

**OPTIMISME DALAM ALQURAN**  
**(Kajian Terhadap Makna Optimisme Dalam Perspektif *Self Esteem*)**

**TESIS**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Magister dalam Program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir



**Oleh :**  
Purahman  
NIM : F02519185

**PASCASARJANA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**  
**SURABAYA**  
**2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Purahman

NIM : F02519185

Program : Magister (S-2) Ilmu Alquran dan Tafsir

Institusi : Pascasarjana UIN Sunan Ampel Surabaya

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa TESIS ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 13 Desember 2022

Saya yang menyatakan,



Purahman

NIM: F02519185

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis berjudul “**Optimisme Dalam Alquran (Kajian Terhadap Makna Optimisme Dalam Perspektif *Self Esteem*)**” yang ditulis oleh **Purahman** ini telah disetujui pada tanggal Desember 2022

Oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Abd. Hadi., M.Ag  
NIP: 195511181981031003

Pembimbing II



Dr. Hj. Iffah, M.Ag  
NIP: 196907132000032001

## PENGESAHAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS

Tesis berjudul “Optimisme Dalam Alquran (Kajian Terhadap Makna Optimisme Dalam Perspektif *Self Esteem*)” yang ditulis oleh Purahman ini telah diuji pada tanggal, 10 Januari 2023

Tim Penguji:


1. Prof. Dr. H. Abd. Hadi, M.Ag (Ketua Penguji)
2. Dr. Hj. Iffah, M.A (Sekretaris)
3. Dr. Abu Bakar, M.Ag (Penguji Utama)
4. Dr. Nafi' Mubarak, SH. M.HI (Penguji)



Surabaya, 10 Januari 2023

Direktur,



  
Prof. Masdar Hilmy., S.Ag, M.A, Ph.D  
NIP. 197103021996031002

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Purahman  
NIM : F02519185  
Fakultas/Jurusan : Magister Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir  
E-mail address : purahman04@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

OPTIMISME DALAM ALQURAN (Kajian Terhadap Makna Optimisme  
Dalam Perspektif Self Esteem)

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 10 Januari 2023

Penulis



(Purahman)

## ABSTRAK

Kehidupan sosial modern memberikan pengaruh negatif terhadap ketenangan hidup manusia yang menjadikan hampir setiap pribadi manusiaberputus asa, depresi, bahkan mengakhiri hidup (bunuh diri) yang diakibatkan oleh tekanan dan cobaan yang ada. Keadaan seperti ini, tidak diperbolehkan oleh Allah, sehingga dalam syariat Islam, diajarkan untuk selalu bersikap optimisme terhadap apa yang terjadi. Alquran menyebutkan optimisme dengan berbagai macam *term* untuk mempermudah dalam mempraktikkannya, seperti *sabr*, pada surat al-Baqarah ayat 155, surat Ali ‘Imran ayat 200, surat an-Nahl ayat 127, surat ar-Rūm ayat 60, dan surat al-Ahqaf ayat 35. *la tahzanu*, surat al-Baqarah ayat 227, surat al-‘Ankabūt ayat 35, dan surat at-Taubah ayat 40. *la tay’asu*, surat Yusuf ayat 87, dan *la taqnatu*, surat az-Zumar ayat 53. Dari ke-empat *term* di atas, mengajarkan untuk tetap yakin, dan optimis kepada Allah, serta diajarkan juga untuk selalu menghargai, menilai, dan memantaskan untuk diri sendiri atau yang disebut dengan *self esteem*. Dalam mengungkap makna yang terkandung dari beberapa ayat di atas, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menggambarkan secara komprehensif atas objek yang ada. dengan didukung menggunakan jenis penelitian kepustakaan atau (library research), yaitu penelitian dengan menggunakan sumber tertulis untuk memberikan jawaban secara deskriptif. *Self esteem* mengajarkan bagaimana untuk selalu memberikan penilaian, penghargaan serta hal-hal baik lainnya terhadap diri sendiri. Selain itu, *self esteem* juga menjadi korelasi yang pas apabila dikaitkan dengan optimisme, sehingga menghasilkan beberapa pandangan, seperti *punishment* dan *reward*, dunia dan akhirat, dan ikhtiar dan doa. Dalam *self esteem* diajarkan untuk memberikan kenyaatan dalam kehidupan di dunia, untuk selalu berikhtiar dan berdoa, sehingga menghasilkan *punishment* dan *reward*. Selanjutnya dalam kontekstualisasinya, dapat memberikan hasil, seperti kemampuan untuk menilai diri, sehingga dapat mengenal dan mengetahui kekurangan dan kelebihan dalam diri, yang pada akhirnya harus tetap mengakui bahwa Allah yang menjadi sebab adanya dalam semua hal. Maka dari itu, harus yakin, dan optimis kepada Allah agar mendapatkan apa yang diinginkan, sehingga dapat beruntung dunia dan akhirat.

**Kata Kunci : Optimisme, Self Esteem, Kesuksesan.**

## ABSTRACT

Modern social life has a negative influence on the peace of human life which makes almost every human person despair, depression, and even end their lives (suicide) caused by the pressures and trials that exist. This kind of situation is not allowed by Allah, so in Islamic law, it is taught to always be optimistic about what happens. The Qur'an mentions optimism with various terms to make it easier to practice, such as *sabr*, in sura al-Baqarah verse 155, sura Ali 'Imran verse 200, surah an-Nahl verse 127, surah ar-Rūm verse 60, and sura al-Ahqaf verse 35. *la tahzanu*, sura al-Baqarah verse 227, sura al-'Ankabūt verse 35, and sura at-Taubah verse 40. *la tay'asu*, sura Yusuf verse 87, and *la taqnaṭu*, surah az-Zumar verse 53. From the four terms above, teaches to remain confident, and optimistic about Allah, and is also taught to always respect, evaluate, and appropriate for oneself or what is called self-esteem. In uncovering the meaning contained in the several verses above, this study uses a descriptive qualitative approach, namely research that seeks to comprehensively describe the existing objects. supported by using a type of library research or (library research), namely research using written sources to provide descriptive answers. Self esteem teaches how to always give judgment, appreciation and other good things about yourself. In addition, self-esteem is also a good correlation when associated with optimism, resulting in several perspectives, such as punishment and reward, the world and the hereafter, and endeavor and prayer. Self-esteem is taught to provide reality in life in the world, to always make an effort and pray, resulting in punishment and reward. Furthermore, in its contextualization, it can provide results, such as the ability to self-assess, so that one can recognize and know one's own strengths and weaknesses, which in the end must continue to admit that God is the cause of all things. Therefore, you must have faith and be optimistic in Allah in order to get what you want, so you can be lucky in this world and the hereafter.

**Key Words : Optimism, Self Esteem, and Success**

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DALAM</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	iv
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS</b> .....	v
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	vi
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	ix
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiv

### **BAB I Pendahuluan**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah .....	11
C. Rumusan Masalah .....	12
D. Tujuan Penelitian .....	13
E. Kegunaan Penelitian .....	13
F. Kerangka Teoritik .....	14
G. Penelitian Terdahulu .....	16
H. Metode Penelitian .....	18
I. Sistematika Pembahasan .....	22

### **BAB II Term *Self Esteem* dan Optimisme**

A. Teori <i>Self Esteem</i> .....	24
1. Makna <i>Self Esteem</i> .....	24
2. Aspek-Aspek <i>Self Esteem</i> .....	27



3. Tingkat dan Karakteristik <i>Self Esteem</i> .....	31
B. Optimisme Dalam Pandangan Islam .....	32
1. Pengertian Optimisme .....	32
2. Dimensi Optimisme .....	37
3. Aspek-Aspek Optimisme .....	41
4. Faktor-Faktor Optimisme .....	42

### **BAB III Penafsiran Ayat-Ayat Optimisme Dalam Alquran**

A. Term Optimisme Dalam Alquran .....	46
1. Nilai-Nilai Optimisme Dalam <i>Sabar</i> .....	46
2. Nilai-Nilai Optimisme Dalam <i>Hazn</i> .....	48
3. Nilai-Nilai Optimisme Dalam <i>Qana'at</i> .....	51
4. Nilai-Nilai Optimisme Dalam <i>Yaisa</i> .....	53
B. Penafsiran Optimisme Dalam Alquran .....	55
1. Sabar Sebagai Bentuk Optimisme .....	55
2. <i>Lā Tahzan</i> Menghadirkan Pertolongan Allah .....	67
3. <i>Lā Taqnaṭū, Lā Tay'asū</i> Agar Selalu Optimis .....	73

### **BAB IV Korelasi (Ayat-Ayat Optimisme) Dengan Teori *Self Esteem* dan Kontekstualisasinya**

A. Korelasi Penafsiran Ayat-Ayat Optimisme dengan Teori <i>Self Esteem</i> .....	78
B. Kontekstualisasi Penafsiran Ayat-Ayat Optimisme Persepektif <i>Self Esteem</i> .....	92

### **BAB V Penutup**

A. Kesimpulan .....	100
B. Saran .....	101

### **Daftar Pustaka**

## DAFTAR PUSTAKA

### Jurnal

- Aulia Maulida, “Gambaran Tingkat Depresi Pada Manusia”, (Thesis—Universitas Indonesia, Jakarta. 2012.
- Pitaloka, Chusniyah, “Analisis Wacana Pada Media Internet Terhadap Optimisme dan Harapan Tentang Masa Depan Indonesia”, *Jurnal Sains Psikologi*, Jil 2. No. 2. November - 2012.
- Siti Hafidzah, “Pemahaman tentang Hadist Optimisme”, *Jurnal Studi Islamica*, Vol. 2 No. 2. Oktober - 2014.
- Nurtjahjanthi, Harlina, Ratnaningsih, dan Ika Zenita, “Hubungan Kepribadian Hardiness, dengan Optimisme, pada Calon Anggota Tenaga Kerja di Indonesia (CTKI WANITA BLKLN Jawa Tengah)”, *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 10, No. 2. Oktober 2011.
- Zulkifli, “Mewujudkan Generasi Optimis: Persepektif Islam”, *Proceeding International on Education 2016*, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, November – 2016.
- Andi Rahmalia Putri dan Frieda NRH, “Self Esteem dan Optimisme Raih Kesuksesan Karir pada Fresh Graduate Fakultas Tknik Universitas Diponegoro”, *Jurnal Empati*, Vol. 4, No. 4. Oktober - 2015.
- Junaidi, “Konsep Reward dan Punishment dalam Al-Qu’ran; (Kajian dari Sisi Penerapan Pendidikan Moral)., *Jurnal at-Tarbawi; Jurnal Pendidikan dan Sosial Kebudayaan*, Vol 6, No. 2. Juni – 2019.
- R. Khairiyah, “Dukungan Sosial; Sebagai Bentuk Konsep Diri, dan Optimisme Bagi Manusia”, *Jurnal Psikologi Sosial*, Vol. 2, No. 6. Juni – 2002.
- Erik Ibnu Hidayat, dkk, “Pengaruh *Self Eficiacy*, *Self Esteem*, Dukungan Sosial Terhadap Stress”, *Jurnal Pendidikan; Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, Vol. 6, No. 4. April – 2021.

### Buku

- Abdul Bāqi’, Muhammad Fuad. 1987. *al-Mu’jam al-Mufahras li al-Fādzi al-Quran al-Karīm*, Beirut: Dār al-Fikr.
- Abul Hafa, Mustawa. 2015. *Optimisme 1000%; Lā Tay’as, Kiat Hidup Penuh Semangat Sepanjang Hari*, Solo: Tiga Serangkai.

- Adzim, Sa'id Abd. 2010. *Biar Kaya Harta, Asal Kaya Hati*, Surakarta: Wacana.
- al-Baghdadi, Al-Alusi. *Rūh al-Ma'ani fi Tafsīril Qurān al-'Adzim wa Sab'il Mastāni*, Vol. 13 Beirut: Tib'ah al-Muniriyyah.
- al-Fauzan, Shahih. 2014. *Misteri Nikmat, dan Syukur*, Solo: at-Tibyan.
- al-Jamal, Hasan 'Izzuddin. 2005. *Mu'jam wa Tafsir Lughawi li Kalimāti al-Quran*, Juz II. Riyad: Maktabah al-Mulk.
- al-Jauzi, Ibn Qayyim. *as-Ṣabr wa as-Syukru, Masālik ila Hayātan Ṭayyibah*, Beirut: Dār as-Syuruq.
- al-Jauzi, Ibn Qayyim. 1996. *Ma'ārijus Sālikīn*, Beirut: Dār al-Ma'arif.
- ar-Rifa'i, M. Nasib. 2011. *Kemudahan dari Allah*, Jakarta: Gema Insani.
- al-Tirmidhī, Muḥammad Ibn 'Īsā Ibn Sawrah. 1996. *Sunan al-Tirmidhī*, hadis no. 3479, Riyadh: Maktabah al-Ma'ārif.
- al-Wahidi, Hasan Ali Ibn Ahmad. 1991. *Asbāb an Nuzūl al-Quran*, Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Amin Syamsul Munir dan Afandi Haryanto, 2007. *Kenapa Harus Stress; Terapi Stress Dalam Islam*, Jakarta: Hamzah.
- Aminah, Siti. 2016. *Kesedihan Dalam Al-Quran dan Solusinya*, Jogjakarta: UINSUKA Press.
- Andreas, Jhony. 1996. *Kamus Lengkap 600 Miliar*, Surabaya: Karya Agung.
- an-Naisaburi, Imam Abul Husain Muslim Ibn al-Hajjāj. 1998. *al-Jāmi' as-Ṣaḥih al-Musnad al-Mukhtaṣar min Umūri Rasūlullah wa Sunanihi, wa Ayyāmihi*, Beirut: Dār al-Kutūb al-Islāmī.
- ar-Rāzi, Muḥammad. 1981. *Tafsīr al-Fakhr ar-Rāzi*, Juz XXVIII. Beirut: Dār al-Fikr.
- as-Suyuti, Jalāluddin Abdurrahman. 2002. *Lubāb an-Nuqūl fi Asbāb an-Nuzūl*, Beirut: Muassasah al-Kutub as-Tsaqafi.
- az-Zuhaily, Wahbah. 2009. *at-Tafsīr al-Munīr fi al-'Aqīdah wa as-Sharī'ah wa al-Manhaj*, Jil. I. Damaskus: Dār al-Fikr.
- \_\_\_\_\_, Wahbah. 2009. *at-Tafsīr al-Munīr fil 'Aqīdati wa as-Syari'ati wa al-Manhaj*, Jil. II Damaskus: Dār al-Fikr.

- \_\_\_\_\_, Wahbah. 2009. *at-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa as-Sharī’ah wa al-Manhaj*, Jil. VII. Damaskus: Dār al-Fikr.
- \_\_\_\_\_, Wahbah. 2009. *at-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa as-Sharī’ah wa al-Manhaj*, Jil. X. Damaskus: Dār al-Fikr.
- \_\_\_\_\_, Wahbah. 2009. *at-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa as-Sharī’ah wa al-Manhaj*, Jil. XII. Damaskus: Dār al-Fikr.
- Bakry, H. Oemar. *Akhlak Seorang Muslim*, Bandung: Angkasa.
- Brandent, Nathaniel. 2005. *Hand Book, The Identity Status, Origins, Meaning*, New York, Springer.
- Bungin, Burhan. 2012. *Penelitian Kualitatif*, Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.
- Bustaman. 1996. *Makna Hidup Bagi Manusia Modern; Rekonstruksi dan Renungan Religius Islam*, Bandung: Mizan.
- Carlock, Frey Carver. 2001. *Optimism; Clinical Psychology Riview*, San Fransisco: Freeman and Company.
- Carr, A. 2004. *Positive Psycology: The Science of Happiness and Human Strengs*, New York: Brunner Routledge.
- Cawidu, Harifuddin. 1991. *Konsep Kafri Dalam Al-Quran*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Coopersmith, 1967. *The Antecedents of Self-esteem*, USA: W. H. Freeman and Company.
- Dadang. 2004. *Al-Quran; Ilmu Kedokteran Jiwa, dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Bhakti Prima.
- Dariuszky. 2004. *Human Communication: The Basic Courage*, USA: Pearson Education.
- Departemen Agama RI. 2005. *Al-Quran dan Terjemahannya*, Jakarta: Syaamil Cipta Media.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2016. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ke. 5, Jakarta: Balai Pustaka.
- Devito. 1976. *Human Communication*, New York: Longman Press.
- Djumaida, Dian. 2018. *Lafadz Lafadz Yang Bermakna Putus Asa Dalam Al-Quran*, Banda Aceh: UIN Ra Press.

- El-Bahdal, M.R. 2010. *Asyiknya Berfikir Positif*, Jakarta: Zaman Press.
- Emzir. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif “Analisis Data”*, Jakarta: Rajawali Press.
- Fuad Al-Baqillani, Muhammad. 1363 H. *Mu’jam Mufahras li al-Fādzil Quran*, Kairo: Dār al-Hadis.
- Furchan, Arief. 1982. *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*, Surabaya: Usaha Nasional.
- Ghaffar, Karim Abdul. *Seni Bergembira Cara Nabi dengan Meredam Gelisah Hati*, Jakarta: Zaman.
- Ghafur, Waryono Abd. 2005. *Tafsir Sosial; Dialog Teks dan Konteks Dalam Kehidupan Sosial*, Yogyakarta: Elsaq Press.
- Ghani, M. Djunaidi. 2012. *Meotodologi Penelitian Kualitatif*, Jogjakarta: ar-Ruzz Media.
- Hamka, 1982. *Tafsir al-Azhar*, Juz. II. Jakarta: Pustaka Panji Mas.
- \_\_\_\_\_, 1982. *Tafsir al-Azhar*, Juz. X. Jakarta: Pustaka Panji Mas.
- \_\_\_\_\_, 1982. *Tafsir al-Azhar*, Juz. XXIV. Jakarta: Pustaka Panji Mas.
- \_\_\_\_\_, 1982. *Tafsir al-Azhar*, Juz. XXV. Jakarta: Pustaka Panji Mas.
- Hasan Atsari, Abul. 2007. *Ensiklopedi Adab Islam Menurut Alquran dan Sunnah*, Jakarta: Pustaka Imam Syafii.
- Hasbi as-Shiddiqi, Muhammad. 1997. *Pedoman Zikir, dan Doa*, Yogyakarta: Pustaka Rezeki Putra.
- Hasby as-Siddiqy, Muhammad. 2000. *Tafsir al-Quranul Majid; an-Nūr*, Jil. 4. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Hidayat. 2003. *Nikmatnya Hidup Agar Menjadi Bahagia*, Solo: Pustaka Barakah.
- Ibn Mandzur. T.th. *Lisān al-‘Arab*, Jil. 7. Beirut: Dār as-Ṣadr.
- Ibn Muhammad, Husain. 1381 H. *al-Mufradāt fi Gharībi al-Quran*, Kairo: Muṣṭafa al-Bāz.
- Ibn Zakariya, Husain Ahmad Ibn Faris. 2008. *Mu’jām Maqāyis al-Lughah*, Jil. 6. Kairo: Dār al-Hadist.

- Imarah, Mahmud Muhammad. 2008. *Menari di Taman Al-Quran*, Jakarta: Grafindo Persada.
- ‘Iyas, Ibrāhim. 1967. *Mu’jam al-Wasit*, Kairo: Dar al-Ma’rifah.
- Izzan, Ahmad. 2009. *Metodologi Ilmu Tafsir*, Bandung: Tafakur.
- J. Moleong, Lexy. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Jalaluddin. 1997. *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo.
- John, Clemens, dan Beans, 1995. *Social Psychology*, Singapore: Wadsworth Learning.
- Karimi, Izzuddin. 2006. *Syariah Sebagai Aqidah Wasatiah; Buku Induk Akidah Islam*, Jakarta: Persada Press.
- Kartini. 1996. *Pengantar Metodologi Penelitian Sosial*, Bandung: BandarMaju.
- Kementerian Agama RI, 2010. *Al-Quran dan Tafsirnya*, Jil. VII. Jakarta: Lentera Abadi.
- \_\_\_\_\_, Agama RI, 2010. *Al-Quran dan Tafsirnya*, Jil. VIII. Jakarta: Lentera Abadi.
- \_\_\_\_\_, Agama RI. 2010. *Al-Quran dan Tafsirnya*, Jil. IX. Jakarta: Lentera Abadi.
- \_\_\_\_\_, Agama RI. 2010. *Al-Quran dan Tafsirnya*, Jil. V. Jakarta: Lentera Abadi.
- \_\_\_\_\_, Agama RI. 2010. *Al-Quran dan Tafsirnya*, Jil. VI. Jakarta: Lentera Abadi.
- \_\_\_\_\_, Agama RI. 2010. *Al-Quran dan Tafsirnya*, Jil. X. Jakarta: Lentera Abadi.
- \_\_\_\_\_, Agama RI. 2010. *Al-Quran dan Terjemahannya*, Jakarta: Sya>mil Media.
- Khalid, Ahmad. 2005. *Al-Quran dan Keseimbangan Alam dalam Kehidupan*, Jakarta: Gema Insani.

- Labay, Mawardi. 2010. *Kembali Ke Jalan Allah dengan Dzikir dan Doa Taubah Untuk Menghapus Dosa*, Jakarta: Mawardi Prima, 2000.
- M. Rosenberg, 1965. *Society and The Adolescent Self-Image*, Princeton: Pj University Press.
- Mahmud Muhammad. 2008. *Menari di Taman Al-Quran*, Jakarta: {Grafindo Persada.
- Maliha, Asmuni. 2002. *Akidah Orang Mukmin*, Jakarta: Pustaka al-Kautsar.
- Mashadi, A. Rizka. 2004. *Syukur, Sabar, dan Optimis Adalah Kunci Untuk Mencapai Kesuksesan Hidup*, Solo: IMM Press.
- Matsumoto, D. 2009. *The Cambridge Dictionary of Psychology*, (Cambridge: Cambridge University Press.
- Mc. Ginnis, Alan Aloy. 1995. *The Building of Character, and Better Performance Measure*, Cambridge: CB. University Press.
- \_\_\_\_\_, Alan Aloy. 1995. *The Power of Optimism By Alan Aloy*, San Fansisco: Collin Publisher.
- Mengantes. 2005. *Building Better Performance Measures*, Michigan: Golden Books Centre.
- Michinton. J. 2003. *Maximum Self Esteem: The Hand Book For Reclaiming Your Sense of Self Worth*, Kuala Lumpur: Golden Books Centre.
- Muhammad as-Shalaby, 2007. *al-Wasatfiyah fi al-Quran al-Karim*, (Kairo: Muassasah al-Iqra'.
- Muhibbin, 2005. *Psikologi Pendidikan Pendekatan Baru*, Bandung: Rosdakarya.
- Munawir, Ahmad Warson. 1997. *Kamus al-Munawir; Arab-Indonesia Terlengkap*, Surabaya: Progresif.
- Mustafid, Khairon. 2005. *Takdir 13 Skala Richter; Mempertanyakan Takdir Tuhan*, Tangerang: Qirun Media.
- Nave, B. 1990. *Self Esteem; The Key to Student Success*, Carolina: National Drof of Prevention Center.
- Nawawi, Rif'at Syauqi. 2014. *Kepribadian Qur'ani*, Solo: Inter-Media.

- \_\_\_\_\_, Rif'at Syauqi. 2014. *Kepribadian Yang Bersifat Qurani*, Jakarta: Hamzah Press.
- Nawawi. 2014. *Kepribadian Qur'ani*, Solo: Amzah.
- Noorman, P. 1992. *Berfikir Positif*, Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Qutb, Sayyid. 2003. *Tafsir Fī Dzilāl al-Quran*, Jil. 5. Beirut: Dār as-Shurūq.
- \_\_\_\_\_, Sayyid. 2003. *Tafsir Fī Dzilāl al-Quran*, Jil. I. Beirut: Dār as-Shurūq.
- Rahman, Zulfan. 1995. *Kajian Sunah Nabi Sebagai Sumber dalam Hukum Islam*, Jakarta: Pedoman Ilmu.
- Risnawita, M. Ghufron. 2010. *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: ar-Ruzz Media.
- Roman. 2005. *Self Esteem Research Theory and Practice Toward Positive Psychology*, Cambridge: CB University Press.
- Sa'du, Ahmad. 2010. *101 Ayat-Ayat Motivasi Hidup Agar Penuh Optimisme*, Yogyakarta: Lasamana Press.
- Safria, Tianoro. 2009. *Menanamkan dan Menumbuhkan Sikap Optimis*, Yogyakarta: Piramida.
- Santrok. J. W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*, Jakarta: Erlangga.
- Sara Burnett dan Christian Wright. 2002. *Children's Stories of The Great Scientist*, Washington, Docket Press.
- Satmoko. 1990. *Psikologi Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, Semarang: IKIP Semarang Press.
- Seligman. 2005. *Authentic Happiness; Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, Bandung: Momentum.
- \_\_\_\_\_, 2008. *Mengintal Optimisme; Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan Anda*, Bandung: Momentum.
- Shihab, M. Quraish. 1996. *Amalan Keagamaan Dalam Kehidupan Sehari-hari; Doa, Syukur, Istighfar, dalam Rekonstruksi dan Naungan Religius Ke-Islaman*, Bandung: Mizan.
- \_\_\_\_\_, M. Quraish. 2002. *Tafsir al-Misbah; Pesan Kesan dan Keserasian Al-Quran*, Jil. XII. Jakarta: Lentera.



- \_\_\_\_\_, M. Quraish. 2002. *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, Jil. I. Jakarta: Lentera.
- \_\_\_\_\_, M. Quraish. 2002. *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, Jil. II. Jakarta: Lentera.
- \_\_\_\_\_, M. Quraish. 2002. *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, Jil. V. Jakarta: Lentera.
- \_\_\_\_\_, M. Quraish. 2002. *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, Jil. VI. Jakarta: Lentera.
- \_\_\_\_\_, M. Quraish. 2002. *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, Jil. VII. Jakarta: Lentera.
- \_\_\_\_\_, M. Quraish. 2002. *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, Jil. XI. Jakarta: Lentera.
- \_\_\_\_\_, M. Quraish. 2002. *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, Jil. XIII. Jakarta: Lentera.
- Siswanto, Arif Mundar. 2011. *Doa Menghadapi Musibah*, Bandung: Pustaka Mizan.
- Sugiono, 2010. *Memahami atas Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_, 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, Rahman. 2013. *Pengukuran Psikologis*, Yogyakarta: U Sanata Dharma.
- Suryadilaga, Alfatih. 2005. *Metodologi Ilmu Tafsir*, Yogyakarta: Teras Madani.
- Susanty. 2006. *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*, Jakarta: Mitra Wicana.
- Syaifuddin, Ahmad. 2005. *Sikap Manusia; Teori dan Cara Pengukurannya*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Taharah, Taha. 1995. *Etos Kerja Pribadi Muslim*, Yogyakarta: Dana Bakti.
- Ubaidi, Ulya Ali. 2011. *Sabar dan Syukur Sebagai Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*, Jakarta: Hamza Press.

- Ubaidy. 2008. *Berfikir Positif; Agar Anda Terap PD (Percaya Diri) Menghadapi Hidup*, Jakarta, Media Indonesia.
- Ubaydillah. 2007. *Optimis Kunci Meraih Kesuksesan*, Jakarta: PT. Persepektif Media Komunika.
- Wade, Carole. 2008. *Psikologi Kehidupan*, Jakarta: Erlangga.
- Wahyudin, 2009. *Pendidikan Agama Islam*, Jakarta: Garsindo.
- Walgito, B. 2000. *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedents of Self Esteem*, San Fransisco: Freeman and Company.
- Waskito. 2013. *The Power of Optimism, Membangun Harapan dan Semangat Umat dengan Alquran, Hadist dan Orang Shaleh*, Jakarta: Al-Kautsar.
- Wellman, Hill. 2006. *Social Networks and Social Supports*, Cohen: Academic Press.
- Wicaksono, Andri. 2015. *Teori Pembelajaran Bahasa Tubuh; Suatu Catatan Singkat Dalam Hidup*, Yogyakarta: Garuda Wacana.
- Ya'qub, Hamzah. 1992. *Tingkat Ketenangan, dan Kebahagiaan Orang Mukmin*, Tangerang: Radar Jaya Offset.
- Yakan, Fathi. 2013. *Komitmen Menjadi Muslim Yang Sejati*, Solo: Adicitra In-Media.
- Yassuni, Luis Ma'luf. 2000. *Qāmus al-Munjid fi al-Lughah wa al-'Alam*, Beirut: Dār al-Mashruq.
- Yusuf, Nuaim. 2016. *Seberapa Berani Dalam Membela Islam*, Jakarta: Maghfirah.

### **Internet**

- Sukandi, "Majalah Pendidikan Mahasiswa Indonesia" dalam [http://www.bbc.com/Indonesia/Majalah/2021/08/150810\\_Majalah\\_PendidikanMahasiswa\\_Indonesia/](http://www.bbc.com/Indonesia/Majalah/2021/08/150810_Majalah_PendidikanMahasiswa_Indonesia/), (Diakses pada tanggal 25 Mei 2022).