

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejatinya setiap individu di dunia ini menginginkan kehidupan yang baik dalam berbagai aspek kehidupan, baik itu pendidikan, pekerjaan, lingkungan sosial, ekonomi, kesehatan dan sebagainya. Kualitas hidup yang baik tentunya tidak hadir atau datang dengan sendirinya, tetapi individu itu sendiri yang berusaha untuk menciptakan kualitas hidup yang baik atau kehidupan yang lebih baik di masa mendatang. Tidak hanya perencanaan yang matang tetapi keoptimisan dalam berusaha juga penting dalam mewujudkan hal tersebut.

Menurut Scheier dan Carver suatu keyakinan akan hal-hal yang baik di masa mendatang disebut optimisme.¹ Seligman menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri.² Menurut Taylor, optimisme juga membantu seorang untuk mampu mencapai tujuannya meskipun pada saat mendapatkan kesulitan.³ Chang dan McBride menyatakan bahwa optimisme, berhubungan dengan hasil-hasil positif yang diinginkan seseorang seperti

¹ Andrea E. Abele dan Guido H.E Gendolla, "Individual Differences in Optimism Predict The Recall of Personally Relevant Information.," *Personality and Individual Differences*, 43 (24 April 2007): 1126.

² A.M. Setyana Mega Cahyasari dan Hastaning Sakti, "Optimisme Kesembuhan Pada Penderita Mioma Uteri.," *Jurnal Psikologi Undip*, Vol 13 No.1 (April 2014): 23.

³ Michael F. Scheier dan Charles S. Carver, "Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: Theoretical Overview and Empirical Update," *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 16, No. 2 (1992): 202.

kondisi moral yang baik, prestasi yang memuaskan serta adanya kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang muncul.⁴

Sikap optimis dalam kehidupan sangat penting untuk dimiliki agar setiap orang tidak mudah putus asa ketika mendapatkan masalah, atau kesulitan dalam mencapai tujuan dan menjalani kehidupan. Ketika seseorang memiliki sikap optimis dalam dirinya, hal ini tentu akan membuatnya merasa yakin dan mampu untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Namun untuk memiliki sikap optimis yang tinggi tidaklah mudah, mengingat bahwa di kehidupan ini masalah dan tuntutan selalu datang silih berganti.

Seperti halnya pada mahasiswa, umumnya mahasiswa berada pada rentang usia 18-25 tahun yaitu dari masa remaja akhir memasuki masa dewasa awal, di masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab baru.⁵ Memasuki dunia perguruan tinggi, bukanlah hal yang mudah, terdapat banyak tantangan dan tanggung jawab baru yang harus dihadapi oleh mahasiswa untuk sukses di perguruan tinggi dan di luar lingkungan perguruan tinggi. Hal tersebut sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan mahasiswa dari Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin. Berikut kutipan wawancaranya

Dunia perkuliahan kan ka berbeda dengan dunia SMA jadi masalah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, teman-teman baru dengan sifat yang macam-macam yang bisa meolah tehual kadang kalo kada cocok, terus tugas-tugas di perkuliahan ini kan ka lebih berat dari di SMA semakin kesini tugas-tugasnya semakin tinggi kompetensinya,

⁴ Adzmi Khoirunnisa dan Ikka Zenita Ratnaningsih, "Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.," *Jurnal Empati*, Vol. 5, No. 1 (Januari 2016): 2.

⁵ Wenny Hulukati dan Moh. Rizki Djibran, "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo," *Jurnal Bikotetik*, Vol.2, No.1 (2018): 74.

dan juga dunia perkuliahan ini kan ada organisasinya banyak organisasinya kada kaya di SMA apalagi ulun jauh dari orang tua jadi masalah kemandirian ni jua ulun rasakan

Dunia perkuliahan kan berbeda dengan dunia SMA jadi masalah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, teman-teman baru dengan berbagai sifat yang kadang bisa membuat perkelahian kalau merasa tidak cocok, terus tugas-tugas di perkuliahan ini kan lebih berat dari di SMA semakin kesini tugasnya semakin tinggi kompetensinya, dan juga dunia perkuliahan ini kan banyak organisasinya tidak seperti di SMA apalagi saya jauh dari orang tua jadi masalah kemandirian juga saya rasakan.⁶

Tidak semua mahasiswa bisa menyikapi beragam tuntutan akademik dan non-akademik dengan sikap yang optimis, karena dalam kenyataannya tidak semua orang dapat optimis dalam menjalani kehidupannya, kadar optimis pada setiap orang berbeda-beda, hal tersebut dipengaruhi oleh diri sendiri maupun lingkungan yang dapat menentukan seberapa besar sikap optimis seseorang, mereka yang optimis ketika dihadapkan dalam suatu kesulitan, tidak akan mudah berputus asa dan yakin bisa melewatinya dengan baik.

Mengingat bahwa tujuan mahasiswa tidak hanya mewujudkan cita-cita untuk dirinya sendiri tetapi juga memiliki peran penting yaitu sebagai generasi penerus bangsa yang berwawasan intelektual. Sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Antasari (UIN) Banjarmasin. Mahasiswa berharap agar bisa mengembangkan potensi diri, memiliki kualitas hidup yang lebih baik, baik untuk kehidupannya sendiri maupun lingkungannya. Berikut kutipan hasil wawancara.

⁶ Subjek R, Wawancara Pribadi, 2 April 2019.

Harapan saya sebagai mahasiswa saya bisa menjadi orang yang banyak membawa perubahan, terutama dalam hal agama agar generasi yang akan datang tetap mengukuhkan nilai-nilai agama, dan untuk diri saya pribadi saya bisa mengembangkan potensi saya, mewujudkan cita-cita salah satunya ahli dalam berbahasa Inggris dan bisa memiliki hubungan internasional.⁷

Dalam hal ini sangat diperlukan sikap optimis untuk mewujudkan tujuan tersebut karena dalam proses mewujudkan suatu cita-cita tidaklah mudah. Ketika seseorang ingin memiliki sikap optimis yang tinggi maka dia harus memiliki kekuatan secara fisik dan psikis agar tidak mudah menyerah dan berputus asa.

Salah satu media yang dapat digunakan untuk melatih diri agar tidak mudah berputus asa yaitu melalui ibadah shalat. Shalat dapat melatih diri untuk menjadi pribadi yang tangguh, tidak mudah berkeluh kesah dalam menghadapi berbagai cobaan dan musibah Allah SWT berfirman:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾



Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya.” (QS. Al-Ma’arij: 19-23)

⁷ Subjek M, Wawancara Pribadi, 4 April 2019.

Ayat Qur'an surah Al-Ma'arij ayat 19-23 menjelaskan bahwa orang yang mengerjakan shalat, yang menjaga shalatnya, ketika dihadapkan pada suatu masalah tidak mudah mengeluh atas permasalahan yang dialami.

Shalat dapat dipandang sebagai proses pengakuan dan penyaluran, proses katarsis atau kanalisasi terhadap hal-hal yang tersimpan dalam diri. Ustman Najati menambahkan bahwa di samping membebaskan tenaga psikis manusia dari ikatan kegelisahan, hubungan ruhaniah antara manusia dan Tuhannya selama shalat berlangsung akan membekalinya dengan kekuatan ruhaniah yang selanjutnya akan mempengaruhi harapan, menguatkan kemauan dan memberikan kekuatan luar biasa yang memungkinkan untuk menanggung berbagai derita yang dialami.⁸

Selain itu shalat juga memiliki pengaruh terhadap tingkat optimisme, hal ini dibuktikan dalam sebuah penelitian oleh Jarot Kalfiyantoro dengan judul Pengaruh Kedisiplinan Melaksanakan Shalat Subuh terhadap Tingkat Optimisme pada Santri Mahasiswa Wisma Prestasi Qolbun Salim Walisongo Semarang, dengan hasil penelitian bahwa kedisiplinan shalat subuh cukup mempengaruhi tingkat optimisme.⁹

Di dalam agama Islam sendiri shalat merupakan salah satu ibadah wajib yang harus dilaksanakan oleh umat muslim, namun tidak semua shalat hukumnya wajib dilaksanakan, ada juga shalat yang hukumnya sunnah salah satunya yaitu shalat dhuha. Shalat Dhuha merupakan shalat sunnah yang

⁸ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), 89–90.

⁹ Jarot Kalfiyantoro, "Pengaruh Kedisiplinan Melaksanakan Shalat Subuh terhadap tingkat optimisme pada Santri Mahasiswa Wisma Prestasi Qolbun Salim Walisongo Semarang." (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2018).

dikerjakan pada waktu di mana matahari telah terbit atau mulai naik hingga terasa panas menjelang shalat dzuhur.

Menurut jumhur ulama (mayoritas ulama) shalat Dhuha termasuk dalam amalan sunnah muakkadah dan dianjurkan untuk dilakukan secara rutin. Karena Rasulullah selalu mengajarkannya, menganjurkan kepada para sahabat untuk mengerjakannya, bahkan pernah mewasiatkan hal itu kepada beberapa sahabat. Dari Abu Hurairah, dia berkata:

حَدَّثَنَا أَبُو مَعْمَرٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَارِثِ حَدَّثَنَا أَبُو التَّيَّاحِ قَالَ حَدَّثَنِي أَبُو عَثْمَانَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ أَوْ صَا بِنِي خَلِيلِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِثَلَاثِ صِيَامٍ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَرَكْعَتَيْ الضُّحَى وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَنْامَ

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami (Abu Ma'ar) telah menceritakan kepada kami (Abdul Warits) telah menceritakan kepada kami (Abu At-Tayyah) berkata, telah menceritakan kepada saya (Abu Ustman) dan (Abu Hurairah radiallahu anhu) berkata: "Kekasihku telah mewasiatkan kepadaku tiga hal yang tidak akan pernah aku tinggalkan hingga akhir hayatku: berpuasa tiga hari setiap bulan (hijriyah), mengerjakan dua rakaat shalat Dhuha dan mengerjakan shalat witr sebelum tidur."* (HR. Bukhari dan Muslim).¹⁰

Shalat sunnah dhuha merupakan shalat sunnah dengan banyak sekali keistimewaan. Pada umumnya melakukan shalat dhuha sebagai jalan untuk memohon ampunan dari Allah SWT, mencari ketenangan hidup, dan memohon agar dilapangkan rezeki. Rezeki tidaklah selalu berupa materi atau harta, ilmu yang bermanfaat, amal shalih dan segala yang membuat tegaknya agama.¹¹ Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan mahasiswa, didapatkan data bahwa dengan melakukan shalat dhuha secara rutin,

¹⁰ Shahihul Hasan, *Keajaiban Sunah* (Ahad Book, 2014), 67–68.

¹¹ Syafi'i Abdullah, *Tuntunan Shalat Dhuha & Tarawih* (Surabaya: Arloka, 2000).

mahasiswa merasakan pikiran jadi lebih tenang. Seperti yang disampaikan pada wawancara berikut ini.

Setelah merutinkan shalat dhuha tu ka ai ulun pribadi ngerasa dhuha ini jadi penenang, pikiran lebih tenang lebih terarah, apalagi kadang kalo ulun lupa shalat dhuha ngerasanya kaya ada rasa kada enak.¹²

Ulun dari Aliyah sudah mulai shalat dhuha tapi masih bolong-bolong, tapi semenjak kuliah ni insyaallah sudah rutin sudah istiqomah shalat dhuhnya terus rasanya tu kan fadilah dari shalat dhuha rezki jar lah dipermudah terus dijamin jua, nah bagi ulun rezki tu kada tentu hanya duit, bisa ketenangan hati, kita tu senang aja terus ibaratnya tu bisa aja menerima keadaan apapun, lawan jua dimudahkan urusan, ada aja terus jalan keluarnya.

Saya dari Aliyah sudah mulai shalat dhuha tapi masih bolog-bolong, tapi semenjak kuliah ini *insyaallah* sudah rutin sudah *istiqamah* shalat dhuhnya, terus rasanya kan fadilah dari shalat dhuha rezeki katanya dipermudah terus dijamin juga, nah bagi saya rezeki itu tidak tentu hanya uang, bisa ketenangan hati, kita itu senang terus ibaratkan bisa saja menerima keadaan apa pun, dan juga dimudahkan urusan, ada saja terus jalan keluarnya.¹³

Melihat dari hasil studi pendahuluan tersebut, bahwa shalat dhuha juga dapat membuat orang yang mengerjakannya dalam mengawali aktifitas dengan pikiran yang tenang dan semangat yang tinggi karena pada umumnya shalat dhuha dikerjakan pada waktu pagi hari hingga menjelang siang hari.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat dilihat bahwa sikap optimis sangat diperlukan setiap individu untuk dapat menjalani setiap proses kehidupan. Seperti halnya dengan mahasiswa, ketika mahasiswa ingin memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan bisa membawa perubahan yang lebih baik, maka mahasiswa harus bisa menyikapi kehidupannya dengan positif dan pantang

¹² Subjek N, Wawancara Pribadi, 16 Maret 2019.

¹³ Subjek A, Wawancara Pribadi, 1 April 2019.

menyerah ketika mendapati kesulitan dan kegagalan. Banyak cara yang bisa digunakan untuk bisa memiliki keyakinan yang positif dalam menjalani kehidupan, salah satunya dengan beribadah.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin, menunjukkan bahwa setiap hari perkuliahan, peneliti mendapati mahasiswa/i melakukan shalat dhuha di mesjid kampus. Berdasarkan pemaparan latar belakang dan beberapa hasil studi pendahuluan tersebut, membuat peneliti ingin mengkaji lebih jauh lagi bagaimana gambaran sikap optimis mahasiswa yang melakukan shalat dhuha dengan melakukan penelitian yang berjudul **Gambaran Optimisme pada Mahasiswa UIN Antasari yang Rutin Melakukan Shalat Dhuha.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah faktor yang mendorong mahasiswa melakukan shalat dhuha secara rutin?
2. Bagaimana gambaran optimisme mahasiswa yang rutin melakukan shalat dhuha?

C. Tujuan Masalah dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan Masalah

Adapun tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah:

- a. Mengidentifikasi faktor pendorong mahasiswa merutinkan shalat dhuha.
- b. Mendeskripsikan optimisme mahasiswa yang rutin melakukan shalat dhuha.

2. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah Ilmu Psikologi dan Keislaman, khususnya teori tentang optimisme dan pengetahuan pentingnya shalat dhuha.

b. Manfaat Praktis

Sebagai bahan literatur tambahan bagi peneliti selanjutnya yang berminat meneliti lebih dalam lagi terkait optimisme dan shalat dhuha.

D. Definisi Istilah

Definisi Istilah berisi tentang penjelasan terkait dengan judul yang diambil, yaitu gambaran optimisme pada mahasiswa yang rutin melakukan shalat dhuha. Agar terhindar dari kesalahan dalam memahami judul penelitian.

1. Optimisme

Seligman menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berfikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri.¹⁴ Individu yang optimis akan mampu mencapai hasil yang baik, akan bangkit kembali jika mengalami kegagalan dan tidak mudah putus asa. Menurut Martin E. P. Seligman, individu yang memiliki sikap optimis dapat dilihat dari *explanatory style*, yaitu bagaimana individu menjelaskan suatu peristiwa buruk berdasarkan tiga aspek penting yang menentukan tingkat optimisme seseorang. Penelitian ini menggunakan aspek-aspek optimisme dari seligman, yaitu aspek *permanence*, ialah bagaimana individu memandang penyebab suatu peristiwa berdasarkan jangka waktu yang sementara atau menetap. Aspek *pervasive*, ialah bagaimana individu menjelaskan peristiwa yang terjadi pada dirinya berdasarkan dimensi menyeluruh dan khusus. Aspek *personalization*, ialah bagaimana individu menjelaskan sumber penyebab peristiwa yang dibedakan menjadi internal dan eksternal.¹⁵

¹⁴ Cahyasari dan Sakti, "Optimisme Kesembuhan Pada Penderita Mioma Uteri.," 23.

¹⁵ Christopher Peterson, "The Future of Optimism," *American Psychologist*, Vol. 55, No. 1 (Januari 2000): 47.

2. Rutin

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, rutin adalah prosedur yang teratur yang tidak berubah-ubah, hal yang membiasanya prosedur, kegiatan, pekerjaan dan sebagainya.¹⁶

3. Shalat Dhuha

Shalat Sunnah dhuha merupakan shalat sunnah yang dilaksanakan pada waktu pagi atau waktu dhuha yakni ketika matahari sudah naik setinggi tombak atau naik sepenggalah, sampai akan memasuki waktu shalat dzuhur.¹⁷ Jumlah rakaat paling sedikit dalam shalat dhuha adalah dua rakaat, boleh juga empat rakaat, dan bilangan yang paling utama adalah delapan rakaat.¹⁸

4. Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah seseorang yang belajar di Perguruan Tinggi, di dalam struktur pendidikan di Indonesia, mahasiswa memegang status pendidikan tertinggi diantara yang lain.¹⁹

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu digunakan sebagai arahan bagi peneliti untuk menemukan kemiripan penelitian yang dapat digunakan sebagai rujukan.

¹⁶ “KBBI,” diakses 13 Juni 2019, <https://kbbi.web.id/rutin.html>.

¹⁷ Hanafi, *Keutamaan dan Keistimewaan Shalat Tahajjud, Shalat Dhuha, Shalat Hajat, Shalat Istikharah, Shalat Tasbih Beserta Wirid, Dzikir dan Doa-doa Pilihan* (Jakarta: Bintang Indonesia, t.t.), 51.

¹⁸ Masykuri Abdurrahman dan Mokh. Syaiful Bakhri, *Kupas Tuntas Shalat* (Erlangga, 2006), 202.

¹⁹ Aris Kurniawan, “Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran dan Fungsinya,” *GuruPendidikan.com* (blog), 4 Januari 2019, <http://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa-menurut-para-ahli-beserta-peran-dan-fungsinya/>.

1. Nur Yahya “Hubungan Intensitas Shalat Dhuha terhadap *Coping Stress* Siswa menghadapi Ujian Nasional” Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2015. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan hasil rata-rata intensitas melaksanakan shalat dhuha sebesar 80.13 pada interval 74-89 yang berarti rata-rata kualifikasi intensitas melaksanakan shalat dhuha adalah tinggi dan hasil rata-rata *coping stress* sebesar 142,42 pada interval 133-155 yang berarti rata-rata tinggi. Semakin tinggi intensitas shalat dhuha maka semakin tinggi pula *coping stress* siswa dalam menghadapi ujian. Perbedaannya dengan penelitian yang ingin dilakukan peneliti yakni dari segi variabel, metodologi dan subjek penelitian yang digunakan, penelitian yang ingin dilakukan yaitu menggali gambaran optimisme pada mahasiswa yang rutin shalat dhuha, dengan menggunakan metode kualitatif.
2. Ida Rohmatul Auliyyah “Hubungan antara Bersyukur dengan Optimisme pada Mustahiq Lazis Sabilillah Malang” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2016. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan korelasi antara bersyukur dengan optimisme sebesar 0,360. Perbedaannya dengan penelitian yang ingin dilakukan peneliti yakni dari segi variabel dan metodologi penelitian yang digunakan, penelitian yang ingin dilakukan yaitu menggali gambaran optimisme pada mahasiswa yang rutin shalat Dhuha, dengan menggunakan metode kualitatif.

3. Jarot Kalfiyantoro “Pengaruh Kedisiplinan Melaksanakan Shalat Subuh Terhadap Tingkat Optimisme pada Santri Mahasiswa Wisma Prestasi Qolbun Salim Walisongo Semarang”. Universitas Islam Negeri Walisongo 2018. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya 30,3% tingkat optimisme dipengaruhi oleh kedisiplinan melaksanakan shalat subuh. Perbedaannya dengan penelitian yang ingin dilakukan peneliti yakni dari segi variabel dan metodologi penelitian yang digunakan, penelitian yang ingin dilakukan yaitu menggali gambaran optimisme pada mahasiswa yang rutin shalat Dhuha, dengan menggunakan metode kualitatif.
4. Nilla Agustin “Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik” Univeritas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2019. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *pre experimental design* dengan hasil penelitian terapi shalat dhuha berpengaruh dalam mengurangi kecemasan karir masa depan di SMA Muhamaddiyah 8 Gresik. Perbedaannya dengan penelitian yang ingin dilakukan peneliti yakni dari segi variabel metodologi dan subjek penelitian yang digunakan, penelitian yang ingin dilakukan yaitu menggali gambaran optimisme pada mahasiswa yang rutin shalat Dhuha, dengan menggunakan metode kualitatif.

F. Sistematika Penulisan

BAB I, berisi Pendahuluan yang terdiri latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan.

BAB II, berisi landasan teori yang mendukung untuk penelitian, yang berisi tentang teori optimisme, dan pembahasan tentang shalat dhuha.

BAB III, berisi metodologi penelitian yang digunakan untuk penelitian, yang terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

BAB IV, merupakan hasil penelitian berupa analisis data dan pembahasan terkait penelitian.

BAB V, yaitu penutup yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian serta saran.