tegas akan yang baik. Selain itu, karakter juga merupakan suatu kristalisasi dari seluruh perjalanan hidup seseorang, suka dan deritanya, pembelajaran yang dicerapnya, pilihan-pilihan yang diambilnya, relasinya dengan orang lain, pendidikannya, yang mana kesemuanya itu membentuk identitas sejatinya *(core self, true self)* bukan topeng (*persona , false self)* yang dikenakan untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial.

Berbeda dengan *Strenghts,* yang mana *strenghts* ini serupa dengan trait (sifat), yaitu suatu kecenderungan untuk berperilaku, yang relatif menetap, di mana perilakunya akan dimunculkan di berbagai situasi dan kesempatan. *Character strenghts* tidak sama dengan *talent. Strenghts* dihargai pada dirinya sendiri, dan bukan pada apa yang dihasilkannya. Secara tradisional, umumnya orangtua mendoakan dan mengharapkan *strenghts* bagi anak-anaknya. Memunculkan strenghts biasanya tidak membuat orang lain merasa kurang malah sering kali menginspirasi orang lain. Menggunakan strenghts biasanya menghasilkan emosi positif yang autentik bagi si pelaku. Budaya mendukung strenghts dengan menyediakan institusi, *role model, heroes*(pahlawan), kisah-kisah dan ritual-ritual yang memelihara *strenghts* itu sendiri. *Strenghts* umumnya bersifat universal, yaitu dihargai di hampir semua budaya di hampir segala waktu.

Dalam penelitiannya, Selingman dan tim risetnya menemukan dua puluh empat *strenghts* dan enam *virtues* yang mereka klaim bersifat universal, berlaku bagi seluruh umat manusia. Kedua puluh empat strenghts dan enam virtues itu adalah:

1. *Courage* (Keberanian)
   a. Bravery (Keberanian)
   b. Persistance (Ketekunan)
   c. Integrity (Intergrasi)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Vitality (Vitalitas)

2. *Humanity* (Kemanusiaan)

   a. Love (Kasih)

   b. Kindness (Kebaikan)

   c. Social Intelligence (Kecerdasan sosial)

3. *Transcendence* (Transendensi)

   a. Appreaciation of Beauty and Excellence (Apresiasi terhadap keindahan dan kecemerlangan)

   b. Gratitude (bersyukur)

   c. Hope (harapan)

   d. Humor

   e. Sprituality (spritualitas)

4. *Temperance* (Pengendalian Diri)

   a. Self- regulation (Pengelolaan diri)

   b. Prudence (Saksama)

   c. Humility/ modesty (kerendahan hati dan kesederhanaan)

   d. Forgiveness and Mercy (mengampuni dan bebelas kasih)

5. Justice (Keadilan)

   a. Leadership (kepimpinan)

   b. Fairness (keadilan)

   c. Citizenship (menjadi bagian dari kelompok)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. *Wisdom and Knowledge* (Kebijaksanaan dan Pengetahuan)

Perspectives

a. Love of learning (Suka belajar)

b. Open - mindedness (keterbukaan pikiran)

c. Curiousity (rasa ingin tahu)

d. Creativity (kreativitas)[3]

3. Optimisme

Konsep optimisme yang dikembangkan oleh Martin Selingman memiliki sejarah yang menarik. Konsep ini dikembangkan Selingman setelah ia memiliki pemahaman yang mendalam tentang mekanisme kognitif yang mendasari pesimisme. Setelah itu, terbukalah pikirannya bahwa mekanisme kognitif yang serupa- tetapi dengan kongiguransi yang berbeda-adalah fondasi bagi optimisme. Pada mulanya Selingman membuat terobosan dengan meneliti fenomena *learned helplessness* (ketidakberdayaan sebagai hasil belajar) yang menjadi cikal-bakal pemahamannya tentang pesimisme.

Dalam kenseptualisasi Selingman, ketidakberdayaan (*helplessness*) dan pesimisme bukanlah bawaan keturunan atau suatu sifat yang tidak bisa diubah dalam diri seseorang, melainkan merupakan hasil belajar. Ada pembelajaran tertentu yang membentuk mekanisme kognitif yang membuat seseorang jadi

[3] Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), hal. 20-28

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cenderung memandang masa depan dengan pesimistis, tetapi ada pula pembelajaran yang lain yang membentuk mekanisme kognitif yang membuat seseorang cenderung memandang masa depan dengan optimistis. Kuncinya ada pada pembelajaran dan mekanisme kognitif yang dihasilkannya. Mekanisme kognitif yang dimaksukan adalah *explanatory style* (cara seseorang memahami dan menjelaskan pada dirinya sendiri mengenai peristiwa yang dialaminya).

Elemen optimisme bisa dilihat dari cara kita menjelaskan kejadian, baik kejadian buruk atau baik yang menimpa diri kita. Tipe penjelasan yang pertama adalah: permanence. Orang yang pesimis selalu menjelaskan peristiwa buruk yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang cenderung permanen dan tidak dapat diubah. Sebaliknya orang optimis akan memandang kejadian buruk yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang bersifat temporer/sementara dan bisa dihindari di masa mendatang. Tipe penjelasan yang kedua adalah: pervasiveness. Orang yang pesimis cenderung memberikan penjelasan yang menggeneralisir (pervasive) atas kejadian buruk yang ada di sekeliling mereka. Pervasive artinya kita menggeneralisasi akan sesuatu peristiwa atau kejadian. Sebaliknya, individu yang optimis akan memberikan penjelasan yang bernada spesifik, dan bukan sebuah generalisasi. Penjelasan yang bersifat spesifik membuat kita mampu melihat bahwa sesungguhnya tidak semua dimensi dalam suatu kejadian itu merugikan. Pasti masih ada celah positif di balik beragam dimensi lainnya.

Terciptanya optimisme tidak lepas dari karakter kepribadian yang dimiliki seseorang. Individu yang optimis akan lebih percaya diri, nyaman,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ekspresif dan memandang dunia lebih positif. Ada beberapa hal yang mempengaruhi cara berfikir optimis dalam diri seseorang, diantaranya dari dalam dirinya sendiri dan dari luar dirinya. .[4]

F. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang kelak akan digunakan dan berfungsi untuk kegunaan tertentu. Langkah-langkah dalam metode penelitian ini adalah :

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development (R&D))*. Metode penelitian dan pengembangan ini adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan pengembangan bersifat longitudinal (bertahap bisa *Multy years*).[5]

Jenis penelitian yang akan digunakan oleh konselor adalah studi kasus dan bersifat kualitatif. Studi kasus adalah suatu penyelidikan yang dilakukan secara intensif terhadap suatu individu dan ia juga bisa digunakan untuk

---

[4] Nurtjahjanti dan Ratnaningsih, "Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnaskertrans Jawa Tengah", *Jurnal Psikologi Undip* (online), Vol. 10, No. 2, (http://www.ejournal.undip.ac.id, diakses 10 Oktober 2017)

[5] Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D,* (Bandung :Alfabeta,2010), hal. 297.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyelidiki unit sosial yang kecil seperti kelompok keluarga dan juga kelompok yang dilabelkan seperti "geng" tertentu.[6]

Studi kasus menekankan tiga aspek dalam pelaksanaan penelitian yaitu konselor adalah pengumpul data, yang bersifat deskriptif komperatif dan mengutamakan proses berbanding hasil yang akan diperoleh.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 3 subyek yang menjadi sasaran oleh peneliti, antara lain:

a. Klien

Subjek penelitian peneliti adalah merupakan seorang Mahasiswa Malaysia yang sedang menjalani perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya. Berawal dari perkenalan di sebuah program keilmuan, pada saat itu beliau telah berkongsi pengalaman beliau sebagai seorang mantan pencandu yang pernah ditempatkan di sebuah rumah damping di Malaysia.

Beliau merasakan pengalaman di situ sebagai sesuatu yang beliau tidak ingin untuk mengulanginya lagi, malah ada juga hal negatif yang diceritakan dari pihak beliau yang mana beliau pernah merasa kecewa dengan konselor di tempat itu kerna di label sebagai seorang pecandu meskipun sudah tidak mencandu lagi. Sekarang beliau sudahpun bebas dari

[6] Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif* (Jakarta: Terbitan Erlangga, 2009), hal. 57.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kecanduan, cuma masih memerlukan dukungan dari masyarakat disekitarnya untuk terus kuat dalam menjalani cobaan kehidupan yang dialaminya sekarang.

b. Konselor

Konselor adalah seorang mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Pengalaman konselor yaitu selama masa perkuliahan dan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di BNNP Jatim. Dari pengalaman praktis, konselor memiliki wawasan baik secara pengetahuan maupun praktiknya yang terkait dengan Bimbingan dan Konseling.

c. Informan

Informan dalam penelitian ini adalah orang terdekat konseli yaitu ahli keluarga dan teman-teman akrab. Sedangkan lokasi penelitian adalah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.

3. Jenis dan Sumber Data

Data non-statistik akan digunakan dalam penelitian ini. Data non-statistik akan diperoleh dalam bentuk verbal (deskripsi) dan bukannya dalam bentuk angka. Jenis data yang akan diperoleh dalam penelitian ini terbagi kepada dua yaitu:

a. Jenis data primer

Adalah data yang lansung didapat dari subjek yang diteliti yakni Mahasiswa Malaysia yang mengalami pesimisme namun mahu berubah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ke arah yang lebih baik berupa informasi dan data deskriptif.

Wawancara dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya dalam kondisi konseli yang masih agak bingung dengan permasalahan yang dihadapinya. Pada awal perkenalan, beliau nampak tenang dan ingin memberikan tindak balas terhadap soalan-solan yang peneliti tanyakan kepadanya. Menurut konseli, beliau adalah seorang yang berkeinginan untuk berubah namun mengalami kekangan dari segi sikap dirinya sendiri.

b. Jenis data sekunder

Yaitu informasi atau data yang diperoleh dari lingkungan subjek penelitian seperti keluarga dan teman-teman akrab agar bisa mendukung dan melengkapi data yang telah diperoleh dari sumber data primer.

Data sekunder adalah data yang diperoleh hasil dari wawancara dengan orang tua konseli dan juga teman-teman akrab beliau. Selesai wawancara, konselor mengetahui bahwa konseli adalah seorang yang lebih senang untuk meluangkan waktu di rumah. Beliau seorang yang ramah dan mudah berteman, namun tidak terlalu banyak teman yang akrab, dari pihak konseli mengatakan beliau sekarang punya 3 orang teman akrab tapi semuanya di Malaysia. Teman yang ada di sini adalah teman-teman satu kontrakan dan satu perkuliahan dengannya. Dari segi cara hidup masih ada yang kurang sehat yaitu beliau masih merokok dan hal tersebut diakui oleh teman-teman sekontrakan dan perkuliahannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Sumber Data

Sumber data ialah dari mana data yang akan peneliti dapatkan. Adapun yang menjadi sumber data dalam sebuah penelitian adalah:

1) Sumber data primer yang lansung didapatkan dari lapangan yaitu konseli.
2) Sumber data sekunder adalah sumber yang diperoleh dari sumber kedua digunakan untuk memperkuatkan data primer sama ada dari gambaran lokasi penelitian, kegiatan sosial di lingkungan, maupun keluarga dan teman-teman konseli.

4. Tahap-tahap Penelitian

Adapun persediaan yang perlu dilakukan dalam melaksanakan penelitian adalah seperti berikut:

a. Tahap Pra Lapangan

Tahap Pengembangan yaitu tahap dimana seorang konselor harus melaksanakan penelitian sebelum terjun ke lapangan untuk melakukan penelitian, antara lain yaitu : menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan, menjajaki dan menilai keadaan lapangan tempat klien, memilih dan memanfaatkan informasi serta menyiapkan perlengkapan untuk melaksanakan penelitian.

1) Menyusun Rancangan Penelitian

Untuk menyusun rancangan penelitian, konselor hendaklah terlebih dahulu membaca bahan-bahan yang berkaitan dengan masalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penelitian yaitu pesimisme yang dihadapi oleh mantan pencandu dan cara meningkatkan optimisme.setelah memahami fenomena yang terjadi maka konselor membuat latar belakang masalah, tujuan penelitian, definisi konsep dan membuat rancangan data-data yang diperlukan untuk penelitian.

2) Memilih Lapangan Penelitian

Dalam hal ini, konselor juga adalah seorang mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Surabaya, maka konselor akan melakukan penelitian di tempat tersebut.

3) Menjejaki dan Menilai Keadaan Lapangan

Konselor pada tahap ini adalah untuk menjejaki lapangan dengan tujuan untuk mengenali lebih lanjut keadaan dan apa-apa unsur yang ada di lingkungan sosial serta konseli dengan metode wawancara dan observasi agar konselor bisa menyiapkan perlengkapan yang akan diperlukan untuk melakukan penelitian dan mengumpulkan berbagai data di lapangan.

4) Memilih dan memanfaatkan informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi, kondisi serta latar belakang dari sebuah kasus, konselor dalam hal ini akan memilih orang tua dan teman-teman akrab untuk menjadi informan.

5) Melengkapkan Perlengkapan Penelitian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor menyiapkan segala hal yang akan digunakan untuk meneliti kelak seperti alat tulis, map, buku, perlengkapan fisik, izin penelitian atau bahan-bahan yang lain untuk mendapatkan deskripsi data lapangan.

6) Persoalan Etika Penelitian

Etika penelitian pada dasarnya yang menyangkut hubungan baik antara peneliti dengan subjek penelitian, baik secara perseorangan maupun kelompok. Maka peneliti harus mampu memahami kebudayaan atau pun bahasa yang digunakan, kemudian untuk sementara peneliti menerima seluruh nilai dan norma sosial yang ada di dalam lingkungan latar penelitiannya.[7]

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

1) Memahami Latar Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, konselor haruslah memahami latar penelitian terlebih dahulu serta mempersiapkan kemampuan diri dari segi fisik dan mental. Oleh kerana itu, konselor harus mempersiapkan mental dan fisik serta yang paling utama adalah menjaga hubungan dengan Allah SWT agar terapi ini berjalan lancar.

2) Memasuki Lapangan

Seorang konselor harus mempunyai kemampuan untuk

[7] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 85-92.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjalin hubungan yang baik dengan konseli agar tidak terjadi jurang dalam berhubungan baik secara tatap muka maupun tidak. Ini karena bertujuan agar saat melakukan interview maka konseli akan memberikan respon yang baik dan mudah percaya terhadap konselor

3) Berperan Sambil Mengumpulkan Data

Konselor ikut berpartisipasi atau berperan aktif dalam penelitian tersebut yaitu dengan mengumpulkan data dan menganalisisnya. Konselor disini akan mewawancarai secara lansung dengan orang tua atau keluarga konseli, dalam menjalani proses bimbingan dan konseling, dan tatap muka agar bisa memotivasi dan mendapatkan data yang secukupnya kemudian dianalisa.

5. Tahap Analisis Data

Suatu proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Konselor menganalisis data yang dilakukan dalam suatu proses yang berarti pelaksanaannya sudah mulai dilakukan sejak pengumpulan data dan dikerjakan secara intensif.

6. Teknik Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data adalah tahap paling penting sekali dalam melakukan penelitian karena sebuah penelitian tidak bisa dilakukan tanpa adanya data. Dalam pengumpulan data haruslah mengetahui teknik-teknik yang bisa digunakan untuk memperoleh data. Adapun teknik-teknik yang biasa digunakan untuk memperoleh data adalah sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Observasi

Observasi (pengamatan) menurut Nasution obeservasi adalah dasar dari semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya bisa bergerak atau bekerja berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi. Ia bertujuan agar peneliti memampu memahami konteks data dalam keseluruhan situasi sosial, memperoleh pengalaman lansung, bisa mengamati hal-hal yang kurang atau tidak diamati oleh orang lain.[8]

Dalam observasi konselor menggunakan obeservasi jenis partisipasi, dimana observer terlibat lansung secara aktif dalam objek yang diteliti. Hasil dari observasi, konselor mendapatkan ada beberapa faktor yang turut memperburuk kondisi konseli. Faktor yang pertama adalah lingkungan konseli yang masih berteman dengan para pecandu narkoba. Faktor kedua, konseli sekarang masih dalam keadaan tidak bekerja.

b. Wawancara

Dalam penelitian ini, konselor akan menggunakan wawancara yang tidak terstruktur dimana konselor bebas akan menanyakan serta melakukan sesi wawancara tanpa adanya pedoman. Wawancara tidak terstruktur sering digunakan untuk mendapatkan data atau informasi awal tentang permasalahan atau isu yang terkaitan dengan subyek penelitian. Untuk melakukan wawancara tidak terstruktur, konselor berperan sebagai

[8] Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D,* (Bandung :Alfabeta, 2011), hal. 310-313.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pendengar untuk memperoleh data yang sebanyaknya. Wawancara seperti ini haruslah dirancang terlebih dahulu yakni dengan menghubungi konseli agar tidak mengganggu waktu dan kegiatan konseli. Dalam wawancara ini, konselor akan menanyakan hal-hal yang berupa garis besar dari permasalahan yang dihadapi oleh konseli.[9]

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data-data atau informasi yang berupa benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, dan catatan harian lainnya.[10] Metode ini digunakan untuk memperoleh data mengenai struktur organisasi program Bimbingan dan Konseling di BNNP, jumlah pegawai, dan jumlah pasien yang menjalani perawatan di klinik rehab.

Tabel 1.1
Jenis Data, Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data

No.	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1.	A. Biodata Konseli a. Identitas konseli b. Pendidikan konseli c. Usia konseli d. Problem dan gejala yang	Konseli + Informan	W +O

[9] Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D,* (Bandung :Alfabeta, 2011), hal. 320-321.
[10] Sutrisno Hadi, Metodologi Research (Jakarta: Andi Offset, 1986), hal. 193.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	dialami e. Kebiasaan konseli f. Kondisi lingkungan konseli g. Pandangan konseli terhadap masalah yang telah dialami h. Gambaran tingkah laku sehari-hari		
2.	Deskripsi tentang Konselor	Konselor	D
3.	Proses Konseling	Konselor + Konseli	W
4.	Hasil dari Proses Konseling	Konselor + Konseli	O + W

Keterangan:

TPD : Teknik Pengumpulan Data

O : Observasi

W : Wawancara

D : Dokumentasi

7. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.[11]

8. Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif tidak menjamin pelaksanaan penelitian akan mendapatkan hasil yang optimal, kesalahan pada peneliti juga besar kemungkinan akan terjadi. Dalam hal ini, peneliti menganalisa data langsung di lapangan untuk menghindari kesalahan pada data-data tersebut. Maka dari itu, untuk mendapatkan hasil yang optimal peneliti perlu memikirkan keabsahan data yaitu:

a. Perpanjangan Keikutsertaan

Yaitu lamanya waktu keikutsertaan peneliti dalam pengumpulan data serta dalam meningkatkan derajat kepercayaan data yang dilakukan dalam waktu yang relatif panjang. Keikutsertaan peneliti sangat menentukan keabsahan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan pada penelitian. Keikutsertaan dimaksudkan untuk membangun kepercayaan terhadap peneliti dan juga kepercayaan diri peneliti sendiri.

[11] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 244.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Ketekunan Pengamatan

Bermaksud menentukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan pada hal-hal tersebut secara rinci. Ketekunan pengamatan sangat diperlukan dalam sebuah penelitian agar data yang diperoleh bisa dipertanggungjawabkan dan dapat diuji kebenarannya.

c. Trianggulasi

Teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pemeriksaan atau sebagai perbandingan terhadap data itu. Peneliti memeriksa data-data yang diperoleh dengan subjek peneliti, baik melalui wawancara maupun pengamatan, kemudian data tersebut peneliti bandingkan dengan data yang ada di luar yaitu dari sumber lain, sehingga keabsahan data bisa dipertanggung jawabkan.

G. Sistematika Pembahasan

1. Bagian Awal

Bagian awal terdiri dari: Judul Peneltian (sampul), Persetujuan Pembimbing, Pengesahan Tim Penguji, Motto dan Persembahan, Penyataan Otentisitas Skripsi, Abstrak, Kata Pengantar, Daftar Isi, dan Daftar Tabel.

2. Bagian Inti

BAB I. Dalam bab ini berisi Pendahuluan yang meliputi: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Peneltian, Definisi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konsep, Metode Penelitian yang meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data, serta dalam bab satu ini berisi tentang Sistematika Pembahasan.

BAB II. Dalam bab ini berisi Kerangka Teoritik yang meliputi: Tinjauan Pustaka tentang Pengertian, Tujuan dan Fungsi, Prinsip-prinsip Dasar , Langkah-langkah, Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam, serta Layanan Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam bab ini juga berisi tentang buku paket yang terdiri dari Pengertian buku paket, Tujuan Aplikasi buku paket, Ciri-ciri Teknik buku paket, Prinsip-prinsip Teknik buku paket, dan Aplikasi Teknik buku paket. Selain itu, dalam bab ini juga berisi tentang optimisme yang terdiri dari Pengertian optimisme, dan Ciri-ciri optimisme,

BAB III. Dalam bab ini berisi tentang Penyajian Data yang terdiri dari Deskripsi umum objek penelitian yang meliputi: deskripsi lokasi penelitian, deskripsi konselor, deskripsi klien, deskripsi masalah, dan selanjutnya yaitu Deskripsi proses pelaksanaan Pengembangan Paket "Keluhuran" berbasis "*Character Of Strengths and Virtues"* untuk meningkatkan optimisme Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya., Deskripsi hasil pengembangan dan respon pelaksanaan Pengembangan paket "Buku Kaluhuran" berbasis "*Character Of Strengths and Virtues"* untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meningkatkan optimisme Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya..

BAB IV. Dalam bab ini berisi tentang Analis Data yang terdiri dari: Analisis Proses pelaksanaaan paket buku melalui Teknik Paket Keluhuran dalam meningkatkan kualitas optimisme mantan pecandu di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Analisis hasil pengembangan dan respon klien terhadap paket buku melalui Teknik Paket Keluhuran dalam meningkatkan kualitas optimisme mantan pencandu di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.

BAB V. Dalam bab ini berisi tentang Penutup yang di dalamnya terdapat dua poin, yaitu: Kesimpulan dan Saran.

3. Bagian Akhir

Dalam bagian akhir ini berisi tentang Daftar Pustaka, Lampiran-lampiran, dan Biodata Peneliti.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. *Character Strenghts and Virtues*

a. Pengertian *Character Strenghts and Virtues*

Karakter merupakan sejumlah pola emosional, kognitif dan perilaku yang dipelajari dari pengalaman yang menentukan bagaimana seseorang berpikir, merasa dan berperilaku. Dalam pembentukannya, karakter dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang dialami individu tersebut, kemudian mempengaruhi cara mereka menanggulangi perubahan dan menyeimbangkan perbedaan agar dapat sukses bertahan.

Pengertian karakter sering kali dihubungkan dengan pengertian moral dan budi pekerti. Moral berasal dari bahasa latin *"Mores",* yang berarti adat kebiasaan. Kata *"mores"* bersinonim dengan *mos.moris, manner mores, manners, morals.* Dalam bahasa Indonesia kata moral berarti akhlak atau kesusilaan yang mengandung makna tata tertib batin atau tata tertib hati atau tata tertib hati nurani yang menjadi bimbingan tingkah laku batin dalam hidup.[1]

[1] Mansur Muslich, *Pendidikan Karakter Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional* (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), hal. 74.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Foto 2.1
Pembagian *Character Strenghts and Virtues*

Perbedaan yang penulis temukan antara konsep "kebajikan" dan bahwa "kekuatan karakter" itu sendiri agak bersifat instruktif. Kebajikan, Si Besar Enam yaitu kebijaksanaan, keberanian, kemanusiaan, keadilan, kesederhanaan, dan transendensi adalah karakteristik inti yang disempurnakan melalui proses evolusi, mungkin karena masyarakat tidak dapat bergerak maju tanpa mereka. Kekuatan karakter adalah proses atau mekanisme yang menentukan kebajikan.[2]

Terkait budaya, dikatakan bahwa *virtue* terdapat di setiap budaya, namun masing-masing budaya akan memaknai *virtue* dengan cara yang

[2] Christopher Peterson and Martin E.P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (New York: American Psychological Association & Oxford University Press, 2004) hal. 322.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berbeda sehingga tindakan yang muncul ketika menghadapi tantangan hidup menjadi berbeda. *Virtue* direfleksikan oleh kekuatan karakter. Kekuatan karakter (*character strength*) didefinisikan sebagai karakter baik yang dimiliki individu atau trait positive yang ditampilkan melalui pikiran, perasaan dan tingkah laku.[3]

Peterson dan Selingman berpendapat bahwa karakteristik positif dibagi ke dalam tiga level, yakni *virtues* (keutamaan yang bersifat universal pada berbagai budaya dan agama serta merupakan aspek yang penting bagi makhluk hidup untuk dapat bertahan dalam proses evolusi), *character strengths* (unsur, proses, dan mekanisme psikologis yang mengarahkan pada pencapaian *virtues*), dan *situational themes* (kebiasaan spesifik yang mengarahkan individu untuk menampilkan *character strengths*).

Maka ditemukanlah enam *virtues* dan 24 karakter yang termasuk dam *character strengths*, yaitu *Wisdom and Knowledge (Creativity, Curiosity, Open-mindedness, Love of Learning, Perspective). Courage (Bravery, Persistences, Integrity, Vitality). Humanity/Love (Love, Kindness, Social Intelligence). Justice (Citizenship, Fairness, Leadership). Temperance (Forgiveness and Mercy, Humility/Modesty, Prudence, Self-regulation). Transcendence (Appreciation of Beauty and Excellence, Gratitude, Hope, Humor, Sprituality).*

2. Klasifikasi Virtue

[3] Ruth Widya *dkk*, "Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau", *Jurnal USU,* (online), Volume.1 No. 2, (https://jurnal.usu.ac.id, diakses 20 Februari 2018).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Courage (Keberanian)

Kekuatan emosi yang melibatkan kemampuan dalam menuntaskan suatu tujuan dan dihadapkan pada perlawanan atau pertentangan baik dari luar maupun dari dalam diri Anda sendiri. *Virtue* ini terdiri dari empat karakter, yaitu keberanian, ketekunan, integrasi, dan vitalitas.

1) Bravery (Keberanian)

Tidak takut terhadap ancaman, tantangan, kesulitan, atau rasa sakit, berani mengutarakan kebenaran walaupun bertentangan dengan orang lain, berani tampil berbeda walaupun bertentangan dengan orang lain, berani tampil berbeda walaupun tidak populer, termasuk keberanian fisik namun tidak hanya sebatas hal tersebut. Dengan adanya keberanian, individu tidak akan mundur meskipun ia menerima ancaman, tantangan, kesulitan ataupun rasa sakit dalam mencapai tujuannya. Ia juga mempu bertahan dari tekanan kelompok (*peer preasure)* untuk menerima pandangan moral tertentu yang tidak sesuai dengan pandangannya sendiri.[4]

2) Persistance (Ketekunan)

Pribadi ini selalu bekerja keras untuk menyelesaikan apa yang dimulainya, dan berusaha mencapainya tepat waktu. Ia tidak mudah teralihkan saat bekerja, dan ia akan memperoleh kepuasan saat tugas diselesaikan.

---

[4] Irfan Fahmi *dkk, "*Profil Kekuatan Karakter & Kebajikan Pada Mahasiswa Berprestasi," *Jurnal Ilmiah Psikologi* (online), Vol.1 No. 1 (https:// www.researchgate.net/publication/322628011 diakses 20 Februari 2018).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) *Integrity (Intergrasi)*

Pribadi ini jujur, tidak hanya dengan mengatakan kebenaran, namun terlebih lagi melalui menjalani kehidupan genuine dan autentik. Ia membumi dan tak berpura-pura. Ia pribadi yang sejati.

4) *Vitality (Vitalitas)*

Apa pun yang akan dikerjanya, ia melakukannya dengan antusias dan energetik. Ia tak pernah melakukan apa pun setengah-setengah, apalagi setengah hati. Baginya, hidup adalah petualangan. Vitalitas mengacu pada perasaan hidup, yang penuh semangat, dan menampilkan antusiasisme untuk setiap dan semua kegiatan, digambarkan orang-orang dengan kekuatan ini sebagai seorang yang kuat dan energetik, bermata cerah dan lebar-ekor, ceria, segar, dan memiliki apresiasi tinggi unuk kehidupan.

Vitalitas tidak sama dengan hiperaktif, gugup, ketegangan dan mania. Sebaliknya, vitalitas adalah semangat yang dialami sebagai kehendak dan tanggung jawab untuk kelayakan hidup. Vitalitas adalah bagaimana aktualisasi diri terasa.

b. *Humanity* (Kemanusiaan)

1) *Love (Kasih)*

Ia menghargai relasi erat dengan orang lain, khususnya dengan mereka yang berbagi dan memperhatikan terjadi secara timbal balik. Orang-orang dengan siapa ia merasa dekat juga adalah orang-orang yang merasa dekat dengannya. *Love* (cinta) yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dimaksud disini terbatas pada hubungan cinta yang bersifat timbal balik, sehingga cinta yang tidak terbalas dan hubungan parasosial tidak termasuk ke dalamnya. Hubungan romantis, rasa cinta anatara orang tua dan anak, keterikatan antara anggota tim dan kelompok termasuk kategori dalam kekuatan ini. *Love* biasanya mencakup perasaan positif yang kuat, komitmen, bahkan pengorbanan yang termanifestasi dalam perilaku membantu, menerangkan dan menerima orang lain.

2) Kindness (Kebaikan)

Pribadi ini baik hati dan murah hati. Ia tak pernah merasa terlalu sibuk untuk menolong. Ia menikmati melakukan kebaikan, bahkan kepada orang asing. Kebaikan dan cinta altruistik merupakan istilah kemanusiaan dimana orang lain berhak mendapat perhatian dan pengakuan tanpa alasan apapun, hanya karena mereka memang berhak mendapatkannya. Kebaikan termasuk kemurahan hati terhadap orang lain, dorongan untuk meluangkan waktu membantu orang lain meski terhadap orang yang tidak begitu dikenal.

3) Social Intelligence (Kecerdasan sosial)

Pribadi ini peka terhadap perasaan dan niat orang lain. Ia tahu apa yang harus dilakukan untuk dapat masuk ke berbagai situasi sosial. Dan ia tahu apa yang harus dilakukan untuk membuat orang lain nyaman. Kecerdasan sosial dan pribadi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan pengetahuan mengenai diri sendiri dan orang lain. Ianya peduli akan motif dan perasaan orang lain, dan dapat menanggapinya dengan baik. Kekuatan ini jangan dicampuradukkan dengan sekadar sikap introspektif, berpikir dengan mempertimbangkan aspek psikologi, atau merenung. Kekuatan ini terwujud berupa tindakan sosial yang terampil.[5]

c. *Transcendence* (Transendensi)

Virtue transcendence adalah memungkinkan individu untuk membentuk hubungan dengan alam semesta dan dengan demikian dapat memberikan makna bagi kehidupan individu. Kekuatan karakter *transcendence* mencoba untuk melampaui orang lain untuk merangkul sebagian atau seluruh alam semesta yang lebih besar.

1) Appreaciation of Beauty and Excellence (Apresiasi terhadap keindahan dan kecemerlangan)

Pribadi ini memperhatikan dan mengapresiasikan keindahan, kecemerlangan dan/ atau kinerja terampil di berbagai bidang kehidupan, baik tentang alam,seni, matematika, atau sains, bahkan juga dalam berbagai pengalaman sehari-hari.

2) Gratitude (bersyukur)

Bersyukur menurut pengertian bahasa mengandungi arti mengakui kebajikan. Dikatakan *syakartullooha* atau *syakartulillah* artinya mensyukuri nikmat Allah. Bersyukur

[5] Martin E.P. Selingman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahgiaan Dengan Psikologi Positif* (Bandung: Mizan Pustaka, 2005), hal. 185-186

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

artinya berterima kasih kepada pihak yang telah berbuat baik atas kebaikan yang telah diberikannya.[6] Di dalam QS. Ibrahim (14):7, Allah berfirman,

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

"*Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambahkan (nikmat) kepadamu, tetapi jika kau mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.*"[7]

Gratitude terbagi dalam dua macam yaitu *personal* dan *transpersonal*. *Personal gratitude* mengacu pada terima kasih kepada seseorang atas kebaikan dari orang tersebut. *Transpersonal gratitude* adalah rasa terima kasih kepada Tuhan. Fitzgerald mengemukan bahwa *gratitude* terdiri dari tiga komponen, yakni apresiasi terhadap seseorang dan sesuatu, niat yang baik kepada seseorang atau sesuatu, niat yang baik kepada seseorang atau sesuatu, dan kecenderungan untuk bertingkah laku yang berasal dari apresiasi dan niat yang baik.

3) Hope (harapan)

Harapan, optimisme, pemikiran masa depan dan orientasi masa depan merupakan kondisi kognitif, emosional dan motivasi menuju masa depan. Berpikir tentang masa depan, mengharapkan bahwa peristiwa yang diinginkan dan hasil yang akan terjadi, bertindak dengan cara-cara yang dipercaya untuk

[6] Mohammad Nuruddin, *Kekuatan& Nikmatnya Bersyukur,* (Jakarta: Belanoor,2010), hal. 24

[7] Al- Hidayah House Of Qur'an SDN BHD, *Al-Quran dan Terjemahannya,* QS Al-Maidah (Percetakan ZAFAR SDN BHD, 2012), hal 256

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membuat mereka lebih mungkin dan merasa yakin bahwa akan diberikan upaya yang tepat dalam mempertahakan kegembiraan disini dan sekarang dan tindakan yang mengarah langsung pada tujuan.

Di dalam Islam, Allah juga melarang kita untuk berputus asa. Seringkali Allah bekalkan harapan kepada hamba-hambaNya, seperti yang terdapat di dalam Surat Az-Zumar (39): 53,

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: *" Katakanlah, "Wahai hamba-hambaKu yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang."*

4) Humor

Dengan kekuatan karakter ini, individu dapat membawa keceriaan dan senyuman pada orang-orang di sekitarnya. Secara keseluruhan, humor dapat diartikan sebagai pikiran yang menyenangkan, pandangan yang membahagiakan yang memungkinkan individu untuk melihat sisi positif dari suatu hal.[8]

5) Sprituality (spritualitas)

[8] Irfan Fahmi *dkk, "*Profil Kekuatan Karakter & Kebajikan Pada Mahasiswa Berprestasi," *Jurnal Ilmiah Psikologi* (online), Vol.1 No. 1 (https:// www.researchgate.net/publication/322628011 diakses 20 Februari 2018).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Secara bahasa, spiritualitas berasal dari bahasa Latin yaitu *Spiritus* yang berarti roh, jiwa, semangat. Dari kata Latin ini terbentuklah kata Prancis yaitu *l'spirit* dan kata bendanya la *spiritualite.* Setelah kata Prancis ini, kita mengenal kata Inggris yaitu *spirituality,* yang dalam bahasa Indonesia menjadi kata spiritualitas.[9]

Spiritualitas dan religiusitas mengacu kepada keyakinan dan praktek bahwa terdapat dimensi transenden (nonfisik) di dalam kehidupan. Keyakinan ini menentukan jenis atribusi yang dibuat manusia, makna hidup, dan bagaimana manusia menciptakan hubungan. Religiusitas diyakini menjelaskan derajat penerimaan individu dari keyakinan yang berhubungan dengan pemujaan figur Illahi dan partisipasi individu pada pemujaan publik maupun pribadi. ·

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ ۖ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

"Dan Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya (Q.S. Qaaf: 16)[10]

Memiliki keyakinan yang koheren tentang tujuan dan makna yang lebih tinggi dari alam semesta, mengetahui di mana seseorang cocok dalam skema yang lebih besar, memiliki

---

[9] Agus. M. Hardjana, Religiositas, Agama dan Spiritualitas (Yogyakarta:Kanisius, 2009), 64.

[10] Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya (Surabaya: Duta Ilmu, 2005), hal. 748

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keyakinan tentang makna hidup yang membentuk perilaku dan memberikan kenyamanan.[11]

d. *Temperance (Pengendalian Diri)*

Temperance adalah bagian dari menahan diri untuk melakukan sesuatu yang mereka anggap berlebihan. *Virtue temperance* mengarahkan individu untuk berpikir sebelum bertindak, untuk menghindari akibat buruk yang mungkin terjadi di kemudian hari karena tindakannya tersebut.[12]

1) *Self- regulation (Pengelolaan diri)*

Pribadi ini dengan sadar mengelola apa yang dirasakan dan dilakukannya. Ia pribadi yang berdisiplin. Ia mengendalikan selera dan emosinya, bukan sebaliknya. Mampu mengatur perasaan dan tingkah laku, disiplin, menontrol emosi dan nafsu. Individu mampu mengontrol ghairah, kebutuhan dan impils serta menampilkannya pada kondisi yang memungkinkan. Saat berhadapan dengan situasi yang menyakitkan, individu mempu meregulasi emosinya, dan mengobati sendiri perasaan-perasaan negatif yang dirasakan.

2) *Prudence (Saksama)*

Pribadi ini berhati-hati dan pilihannya selalu penuh pertimbangan ia tidak mengatakan atau melakukan hal-hal yang

[11] Christopher Peterson & Martin E.P. Seligman, *Values In Action (VIA) Classification Of Character Strenghts* (www.theallianceofswmo.org diakses 24 Februari 2018).

[12] Irfan Fahmi *dkk,* "Profil Kekuatan Karakter & Kebajikan Pada Mahasiswa Berprestasi," *Jurnal Ilmiah Psikologi* (online), Vol.1 No. 1 (https:// www.researchgate.net/publication/322628011 diakses 20 Februari 2018).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akan disesali kemudian. Kekuatan karakter ini merupakan suatu bentuk manajemen diri yang membantu individu meraih tujuan jangka panjangnya. Individu akan berpikir dan memiliki perhatian penuh pada masa depan, serta menetapkan tujuan jangka masa panjang dan membuat perencanaan yang matang.

3) *Humility/ modesty (kerendahan hati dan kesederhanaan)*

Pribadi ini tidak mencari sorotan, dan membiarkan pencapaian-pencapaiannya sendiri yang bicara untuknya. Ia tidak akan memandang dirinya sendiri istimewa atau di atas orang lain, dan orang lain pun menghargai kesederhanaannya. Dalam hal ini, individu tidak menyombongkan keberhasilannya. Kerendahan hati juga membuat seseorang mampu melihat kekurangan dan ketidaksempurnaan yang ada pada dirinya. *Modesty* lebih bersifat eksternal, yang artinya bersifat eksternal, yang artinya bersifat sederhana secara perilaku maupun penampilan. Sedangkan *humility* bersifat internal, yaitu kecenderungan individu yang merasa bahwa dirinya bukanlah pusat dari dunia.

4) *Forgiveness and Mercy (mengampuni dan bebelas kasih)*

Pribadi ini memaafkan mereka yang bersalah padanya. Ia selalu memberi kesempatan kedua bagi orang lain. Prinsip yang membimbingnya adalah belas kasihan dan bukan balas dendam. Individu dengan kekuatan karakter ini mampu memaafkan orang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain yang melakukan kesalahan atau bersikap buruk kepadanya. Ia dapat melupakan pengalaman buruk di masa lalunya, tanpa paksaan dari orang lain.[13]

e. *Justice* (*Keadilan*)

Kekuatan keadilan dianggap sebagai hubungan antar individu yang sangat luas, relevan untuk mengoptimalkan interaksi antara individu dan kelompok atau komunitas. Kekuatan keadilan dipahami sebagai kemampuan untuk memperhatikan hak-hak dan kewajiban setiap orang sehingga menciptakan keadilan dalam hidup bermasyarakat. Karakter yang termasuk ke dalam virtue keadilan adalah citizenship, fairness, dan kepemimpinan.

1) *Leadership (kepimpinan)*

Pribadi ini cemerlang dalam tugas memeimpin, mendorong kelompok untuk menyelesaikan tugas-tugas dan menjaga harmoni dalam kelompok dengan membuat semua orang merasa terlibat dan diakaui. Ia hebat dalam mengoraganisasikan berbagai aktivitas dan membuatnya terlaksana.

2) *Fairness (keadilan)*

Memperlakukan semua orang dengan adil adalah prinsipnya. Ia tidak membiarkan perasaan pribadinya menjadi

[13] Irfan Fahmi *dkk,* "Profil Kekuatan Karakter & Kebajikan Pada Mahasiswa Berprestasi," *Jurnal Ilmiah Psikologi* (online), Vol.1 No. 1 (https:// www.researchgate.net/publication/322628011 diakses 20 Februari 2018).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bias keputusannya tentang orang lain. Ia memberi kesempatan yang sama kepada semua orang.

3) *Citizenship (menjadi bagian dari kelompok)*

Pribadi ini cemerlang sebagai sebagian bagian dari kelompok. Ia setia dan berdedikasi bagi rekannya. Ia selalu menjalankan bagian tugasnya dan bekerja keras bagi keberhasilan kelompok.[14]

f. *Wisdom and Knowledge* (Kebijaksanaan dan Pengetahuan*)*

Sebutan "wisdom" menurut Kramer melibatkan luar biasa luas dan dalamnya pengetahuan seorang individu mengenai kondisi dan urusan manusia, dan bagaimana ia menerapkan pengetahuan tersebut. Wisdom adalah kekuatan kognitif yang memerlukan kemahiran dan penggunaan pengetahuan. Wisdom memiliki lima karakter, yaitu kreatifitas, keingintahuan, keterbukaan pikiran, kecintaan belajar, dan perspektif.

1) *Perspectives*

Walaupun ia tidak memandang dirinya sendiri bijak, teman-teman memandangnya demikian. Mereka menghargai perspektifnya akan berbagai masalah dan berpaling padanya untuk meminta nasihat. Ia memiliki cara pandang tentang dunia yang masuk akal baginya bagi orang lain.

[14] Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), hal. 27.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) *Love of learning* (*Suka belajar)*

Pribadi ini sangat suka balajar hal baru, baik secara formal maupun informal. Ia selalu suka sekolah, membaca dan mengunjungi museum, dan baginya segala tempat dan waktu adalah kesempatan untuk belajar.[15]

Manusia dijadikan Allah dalam bentuk yang sebaik-baiknya, seindah-indahnya, semulia -mulianya, setinggi-tingginya, atau lebih dikenal dengan istilah manusia seutuhnya. Selain itu, manusia dojadikan sebagai khalifah di mukabumi, salah satu sebabnya adalah manusia diberi ilmu. Islam sangat menghargai ilmu dan orang yang berilmu. Firman Allah dalam surat Al-Mujadalah/58:11,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ ۖ وَإِذَا قِيلَ انْشُزُوا فَانْشُزُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۚ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya : *"Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."*[16]

Islam juga mewajibkan umatnya untuk menuntut ilmu

[15] Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), hal. 28

[16] Departemen Agama RI, *Al-Qur;an dan Terjemahannya,* (Jakarta: Ditijen Bimas Islam dan Penyelenggaraan Haji Direktorat Urusan Agama Islam, 2005), hal. 793

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebagaimana hadis Rasulullah SAW yang artinya: "Menuntut ilmu adalah wajib bagi umat Islam".[17] Menuntut ilmu itu adalah melalui proses pendidikan.

Kecintaan belajar dapat dikonseptualisasikan dalam berbagai cara. Salah satu pandangan melihatnya sebagai bagian asli dari sifat manusia, terutama jelas sekali terlihat dalam sifat seorang yang masih muda, yang memiliki dorongan besar untuk belajar tentang dunia mereka, tetapi dorongan tersebut muncul dalam rentang hidup yang pasti, atau biasa disebut dengan motivasi effectance, yaitu dorongan berkompetensi di dalam hidup, yang tentu memerlukan sifat kecintaan belajar untuk melakukan hal tersebut.

3) *Open - mindedness (keterbukaan pikiran)*

Memikirkan segala sesuatu dengan saksama dan menjauhnya dari berbagai sisi adalah aspek penting dari pribadi ini. Ia tidak sembrono membuat kesimpulan, dan berpijak hanya pada bukti yang kuat untuk membuat keputusan. Ia dapat mengubah pandanagannya sendiri berdasarkan masukkan data dan fakta yang kuat.

4) *Curiousity (rasa ingin tahu)*

Pribadi ini memiliki rasa ingin tahu (positif) tentang segala hal. Ia selalu mengajukan pertanyaan dan merasa bahwa

[17] Jalaluddin Abd. Rahman bin Abi Bakar Al-Sayuthi, *Al-Jami' Al- Ashshaghir, Juz 2,*(Surabaya: Toko Kitab Al-Hidayah, t.t.,) hal. 54

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

segala topik sangatlah menarik. Ia suka pengembangan dan menemukan hal baru.

5) Creativity *(kreativitas)*

Menemukan hal baru untuk melakukan berbagai hal, adalah bagian penting dari pribadi ini. Ia tak pernah puas dengan melakukan berbagai hal dengan cara yang konvensional bilamana ada cara yang lebih baik. Kreativitas mengarahkan individu untuk mencapai tujuannya dengan caranya sendiri yang baru, unik, dan orisinil. Bagaimanapun, ide atau perilaku tersebut harus adaptif, yaitu harus dapat memberikan kontribusi yang positif bagi diri sendiri dan orang lain.[18]

b. Pembentukan Karakter

Ryan & Lickona seperti yang dikutip Sri Lestari mengungkapkan bahwa nilai dasar yang menjadi landasan dalam membangun karakter adalah hormat (*respect*). Hormat tersebut mencakup respek pada diri sendiri, orang lain, semua bentuk kehidupan maupun lingkungan yang mempertahankannya. Dengan memiliki hormat, maka individu memandang dirinya maupun orang lain sebagai sesuatu yang berharga dan memiliki hak yang sederajat.[19]

---

[18] Irfan Fahmi *dkk,* "Profil Kekuatan Karakter & Kebajikan Pada Mahasiswa Berprestasi," *Jurnal Ilmiah Psikologi* (online), Vol.1 No. 1 (https:// www.researchgate.net/publication/322628011 diakses 20 Februari 2018).

[19] Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga* (Jakarta: Kencana, 2013), hal. 96.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Karakter kita terbentuk dari kebiasaan kita. Kebiasaan kita saat anak-anak biasanya bertahan sampai masa remaja. Orang tua bisa mempengaruhi baik atau buruk, pembentukan kebiasaan anak-anak mereka[20].

Unsur terpenting dalam pembentukan karakter adalah pikiran karena pikiran yang di dalamnya terdapat seluruh program yang terbentuk dari pengalaman hidupnya, merupakan pelopor segalanya. Program ini kemudian membentuk sistem kepercayaan yang akhirnya dapat membentuk pola berpikir yang bisa mempengaruhi perilakunya. Jika program yang tertanam tersebut sesuai dengan prinsip-prinsip kebenaran universal, maka perilakunya berjalan selaras dengan hukum alam. Hasilnya, perilaku tersebut membawa ketenangan dan kebahagiaan. Sebaliknya, jika program tersebut tidak sesuai dengan prinsip-prinsip universal, maka perilakunya membawa kerusakan dan menghasilkan penderitaan. Oleh karena itu pikiran harus mendapatkan perhatian serius.

1) Faktor-faktor Pembentukan Karakter

Dalam Masnur Muslich dijelaskan bahwa karakter merupakan kualitas moral dan mental seseorang yang pembentukan-nya dipengaruhi oleh faktor bawaan (fitrah, nature) dan lingkungan (sosialisasi pendidikan, nurture). Potensi

[20] Thomas Lickona, *Character Matters* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal. 50.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karakter yang baik dimiliki manusia sebelum dilahirkan, tetapi potensi-potensi tersebut harus dibina melalui sosialisasi dan pendidikan sejak usia dini.[21]

Tujuan pembentukan karakter pada dasarnya adalah mendorong lahirnya anak-anak yang baik dengan tumbuh dan berkembangnya karakter yang baik akan mendorong anak untuk tumbuh dengan kapasitas komitmen-nya untuk melakukan berbagai hal yang terbaik dan melakukan segalanya dengan benar serta memiliki tujuan hidup. Masyarakat juga berperan dalam membentuk karakter anak melalui orang tua dan lingkungan.

Karakter tidak terbatas pada pengetahuan saja. Seseorang yang memiliki pengetahuan kebaikan belum tentu mampu bertindak sesuai dengan pengetahuannya, jika tidak terlatih (menjadi kebiasaan) untuk melakukan kebaikan tersebut. Karakter juga menjangkau wilayah emosi dan kebiasaan diri.

Karakter tidak dibentuk begitu saja, tetapi terbentuk melalui beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu: faktor biologis dan faktor lingkungan.

a) Faktor Biologis

Faktor biologis yaitu faktor yang berasal dari dalam diri orang itu sendiri. Faktor ini berasal dari keturunan atau

[21] Masnur Muslich, *Pendidikan Karakter Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional* (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), hal. 70.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bawaan yang dibawa sejak lahir dan pengaruh keturunan dari salah satu sifat yang dimiliki salah satu dari keduanya.

b) Faktor Lingkungan

Di samping faktor-faktor hereditas (faktor endogin) yang relatif konstan sifatnya, milieu yang terdiri antara lain atas linkungan hidup, pendidikanm kondisi dan situasi hidup dan kondisi masyarakat (semuanya merupakan faktor eksogin) semuanya berpengaruh besar terhadap pembentukan karakter.[22]

Termasuk di dalamnya adat istiadat peraturan yang berlaku dan bahasa yang digerakkan. Sejak anak dilahirkan mulai bergaul dengan orang di sekitarnya. Pertama-tama dalam keluarga. Keluarga mempunyai posisi terdepan dalam memberikan pengaruh terhadap pembentukan karakter anak. Keluarga adalah lingkungan pertama yang membina dan mengembangkan pribadi anak. Pembinaan karakter dapat dilakukan dengan melalui pembiasaan dan contoh yang nyata.

B. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Menurut Selingman, optimisme adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara, tidak

[22] Kartini Kartono, *Teori Kepribadian,* (Bandung: Manjar Maju, 2005), hal. 16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mempengaruhi semua aktivitas dan bukan mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib atau orang lain. Shapiro mendefinisikan optimisme masa depan lebih dari sekedar berpikir positif, bahwa optimisme diartikan sebagai kecendrungan untuk memandang segala sesuatu dan sisi kondisi baiknya, mengharapkan hasil yang paling memuaskan. Individu yang optimis percaya bahwa peristiwa positif yang membahagiakan bersifat permanen (akan terus terjadi sepanjang waktu) dan pervasif (akan terus terjadi dalam situasi berbeda-beda). Didalam optimisme masa depan terdapat beberapa aspek menurut Ubaydillah, yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek konatif.[23]

Seligman menjelaskan terbentuknya pola pikir optimis tergantung juga pada cara pandang seseorang pada perasaan dirinya bernilai atau tidak. Perasaan bernilai dan berarti biasanya tumbuh dari pengakuan oleh lingkungan. Optimisme tinggi yang berasal dari individu dan dukungan yang berupa penghargaan dari orang-orang tertentu membuat individu merasa dihargai dan berarti. Berpikir optimis merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan.[24]

Optimisme merupakan salah satu konstruk psikologi yang dapat berpengaruh pada kehidupan individu. Menurut Scheier, Carver, dan Bridges optimisme didefinisikan sebagai kecenderungan individu tentang

---

[23] Siti Aisyah *dkk*, "Hubungan antara Self-Esteem Dengan Optimisme Masa Depan Pada Siswi Santri Program Tahfidz Di Pondok Pasentren Al-Muayyad Surakarta Dan Ibnu Abbas Klaten", *Jurnal Indigenous,* Vol. 13, No.2, (journals.ums.ac.id diakses 21 Februari 2018).

[24] Dwi Ari Sulistyowanti, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional & Optimisme dengan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Telegorejo Semarang", *Kajian Ilmiah Psikologi,* (online), Vol.4, No.1, (journal.unika.ac.id, diakses 24 Februari 2018.)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ekspektasi atau pengharapan positif pada masa depan. Menurut Schulman dalam Gillham, Shatte, Reivich, & Seligman, seseorang yang optimis akan cenderung terkait dengan prestasi akademik yang tinggi di perguruan tinggi, dan meningkatnya produktifitas kerja. Orang yang optimis juga lebih memiliki keyakinan tentang masa depan yang membawa mereka untuk melanjutkan upaya menuju tujuan yang diharapkan walaupun dalam pencapaiannya terdapat beberapa kesulitan.[25]

2. Optimisme dari Sudut Pandang Islam

Dalam kamus bahasa Arab, optimisme sering disebut *al-tafaul*. Makna *al-tafâul* sebagai *"Dhid-du al-tasya'am"* (lawan dari pesimis). Optimis lawan dari pesimis, seperti dalam bahasa Indonesia.[26] Dalam kamus al-Munawwir, kata *al-tafaul* diartikan sebagai pengharapan nasib baik.[27]

Dalam terminologi tasawuf ada istilah *al-raja',* maknanya harapan. Istilah ini mirip dengan *al-tafaul*. Jika optimisme diartikan sebagai "berharapan baik", maka pesimisme bermakna "putus harapan atau putus asa".[28] Kata lain yang serupa ialah *qanitha -qanathah*. Kata ini bermakna putus asa.[29]

---

[25] Sugiarti A Musabiq *dkk*, Optimisme sebagai Prediktor Psikologis pada Mahasiswa Kebidanan *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan,* Vol. 13, No. 2, (https://jurnal.umj.ac.id, diakses pada 24 Februari 2018.)

[26] AM. Waskito, *The Power of Optimism*, (Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2013), hal. 1

[27] Achmad Warson Munawwir, *Kamus Arab-Indonesia,* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), hal. 1029.

[28] AM. Waskito, *The Power of Optimism*, (Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 2013), hal. 2

[29] Achmad Warson Munawwir, *Kamus Arab-Indonesia,* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), hal. 1162.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Optimis adalah orang yang selalu berpengharapan atau berpandangan baik dalam menghadapi segala hal. Optimisme ialah paham atau keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan, sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal.[30] Raja' adalah harapan, kepercayaan atas karunia Allah yang dibuktikan dengan amal. Orang yang berharap adalah orang yang mengerjakan sebab, yakni ketaatan, seraya mengharapkan rida dan pengabulan dari Allah. Orang yang mengharap dan mencari rahmat Allah harus berusaha dengan sungguh-sungguh dan berijtihad dengan penuh ketulusan dan keikhlasan sampai dia memperoleh apa yang dicita-citakannya.

Para ulama berkata, *"Sesungguhnya Nabi Muhammad saw menyukai sikap optimis"*. Karena apabila seseorang mengharapkan nikmat dan karunia Allah SWT, ketika ada sebab yang kuat atau lemah dalam sebuah keadaan untuk mendapatkannya, maka dia berada diatas kebaikan pada saat itu meskipun harapannya belum tentu diwujudkan, karena sikap berharap adalah lebih baik baginya. Adapun jika dia memutus harapan dan keinginannya terhadap Allah Ta'ala, maka sesungguhnya itu adalah keburukan baginya. Sedangkan di dalam sikap pesimis terdapat prasangka buruk dan perkiraan akan terjadinya sebuah bencana.[31]

---

[30] Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005.), hal. 801

[31] Al-Nawawi, Syarah Shahih Muslim, vol. 10, h. 541 Al-Nawawi, Abû Zakariyya Yahya bin Syaraf.(2011).Syarah Shahih Muslim terj. Fathoni Muhammad dan Futuhal Arifin.. Vol. 11. Cet. I . Jakarta: Darus Sunnah Press

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sikap optimis dan cara pandang positif akan melahirkan bahasa yang positif, baik tutur kata maupun bahasa tubuh. Dalam sebuah hadis Rasulullah bersabda, optimisme tercermin pada tutur kata yang baik (al-kalimah al-hasanah). Kata-katanya bernadakan optimisme seperti, *"Masalah itu pasti akan terselesaikan"*, atau *"Dia memang berbakat".* Rasul pun, seperti dalam hadis lain, senang mendengar kata *"sukses"* jika akan melakukan sesuatu.[32]

Jika seseorang bersikap optimis, dia akan giat, merasa bahagia dan akan mendapatkan kebaikan. Namun jika pesimis, dia akan selalu termenung, hatinya sempit dan tidak akan berbuat sesuatu, seandainya dia berbuat ia akan melakukannya dengan terpaksa.[33]

Teks hadis yang diriwayatkan oleh Muslim dari Shuhaib bahwa Nabi Muhammad saw pernah bersabda :

Dari Abu Shuhaib, Rasulullah saw bersabda,

لَهُ خَيْرًا فَكَانَ شَكَرَ سَرَّاءُ أَصَابَتْهُ إِنْ لِلْمُؤْمِنِ إِلاَّ لأَحَدٍ ذَاكَ وَلَيْسَ خَيْرٌ كُلَّهُ أَمْرَهُ إِنَّ الْمُؤْمِنِ لأَمْرِ عجَبًا
لَهُ خَيْرًا فَكَانَ صَبَرَ ضَرَّاءُ أَصَابَتْهُ وَإِنْ

"Sungguh unik perkara orang mukmin itu! Semua perkaranya adalah baik. Jika mendapat kebaikan ia bersyukur, maka itu menjadi sebuah kebaikan baginya. Dan jika ditimpa musibah ia bersabar, maka itu juga menjadi sebuah kebaikan baginya. Dan ini hanya akan terjadi pada orang mukmin." (H.R. Muslim)

---

[32] Abu al-Thayyib Muhammad Syams al-Haqq al-'Adzim al-Abadiy, *'Aun al-Ma'bud,* vol. 10, (Beirut: Dar al-Fikr, t. th.), hal. 413

[33] Muammad bin Shali– al-Utsaimin, *Syarah Riyadhus Shalihin*, terj. Ali Nur, vol. 4, (Jakarta Timur: Darus Sunnah Press, 2009.), hal. 989

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pemahaman hadis di atas tentang optimisme ialah selalu bersyukur dan bersabar karena menganggap semua kejadian yang dialaminya adalah baik, sesuai dengan pengertian dan pendapat tentang hakikat optimisme. Perkataan dan perbuatan merupakan hubungan yang sangat mempengaruhi manusia menuju kesuksesan

Optimisme tidak berarti kepercayaan diri berlebih, bukan pula kepasrahan jiwa. Namun berbentuk semangat yang bersemanyam dalam diri untuk sentiasa berusaha dan berupaya ketika kesulitan menimpa. Disamping itu, dalam konteks seorang muslim, optimisme merupakan pemicu agar bersungguh-sungguh dalam melaksanakan suatu pekerjaan, walaupun baru saja menyelesaikan pekerjaan yang lainnya. Tiada kekosongan setelah satu bidang terpenuhi.[34]

3. Ciri-ciri Optimisme

Menurut Alan Loy McGinnis, penulis buku *The Power of Optimism*, orang optimistis berani menerima kenyataan dan mempunyai harapan yang besar pada hari esok. Di antara ciri-ciri utama seorang yang optimistis adalah:

a) Tidak terkejut menjalani kesulitan,

b) Mencari pemecahan permasalahan yang dihadapi,

c) Merasa mampu (siap) menghadapi masa depan sehingga menumbuhkan semangat dan kekuatan untuk bertahan serta berjuang,

[34] Siti Hatifah *dkk,* " Pemahaman Hadis Tentang Optimisme", *Studia Insania*, (online), Vol 2, No.2, (https://www.researchgate.net), diakses 15 Maret 2018)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d) Mengubah pemikiran yang negatif dengan pemikiran yang lebih logis dan positif,

e) Menerima sesuatu yang tidak bisa diubah seperti cacat fisik atau lainnya.[35]

Menurut Synder dalam buku *Emotional Intelligence* yang ditulis oleh Daniel Goleman, disebutkan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki sikap optimis adalah:

1) Memiliki pengharapan yang tinggi
2) Tidak mudah putus asa
3) Mampu memotivasi diri
4) Merasa cukup banyak akal untuk menemukan cara meraih tujuan.
5) Memiliki kepercayaan diri yang tinggi
6) Tidak bersikap pasrah
7) Memandang suatu kegagalan sebagai hal yang bisa diubah, bukan dengan menyalahkan diri sendiri.[36]

4. Faktor Yang Mempengaruhi Optimisme

Menurut Seligman, cara berpikir yang digunakan individu akan mempengaruhi hampir seluruh bidang kehidupannya antara lain dalam bidang berikut:

a. Pendidikan

Dalam bidang prestasi orang yang pesimis berada dibawah potensi mereka yang sesungguhnya, sedangkan orang optimis dapat melebihi

[35] Sopian Muhammad, *Rahasia di Balik Rahasia*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011.), hal.5

[36] Daniel Goleman, *Emotional Inteligence* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 1995), hal. 122.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

potensi yang mereka miliki. Orang yang optimis lebih berhasil daripada orang yang pesimis meskipun orang yang pesimis itu mempunyai minat dan bakat yang relatif sebanding.

b. Pekerjaan

Individu yang berpandangan optimis lebih ulet menghadapi berbagai tantangan sehingga akan lebih sukses dalam bidang pekerjaan dibandingkan individu yang berpandangan pesimis. Eksperimen menunjukkan bahwa orang yang optimis mengerjakan tugas-tugas dengan lebih baik di sekolah, kuliah dan pekerjaan.

c. Lingkungan

Clark berpendapat bahwa tumbuhnya optimisme dipengaruhi oleh pengalaman bergaul dan orang-orang. Mendukung pendapat Clark, Seligman menambahkan bahwa kritik pesimis dari orang-orang yang dihormati, seperti orangtua, guru, dan pelatih akan membuat individu segera memulai kritik terhadap dirinya dengan gaya penjelasan yang pesimis pula. Pengalaman berinteraksi antara anak dan orangtuanya juga mempengaruhi pembentukan gaya penjelasan anak. Akibat interaksinya sehari-hari itu, gaya penjelasan yang biasa diucapkan orangtua dalam menjelaskan penyebab terjadinya suatu peristiwa yang akan ditiru oleh anak.

d. Konsep diri

Individu dengan konsep diri yang tinggi selalu termotivasi untuk menjaga pandangan yang positif tentang dirinya dan jika individu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memandang hal-hal positif dalam dirinya maka individu tersebut akan melakukan refleksi diri dan akan merefleksi pengalamannya yang bermacam-macam dan apa yang dia ketahui sehingga individu dapat mengetahui dirinya dan dunia sekitarnya.

Pengalaman-pengalaman individu tersebut terdiri atas pengalaman-pengalaman penguasaan dan ketidakberdayaan. Kegagalan dan ketidakberdayaan yang melebihi batas, seperti kematian ibu sejak masa kanak-kanak, penganiayaan fisik, percekcokan orangtua yang terus menerus dapat merusak konsep diri seseorang dan dapat merusak pandangan optimistik. Namun sebaliknya, tantangan tidak terduga yang menghasilkan penguasaan dapat menjadi titik awal perubahan ke dalam optimisme yang akan berlangsung sepanjang waktu.

5. Manfaat Optimisme

Whelen *dkk* melaporkan bahwa optimisme memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan, penyesuaian diri setelah operasi kanker, operasi jantung koroner, penyesuaian di sekolah dan dapat menurunkan depresi serta ketergantungan alkohol. Optimisme dalam jangka panjang juga bermanfaat bagi kesejahteraan dan kesehatan fisik dan mental, karena membuat individu lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial, pekerjaan, perkawinan, mengurangi depresi dan lebih dapat menikmati kepuasan hidup serta merasa bahagia.

Sikap optimis dapat membantu meningkatkan kesehatan psikologis, memiliki perasaan yang baik, melakukan penyelesaian masalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan cara yang logis sehingga hal ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Individu yang optimis akan memiliki ekspetasi yang baik pada masa depan dan memiliki cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah.[37]

Dalam bidang kesehatan optimisme mampu meningkatkan kesehatan tubuh, sistem kekebalan, kebiasaan hidup sehat, membuat hidup lebih lama, serta dapat mengurangi depresi, infeksi dalam tubuh dan mempengaruhi terhadap penyakit.

Dalam bidang sosial, optimisme dapat meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, mengurangi sikap pesimis, membuat individu lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial serta dapat menikmati kepuasan hidup dan merasa bahagia. Disamping itu dengan adanya optimisme akan membuat orang lebih sukses di sekolah, pekerjaan, menggunakan waktu lebih bersemangat, lebih berprestasi dalam potensinya.

C. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam penelitian ini ada beberapa judul penelitian yang say jadikan relevansi. Antara lain sebagai berikut:

1. Skripsi Husna Sholihah (J71214041), *"Hubungan Kekuatan Karakter dengan Kebahgiaan pada Remaja"*, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2018. Skripsi yang ditulis oleh Husna Sholihah ini mempunyai persamaan

[37] Dwi Ari Sulistyowanti, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional & Optimisme dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Telegorejo Semarang", *Kajian Ilmiah Psikologi,* (online), Vol.4, No.1, (journal.unika.ac.id, diakses 24 Februari 2018.)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan skripsi peneliti yaitu sama-sama menggunakan teori daripada Martin Seligman yaitu *Strenghts of Character.* Adapun perbedaannya yaitu metode penelitian yang dipakai oleh Husna Sholihah merupakan metode penelitian kuantitatif manakala peneliti menggunakan metode penelitian dan pengembangan. Selain itu, penulis skripsi yang ditulis oleh Husna Sholihah berfokus kepada kebahgiaan pada remaja manakala skripsi peneliti berfokus kepada meningkatkan optimisme seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

2. Skripsi Khomsatun Muslihah (B97213107), "*Strenghts Of Character* Pelaku *Multi Level Marketing*", Fakultas Psikologi dan Kesehatan Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2018. Skripsi yang ditulis oleh Khomsatun Muslihah ini mempunyai persamaan dengan skripsi peneliti yaitu sama-sama menggunakan teori daripada Martin Seligman yaitu *Strenghts of Character.* Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan yaitu penulis skripsi yaitu Khomsatun Muslihah menggunakan metode penelitian kualitatif manakala peneliti menggunakan *Research and Development (R&D).* Selain iu, Khomsatun Muslihah mengemukakan *11 strenghts* dari *24 Strenghts* untuk penelitiannya namun peneliti hanya menyediakan *4 Virtues* dan *8 Strenghts* untuk penelitian peneliti. Tidak hanya itu, fokus penelitian Khomsatun lebih menjurus kepada pelaku *Multi Level Marketing* manakala peneliti lebih memfokuskan kepada meningkatkan optimisme seorang mahasiswa Malaysia di Univeristas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Dalam bagian ini, konselor akan menyajikan gambaran dari lokasi yang dijadikan obyek penelitian, karena menurut peneliti hal ini diperlukan dalam mencari data-data umum, yang mana data-data tersebut diperoleh dari adanya deskripsi lokasi penelitian. Disamping itu, terdapat kolerasi antara lokasi penelitian dengan masalah individu yang diteliti.

Dengan adanya gambaran lokasi penelitian bisa membantu dan menggambarkan bagaimana kondisi lingkungan di sekitar konseli yang termasuk di dalamnya adalah kehidupan keagamaan, hubungan sosial masyarakat di sekitar konseli tinggal, dan kondisi tempat tinggal konseli sehingga konselor mengetahui secara langsung bagaimana lingkungan tempat tinggal masyarakat yang berhubungan dengan adanya masalah yang dihadapi konseli.

Adapun lokasi yang dijadikan penelitian skripsi adalah, di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Indonesia. Lokasi tempat penelitian juga adalah berada di beberapa area kampus dan kontrakan yang dihuni mahasiswa Malaysia. Mahasiswa yang kebanyakannya daripada pelbagai daerah di Malaysia terutama dari Sarawak itu dikumpulkan dan berada di Madrasah Al-Quran Bintulu dan di Pusat latihan Dakwah sebagai tempat belajar dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pemantapan ilmu sebelum dihantar ke Indonesia seperti di Bandung, Malang, Surabaya sebagai wadah bagi mahasiswa Malaysia untuk berkarya, pelatihan, kepimpinan, dan juga wadah bagi menampung mahasiswa baru yang akan melanjutkan pengajian ke UIN Sunan Ampel.

Setelah IAIN Sunan Ampel berubah menjadi UIN Sunan Ampel berdasarkan peraturan Presiden Repulik Indonesia no. 65 tahun 2013, tanggal 1 Oktober 2013 dan peraturan Menteri Agama RI No. 8 tahun 2014, tanggal 28 April 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Sunan Ampel Surabaya, maka diiringi oleh tambahannya fakultas yang semula hanya lima fakultas menjadi sembilan fakultas yaitu : Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Adab dan Humaniora, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Komunikasi.

2. Tujuan

Tujuan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya mengacu pada tujuan seperti berikut:

a. Menyiapkan mahasiswa agar menjadi anggota masyarakat yang memiliki akhlakul karimah, kemampuan akademik, profesional, meupun menerapkan, mengembangkan, menciptakan ilmu-ilmu keislaman dan seni yang dijiwai oleh nilai-nilai keislaman.
b. Menyebarluaskan ilmu-ilmu keislaman dan seni yang dijiwai oleh nilai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keislaman serta mengupayakan penggunaanya untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat dan memperkaya kebudayaan nasional.

3. Visi UINSA

"Menjadi Universitas Islam yang unggul dan kompentatif bertaraf Internasional"

4. Misi UINSA

a. Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang unggul dan berdaya saing.
b. Mengembangkan riset ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
c. Mengembangkan pola kebudayaan pemberdayaan mesayarakat yang religius.

2. Deskripsi Konselor

Adapun konselor dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Mahasiswa ini meneneliti sekaligus menjadi konselor untuk membantu konseli menghadapi masalah yang dihadapinya. Berikut biodata peneliti sekaligus konselor dalam penelitian ini :

a. Identitas pribadi konselor:

Nama : Nurafiqah Binti Rosli

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat tinggal lahir : Bintulu, Sarawak (28 September 1996)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Agama : Islam

Status : Belum Menikah

Pendidikan : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

b. Riwayat pendidikan konselor

TK : Tadika Green Road, Sibu

SD : 1. SK Abang Ali, Sibu

2. SK Bintulu, Bintulu

SMK : SMK Baru Bintulu

IIQ : Institut Al-Quran Bintulu

c. Pengalaman Konselor

Mengenai pengalaman konselor, konselor mendapat banyak pengalaman serta ilmu pengetahuan tentang bimbingan dan konseling Islam selama menjadi mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya sejak dari tahun 2014 sehingga sekarang. Konselor juga pernah mempunyai pengalaman membantu seorang sahabat yang mengalami depressi berat sewaktu masih di semester 5 dan kini sahabat tersebut juga sudah berjaya menyelesaikan perkuliahannya. Selama menjadi mahasisa di UINSA konselor telah melakukan beberapa kali praktek proses konseling sama ada di dalam waktu perkuliahan atau di luar waktu perkuliahan bersama teman-teman. Konselor juga pernah melaksanakan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Timur di Ngagel Madya, lebih

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kurang 1 bulan. Konselor dan teman-teman praktek di Klinik Rehabilitasi BNN. Selama PPL di sana konselor bertemu dengan beberapa pasien yang menjalani rawat jalan untuk mendapatkan konseling dari konselor di BNN.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Nama : AM

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat, tanggal lahir : Kuching, Sarawak (3 Disember 1994)

Usia : 24 tahun

Agama : Islam

Pendidikan : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Jumlah saudara : anak pertama dari 4 orang saudara

Kasus : mahu meningkatkan optimisme dalam diri

Harapan : ingin sentiasa istiqamah dalam perubahan dan menjadi anak yang lebih baik untuk orang tua.

b. Kehidupan sehari-hari konseli

Konseli adalah seorang mahasiswa Malaysia semester 4 yang masih berkuliah di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sekarang konseli tinggal bersama dengan rakan-rakan sekontrakannya yang juga berasal dari Malaysia di sekitar Wonocolo Gang Masjid. Konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyatakan kehidupan sehariannya seperti biasa yaitu menjalani aktivitas perkuliahan dan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Kebiasaannya jika bosan konseli akan memilih untuk bermain permainan video di ponsel bersama dengan teman-teman. Dari segi ibadah, biasanya pada bulan Ramadhan ini beliau cuba untuk menghabiskan *One Day One Juz* Al-Quran. Konseli menyatakan bahwa beliau agak kurang berolahraga jika sudah di Indonesia, namun biasanya aktif jika ada peluang berolahraga di Malaysia. Beliau pernah menyatakan bahwa beliau pernah mengikuti acara Kriket ketika masih SD. Setelah menginjak usia remaja, beliau semakin kurang berolahraga kerna sudah mulai terlibat dengan pemakaian dan penjualan narkoba. Di samping itu, ketika ditanya perihal hubungan percintaan, beliau menjawab perhubungan tersebut baru diputuskan dengan alasan tidak sefahaman lagi. Oleh sebab itu, beliau yang kini masih mempunyai tabiat merokok menyatakan bahwa beliau semakin banyak merokok semenjak kebelakangan ini. Konseli juga menyatakan beliau kini masih agak sibuk dengan tugasan UAS.

c. Latar belakang lingkungan sosial konseli

Konseli adalah anak pertama dari empat orang bersaudara. Sekarang beliau tinggal bersama orang tuanya beserta dengan tiga adiknya di Kampung Gedong, Simunjan, Sarawak. Konseli dibesarkan dalam keluarga yang sederhana. Ayahnya bertugas sebagai seorang ketua polisi di Balai Polis, Serian, Sarawak. Ibunya adalah seorang perawat di sebuah Klinik di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kampung Gedong, Simunjan, Sarawak. Ayahnya sering tidak berada di rumah atas sebab bertugas di luar kota dan konseli sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya. Jika di kampung, konseli biasanya hanya berada di rumah dan tidak menonjol dalam kegiatan keramaian. Katanya, meskipun sekarang beliau masih ada berteman dengan teman-temannya yang menggunakan narkoba namun beliau menyatakan beliau tidak terpengaruh kerna pengalaman di rumah damping selama setahun telah banyak mengajar beliau untuk menahan diri dan membenci narkoba. Sekarang beliau mengubah fokus dan banyak berteman dengan teman-teman yang mempunyai minat automotif. Dari situ beliau belajar banyak mengenai mesin dan mobil. Selain itu, beliau juga punya teman-teman yang menjurus ke bagian keagamaan dan pertemanan tersebut membawa beliau ke arah pembentukan diri dan menjaga ibadah kepada Allah SWT.

d. Kepribadian konseli

Konseli dulunya adalah seorang yang suka menyendiri, tidak suka terlibat dengan aktivitas keramaian di kampung dan sering mengabaikan keluarganya. Namun sekarang, konseli mengalami perubahan sikap setelah beliau menjalani rehabilitasi di rumah damping di Malaysia pada tahun 2014. Beliau juga sangat terkesan dengan pemergian omahnya yang sangat akrab dengannya. Bermula dari saat itu, konseli kini menjadi lebih ramah, sering bercanda dengan teman-teman, dan kini beliau menjadi lebih perhatian kepada orang tua dan keluarganya. Mengikut pandangan dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

teman-teman konseli, beliau biasanya menyukai hal-hal yang rapi. Dari segi menjaga ibadah seperti solat, puasa dan mengaji juga sudah semakin membaik. Cuma sekarang beliau sepertinya lebih suka sendiri, menjadi pendiam, bermain permainan Android dan lebih sering tidur kerna efek masalah yang dihadapinya pada saat ini.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintangi, mempersulit dalam usaha mencapai sesuatu. Sehingga perlunya jalan penyelesaian untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut. Seperti yang dialami oleh seorang mahasiswa Malaysia beranasial AM. Konseli pada saat ini masih menjalani perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya di Fakultas Adab dan Humaniora. Konseli yang kini berusia 24 tahun dengan status belum menikah sedang mengalami permasalahan yang terkait dengan perasaan negatif yang telah menganggu serta mengubah kepribadiaannya. Sebelum ini konseli biasanya terlihat ceria dan bersemangat ketika bersama dengan teman-temannya, namun semenjak April yang lalu konseli telah mengalami masalah perhubungan dengan wanita yang dicintainya dan perhubungan tersebut kini telahpun menemukan titik akhir.[1] Berdampak dari kekecewaan yang dialaminya atas kejadian tersebut, sedikit sebanyak hal tersebut telahpun mengubah kepribadiaannya.

Konseli mengakui bahwa kini beliau merasa kurang bersemangat

[1] Hasil wawancara bersama konseli pada tanggal 23 Mei 2018.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam melakukan aktivitas hariannya, kebanyakan daripada waktunya dihabiskan dengan bermain permainan video, lebih banyak tidur dan sering bangun pada akhir waktu. Konseli juga mengatakan bahwa sekarang beliau terasa semakin tidak produktif terhadap kehidupannya dan beliau juga semakin banyak merokok semenjak dari kejadian tersebut. Katanya, 1 paket rokok biasanya dihabiskan selama 1 minggu, namun semenjak kebelakangan ini, 1 paket rokok tersebut telah dihabiskan hanya dalam waktu 2 hari saja.[2]

Menurut teman sekontrakan konseli, perubahan yang terlihat pada diri konseli adalah beliau dulunya adalah seorang yang ceria, namun setelah beliau putus dengan pasangannya, konseli terlihat lebih pendiam dan tidak banyak bicara. Konseli juga terlihat lebih sering sendiri berbanding dengan duduk bersama teman-temannya. Namun masih tetap ada biasanya makan bersama dan ngopi di warkop.

Dari segi keluarga, konseli ada menyatakan bahwa konseli sedikit kecewa dengan ayahnya kerna tidak mendukung cita-citanya yaitu ingin menjadi seorang polisi ataupun terlibat dengan militer. Konseli meminati hal tersebut semenjak beliau masih di SMA, kerna konseli sangat berminat dengan tugasan yang melibatkan disiplin dan penggunaan senjata. Pada saat konselor bertanya perihal bidang yang terkait dengan kepolisian, konseli terlihat mempunyai beberapa ilmu pengetahuan tentang hal tersebut.

[2] Hasil wawancara bersama konseli pada tangal 23 Mei 2018.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.1

Gejala-gejala Yang Terjadi Kepada Konseli Sebelum Proses Konseling Dengan Terapi Buku Keluhuran.

No	Keadaan Konseli Sebelum Proses Konseling dengan Terapi Paket Keluhuran
1	Banyak tidur dari kebiasaannya
2	Malas melakukan tugasan perkuliahan
3	Lebih suka menyendiri dan tidak banyak bergaul
4	Banyak merokok sehingga menjejaskan kesehatan konseli
5	Banyak waktu dihabiskan bermain permainan *Android*
6	Sedikit kecewa kerna cita-citanya tidak bisa dilanjutkan

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Proses Pengembangan Paket "Keluhuran" berbasis "*Character Strengths and Virtues"* untuk Meningkatkan Optimisme Seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya

Sesuai dengan jenis pendekatan dan jenis penelitian yang dipilih peneliti yaitu *Research & Development* dengan studi kasus, maka hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini berupa data deskriptif berupa uraian hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan selama penelitian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berlansung.

a.Langkah-langkah penelitian dan pengembangan

Menurut penulisan Prof. Dr. Sugiyono di dalam bukunya Metode Penelitian dan Pengembangan, beliau telah menyatakan beberapa langkah penelitian dan pengembangan dari berbagai penulis. Salah satu daripada penulis tersebut adalah Thiagarajan. Di dalam memproses produk paket Paket Keluhuran, penulis cenderung kepada langkah-langkah yang dikemukan oleh Thiagrajan kerna ianya lebih sesuai dengan proses yang dilaksanakan oleh peneliti. Berikut adalah langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang telah dilaksanakan:

1) *Define* (Pendefinisian)

Pada awalnya peneliti telah berdiskusi bersama dengan dosen pembimbing sebulan sebelum menghasilkan produk. Hasil dari diskusi tersebut, peneliti telah menetapkan produk yang akan dihasilkan yaitu sebuah paket buku yang akan digunakan di dalam proses konseling. Selain itu, peneliti telah mengkaji serba sedikit mengenai teori Psikologi Positif Martin Seligman yaitu *Character Strengths and Virtues.* Di dalam teori ini menyatakan bahwa di dalam diri seorang manusia terdapat 6 Kebajikan (*Virtues*) dan 24 Kekuatan (*Strengths*). Melalui teori tersebut, pada awalnya peneliti telah memilih 4 Kebajikan dan 7 Kekuatan untuk menjadi basis kepada Paket Keluhuran yang akan peneliti hasilkan. Peneliti telah memilih judul “Keluhuran”. Judul cover ini sengaja peneliti ambil karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ada beberapa alasan yang berikut:

a) Keluhuran di dalam bahasa Indonesia berarti "Kebaikan di aras yang tinggi". Peneliti ingin menunjukkan kepada konseli bahwa perlakuan yang baik dan benar adalah asbab kebahgiaan hidup seseorang di atas muka bumi ini.

b) Peneliti ingin menunjukkan simbolik kepada arti Keluhuran yang sebenar hanya ada pada Allah SWT yang Maha Baik kepada para hamba-Nya.

Mengenai 4 Kebajikan yang menjadi basis kepada buku ini adalah *Temperance, Wisdom & Knowledge, Humanity,* dan *Transcendence.* Manakala 7 Kekuatan yang telah dipilih adalah *Self-Regulation* (Pengelolaan Diri), *Prudence* (Saksama), *Love Of Learning* (Kesukaan Belajar), *Love* (Kasih), *Gratitude* (Bersyukur), Spritualitas, *Hope* (Harapan). Kandungan Paket Keluhuran ini lebih menjurus kepada persoalan-persoalan yang meningkatkan daya pikir konseli mengenai masa lalunya, hal-hal baik yang pernah beliau alami di dalam kehidupannya, dan hal-hal baik yang ingin beliau dapatkan di masa akan datang.

Tujuan buku ini dibuat adalah untuk meningkatkan optimisme konseli yang pada saat itu lagi menurun dan pastinya peneliti ingin agar konseli belajar untuk lebih mensyukuri dan menghargai nilai kehidupannya.

2) *Design* (Perancangan)

Setelah peneliti menetapkan produk yang akan dihasilkan, peneliti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

telah membuat perancangan untuk ketrampilan produk tersebut. Langkah awal yang peneliti lakukan adalah dengan mendesain cover produk tersebut. Peneliti telah memilih *background* putih sebagai *cover* buku dengan motif waterpaint yang berwarna-warni. Peneliti memilih tema tersebut sebagai suatu simbolik bahwa kehidupan ini diibaratkan seperti kanvas putih dan kita yang akan menghiasi kanvas putih itu dengan warna-warna yang kita inginkan. Pada halaman cover ini, terdapat tulisan "Keluhuran" sebagai judul kepada produk ini.

Kemudian terdapat nama peneliti di bagian atas cover buku. Peneliti juga telah memasukkan sebuah kata-kata semangat dari seorang peninju dunia yang dikenali sebagai Muhammad Ali yang bertulis, *"Yang membuatku terus berkembang adalah tujuan-tujuan hidupku".* Peneliti berharap, pada setiap kali konseli melihat dan membaca kata-kata tersebut, ianya bisa memberi semangat kepada konseli bahwa tujuan hidup adalah sangat penting bagi seorang manusia dan jangan membiarkan perasaan negatif menghalang kita untuk terus berkembang dan mencapai impian.

Selanjutnya, pada halaman pertama Paket Keluhuran ini, peneliti telah menyediakan sebuah halaman untuk konseli menulis kepemilikan buku. Halaman ini terdapat ruangan untuk nama konseli dan tanggal mulai menulis Paket Keluhuran tersebut. Di halaman berikutnya terdapat isi buku yang mengandungi *4 Virtues* (Kebajikan) dan *8 strenghts* (Kekuatan). Pada halaman yang selanjutnya, terdapat petunjuk operasional sebagai panduan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagi konseli sebelum mula mengisi Paket Keluhuran tersebut pada sesi konseling yang akan dijalankan. Kemudian, peneliti telah menyediakan kata-kata motivasi pada setiap bagian *Virtues*. Tidak hanya itu, di bagian yang lain juga terdapat kata-kata motivasi dan beberapa potongan ayat al-quran sebagai muhasabah diri. Pada bagian pertama yaitu *Temperance* (Pengendalian Diri), terdapat 2 *strenghts* yang disatukan yaitu *Self-Regulation* (Pengelolan diri) dan *Prudence* (Saksama). Di bagian ini peneliti telah menyediakan 21 pertanyaan yang terkait dengan 2 *strenghts* tersebut.

Seterusnya, pada bagian *Wisdom and Knowledge* (Kebijaksanaan & Pengetahuan), di bagian *strenghts* nya yaitu *Love of Learning* (Kesukaan Belajar), peneliti telah menyediakan 4 pertanyaan untuk dijawab. Selanjutnya di bagian *Humanity* (Kemanusiaan) dengan *strenghts Love (*Kasih) dan *Kindness* (Kebaikan), di setiap satu kekuatan itu peneliti telah menyediakan 4 pertanyaan untuk diselesaikan. Pada bagian yang terakhir yaitu *Transcendence* (Transendensi), *strenghts* yang terdapat di dalam bagian ini ada tiga yaitu *Gratitude* (Bersyukur), spritualitas, dan *Hope* (Harapan). Di dalam bagian *Gratitude*, peneliti telah menyediakan 4 pertanyaan manakala di bagian Spritualitas, peneliti menyediakan satu halaman untuk sesi muhasabah diri untuk konseli yaitu menulis doa untuk dirinya sendiri. Setelah halaman tersebut, peneliti menyediakan ruangan untuk *Hope* yaitu konseli akan menulis harapan-harapan yang ingin dicapai.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Paket Keluhuran ini diakhiri dengan doa peneguh hati dan beberapa halaman untuk catatan jika diperlukan. Peneliti juga telah menetapkan ukuran untuk Paket Keluhuran ini yaitu A5 dan di bagian pinggir buku akan dispiral.

3) *Development* (Pengembangan)

Pada langkah *development*, ianya berisi kegatan membuat rancangan menjadi produk dan menguji validitas produk secara berulang-ulang sampai dihasilkan produk sesuai dengan spesifikasi. Bermula dengan diskusi antara peneliti dan dosen pembimbing, pertukaran ide dan pendapat, akhirnya peneliti membuat keputusan untuk menghasilkan produk paket buku yang berukuran A5 untuk digunakan di dalam proses konseling. Penghasilan buku ini diharapkan bisa menjadi media di dalam proses konseling yang akan dilakasanakan nanti. Setelah sebulan memproses buku dan akhirnya dicetak, peneliti merujuk kepada dosen pembimbing untuk tindakan lanjutan. Setelah itu, peneliti diminta untuk menguji produk ke tiga tim ahli yaitu dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Dosen yang pertama adalah Dra.Psi. Mierrina, M.Si, beliau menyatakan bahwa dari segi ketepatan obyek dan konsep adalah sangat tepat. Dari segi kelayakan, yaitu kualitas produk serta keefektifan waktu dan tenaga adalah layak. Dari segi kegunaan, yaitu pemakaian produk dan dampak paket adalah sangat bermanfaat. Menurut deskripsi penguji, pendapat beliau mengenai:

a) ketepatan produk adalah : *"Kerana secara proses, berujung pada*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penyadaran dan pembentukan Transedensi".

b) Kekurangan produk ini adalah: *"masih ada sedikit campuran bahasa Malay, namun sudah dikoreksi."*

c) Aspek yang patut dipertimbangkan dan dikembangkan: *"Penerapan dalam proses konselingnya."*

Penguji yang kedua adalah Yusria Ningsih S.Ag. M. Kes. Beliau menyatakan bahwa dari segi ketepatan obyek dan konsep adalah sangat tepat. Dari segi kelayakan, yaitu kualitas produk adalah layak serta keefektifan waktu dan tenaga adalah sangat layak. Dari segi kegunaan, yaitu pemakaian produk adalah sangat bermanfaat dan dampak paket adalah bermanfaat. Menurut deskripsi penguji, pendapat beliau mengenai:

a) ketepatan produk adalah: *"Dapat dijadikan suatu motivasi terhadap diri untuk menjadi diri yang lebih baik dan kembali pada ajaran agama yaitu menjadi muslim yang baik."*

b) Kekurangan produk ini adalah: *"Bahasa disesuaikan dengan TPKI/ bahasa baku sesuai dengan negara yang akan di teliti."*

c) Kelebihan produk ini adalah: *"Mampu memberikan motivasi hidup dengan "tulisan yang berisi kebaikan menuju pribadi yang mulia""*

d) Aspek yang patut dipertimbangkan dan dikembangkan: *"Aspek Transcendence untuk lebih memotivasi seseorang bahwa manusia harus berusaha dan berdoa agar selalu mendapat bimbingan Allah dan sadar akan kemampuan pada diri sendiri untuk menjadi pribadi yang lebih*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

baik dalam hidup di dunia dan di akhirat."

Seterusnya, penguji yang ketiga adalah Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd. Beliau menyatakan bahwa dari segi ketepatan obyek dan konsep adalah tepat. Dari segi kelayakan, yaitu kualitas produk adalah sangat layak serta keefektifan waktu dan tenaga adalah layak. Dari segi kegunaan, yaitu pemakaian produk adalah sangat bermanfaat dan dampak paket adalah sangat bermanfaat. Menurut deskripsi penguji, pendapat beliau mengenai:

a) Ketepatan produk adalah: *"Bagus dan memberikan proses pembelajaran"*
b) Kekurangan produk ini adalah: *"petunjuk operasional belum/ kurang praktis. Dibuatkan petunjuk operasional."*
c) Kelebihan produk ini adalah: *"Dapat diterapkan/ dikembangkan dengan teknik Writing Theraphy"*
d) Aspek yang patut dipertimbangkan dan dikembangkan: *"pengembangan teknik terapeutiknya."*

Setelah selesai menguji produk ke tiga ahli yang diminta, peneliti telah melakukan beberapa revisi terhadap buku tersebut. Antaranya adalah menyesuaikan bahasa yang digunakan di dalam buku tersebut dengan TPKI kerna masih banyak penggunaan bahasa Malay di dalamnya. Peneliti juga telah menyediakan petunjuk operasional bagi memudahkan konseli untuk memahami basis Paket Keluhuran ini sebelum beliau memulakan proses konseling. Selain itu, peneliti juga telah menambah satu lagi Kekuatan ke

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam buku tersebut yaitu *Kindness* (Kebaikan) dan ini menjadikan *Strengths* yang diutamakan di dalam Paket Keluhuran ini adalah 8 Kekuatan.

Selain daripada itu, peneliti juga telah memasukkan beberapa potongan terjemahan ayat Al-quran, kata-kata motivasi serta doa sebagai dukungan dan semangat kepada konseli pada saat beliau mengerjakan Paket Keluhuran ini. Di akhir halaman Paket Keluhuran ini, peneliti memberi ruang untuk catatan tambahan bagi konseli. Terkait juga dengan pengembangan konsep Keluhuran dalam diri konseli, peneliti telah menggunakan medium Paket Keluhuran ini sebagai penyampaian informasi dan suatu muhasabah diri kepada konseli terkait hal-hal luhur yang bisa diaplikasikan dalam kehidupan seharian. Buku ini akan mengajar beliau perihal konsep realiti, memperbaiki diri, menghargai, mencintai dan mensyukuri hal-hal yang beliau jalani di sepanjang kehidupannya.

4) *Dissemination* (Diseminasi)

Proses diseminasi berisi kegiatan menyebarluaskan produk yang telah teruji untuk dimanfaatkan orang lain. Oleh sebab itu, setelah selesai proses pengembangan, uji coba dan revisi produk, peneliti telah mengaplikasikan paket Paket Keluhuran ini di dalam proses konseling kepada seorang konseli yang beranasial AM. Konseling dalam penelitian ini dijalankan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya. Peneliti telah melakukan pertemuan tatap muka bersama dengan konseli sebanyak 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kali dalam tempoh waktu selama 2 minggu. Kami telah melakukan sesi konseling di sekitar kawasan kampus yaitu di bagian luar *sport centre* dan gazebo Fakultas Usuluddin.

Secara umum proses terapi di bagi atas tiga tahapan:

Tahap awal: Membangun hubungan yang baik dan mengidentifikasi permasalahan konseli.

Tahap pertengahan: Setelah mengetahui permasalahan konseli, konselor memberi treatmen dan mendorong konseli untuk menemukan solusinya.

Tahap akhir: Tahap ini merupakan tahap evaluasi pada diri konseli untuk mengetahui apakah terjadi perubahan positif pada diri konseli sehingga konseli tidak lagi menjadikan ia sebagai suatu permasalahan pada dirinya.

Dalam hal ini, peneliti juga telah melakukan wawancara ke teman sekontrakan konseli sebagai guna mencari tahu faktor-faktor lain yang di alami konseli. Pada tahap permulaan adalah pendedahan dan tahap awal, membina hubungan yang baik antara peneliti dan konseli untuk menghidupkan *trust* dalam proses terapi. Pada sesi wawancara yang pertama, konseli terlihat sedikit pemalu namun masih ramah dan aktif berbicara. Dari sini konselor bertanyakan perihal identitas diri konseli secara detail dan lebih mendalam. Peneliti juga bertanya perihal masa lalunya yaitu terkait narkoba. Di samping itu, peneliti juga bertanyakan beberapa hal mengenai permasalahan hidup yang dialami oleh konseli pada saat sekarang yang mungkin hal tersebut telah menyebabkan konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi kurang positif terhadap kehidupan yang dijalaninya. Namun, pada sesi ini konseli masih agak santai dan belum terlalu terbuka untuk menyatakan permasalahannya, oleh sebab itu peneliti tidak terlalu memaksakan konseli untuk bercerita. Peneliti juga memberikan informasi kepada konseli bahwa pelaksanaan konseling ini akan melibatkan penggunaan Paket Keluhuran.

Seterusnya pada saat pertemuan yang selanjutnya, peneliti telah memberikan soalan *post-test* kepada konseli sebelum kami memulai sesi konseling melalui Paket Keluhuran. Setelah soalan *post-test* selesai dijawab, kami telah memulakan sesi pertama bersama dengan Paket Keluhuran tersebut. Di bagian pertama buku tersebut adalah terkait dengan pengendalian diri dan bermula dari situ konseli telah menceritakan permasalahan yang dialaminya pada waktu sekarang. Ketika peneliti bertanya mengenai hal yang disesalinya dalam kehidupannya, salah satunya adalah bercinta. *" Saya ni dah beberapa kali gagal dalam percintaan, dulu ketika saya baru keluar dari pusat serenti, kekasih saya tinggalkan saya tanpa sepengetahuan saya sebab kami tak terlalu banyak berhubung. Suatu hari saya dapat tahu dia dah menikah dengan orang lain. Baru-baru ni pun baru putus sebab dah tak sefahaman lagi. Saya dah berhubungan dengan wanita itu selama satu tahun setengah. Mungkin benda ni buat saya terkesan sampai kadang-kadang saya rasa tak bersemangat nak buat kerja, nak buat makalah pun saya rasa malas. Saya lebih banyak tidur dan lebih*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

banyak merokok. Kebelakangan ni selalu batuk jugaklah. Kadang-kadang kalau bosan saya main game je dalam bilik."[3]

Selain itu, peneliti juga sempat mewawancarai teman sekontrakan konseli yang tinggal bersamanya di Gang Masjid. Menurut temannya yang hanya mahu dikenali sebagai Yie itu mengatakan bahwa beliau dan konseli hanya teman biasa dan tidak terlalu akrab. Namun Yie tetap mengenali konseli dengan baik dan menyadari beberapa perubahan pada diri konseli sejak akhir-akhir ini. Menurut Yie, konseli kelihatan lebih banyak berdiam diri dan lebih suka sendiri berbanding sebelumnya. Konseli juga kelihatan lebih banyak tidur dan kurang produktif. Namun rutinitas hariannya seperti perkuliahan masih bisa ditangani dengan baik.[4]

Ketika pertemuan berikutnya, konseli sempat berkongsi perasaan mengenai keluarganya yaitu terkait dengan ayahnya. Ketika peneliti bertanya mengenai cita-cita konseli, beliau menjawab ingin menjadi seorang militer ataupun polisi. Namun begitu, kata beliau cita-citanya itu tidak dipersetujui oleh ayahnya kerna ayahnya tidak menyukai beliau untuk untuk terlibat dengan tugas pekerjaan yang seperti itu kerna ianya terlalu berisiko. Hal tersebut telah membuatkan beliau sedikit kecewa terhadap ayahnya. Ketika peneliti bertanya sebab konseli meminati kerjaya tersebut, alasannya adalah karena perkerjaan tersebut mempunyai seragam yang

[3] Hasil pertemuan antara konselor dengan konseli, tanggal 23 Mei 2018
[4] Wawancara dengan teman konseli pada tanggal 24 Mei 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

formal dan juga beliau berminat dengan pekerjaan yang melibatkan senjata pertahanan.[5]

Peneliti sebagai konselor dalam hal ini telah menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan yaitu proses konseling melalui aplikasi Paket Keluhuran karena peneliti ingin meningkatkan optimisme konseli dalam cara yang lebih kreatif. Melalui pernyataan konseli pada awal pertemuan, beliau sebenarnya sudah biasa menjalani sesi konseling pada waktu beliau di pusat rehabilitasi beberapa tahun yang lalu. Oleh sebab itu, peneliti mencoba sesuatu yang baru dan kreatif agar sesi yang akan dia jalani tidak sama seperti sesi yang pernah dilaluinya sebelum ini. Adapun yang dilakukan oleh peneliti sebagai seorang konselor disini adalah:

Membantu meningkatkan optimisme konseli yang berkurang dan meningkatkan semangatnya agar beliau bisa menjalani kehidupannya dengan lebih positif dan produktif.

Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah konseli, maka langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan. Hal ini sangatlah penting didalam proses konseling, karena langkah ini menetukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam memberikan bantuan.

Berikut ini pemberian terapi sebagai berikut:

1) Memberikan konseling individu agar konseli mampu membuat sendiri pilihan yang timbul dari kesadaran dalam penyerahan diri kepada

[5] Hasil pertemuan dengan konseli pada tanggal 24 Mei 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah SWT dan menyakinkan bahwa keputusan apapun adalah yang terbaik bagi diri konseli.

2) Menjalankan proses konseling melalui aplikasi Paket Keluhuran dengan cara konseli menjawab pertanyaan-pertanyaan yang terdapat di dalam buku tersebut secara bertulis agar kemampuan berpikir konseli bisa ditingkatkan dengan lebih baik lagi.

3) Memberikan tayangan video motivasi pada beberapa *Strenghts and Virtues* yang terdapat di dalam Paket Keluhuran tersebut beserta dengan pemberian ayat Al-Quran agar menjadi motivasi dan muhasabah diri bagi konseli terhadap hal yang sedang dihadapinya pada saat ini.

Pada bagian *Temperance* yang merangkumi Pengendalian Diri dan Saksama, soalan pertama yang ditanyakan di dalam Paket Keluhuran adalah mengenai cara pandang konseli terhadap kehidupannya selama ini. Konseli menjawab "*Kehidupan selama ini seperti warna pelangi. Ada yang terang dan ada yang gelap. Yang terang mungkin dalam 30% dan yang gelap mungkin 70%".*[6]

Pada bagian *Temperance* ini konseli banyak menjawab soalan yang terkait dengan pengendalian dirinya seperti cara konseli dalam menangani masalah dengan teman-teman, cara konseli menangani stress yang

[6] Hasil pertemuan antara konselor dengan konseli, tanggal 23 Mei 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dialaminya, bagaimana cara konseli menilai cara hidup yang sedang dijalaninya, memilih cita-cita dan impiannya, dan sejauh apakah pandangan masyarakat di lingkungan terhadap dirinya bisa mempengaruhi optimismenya. Antara langkah-langkah pemberian bantuan yang diberikan kepada konseli yaitu:

1) Memberikan Support dan Motivasi

Konseli menceritakan perihal cita-citanya yang tidak bisa dia raih atas halangan dari orang tuanya dan ketika dia gagal dalam percintaannya sewaktu beliau menjawab Paket Keluhuran.

Konseli : "*Antara hal yang saya sesali selain daripada pernah terlibat dengan pengambilan narkotik, saya juga menyesal dengan percintaan sebab selalu tak berjaya. Hehe.*"

Konselor : "*Takpe, insyaAllah mungkin ada hikmah disebalik kegagalan tu kan. Ada asbab Allah pertemukan kita dengan orang yang salah dalam hidup kita untuk mengajar kita menjadi orang yang lebih baik. Mungkin kalau awak teruskan hubungan awak akan lebih sakit. Dulu ketika awak terlibat dengan narkotik,, Allah mengajar awak tentang erti kehidupan baik dan tidak baik. Setelah ada pengalaman, kita belajar untuk tak ulang lagi kesalahan tu. InsyaAllah, atas setiap kehilangan tu, awak belajar jadi lebih baik, Allah ganti dengan yang lebih baik juga.*"

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor membantunya dengan mengingatkannya kembali kepada firman Allah SWT di dalam Al-Quran, yaitu Surah Al-Baqarah 2:216:

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

"...boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui."[7]

2) Memberikan dorongan agar konseli bisa lebih positif dalam menanggapi permasalahan yang di alaminya.

Konseli : "*Effect dari kejadian tu membuatkan saya perasan diri saya ni lebih banyak tidur, selalu bangun lambat, saya tak bersemangat nak buat kerja, buat makalah pun saya malas. Kadang banyak waktu untuk main game dan saya lebih banyak merokok. Kalau dulu biasanya 1 kotak tu seminggu baru habis. Kebelakangan ni, satu kotak tu 2 hari pun boleh habis."*

Konselor*: "jadi, awak rasa okey tak bila terjadi perubahan macam tu?"*

Konseli: *"tak okey, sebab saya rasa macam takde kehidupan kalau saya macam tu. Tapi itu lah, saya pun tak tau macam mana lagi."*

[7] Al- Hidayah House Of Qur'an SDN BHD, *Al-Quran dan Terjemahannya,* QS Al-Baqarah (Percetakan ZAFAR SDN BHD, 2012), hal. 34

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor: *takpe, normal lah kan kalau seorang manusia tu dia rasa down bila dia ada masalah. Tapi ianya jadi tak okey bila awak tetap berada dalam keadaan down tu.*

Konseli: *jadi, apa je yang saya perlu buat?*

Konselor: *saya sarankan awak mengalih perhatian awak ke arah yang lain. Misalnya bersukan. Cari sukan yang awak minat and spent masa untuk benda tu. Kalau tak pun sibukkan diri awak dengan organisasi kalau awak berminatlah. Bole jadi juga, sekarang awak pun dah boleh fokus dekat keluarga awak, keluarga ni insyaAllah tulang belakang kita. Waktu kita susah diorang lah yang akan selalu ada dengan kita. Masalah hidup ni insyaAllah boleh selesai, jangan jadikan masalah tu penghalang untuk kita menghargai benda lain yang dah Allah berikan kepada kita.*

3) Memberikan sesi muhasabah diri kepada konseli melalui video dan audio doa

Konselor: *"saya akan menayangkan awak satu video. Ambil beberapa waktu untuk mendalaminya"*

Konseli: Okey, baiklah.

Konselor: Apa yang awak dapatkan dari tayangan video ni?

Konseli: "belajar tentang kebaikan. Tentang orang yang memberi manfaat. Bila dia beri satu kebaikan tu, jadi contoh untuk yang lain juga."

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor: "Betul. Jadi pada pendapat awak, masa yang kita ada ni wajar tak untuk kita sia-siakan?"

Konseli: sejujurnya, memang tak wajarlah. Sebab rugi.. Banyak lagi benda boleh buat.

Konselor: Ya memang betul. Banyak lagi benda bermanfaat yang kita boleh buat dalam waktu 24 jam setiap hari dalam hidup. insyaAllah saya percaya awak pun boleh melakukan hal yang sama. Macam hari ni, awak ajar saya tentang automotif, banyak benda saya dapat belajar dari awak. Benda tu mungkin berguna bagi saya di masa depan.

Konseli: ya, saya pun bersetuju dengan awak Afi. Kadang betul jugaklah, saya pun banyak habiskan masa saya.Saya tak suka keadaan macam ni. Tak produktif. Saya nak jadi lebih baik dan saya tahu saya boleh buat.

Konselor mengingatkan konseli bahwa kebanyakan waktu yang telah dia sia-siakan adalah suatu bentuk kerugian. Adalah lebih baik waktu tersebut digunakan untuk berkhidmat dan berbuat baik kepada orang lain. Dengan cara itu dia akan bisa menjadi lebih sihat jasmani dan rohani.

Setelah dilakukan sesi konseling dengan konseli (AM) yang membahas tentang berkurangnya optimismenya setelah menhadapi kegagalan dalam mencapai cita-cita dan hubungan percintaannya. Langkah selanjutnya adalah evaluasi dan tindak lanjut. Pengumpulan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

data adalah dengan melakukan observasi dan wawancara dengan konseli. Berdasarkan pengamatan konselor selama berlansungnya konseling melalui Paket Keluhuran ini, melalui soalan-soalan yang terdapat di dalam buku tersebut telah menjadikan konseli seorang yang lebih giat berpikir dan terbuka dalam berkongsi pengalamannya. Dia juga mengaku bahwa pada waktu sahur di bulan ramadhan ini dia kurang merokok. Dan ada juga hari di mana dia lansung tidak merokok pada waktu sahur. Melalui wawancara dengan konseli sendiri, dia menceritakan bahwa dia berubah:

Konselor: *" Bagaimana keadaan awak setelah menjalani sesi konseling sepanjang 2 minggu ni?"*

Konseli: *Alhamdulillah, saya sangat berterima kasih dengan awak Afi, sebab sekarang saya rasa saya dah dapat semangat saya balik. Sekarang saya nak fokus siapkan tugasan akhir semester saya, saya banyak baca sejarah-sejarah yang baru untuk tugas saya. Banyak juga lah yang saya belajar dan baru tahu. Game pun saya masih main tapi takde la sekerap dulu. Merokok pun dah makin kurang."*

Konselor: *Alhamdulillah, macam mana dengan keadaan awak dan keluarga?*

Konseli: *dengan keluarga pun okey, saya ada call mak saya hari itu, banyak benda dia cerita kat saya. Ayah saya pun sihat semuanya.*

Konselor*: Ibadah untuk bulan puasa ni adakah berjalan dengan baik?*

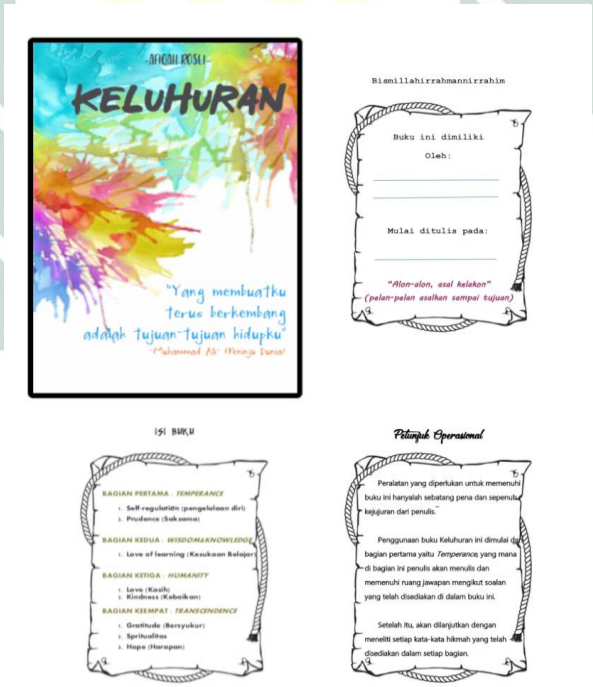
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konseli: *ya, okey je takde masalah. Saya masih teruskan one day one juz saya. Alhamdulillah sekarang dah sampai juz 12.*

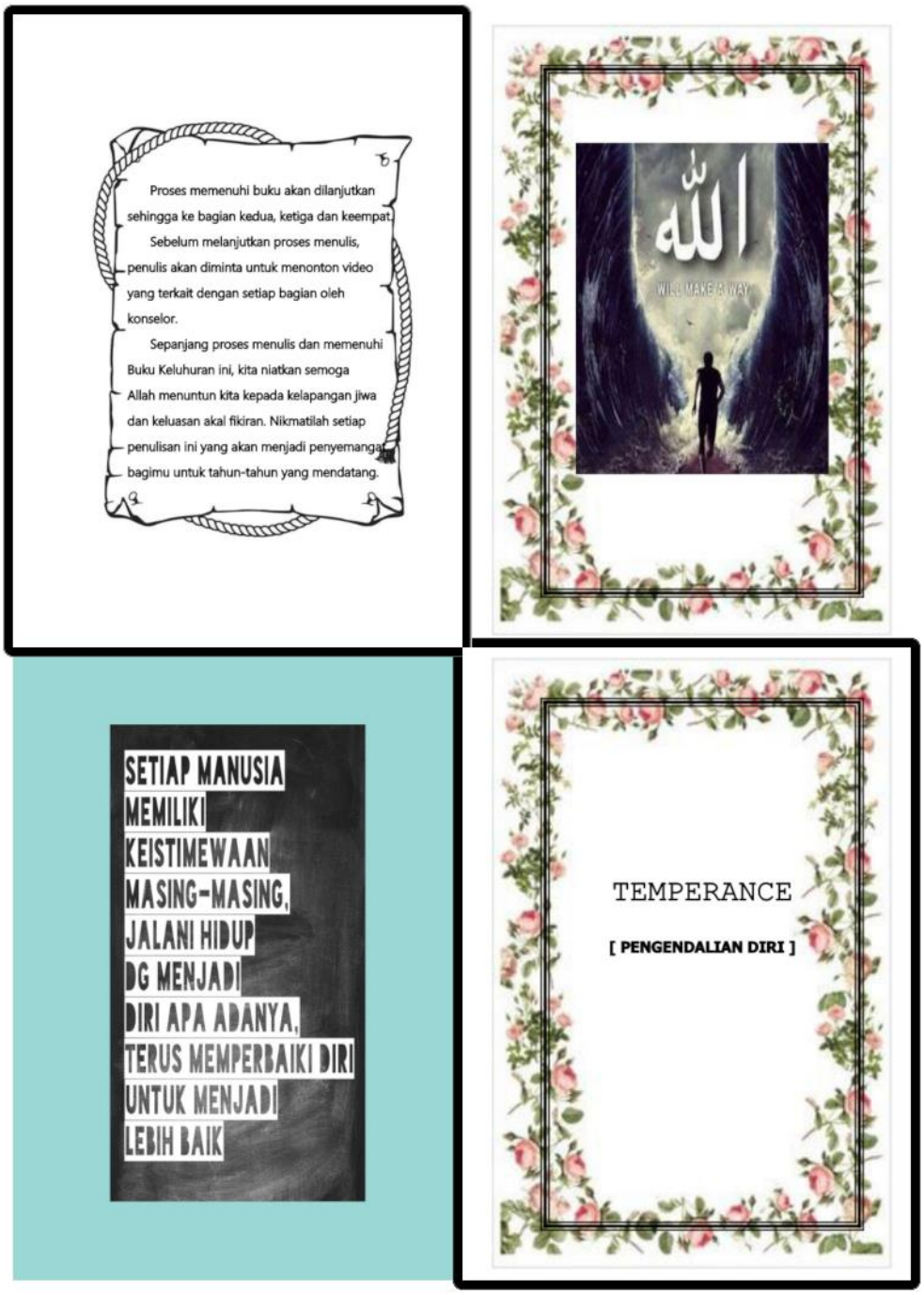
Konselor: *alhamdulillah..*

Dengan langkah terakhir ini konselor memastikan bahwa keadaan konseli pada saat ini baik-baik saja dan bisa melakukan komunikasi dalam nada dan cara pandang yang lebih positif.

2. Deskripsi Hasil dari Pelaksanaan Paket "Keluhuran" berbasis "*Character Strengths and Virtues"* untuk Meningkatkan Optimisme Seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya

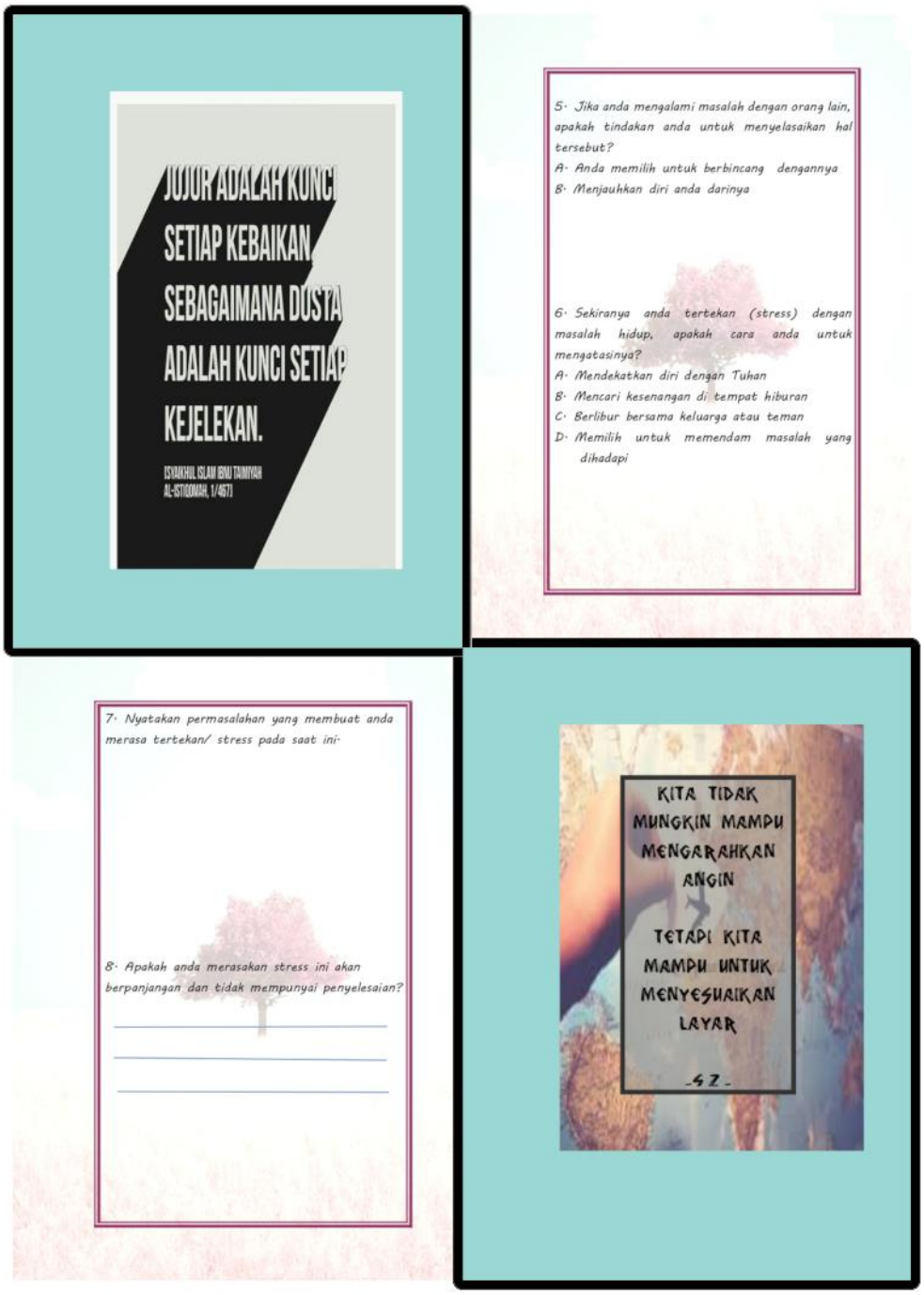


digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

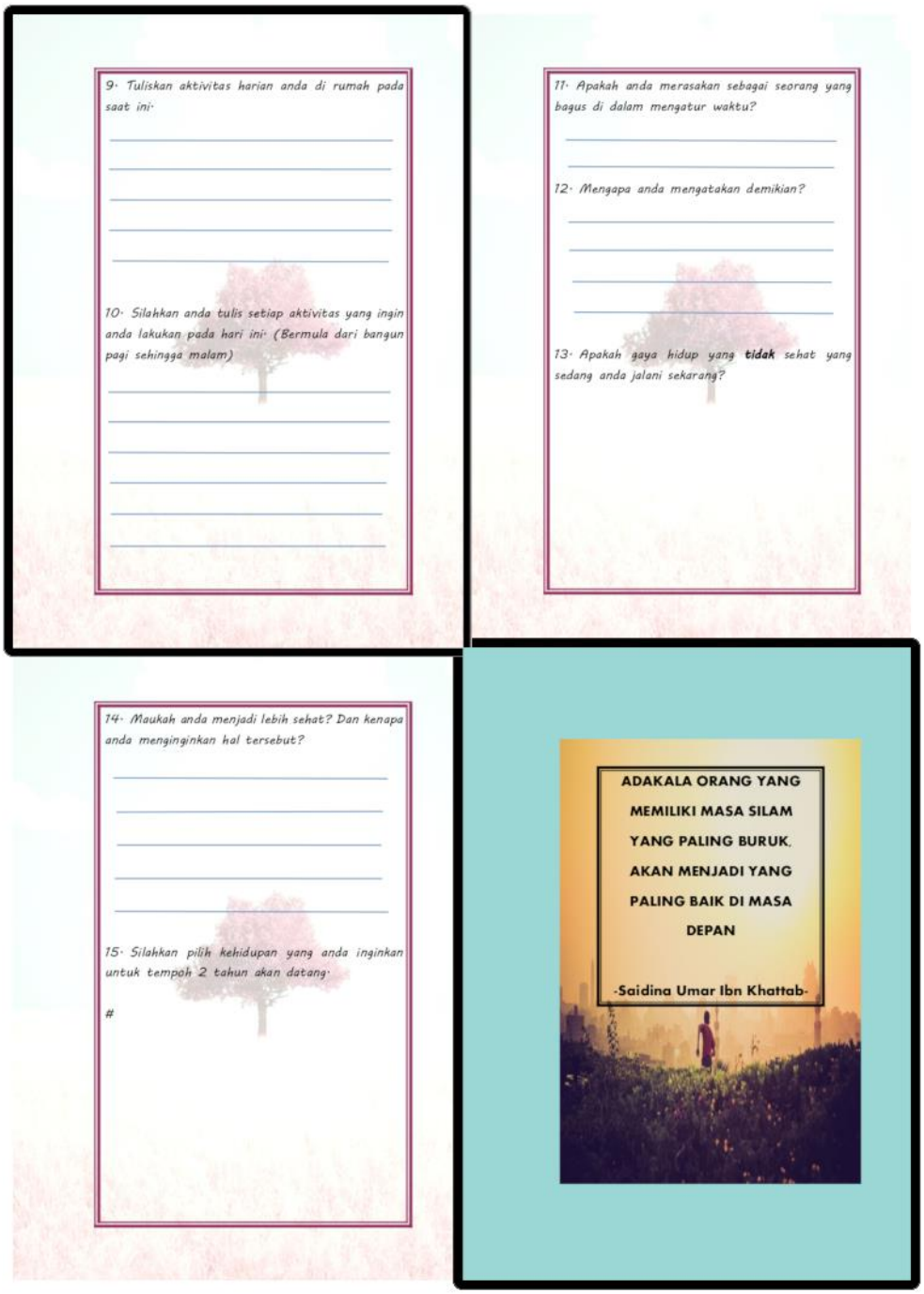


digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

16. Adakah anda percaya bahwa anda bisa melakukan perubahan di dalam hidup anda? Dan mengapa anda mengatakan yang demikian?

17. Apa yang anda rasakan mengenai masa lalu anda?

#

18. Kalau diberi peluang untuk mengulangi kehidupan, apa yang ingin anda perbaiki di dalam hidup?

19. Adakah teman-teman yang anda ada sekarang adalah teman yang memberikan impak positif kepada anda ?

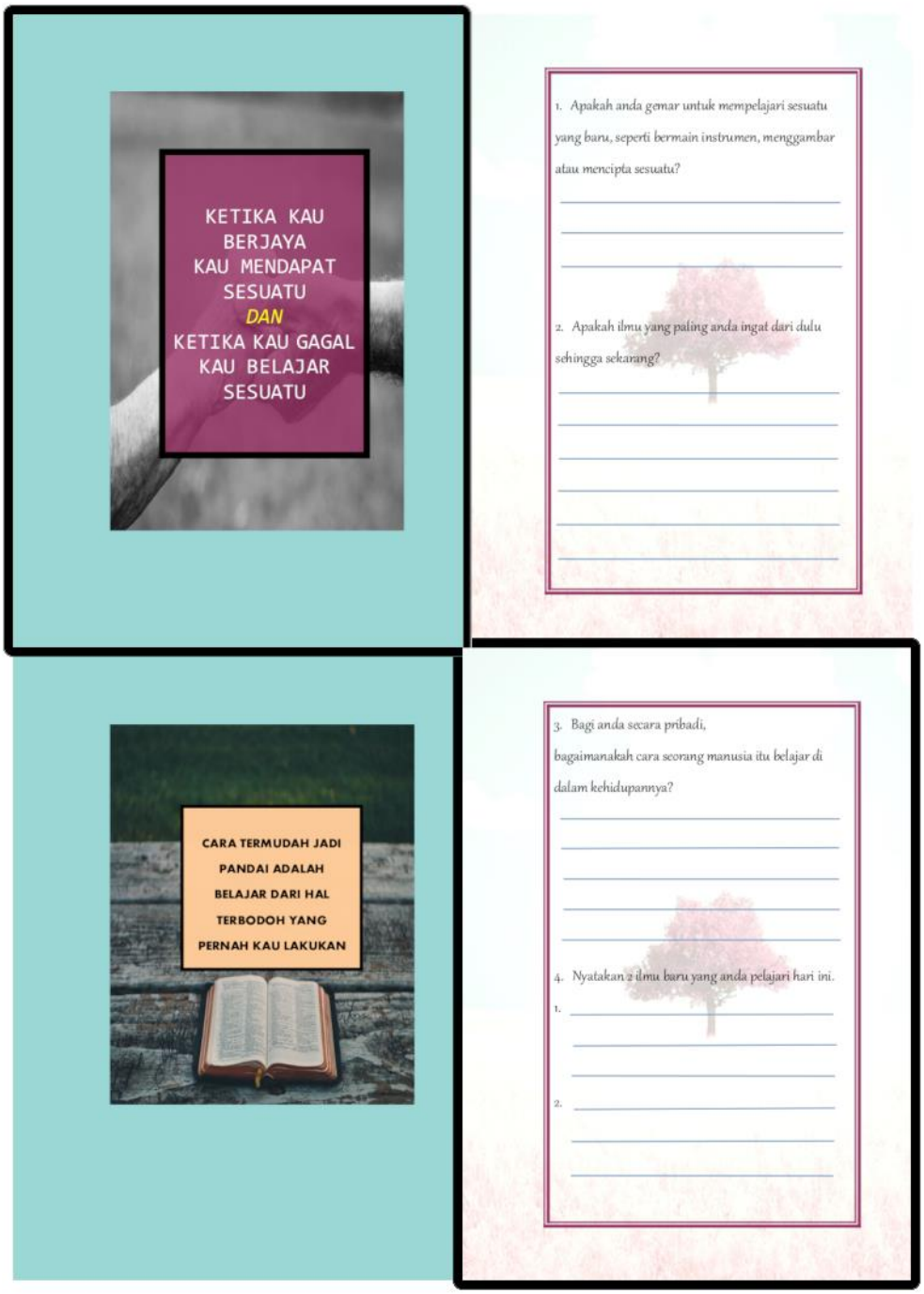
20. Jika anda ditawarin pekerjaan, pekerjaan yang seperti apakah yang anda pilih?

21. Ada seseorang yang mengatakan kepadamu, ***"Kamu tidak akan pernah berjaya dalam hidup"***, adakah kamu mempercayainya? Nyatakan alasanmu.

Wisdom & Knowledge

(Kebijaksanaan & Pengetahuan)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Siapakah 3 orang yang paling anda sayangi di dalam kehidupan anda?

1) _____

2) _____

3) _____

2. Mengapakah anda menyayangi orang-orang tersebut?

_____

3. Adakah mereka mendukung perubahan anda? Jika "ya" bagaimana cara mereka?

_____

4. Maukah anda mengecewakan mereka? Dan mengapa demikian?

_____

Kebaikan

1. Apakah yang bisa anda pahami melalui konsep Kebaikan?

_____

2. Nyatakan **satu** kebaikan yang telah **anda lakukan kepada orang lain** dan bagaimana hal itu mempengaruhi anda.

_____

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Apakah sekarang anda merasakan bahwa anda punya masalah besar?

2. Pernahkah anda berpikir bahwa Tuhan tidak menyayangi anda? Mengapa demikian?

3. Nyatakan **3 hal kecil** yang anda syukuri hari ini

1)

2)

3)

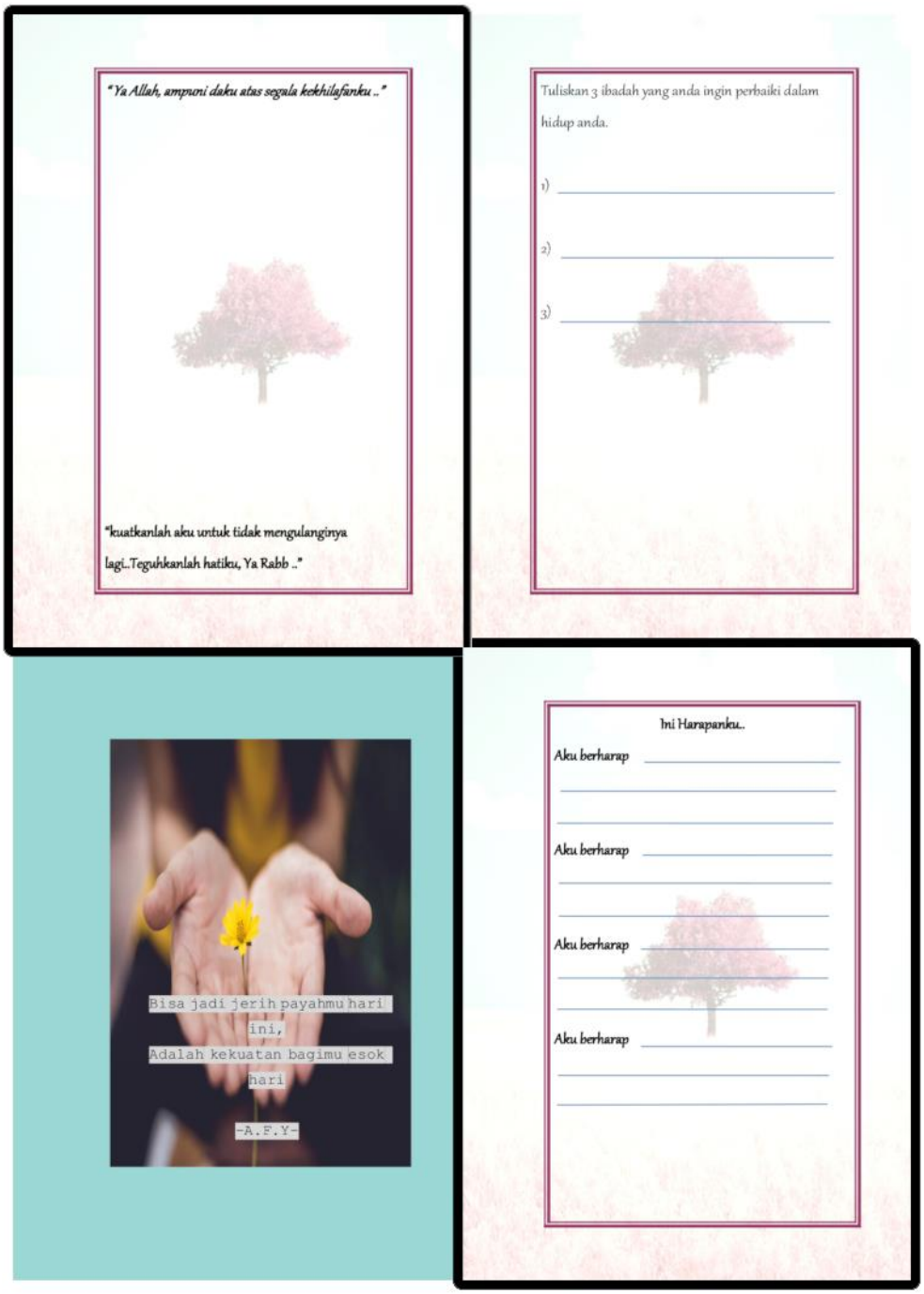
4. Nyatakan **3 hal besar** yang anda syukuri selama ini.

1)

2)

3)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Foto 3.1
Paket Keluhuran berbasis *Character Of Strenghts and Virtues*

Setelah melakukan proses konseling melalui Paket Keluhuran yang berbasis "*Character Strengths and Virtues"* untuk meningkatkan optimisme seorang mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, melalui beberapa pertemuan dengan konseli, peneliti telah mengamati hasil dari pelaksanaan buku paket ini.

Hasil dari pelaksanaan buku paket Paket Keluhuran ini untuk meningkatkan optimisme seorang mahasiswa Malaysia dapat diketahui dengan adanya perubahan dalam diri konseli meskipun perubahannya hanya sedikit. Berdasarkan hasil pengamatan secara lansung serta wawancara yang dilakukan dengan konseli bahwa proses konseling melalui Paket Keluhuran yang telah dilakukan cukup berhasil meskipun perubahan tersebut tidak 100%. Hal itu terlihat dari perubahan pada diri konseli setelah pelaksanaan konseling melalui paket Paket Keluhuran yang berbasis *"Character Strengths and Virtues".*

Perubahan yang paling terlihat pada konseli pada saat ini adalah semangat dalam melakukan tugasan dan sudah bisa menerima keadaan dirinya. Walaupun konseli masih perlu waktu untuk membina dan mengekalkan semangat tersebut, namun pada peneliti itu adalah suatu perubahan yang cukup bagus. Ketika ditanya perihal tugasan, dia menjawab dengan tenang dan santai. Sesuai dengan jurusannya yaitu Sejarah Peradaban Islam, banyak hal menarik yang konseli ceritakan. Peneliti bertanya tentang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perasaannya pada saat sekarang, konseli menjawab dengan wajah tersenyum dan memandang adapun masalah tersebut sebagai hal yang kecil dan tidak perlu diperbesarkan. Dia mengakui kesalahan itu terletak pada dirinya sendiri kerna terlalu memikirkannya dan kini sudah mulai redha dan menerima keadaan apa adanya. Dari segi membuat pilihan dalam hidup, konseli dapat memulihkan kembali semangatnya setelah mendapat sesi motivasi bersama dengan peneliti pada waktu pertemuan konseling. Konseli yakin bahwa dia wajar untuk hidup dengan lebih baik.

3. Deskripsi Respon Konseli Terhadap Paket "Keluhuran" yang telah Dikembangkan

Setelah konseli menjalani proses konseling selama 2 minggu bersama dengan konselor, pada sesi terakhir pertemuan kami konselor telah menanyakan respon konseli terhadap proses konseling yang telah kami jalani.

Konseli berpendapat bahwa sesi konseling yang beliau jalani kali ini berbeda dengan sesi konseling yang pernah beliau jalani sebelumnya. Ketika di rumah damping dulunya, konseli hanya duduk dan merespon konselor. Namun kali ini dia merasa lebih terbuka dalam mengekspresikan rasa dan perasaan yang dialaminya. Dengan bantuan Paket Keluhuran, ianya sangat membantu konseli dalam berpikir dengan lebih jelas perihal arti kehidupannya di dunia.

Respon konseli pada bagian pertama Paket Keluhuran ini yaitu Temperance (Pengendalian Diri) adalah konseli belajar perihal kepentingan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam mengurus diri dengan baik terutama dari segi rutinitas dan waktu yang digunakan. Beliau juga mempunyai jadual yang sudah diatur sendiri dan beliau menyatakan bahwa beliau sebenarnya adalah seorang yang disiplin dalam mengatur waktu. Beliau juga melihat bahwa pengendalian stress juga amat penting dalam kehidupan seharian. Tidak kurang juga bahwa memberikan penghargaan kepada orang-orang yang selalu ada pada saat kita kesusahan seperti keluarga dan teman-teman juga adalah sangat diperlukan. Konseli sadar bahwa dia harus membuat pilihan yang bijak di dalam kehidupannya termasuk memperbaiki cara hidup yang kurang sehat seperti merokok.

Selain itu, pada bagian selanjutnya yaitu *Wisdom and Knowledge* (Kebijaksanaan dan Pengetahuan), konseli mengatakan bahwa konsep Paket Keluhuran ini seperti terkait dengan suasana yang beliau alami ketika beliau di rumah damping beberapa tahun yang lalu. Hal ini karena, pada saat beliau di rumah damping, beliau telah mendapatkan perlatihan menjahit baju dan beliau menyukainya. Konseli menyatakan bahwa beliau sangat berminat dalam mempelajari hal-hal yang baru. Beliau juga bersetuju bahwa proses belajar yang dialami oleh seorang manusia tidak hanya ada di sekolah namun pengalaman hidup juga merupakan suatu proses belajar yang sebenar. Pada waktu sekarang, konseli sangat meminati bidang automotif dan bercadang untuk mempelajari lebih banyak hal mengenainya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selanjutnya, pada bagian ketiga yaitu Humanity (Kemanusiaan), konseli sedikit tersentuh pada bagian Kasih dan Kebaikan. Konseli menyatakan bahwa kasih sayang adalah hal yang sangat diperlukan oleh seorang manusia. Rasa kasih membuatkan kita rasa dihargai dan belajar untuk menghargai. Ketika konseli menjawab pertanyaan di bagian ini, konseli merasa bersalah terhadap apa yang telah beliau lakukan kepadanya suatu ketika dahulu. Konseli tidak mahu mengulangi hal tersebut dan mengecewakan mereka lagi. Pada bagian Kebaikan, konseli bersetuju sekiranya salah satu cara untuk mengecapi kebahgiaan adalah dengan melakukan kebaikan. Konseli telah menulis perihal kebaikan yang pernah beliau lakukan untuk orang lain dan kebaikan yang pernah orang lain lakukan kepadanya dan ternyata hal tersebut sangat mempengaruhinya dan sudut pandang konseli terhadap kehidupan.

Pada bagian yang terakhir yaitu *Transcendence* (Transendensi), konseli banyak terkesan di bagian *gratitude* (bersyukur) kerna pada saat beliau menulis hal-hal yang beliau syukuri, konseli merasa sedikit terharu kerna telah terlalu banyak nikmat yang Allah berikan kepadanya. Nikmat kesehatan walaupun pernah terlibat dengan gejala yang tidak sehat, punya nikmat teman-teman dan juga keluarga, itu sangat berharga bagi dirinya. Selanjutnya, pada saat peneliti selesai memperdengarkan kepada konseli sebuah doa yang dibacakan oleh Ustaz Hanan Attaki, konseli telah mengisi ruangan doa yang telah disediakan oleh peneliti di dalm buku tersebut di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagian spiritualitas. Konseli juga telah diminta untuk menulis beberapa harapan yang ingin beliau capai di dalam kehidupannya. Namun beliau memilih untuk menulis satu sahaja yaitu beliau berharap agar beliau bisa istiqamah dalam perubahan yang dijalaninya kerna padanya biarlah satu harapan ini menumbuhkan harapan-harapan baru yang akan datang

Dengan adanya data yang terkumpul tentang masalah yang dihadapi oleh konseli seperti yang telah dinyatakan di atas, adapun keadaan konseli setelah proses pelaksanaan paket Paket Keluhuran yaitu:

Tabel 3.2
Keadaan Konseli Sesudah Proses Konseling Dengan Terapi Paket Keluhuran

No.	Keadaan Konseli Sesudah Proses Konseling dengan Terapi Paket Keluhuran
1	Sudah tidak sering tidur dan sudah mula beraktivitas
2	Mahu dan bersemangat dalam melakukan tugasan perkuliahan
3	Sudah mulai bergaul kembali dengan teman-teman
4	Kurang merokok
5	Sudah bisa memanfaatkan waktu dengan lebih baik
6	Sudah bisa menerima dan memahami kondisi dirinya

Keadaan konseli sesudah proses konseling dengan terapi Paket Keluhuran ini sepertinya menunjukkan perubahan yang positif. Konseli sudah tidak sering tidur dan mula beraktvitas. Kebanyakan waktunya juga telah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mulai dimanfaatkan dengan baik dan tidak hanya diisi dengan bermain permainan Android. Konseli mengisi waktunya dengan mencapai target Ramadhannya yaitu membaca Al-Quran *One Day One Juz,* sekiranya pada hari Jumaat beliau mengusahakan untuk membaca Surah Al-Kahfi. Selain itu, konseli juga sudah mulai bergaul seperti dulunya bersama dengan teman-teman sekontrakannya, terkadang mereka keluar ke mall bersama, berolahraga dan juga makan bersama. Beliau juga menyatakan bahwa setelah menjalani proses konseling bersama peneliti, beliau cuba untuk mengawal aktivitas merokok yang sebelumnya meningkat dan ingin menguranginya.

Konseli menyatakan bahwa sekarang ada waktunya dia mencoba untuk tidak merokok sama sekali misalnya pada waktu sahur dan itu tidak seperti kebiasaannya. Tingkat pengambilan rokok berkurang dari yang sebelumnya dan tidak mencapai 1 paket dihabiskan dalam waktu 2 hari. Sementara itu, beliau juga sudah mulai menerima keadaan yang dialaminya, beliau mempercayai ada hikmah disebalik halangan dalam mencapai cita-cita yang diingininya sebelum ini. Beliau tetap meraikan hakikat dirinya yang harus mempelajari sejarah dan beranggapan bahwa itu adalah sesuatu hal yang baru, serta ilmu yang bermanfaat untuk dirinya suatu hari kelak. Namun minatnya pada bagian automotif akan tetap beliau teruskan sehingga beliau pulang ke Malaysia.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

Setelah menyajikan data hasil lapangan dengan cara wawancara dan obeservsi, maka peneliti melakukan analisis data. Analisis data ini dilakukan untuk memperoleh suatu hasil penemuan dari lapangan berdasarkan fokus permasalahan yang diteliti. Adapun analisis data yang diperolehi dari penyajian data adalah sebagai berikut:

A. Analisis Data Pengembangan Paket "Keluhuran" berbasis "*Character Strengths and Virtues"* untuk Meningkatkan Optimisme Seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya

Secara keseluruhan analisi data pengembangan paket Paket Keluhuran kepada seorang mahasiwa Malaysia di UINSA dpaat diuraikan dalam tiga pokok bahasan, yaitu: 1) Proses pengembangan paket Keluhuran; 2) Hasil dari pelaksanaan paket Keluhuran; 3) Respon konseli terhadap paket Keluhuran yang telah dikembangkan.

1. Analisis Proses Pengembangan Paket "Keluhuran" berbasis "*Character Strengths and Virtues"* untuk Meningkatkan Optimisme Seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya

Proses pengembangan paket Keluhuran dapat dilihat melalui tabel berikut ini, yaitu:

Define (Pendefinisian)
Design (Perancangan)
Development (Pengembangan)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dissemination (Diseminasi)

Tabel 4.1
Langkah-langkah penelitian dan pengembangan

a. *Define* (Pendefinisian)

Tahap pertama yang dijalani di dalam penelitian dan pengembangan yang dijalankan oleh peneliti adalah pendefinisian. Pada bagian ini, peneliti telah pun menentukan produk yang akan dihasilkan. Kemudian peneliti telah membaca dan mendapatkan beberapa maklumat mengenai teori Psikologi Positif Martin Seligman yaitu *Character Strengths and Virtues.* Melalui teori ini, peneliti telah menjadikannya sebagai basis kepada Paket Keluhuran. Produk yang dihasilkan oleh peneliti diberi judul Keluhuran atas sebab pengertian Keluhuran tersebut membawa erti "Kebaikan di aras yang tinggi." hal ini karena peneliti berharap produk ini bisa memberikan kebaikan kepada orang lain yang akan mengaplikasikannya.

b. *Design* (Perancangan)

Langkah selanjutnya yang telah berjaya dilakukan oleh peneliti adalah melakukan perancangan ke atas produk yang akan dihasilkan. Peneliti telah merancang desain Paket Keluhuran bermula dari pemilihan cover depan buku sehingga ke bagian isi buku. Kandungan Paket Keluhuran ini mengandungi halaman kepemilikan konseli sebagai pemilik buku, terdapat lampiran isi buku, petunjuk operasional, pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan *Strenghts and Virtues* yang telah dipilih, kata-kata motivasi dan juga potongan ayat al-quran

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebagai semangat bagi konseli. Peneliti telah mendesain Paket Keluhuran ini di dalam ukuran A5 dan bagian pinggir buku telah dispiral.

c. *Development (*Pengembangan)

Dalam proses pengembangan ini, peneliti bermula dengan perbincangan ide dengan dosen pembimbing sehingga membawa kepada penghasilan produk paket Paket Keluhuran. Di dalam proses ini, peneliti telah melakukan uji coba ahli melalui tiga orang ahli. Setelah selesai menjalani uji coba ahli, peneliti telah melakukan beberapa revisi ke atas produk Paket Keluhuran tersebut. Setelah selesai merevisi produk tersebut, maka ianya siap untuk diaplikasikan kepada konseli pada sesi konseling yang dilaksanakan. Pada bagian pengembangan konsep Keluhuran di dalam diri konseli, peneliti telah melakukan langkah-langkah seperti yang dinyatakan di bagian diseminasi sebagai cara pemberian informasi dan muhasabah diri kepada konseli mengenai hal-hal luhur yang bisa diaplikasikan dalam kehidupan seharian.

d. *Dissemination* (Diseminasi)

Penghasilan produk Paket Keluhuran ini tidak lain hanyalah bertujuan untuk menjadi media yang bermanfaat kepada proses konseling dan pemberian bantuan. Pada langkah ini, peneliti telah mengaplikasikan Paket Keluhuran tersebut kepada seorang konseli yang beranasial AM. Beliau telah menjalani proses menjawab

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pertanyaan yang terdapat di dalam Paket Keluhuran tersebut yang mana pertanyaan-pertanyaan tersebut adalah terkait dengan *Strenghts and Virtues* yang telah dipilih oleh peneliti. Di samping menjawab pertanyaan yang terdapat di dalam produk, peneliti juga telah menunjukkan beberapa video motivasi sebagai salah satu cara untuk membuka minda konseli. Konseli pada akhirnya telah berjaya menyelesaikan paket Paket Keluhuran tersebut pada saat sesi konseling dijalankan.

Melalui proses pengembangan paket Paket Keluhuran yang telah peneliti paparkan di atas, maka dapat peneliti uraikan bahwa proses pengembangan paket Paket Keluhuran ini cukup efektif. Proses pengembangan ini juga memenuhi langkah-langkah penelitian dan pengembangan pada umumnya.

2. Analisis Hasil dari Pelaksanaan Paket "Keluhuran" berbasis "*Character Strengths and Virtues"* untuk Meningkatkan Optimisme Seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya

Setelah peneliti menjalankan pelaksanaan paket "Keluhuran" berbasis "*Character Strengths and Virtues"* untuk Meningkatkan Optimisme Seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya,maka peneliti menganalisis keadaan konseli yang sebelum mendapatkan terapi melalui Paket Keluhuran dan keadaan konseli sesudah mendapat terapi melalui Paket Keluhuran, sesuai dengan tabel dibawah ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.2
Perubahan sikap dan perilaku konseli Sebelum dan Sesudah konseling

No.	Sikap dan perilaku konseli	Sebelum terapi Paket Keluhuran		Sesudah terapi Paket Keluhuran	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Banyak tidur dari kebiasaannya	/			/
2.	Malas melakukan tugasan perkuliahan	/			/
3.	Lebih suka menyendiri dan tidak banyak bergaul	/			/
4.	Banyak merokok sehingga menjejaskan kesehatan konseli	/			/
5.	Banyak waktu dihabiskan bermain permainan *Android*	/			/
6.	Sedikit kecewa kerna cita-citanya tidak bisa dilanjutkan	/			/

n Lo McGinnis, penulis buku The Power of Optimism, orang optimistis berani menerima kenyataan dan mempunyai harapan yang besar pada hari esok. Di antara ciri-ciri utama seorang yang optimistis adalah:

a) Tidak terkejut menjalani kesulitan,

b) mencari pemecahan permasalahan yang dihadapi,

c) Merasa mampu (siap) menghadapi masa depan sehingga menumbuhkan semangat dan kekuatan untuk bertahan serta berjuang.

d) Mengubah pemikiran yang negatif dengan pemikiran yang lebih logis dan positif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e) Menerima sesuatu yang tidak bisa diubah seperti cacat fisik atau lainnya

Menurut analisis peneliti melalui tabel yang di uraikan di atas, konseli telah mengalami perubahan tingkah laku dari tindakan yang kurang produktif kepada tindakan yang lebih produktif. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan dari segi optimisme konseli kerana konseli kelihatan lebih bersemangat setelah menjalani terapi melalui Paket Keluhuran. Hal tersebut terlihat pada saat pertemuan kami pada sesi yang terakhir.

Selain daripada itu, konseli kini merasa lebih positif untuk menjalani kehidupannya dan beliau ingin lebih menghargai orang-orang disekitarnya. Seperti yang diuraikan di dalam ciri-ciri optimisme di atas, konseli merasa mampu (siap) menghadapi masa depan sehingga menumbuhkan semangat dan kekuatan untuk bertahan serta berjuang. Konseli pada saat itu ingin segera menyelesaikan Ujian Akhir Semester yang dilaluinya dan menikmati proses tersebut dengan mempelajari banyak sejarah yang terkait dengan tugasan tersebut. Oleh itu, menurut analisis hasil yang telah dijelaskan oleh peneliti, pengembangan Paket Keluhuran ini telah berjaya meningkatkan optimisme konseli dan mengembalikan semangat beliau.

3. Analisis Respon Konseli Terhadap Paket “Keluhuran” yang telah dikembangkan

Analisis hasil respon konseli terhadap paket “Paket Keluhuran:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang telah dikembangkan ini dapat dikatakan baik, karena Paket Keluhuran yang digunakan dalam proses konseling yang disusun oleh peneliti telah membantu meningkatkan optimisme konseli.

Melalui wawancara yang telah dilakukan kepada konseli, beliau berpendapat Paket Keluhuran telah banyak membantu beliau untuk berpikir dan bermuhasabah diri. Beliau merasa rugi atas perbuatan yang pernah beliau lakukan dan sekarang beliau ingin menjadi lebih baik dari yang sebelumnya. Beliau sangat berterima kasih karena telah menjalani proses konseling bersama peneliti. Ini karena beliau sekarang merasa lebih bersemangat dan siap untuk meninggalkan rasa negatif yang pernah beliau alami. Menurut observasi peneliti, konseli kelihatan lebih bersemangat ketika berkomunikasi dan lebih banyak tersenyum.

Mengenai respon konseli terhadap Paket Keluhuran ini, konseli berpendapat bahwa Paket Keluhuran ini mempunyai konsep yang baik. Beliau menyatakan sekiranya Paket Keluhuran ini mengalami pembaikan di waktu akan datang, adalah lebih baik dimasukkan kesemua *6 Virtues* dan *24 Strenghts* seperti yang telah dikemukan di dalam teori Martin Seligman. Hal ini karena beliau menyatakan sekiranya dengan *4 Virtues* dan *8 Strenghts* sudah bisa membantu dan memberi kesan kepada seseorang untuk mengali potensi dirinya, mungkin dengan cara memasukkan kesemua *Virtues and Strenghts* tersebut bisa membantu seseorang dengan lebih baik lagi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka di sini peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Proses Pengembangan Paket "Keluhuran" berbasis "*Character Strengths and Virtues"* untuk Meningkatkan Optimisme Seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya. Dalam hal ini, konselor memberikan bantuan kepada konseli dengan cara melaksanakan proses konseling melalui Paket Keluhuran dan juga pemberian video motivasi untuk meningkatkan optimisme konseli. Konseli sangat bertanggungjawab ke atas perubahan dirinya dan konselor hanya membantu konseli untuk berubah. Semangat, dukungan dan nasehat amat penting buat konseli agar bisa membentuk dirinya untuk menjadi lebih optimis.
2. Hasil dari pelaksanaan paket "Keluhuran" berbasis "*Character Strengths and Virtues"* untuk meningkatkan optimisme seorang mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya dinyatakan efektif. Hal ini dapat dilihat dengan pelaksanaan semua langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang berjaya peneliti laksanakan. Adapun tingkat keberhasilannya dapat dilihat dengan adanya perubahan setelah dilaksanakan proses konseling melalui Paket Keluhuran yaitu antaranya sudah kembali bersemangat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. dalam menjalani aktivitas harian dan merancang masa depannya.
4. Respon konseli terhadap paket "Keluhuran" yang telah dikembangkan ternyata sangat baik sekali. Peneliti mendapatkan respon konseli melalui wawancara dan observasi peneliti. Antara respon konseli adalah Paket Keluhuran telah banyak membantu beliau menemukan titik temu dalam dirinya dan beliau berharap jika buku tersebut mengalami pembaikan, adalah lebih baik isi buku tersebut memasukkan kesemua 6 *Virtues* dan 24 *Strenghts s*eperti teori asal Martin Seligman agar ianya dapat membantu seseorang menemukan potensi diri secara lebih menyeluruh lagi.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh kerana itu, peneliti mengharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil dari penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Buat Peneliti/ Konselor yang selanjutnya

Kekurangan daripada produk yang dihasilkan ini adalah ianya tidak bisa diaplikasikan kepada orang yang tidak bisa baca tulis, lansia maupun kanak-kanak. Oleh sebab itu, sangat diharapkan agar penelti yang selanjutnya nanti akan menghasilkan produk yang bisa diaplikasikan kepada pihak-pihak yang telah peneliti sebutkan diatas.

Selain itu,ketekunan terapis dan treatmen secara kontinu dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

aplikasi produk adalah sangat diperlukan lebih lagi pada saat menjalankan terapi kepada konseli.

Pelaksanaan paket Paket Keluhuran ini memerlukan seorang konselor untuk lebih banyak belajar dengan cara membaca bagi menambah ilmu pengetahuan, mengikuti praktek, meningkatkan kreativitas diri dan lain-lain, sehingga pelaksanaan paket Paket Keluhuran untuk meningkatka optimisme mendapat hasil yang memuaskan.

3. Bagi pembaca

Jika pembaca menemukan beberapa hal yang kurang berkenan dalam produk paket Paket Keluhuran ini, maka itu semua adalah murni dari kesalahan peneliti sendiri untuk lebih belajar kembali.

Kepada anda pembaca dan menjadi klien, paket Paket Keluhuran ini bukanlah hal yang dapat menyelesaikan permasalahan hidup yang anda jalani sekarang secara 100%. Namun, insyaAllah dengan paket Paket Keluhuran ini bisa membantu anda untuk bermuhasabah diri agar anda bisa membantu diri anda sendiri untuk berubah menjadi insan yang lebih baik dan positif.

4. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

Bagi para mahasiswa masih perlu diadakan penelitian yang lebih mendalam lagi mengenai *Character of Strenghts and Virtues* ini untuk meningkatkan optimisme dan potensi diri seorang manusia. Terkadang banyak kasus yang terkait dengan kurangnya optimisme yang pada akhirnya berdampak kepada masalah stress dan depresi. Selain itu,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diharapkan kepada para peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan penelitian ini karena ia jauh dari kesempurnaan dan dikarenakan keterbatasan peneliti.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Arif,Iman Setiadi. 2016 *Psikologi Positif.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama,

Al- Hidayah House Of Qur'an SDN BHD. 2012. *Al-Quran dan Terjemahannya.* Malaysia: Percetakan ZAFAR SDN BHD

Abd.Rahman, Jalaluddin bin Abi Bakar Al-Sayuthi, *Al-Jami' Al- Ashshaghir, Juz 2.* Surabaya: Toko Kitab Al-Hidayah

Aisyah, Siti, dkk. "Hubungan antara Self-Esteem Dengan Optimisme Masa Depan Pada Siswi Santri Program Tahfidz Di Pondok Pasentren Al-Muayyad Surakarta Dan Ibnu Abbas Klaten", *Jurnal Indigenous,* Vol. 13, No.2, (journals.ums.ac.id diakses 21 Februari 2018).

Al-Thayyib, Abu Muhammad Syams al-Haqq al-'Adzim al-Abadiy, *'Aun al-Ma'bud,* vol. 10, Beirut: Dar al-Fikr

Al-Nawawi, Abu Zakariyya Yahya bin Syaraf. 2011. *Syarah Shahih Muslim,* Vol. 11. Cet. I .Terjemahan oleh Fathoni Muhammad dan Futuhal Arifin.. Jakarta: Darus Sunnah Press

Berutu,Irwan Wiseful. 2013. *Action Power.* Jakarta: PT Elex Media Kamputindo

Departemen Agama RI, 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahnya.* Surabaya: Duta Ilmu

Elfika, dkk. 2014. Penggunaan Buku Paket Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SDN Inpres I Tondo. *Elementary School Of Education E-Journal, Media Publikasi Ilmiah Prodi PGSD.* Vol. 2 No.2 (https:// jurnal.untad.ac.id, di akses 20 Februari 2018)

Fahmi,Irfan, dkk. "Profil Kekuatan Karakter & Kebajikan Pada Mahasiswa Berprestasi," *Jurnal Ilmiah Psikologi* (online), Vol.1 No. 1 (https:// www.researchgate.net/publication/322628011 diakses 20 Februari 2018).

Goleman, Daniel. 1995. *Emotional Inteligence.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 1995

Hadi, Sutrisno. 1986. *Metodologi Research.* Jakarta: Andi Offset

Hardjana,Agus.M. 2009. *Religiositas, Agama dan Spiritualitas.* Yogyakarta: Kanisius

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hatifah, Siti Hatifah, dkk. " Pemahaman Hadis Tentang Optimisme", *Studia Insania*, (online), Vol 2, No.2, (https://www.researchgate.net), diakses 15 Maret 2018)

Idrus, Muhammad. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif.* Jakarta: Terbitan Erlangga

Kartono, Kartini. 2005. *Teori Kepribadian.* Bandung: Manjar Maju

Lestari, Sri. 2013. *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga.* Jakarta: Kencana

Lickona, Thomas. 2012. *Character Matters.* Jakarta: Bumi Aksara

Moleong, Lexy J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Muslich,Mansur.2011. *Pendidikan Karakter Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional.* Jakarta: Bumi Aksara

Musabiq, Sugiarti A, dkk. "Optimisme sebagai Prediktor Psikologis pada Mahasiswa Kebidanan", *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan,* Vol. 13, No. 2, (https://jurnal.umj.ac.id, diakses pada 24 Februari 2018.)

Muhammad, Sopian. 2011. *Rahasia di Balik Rahasia.* Jakarta: Cakrawala Publishing

Muammad bin Shali– al-Utsaimin, *Syarah Riyadhus Shalihin*, vol. 4. Terjemahan oleh Ali Nur. Jakarta Timur: Darus Sunnah Press

Nurtjahjanti dan Ratnaningsih, "Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnaskertrans Jawa Tengah", *Jurnal Psikologi Undip* (online), Vol. 10, No. 2, (http://www.ejournal.undip.ac.id, diakses 10 Oktober 2017)

Nuruddin, Mohammad. 2010. *Kekuatan& Nikmatnya Bersyukur.* Jakarta: Belanoor

Peterson, Christopher and Seligman, Martin E.P. Values In Action (VIA) Classification Of Character Strenghts (www.thealliance of swmo.org diakses 24 Februari 2018)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Peterson,Christopher and Seligman,Martin. 2004. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification.* New York: American Psychological Association & Oxford University Press

Sugiyono.2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung :Alfabeta

Seligman, Martin E.P. 2005. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahgiaan Dengan Psikologi Positif.* Bandung: Mizan Pustaka

Sulistyowanti, Dwi Ari. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional & Optimisme dengan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Telegorejo Semarang", *Kajian Ilmiah Psikologi,* (online), Vol.4, No.1, (journal.unika.ac.id, diakses 24 Februari 2018.)

Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka

Widya,Ruth, dkk. "Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau", *Jurnal USU,* (online), Volume.1 No. 2, (https://jurnal.usu.ac.id, diakses 20 Februari 2018).

Waskito, AM. 2013. *The Power of Optimism.* Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id