

## ABSTRAK

**Nila Atmasari**, 2019. Gambaran Optimisme pada Mahasiswa UIN Antasari yang Rutin Melakukan Shalat Dhuha. Pembimbing: (I) Mubarak, MA (II) Yulia Hairina, M.Psi. Psikolog

Kata kunci: Optimisme, Mahasiswa, UIN Antasari, Shalat dhuha.

Shalat dhuha merupakan shalat sunnah yang memiliki banyak keistimewaan, diantara sekian keistimewaannya yaitu dapat memberikan ketenangan hati dan pikiran, serta dapat memberikan kemudahan urusan bagi yang merutinkannya. Hal tersebut dapat membantu mereka yang mengerjakannya memiliki pemikiran yang positif dan mengasah sikap optimis. Di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari terdapat mahasiswa/i yang mengerjakan shalat dhuha di mesjid kampus pada setiap pagi, khususnya di masa aktif perkuliahan. Melihat akan pentingnya sikap optimis bagi mahasiswa serta untuk menggali faktor pendorong mereka merutinkan shalat dhuha, maka peneliti merasa penting penelitian ini untuk dilakukan.

Penelitian lapangan (*field research*) ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan 3 orang subjek, yakni 1 orang mahasiswa dan 2 orang mahasiswi. Objek penelitian ini adalah optimisme dan shalat dhuha. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu, observasi dan wawancara. Setelah data terkumpul, selanjutnya data diproses dengan analisis melalui proses editing, koding dan deskripsi serta menyimpulkan data.

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa ketiga subjek terdorong untuk merutinkan shalat dhuha karena mereka merasakan langsung manfaat dari merutinkan shalat dhuha sehingga membuat ketiga subjek mendapat pengaruh positif. Terbukti dari cara ketiga subjek dalam menjelaskan setiap peristiwa yang dialami sesuai dengan aspek optimisme dari Seligman, aspek *permanence*, bahwa ketiga subjek menjelaskan keberhasilan yang sudah mereka dapatkan akan membawa mereka dalam pencapaian selanjutnya, sedangkan kegagalan yang dialami tidak berpengaruh terhadap pencapaian di masa depan. Pada aspek *perpassive*, ketiga subjek menjelaskan bahwa keberhasilan yang mereka miliki membawa pengaruh positif bagi aspek kehidupan mereka yang lain, baik perekonomian, pendidikan dan sosial, sedangkan kegagalan tidak memberikan pengaruh terhadap aspek kehidupan lain. Untuk aspek *personalization*, ketiga subjek menganggap bahwa faktor yang menyebabkan keberhasilan berasal dari internal dan eksternal, sedangkan faktor yang menyebabkan kegagalan berasal dari faktor internal, tetapi hal tersebut tidak membuat mereka putus asa dan tetap berpikir positif dalam mewujudkan pencapaian di masa depan.