NILAI-NILAI OPTIMISME DALAM AL-QUR'AN SEBAGAI REHABILITASI KORBAN KENAKALAN REMAJA

SKRIPSI

Oleh:

Rama Rayhan
NIM: 222104010060

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
JUNI 2026

NILAI-NILAI OPTIMISME DALAM AL QUR'AN SEBAGAI REHABILITASI KORBAN KENAKALAN REMAJA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuddin Adab Dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh:
Rama Rayhan
NIM: 222104010060

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
JUNI 2026

NILAI-NILAI OPTIMISME DALAM AL QUR'AN SEBAGAI REHABILITASI KORBAN KENAKALAN REMAJA

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S. Ag)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Oleh:

Rama Rayhan
NIM: 222104010060

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Disetujui Pembimbing,

Mufida Ulfa, M. Th.I.
NIP: 198702022019032009

NILAI-NILAI OPTIMISME DALAM AL-QUR'AN SEBAGAI REHABILITASI KORBAN KENAKALAN REMAJA

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Hari : Rabu
Tanggal : 01 Juli 2026

Tim Penguji

Ketua	Sekretaris
Dr. Maskud, S.Ag., M.Si	Dahimatul Afidah, M. Hum.
NIP. 197402101998031001	NIP. 199310012019032016

Anggota:

1. Dr. A. Amir Firmansyah, Lc. M.Th.I ( )
2. Mufida Ulfa, M. Th.I. ( )

Menyetujui
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora

Prof. Dr. H. Ahidul Asror, M.Ag
NIP. 197406062000031003

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

MOTTO

اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۙ

"Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan."[1]

(Q.S. Al-Insyirah ayat 6)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[1] Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019)

PERSEMBAHAN

Al-ḥamdu lillāhi rabbil-'ālamīn, Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammd saw. karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Papa H. Ach. Roziqin dan Mama H. Siti Nur Ifana yang telah mendukung saya yang tidak hanya dzohir namun juga batin, kasih sayangnya yang tak pernah bertepi, dan perjuangannya menjadi cahaya dalam setiap langkah. Terima kasih atas kesabaran, pengorbanan, dan juga cinta yang terus mengalir.
2. Kakak kandung saya, Kakak Rizky Amalia yang memberi dorongan dan juga doa kepada saya, sumber semangat dalam diam maupun dalam dukungan nyata, yang selalu menjadi tempat bertanya. Terima kasih atas teladan, motivasi, dan perhatian yang begitu tulus.
3. Seluruh guru saya dari masa kecil hingga perguruan tinggi, yang telah sabar membagikan ilmunya. Terima kasih atas setiap kata, perhatian, dan keteladanan yang telah menjadi cahaya bagi perjalanan intelektual saya. Semoga setiap ilmu yang diajarkan menjadi amal jariyah yang terus mengalir hingga akhir hayat.
4. Teman dan sahabat saya, yang telah membersamai dalam tawa, lelah, dan semangat selama proses panjang ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan motivasi yang tak bernilai.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

ABSTRAK

Rama Rayhan, 2026. *Nilai-Nilai Optimisme dalam Al-Qur'an sebagai Rehabilitasi Korban Kenakalan Remaja*.

Kata Kunci: Optimisme, Al-Qur'an, Tafsir Tematik, Kenakalan Remaja, Psikologi Islam

Kenakalan remaja menjadi persoalan serius di Indonesia, dengan sekitar 12.944 kasus tercatat pada tahun 2020 dan 2,29 juta remaja terlibat penyalahgunaan narkoba pada periode yang sama. Salah satu faktor pemicunya adalah rendahnya tingkat optimisme remaja sehingga mereka gagal menghadapi tekanan hidup secara sehat. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam sejatinya menyimpan nilai-nilai optimisme yang berpotensi menjadi solusi spiritual dan psikologis bagi permasalahan tersebut.

Penelitian ini merumuskan tiga fokus kajian: ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung nilai optimisme, penafsiran para ulama terhadap ayat-ayat tersebut, dan relevansinya sebagai solusi kenakalan remaja.

Tujuan penelitian adalah menjelaskan ayat-ayat optimisme dalam Al-Qur'an, menguraikan penafsirannya, serta menganalisis relevansinya terhadap kenakalan remaja.

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif berjenis studi pustaka dengan metode tafsir tematik (*maudhu'i*). Sumber primer meliputi ayat-ayat Al-Qur'an serta tiga kitab tafsir utama: Tafsir Al-Misbah, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir Al-Munir. Data sekunder diperoleh dari jurnal, skripsi, dan buku terkait. Analisis dilakukan secara deskriptif-analitis dengan triangulasi sumber.

Penelitian menemukan bahwa nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an tergambar melalui empat konsep: kesabaran (Q.S. Al-Baqarah: 153, 155 dan Q.S. Al-Insyirah: 5-6), larangan berputus asa (Q.S. Az-Zumar: 53 dan Q.S. Yusuf: 87), perintah berikhtiar dan bertawakal (Q.S. Ar-Ra'd: 11 dan Q.S. Hud: 123), serta anjuran husnudzan kepada Allah (Q.S. Al-Baqarah: 186 dan Q.S. Al-Ankabut: 69). Para ulama menafsirkan ayat-ayat tersebut sebagai ajaran yang menyentuh dimensi spiritual sekaligus psikologis, menegaskan bahwa optimisme Islam bukan sikap positif yang naif melainkan keyakinan aktif yang berpijak pada keimanan. Nilai-nilai ini terbukti relevan sebagai solusi kenakalan remaja karena mampu membangun kekuatan batin, ketangguhan mental, pengendalian diri, dan kesejahteraan psikologis sebagai benteng dari perilaku menyimpang.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Nilai-Nilai Optimisme Dalam Al Qur'an Sebagai Solusi Kenakalan Remaja"

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak akan mungkin tercapai tanpa bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM. selaku rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora.
3. Dr. Win Usuluddin, M.Hum. selaku Ketua Jurusan Studi Islam.
4. Bapak Abdullah Dardum, M.Th.I. selaku Ketua Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir.
5. Ibu Mufida Ulfa, M.Th.I. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dan tenaga di tengah kesibukannya untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Segenap dosen, pegawai dan civitas akademik di lingkungan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora yang telah memberikan pengetahuan,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

pengalaman, dan pelayanan selama proses belajar penulis di kampus UIN KHAS Jember

7. Berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Jember 18 Juni 2026

Penulis

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDO

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin / Indonesia
ا	ـا	ـا	ا	a/i/u
ب	ـبـ	ـب	ب	b
ت	ـتـ	ـت	ت	t
ث	ـثـ	ـث	ث	th
ج	ـجـ	ـج	ج	j
ح	ـحـ	ـح	ح	ḥ
خ	ـخـ	ـخ	خ	kh
د	ـد	ـد	د	d
ذ	ـذ	ـذ	ذ	dh
ر	ـر	ـر	ر	r
ز	ـز	ـز	ز	z
س	ـسـ	ـس	س	s
ش	ـشـ	ـش	ش	sh
ص	ـصـ	ـص	ص	ṣ
ض	ـضـ	ـض	ض	ḍ
ط	ـطـ	ـط	ط	ṭ
ظ	ـظـ	ـظ	ظ	ẓ
ع	ـعـ	ـع	ع	‘
غ	ـغـ	ـغ	غ	gh
ف	ـفـ	ـف	ف	f
ق	ـقـ	ـق	ق	q

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

ك	كـ	ـك	ك	k
ل	لـ	ـل	ل	l
م	مـ	ـم	م	m
ن	نـ	ـن	ن	n
ه	هـ	ـهـ	ه, ة	h
و	و	ـو	و	w
ي	يـ	ـي	ي	y

A. Konsonan rangkap karena *tashdid* ditulis rangkap

السنّة	Ditulis	*Al-Sunah*
شدّة	Ditulis	*Shiddah*

B. *Ta' Marbūṭah* di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis

حكمة	Ditulis	*Hikmah*
مدرسة	Ditulis	*Madrasah*

2. Bila diikuti dengan kata sandang "*al*" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan "*h*"

كرمة الأولياء	Ditulis	*Karamah al-Auliā'*

3. Bila *ta'marbūṭah* hidup dengan *harakat, fathah, kasrah*, dan *dammah* yang ditulis *t* atau *h*

زكاة الفطر	Ditulis	*Zakāh al-Fiṭri*

C. Vokal Pendek

ـَ	Ditulis	*(daraba)*
ـِ	Ditulis	*('alima)*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

◌ُ	Ditulis	*(kutiba)*

D. Vokal panjang

1. *Fathah* + *alif*, ditulis *ā* (garis di atas)

جاهلية	Ditulis	*Jāhiliyyah*

2. *Fathah* + *alif maqsīr*, ditulis dengan *ā* (garis di atas)

يسعى	Ditulis	*Yas'ā*

3. *Kasrah* + *ya'* mati, ditulis dengan *ā* (garis di atas)

مجيد	Ditulis	*Majīd*

4. *Ḍammah* + *wawu* mati, ditulis *ū* (garis di atas)

فروض	Ditulis	*Furūd}*

E. Vokal rangkap

1. *Fathah* + *ya'* mati, ditulis *ai*

بينكم	Ditulis	*Bainakum*

2. *Fathah* + *wawu* mati, ditulis *au*

قول	Ditulis	*Qaul*

F. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan Apostrof

G. Kata sandang *alif* + *lam*

1. Bila diikuti *qamariyah* ditulis *al*

القرأن	Ditulis	*Al-Qur'ān*
القياس	Ditulis	*Al-Qiyās*

2. Bila diikuti huruf *shamsiyyah,* sama huruf *qamariyah*

الشمس	Ditulis	*Al-Shams*
السماء	Ditulis	*Al-Samā'*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

H. Huruf besar

Huruf besar dalam tulisan latin digunakan sesuai dengan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD)

I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat dapat ditulis menurut penulisannya

ذوى الفروض	Ditulis	*Zawī al-Furūḍ*
اهل السنّة	Ditulis	*Ahl al-Sunah*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
MOTTO ..... **iv**
PERSEMBAHAN ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDO ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **xiii**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
A. Konteks Penelitian 1
B. Fokus Penelitian 6
C. Tujuan penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
E. Definisi Istilah 8
F. Sistematika Pembahasan 9
BAB II **11**
KAJIAN PUSTAKA **11**
A. Penelitian terdahulu 11
B. Kajian Teori 15
BAB III **20**
METODE PENELITIAN **20**
A. Jenis Penelitian 20
B. Sumber Data 20
C. Teknik Pengumpulan Data 21
D. Teknik Analisis Data 21
E. Keabsahan Data 21
F. Tahap-Tahap Penelitian 22
BAB IV **23**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

HASIL DAN PEMBAHASAN 23
A. Ayat-ayat yang mengandung nilai kesabaran 23
C. Ayat ayat Yang Mengandung Perintah Tawakkal Dan Ikhtiar 24
D. Ayat Ayat Yang Mengandung Husnudzan Kepada Allah 25
E. Penafsiran Para Ulama Tentang Ayat-ayat Yang Mengandung Nilai-Nilai Optimisme Dalam Al-Qur'an 25
F. Relevansi Nilai-Nilai Optimisme Dalam Al-Qur'an Terhadap Korban Rehabilitasi Kenakalan Remaja 50
BAB V 66
PENUTUP 66
A. Kesimpulan 66
B. Saran-saran 67
DAFTAR PUSTAKA 69
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN 75
BIODATA PENULIS 76

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Usia remaja merupakan masa transisi yang penting dalam kehidupan setiap individu menuju kedewasaan. Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cukup signifikan. Proses transisi tersebut seringkali menimbulkan konflik identitas serta tekanan dari lingkungan sekitar yang dapat memicu munculnya perilaku negatif, seperti kenakalan remaja. Kenakalan remaja saat ini menjadi perhatian serius masyarakat karena perilaku tersebut tidak hanya merugikan diri sendiri, tetapi juga membahayakan keselamatan orang lain.[2]

Berdasarkan berbagai publikasi mengenai kenakalan remaja di Indonesia, bentuk kenakalan yang sering terjadi meliputi pencurian, pergaulan bebas, pembunuhan, tawuran, serta penyalahgunaan narkoba. Pada tahun 2020 diperkirakan terdapat sekitar 12.944 kasus kenakalan remaja. Jika dibandingkan dengan jumlah penduduk Indonesia yang mencapai sekitar 270,20 juta jiwa, jumlah tersebut setara dengan sekitar 0,0048% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 4,8 kasus per 100.000 penduduk.[3] Meskipun persentasenya relatif kecil, fenomena ini tetap menjadi perhatian serius karena melibatkan kelompok

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[2] Mutiara Jasmisari and Ari Ganjar Herdiansah, "Kenakalan Remaja Di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas Di Bandung:Studi Pendahuluan," *Jurnal Politik, Keamanan Dan Hubungan Internasional* 1, no. 3 (2022): 138.

[3] Mutiara Jasmisari and Ari Ganjar Herdiansah, "Kenakalan Remaja Di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas Di Bandung:Studi Pendahuluan," *Jurnal Politik, Keamanan Dan Hubungan Internasional* 1, no. 3 (2022):146

usia remaja yang merupakan generasi penerus bangsa. Memasuki periode 2021–2026, berbagai laporan pemerintah dan hasil penelitian menunjukkan bahwa kenakalan remaja masih menjadi permasalahan yang memerlukan perhatian, ditandai dengan masih ditemukannya berbagai bentuk perilaku menyimpang seperti penyalahgunaan narkoba, tawuran, perundungan *(bullying*), kekerasan antarremaja, serta tindak kriminal lainnya.[4] Selain itu, menurut data Badan Narkotika Nasional (*BNN)*, penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja masih menjadi persoalan yang mengkhawatirkan karena dipengaruhi oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kecenderungan untuk bereksplorasi, pengaruh teman sebaya, serta kemudahan akses terhadap narkoba. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kenakalan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti lingkungan sosial, tetapi juga faktor internal, seperti rendahnya rasa percaya diri, mudah putus asa, dan rendahnya tingkat optimisme, sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui penguatan karakter, dukungan keluarga, pendidikan, serta lingkungan sosial yang positif[5].

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Kenakalan remaja dapat dipahami sebagai kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan yang seharusnya dicapai pada masa tersebut. Beberapa remaja gagal mengembangkan control diri yang umumnya dimiliki oleh remaja seusianya. Keberhasilan dalam memenuhi tugas perkembangan ini membuat remaja menjadi lebih sadar dan peka terhadap norma sosial, sehingga mampu

[4]Abdi M, Dinie A and M.Irfan A. "Mengungkap Kenakalan Remaja: Penyebab, Dampak, dan Solusi" PRIMER: Jurnal Ilmiah Multidisiplin 2, No 1 (2024):145

[5]Syaharani dan Bengkel "faktor Penyebab Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja" (Studi Pada 5 Remaja di Desa Hutagalung, Tarutung) Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan (JURDIKBUD) 5, No 3 (2025):167

mengendalikan dorongan untuk melakukan tindakan yang melanggar aturan. Sebaliknya, kegagalan dalam memenuhi tugas ini menyebabkan remaja kurang peka terhadap norma dan aturan yang berlaku, sehingga meningkatkan resiko perilaku menyimpang.[6] Salah satu aspek yang dapat menjadi alternatif dalam memberikan solusi terhadap permasalahan tersebut adalah optimisme.

Optimisme merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan karakter yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup.[7] optimisme bertujuan membentuk sikap mental positif yang memandang masa depan dengan penuh harapan dan keyakinan akan hasil yang baik, meskipun menghadapi berbagai hambatan. Namun, Pada era modern ini, banyak remaja yang kehilangan optimisme, mengalami putus asa bahkan depresi, yang dalam beberapa kasus menyebabkan mereka mengambil keputusan yang tragis.[8] Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai optimisme sangat penting sebagai sumber untuk mendukung remaja dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Sebagai pedoman hidup umat Islam, Al-Qur'an mengandung banyak ajaran yang merefleksikan nilai-nilai optimisme. Meskipun istilah "optimisme" tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, esensi dari optimisme tercermin melalui konsep sabar (keteguhan hati), larangan berputus asa (la

[6] Riamah and M. Irwan, "Trend Kenakalan Remaja Di Era Informasi Di Smp IT Al-Misbah Riau Kota Pekan Baru," *Jurnal Salingka Abdimas* 5, no. 1 (2025): 56.

[7] Purahman and Moh. Khoirul Umam, "Pendidikan Optimisme Dalam Islam: Kajian Makna Optimisme Dalam Perspektif Teori Self-Esteem," *Jurnal Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman* 12, no. 1 (2024): 140.

[8] "Sikap Optimisme Dalam Perspektif Buya Hamka (Kajian Kitab Tafsir Al-Azhar," *Jurnal Studi Islam Lintas Negara* 4, no. 2 (2022): 113, https://doi.org/10.37567/cbjis.v4i2.1721.

tahzan), serta anjuran untuk berikhtiar dengan penuh harapan kepada Allah swt.[9] Misalnya, surah Al-Baqarah ayat 155 mengajarkan pentingnya kesabaran dalam menghadapi cobaan hidup, surah Yusuf ayat 87 melarang umat untuk berputus asa dalam menghadapi kesulitan dan surah Al-Insyirah ayat 5-6 menegaskan bahwa setiap kesulitan pasti akan diikuti oleh kemudahan.[10]

Nilai-nilai optimisme yang terkandung dalam al-Qur'an menawarkan perspektif religius yang dapat memperkuat jiwa remaja dalam menghadapi berbagai tekanan dan godaan kenakalan. Keyakinan bahwa allah, .senantiasa bersama hamba-Nya yang berusaha dan bersabar memberikan dorongan spiritual yang kuat, serta mampu membentuk ketahanan mental dan perilaku positif.[11] Penanaman nilai optimisme yang berbasis Al-Qur'an tidak hanya mengajarkan harapan, tetapi juga menekankan pentingnya usaha maksimal *(ikhtiar*) serta sikap tawakal *(berserah diri kepada Allah*) sebagai langkah nyata dalam menghadapi masalah.[12] Dengan memahami dan menginternalisasi nilai ini, remaja dapat belajar untuk tidak mudah menyerah dan cenderung menghindari perilaku negatif.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[9] Ofi Nabit Ifania and Inhastuti Sugiasih, "Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Universitas Islam Nahdhatul Ulama Jepara Yang Bekerja," *Jurnal PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi* 3 (2021): 286.

[10] Aza Zulfa Maula, "Optimisme Dalam Perspektif Tafsir Nusantara (Kajian Atas Tafsir Munir Karya Imam Nawawi Al-Bantani" (Skripsi, Universitas Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2022).

[11] Dicky Setiady and Abdul Ghofur, "Interpretasi QS. AZ-Zumar Ayat 53 Pada Optimisme Harapan Hidup Penuntut Ilmu," *TARLIM Jurnal Pendidikan Agama Islam* 8, no. 1 (2025): 59, https://doi.org/10.32528/tarlim.v8i1.2965.

[12] Muhammad Isa Anshory and Muhammad Syarifudin Hafid, "Sikap Optimisme Nabi Dalam Al-Qur'an," *Al-MUBARAK Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir* 7, no. 2 (2022): 78, https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v7i1.

Dari sudut pandang Al-Qur'an, nilai-nilai optimisme yang diajarkan dalam Al-Qur'an merupakan integrasi pada kehidupan remaja, diharapkan dapat memperkuat harga diri mereka dan membantu mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, pada akhirnya akan melahirkan generasi muda yang lebih percaya diri, produktif, dan mampu menghadapi tantangan zaman dengan sikap yang sehat dan positif.[13]

Penelitian ini menekankan relevansi nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an sebagai solusi terhadap kenakalan remaja dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik untuk menggali konsep berpikir positif. Optimisme dalam Al-Qur'an meliputi sikap sabar, tidak putus asa, serta berprasangka baik dan berharap kepada allah, dalam menghadapi ujian hidup, yang secara aktif berperan penting dalam, membangun aspek pemberdayaan diri remaja dalam menghadapi tekanan konflik yang dapat memicu kenakalan. Melalui analisis sistematis ayat-ayat terkait berpikir positif, penelitian ini memberikan dasar ilmiah untuk mengintegrasikan ajaran Al-Qur'an dalam membentuk pola pikir optimis, yang berfungsi sebagai mekanisme menghadapi masalah serta pencegahan terhadap perilaku kenakalan. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi dalam bidang solusi berbasis Al-Qur'an dengan menegaskan, nilai-nilai optimisme qur'ani sebagai strategi efektif untuk meningkatan, ketahanan remaja dalam mencegah kenakalan melalui pembentukan pola pikir positif dan penguatan iman.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[13] Yaumil Khairiyah Fitri, "Korelasi Antara bImbingan Agama Dengan Self Estem Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Tanjung Pati" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Kasim Riau, 2024).

B. Fokus Penelitian

1. Apa saja ayat-ayat yang mengandung nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana penafsiran para ulama mufassir terhadap ayat-ayat yang mengandung nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an?
3. Apa relevansi nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an terhadap Korban Rehabilitasi kenakalan remaja?

C. Tujuan penelitian

1. Menjelaskan ayat-ayat yang mengandung nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an.
2. Menjelaskan penafsiran para ulama mufassir terhadap ayat-ayat yang mengandung nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an.
3. Menjelaskan relevansi nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an terhadap Korban Rehabilitasi kenakalan remaja.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang nilai-nilai optimisme yang terkandung dalam Al-Qur'an, khususnya dalam membangun ketahanan psikologis remaja. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan dan landasan bagi penelitian

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

selanjutnya yang mengkaji integrasi antara ajaran Al-Qur'an dalam penanggulangan kenakalan remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan pemahaman peneliti mengenai nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an serta aplikasinya sebagai solusi dalam mengatasi kenakalan remaja.

b. Bagi Institusi (Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember)

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan intelektual dalam pengembangan ilmu psikologi Islam dan pendidikan agama, serta menjadi acuan dalam penyusunan program pembinaan remaja yang mengintegrasikan nilai-nilai optimisme Al-Qur'an.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman kepada masyarakat luas tentang pentingnya nilai-nilai optimisme berdasarkan ajaran Al-Qur'an sebagai landasan untuk meningkatkan ketahanan jiwa remaja dan mencegah perilaku kenakalan, sehingga mendukung pembentukan generasi muda yang sehat secara mental dan positif secara perilaku.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

E. Definisi Istilah

1. Optimisme

Optimisme adalah sikap mental yang menekankan pandangan positif dan harapan baik terhadap masa depan. Individu yang optimis yakin bahwa usaha mereka akan membawa hasil meskipun menghadapi tantangan. Optimisme membantu seseorang bangkit dari kegagalan, fokus pada solusi, dan tetap termotivasi. Sikap ini memberi dampak positif pada kesehatan mental dan fisik serta kesejahteraan. Optimisme yang sehat bersifat realistis, menyadari hambatan tapi menghadapinya dengan percaya diri. Singkatnya, optimisme adalah pola pikir aktif yang mendukung keberhasilan berkelanjutan.[14]

2. Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja adalah perilaku negatif atau menyimpang pada masa remaja yang melanggar norma sosial, Hukum atau moral. Penyebabnya kompleks, meliputi faktor internal seperti impulsivitas, gangguan emosi, dan kurangnya kontrol diri, serta faktor eksternal seperti pola asuh keluarga yang kurang optimal, pengaruh teman sebaya, dan lingkungan sosial yang berisiko. Penanganan secara psikologis fokus pada penguatan optimisme untuk memotivasi perubahan positif, penerimaan diri untuk mengurangi stres dan penolakan, serta pengembangan kontrol diri dan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[14] Anggi Saputra Nasution et al., "Pengaruh Optimisme Dan Kemampuan Penyelesaian Masalah Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Mahasiswa," *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2, no. 1 (2024): 135, https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.183.

kemampuan coping yang sehat.[15] Pendekatan ini melibatkan peran aktif keluarga, sekolah dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung agar remaja dapat berkembang secara optimal dan menghadapi tantangan kehidupannya dengan lebih baik.[16]

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun secara sistematis dan terstruktur dengan membagi pembahasan ke dalam lima bab utama sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan

Bab ini berisi gambaran umum mengenai latar belakang penelitian, serta menguraikan fokus utama kajian yaitu nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an sebagai solusi terhadap kenakalan remaja. Selain itu, bab ini juga menjelaskan tujuan dan manfaat yang ingin dicapai melalui penelitian ini.

Bab II Kajian Pustaka

Pada bab ini disajikan studi pustaka yang menjadi dasar teori penelitian, mencakup pengertian optimisme, konsep kenakalan remaja, serta relevansi nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an sebagai solusi. Selain itu, bab ini juga membahas hasil-hasil penelitian sebelumnya yang terkait dengan tema ini sebagai landasan teori dan kerangka pemikiran.

Bab III Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan secara detail tentang metode yang digunakan dalam penelitian, meliputi jenis penelitian, sumber data yang digunakan seperti ayat-

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[15] Muhammad Yogie Adha et al., "Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency) Dalam Aspek Hukum Pidana," *Jurnal Legalitas* 3, no. 1 (2025): 3.

[16] Haslindah et al., "Pendekatan Konseling Behavioral Dalam Penanganan Remaja Bermasalah," *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 1, no. 2 (2021): 78.

ayat Al-Qur'an dan data psikologis terkait, teknik pengumpulan data, serta metode analisis yang diterapkan untuk mendapatkan hasil penelitian.

Bab IV Pembahasan

Merupakan bab utama yang membahas secara mendalam temuan penelitian. Pada bab ini, peneliti menguraikan nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an yang dapat diaplikasikan sebagai solusi untuk mengatasi kenakalan remaja, serta menganalisis implikasi dari penerapan nilai-nilai tersebut dalam konteks psikologis dan sosial.

Bab V Penutup

Bab ini berisi kesimpulan dari penelitian berdasarkan hasil pembahasan, disertai saran praktis dan akademis yang dapat digunakan sebagai rekomendasi untuk penanganan kenakalan remaja melalui pendekatan nilai optimisme dalam Al-Qur'an. Penutup ini juga memuat refleksi akhir sekaligus arahan untuk penelitian lebih lanjut.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian terdahulu

Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang memiliki relevansi topik dengan penelitian ini.

1. Sebuah artikel jurnal yang di tulis oleh Keisha Dinda Maharani Purbaya, Muhammad Zakaria, Taupik Djahir, Muhamad Rizki Darto, Khansa Abiyah Shofa, dan Mursidin dari Uin Sunan Gunung Djati Bandung, Berjudul ”Kenakalan Remaja dan Krisis Tanggungjawab Belajar: Telaah Solutif dalam Perspektif Islam”. Artikel ini dipublikasikan dalam Jurnal SUMBULA; Jurnal studi Keagamaan Sosial dan Budaya volume 10, Nomer 2, Pada Tahun 2025. Penelitian ini mengkaji kenakalan remaja dan krisis tanggung jawab belajar dengan pendekatan solusi berbasis nilai islam secara umum. Novelty nya terletak dalam mempersempit dan memperjelas fokus pada nilai nilai optimisme dalam Al-Qur’an sebagai inti solusi Qur’ani, dibandingkan solusi islam yang bersifat luas, sehingga memberikan pendekatan yang lebih spesifik dan terfokus dalam menangani kenakalan remaja.[17]
2. Sebuah artikel jurnal yang ditulis oleh Muhammad Isa Anshory dan Muhammad Syarifuddin Hafid dari IAIN Pekalongan, Berjudul “Sikap Optimisme Nabi Dalam Al-Qur’an”. Artikel ini di publikasikan dalam jurnal

[17] Keisha Dinda Maharani Purbaya et al., “Kenakalan Remaja Dan Krisis Tanggungjawab Belajar: Telaah Solutif Dalam Perspektif Islam,” *SUMBULA; Jurnal Studi Keagamaan Sosial Dan Budaya* 10, no. 2 (2025): 213.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Kajian Al-Qur'an & Tafsir Volume 7, Nomer 2, Pada tahun 2022. Artikel ini membahas sikap optimisme nabi sebagai teladan menghadapi ujian dengan metode do'a dan ihktiar. Novelty nya terletak pada pemanfaatan nilai-nilai optimisme Al-Qur'an bukan hanya untuk menghadapi ujian hidup secara umum, tetapi secara khusus sebagai solusi berbasis Qur'ani dalam konteks pencegahan dan penanggulangan kenakalan remaja, mengaitkan sikap optimisme dengan perilaku positif remaja.[18]

3. Tesis yang ditulis oleh Uul Nurjannah Dengan Judul "Problem Karakter Remaja Dan Solusinya Dalam Al-Qu'an Perspektif Kecerdasan Emosi".Penelitian ini menggunakan tafsir tematik dan psikologi islam dalam mengkaji problem karakter remaja dan solusi kecerdasan emosional dengan penekanan pada tazkiyatun nafs. Novelty nya terletak pada bagaimana mengkaji optimisme dalam Al-Qur'an sebagai bagian dari proses pembentukan karakter positif dan solusi yang bersifat motivasional dan efektif, yang menjadi pelengkap pendekatan kecerdasan emosional ini dalam konteks kenakalan remaja.[19]
4. Sebuah artikel jurnal yang ditulis oleh Fery Rahmawan Asma dari universitas indraprasta PGRI Jakarta, Berjudul "Penanggulangan Kenakalan Remaja Dari Tinjauan Psikologi Berbasis Al-Qur'an". Artikel ini di publikasikan oleh jurnal akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethies. volume 1 nomor

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[18] Muhammad Isa Anshory and Muhammad Syarifudin Hafid, "Sikap Optimisme Nabi Dalam Al-Qur'an," *Al-MUBARAK Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir* 7, no. 2 (2022): 78, https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v7i1.

[19] uul Nurjanah, "Problem Karakter Remaja Dan Solusinya Dalam Al-Qur'an Perspektif Kecerdasan Emosi" (Tesis, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017).

2 pada tahun 2025. Penelitian ini menawarkan solusi psikologis kenakalan remaja dengan pendekatan psikologis berbasis Al-Qur'an yang luas, termasuk penguatan pendidikan agama dan optimisme. Noveltynya terletak pada fokus yang tajam pada nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an sebagai inti intervensi solusi berbasis Qur'ani, yang mendetail dan mengkaji secara khusus dimensi optimisme sebagai fondasi membangun karakter positif sekaligus menekan kenakalan remaja.[20]

5. Skripsi yang ditulis oleh Gilang Saputra Dengan Judul "Optimisme Dalam Al-Qur'an". Penelitian ini menguraikan ayat-ayat Al-Qur'an tentang optimisme, seperti sikap sabar, larangan putus asa dan pengharapan. Noveltynya terletak pada bagaimana mengintegrasikan ayat-ayat tersebut dalam analisis psikologis terhadap kenakalan remaja, sehingga nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an tidak hanya menjadi konsep tekstual, melainkan diaplikasikan sebagai strategi solusi yang efektif secara Qur'ani terhadap perilaku negatif.[21]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[20] Fery Rahmawan Asma, "Penanggulangan Kenakalan Remaja Dari Tinjauan Psikologi Berbasis Al-Qur'an," *Jurnal Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethies* 1, no. 2 (2025).

[21] Gilang Saputra, "Optimisme Dalam Al-Qur'an" (Buku, Institut Agama Islam Purwokerto, 2021).

Tabel 2.1

Persamaan dan perbedaan kajian terdahulu

No	Judul Penelitian	Persamaan	perbedaan
1.	"Kenakalan Remaja dan Krisis Tanggungjawab Belajar: Telaah Solutif dalam Perspektif Islam".	Mengangkat permasalahan kenakalan remaja dengan solusi berdasarkan nilai islam.	Penelitian sebelumnya membahas solusi nilai islam secara umum, sedangkan penelitian ini menitikberatkan nilai optimisme dalam Al-Qur'an sebagai solusi kenakalan remaja.
2.	"Sikap Optimisme Nabi Dalam Al-Qur'an".	Menyoroti pentingnya sikap optimis sebagai mental positif	Penelitian sebelumnya yang bersifat umum dalam menghadapi ujian hidup, sedangkan penelitian ini mengkhususkan optimisme sebagai solusi terhadap kenakalan remaja.
3.	"Problem Karakter Remaja Dan Solusinya Dalam Al-Qu'an Perspektif Kecerdasan Emosi".	Solusi pembentukan karakter remaja berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an.	Penelitian sebelumnya fokus pada kecerdasan emosional, sedangkan penelitian ini lebih menekankan optimisme sebagai bagian dari pembentukan karakter dan solusi qur'ani terhadap kenakalan remaja.
4.	"Penanggulangan Kenakalan Remaja Dari Tinjauan Psikologi Berbasis Al-Qur'an".	Kajian menawarkan model intervensi psikologis berlandaskan Al-Qur'an.	Penelitian sebelumnya membahas aspek pendidikan agama secara lebih luas, sedangkan penelitian ini lebih menekankan optimisme sebagai fondasi intervensi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

			sebagai solusi berbasis qur'ani.
5.	"Optimisme Dalam Al-Qur'an".	Meneliti ayat-ayat Al-Qur'an yang menampilkan optimisme	Penelitian sebelumnya lebih fokus pada kajian teks ayat, sedangkan penelitian ini mengaplikasikan nilai nilai optimisme tersebut sebagai solusi qur'ani untuk mengatasi kenakalan remaja.

B. Kajian Teori

1. Optimisme

Optimisme adalah kebiasaan berpikir di mana individu melihat kekalahan atau kemalangan sebagai sementara *(temporary*), terbatas pada situasi tertentu (*specific*), dan bukan kesalahan pribadi (*externa*l), sehingga mereka tetap termotivasi untuk mencoba lebih keras dan yakin bahwa keadaan sulit hanya berlangsung sesaat, tidak memengaruhi seluruh aspek kehidupan, serta tidak semata-mata disebabkan oleh kelemahan diri sendiri. Kondisi ini berbeda dengan pesimisme, di mana orang percaya kemalangan bersifat permanen, meresap (*pervasive*), dan personal, yang mengakibatkan depresi, prestasi rendah, dan kesehatan buruk karena mereka meyakini kesulitan akan terus terjadi selamanya, meluas ke segala hal, dan sepenuhnya merupakan kesalahan diri sendiri.[22]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[22] Martin E. P. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (Vintage Books, 2006), 31–32.

Dengan demikian, Seligman menekankan bahwa optimisme bukan sifat bawaan mutlak, melainkan keterampilan kognitif yang bisa dipelajari melalui perubahan pola pikir tentang penyebab peristiwa buruk, sehingga siapa pun dapat melatih dan membentuk sikap ini dengan cara mengubah cara memaknai masalah, untuk kemudian terbiasa melihat harapan serta kemungkinan kebaikan di balik setiap kesulitan yang dihadapi.

a. Aspek-aspek Optimisme

Gaya penjelasan seseorang terhadap peristiwa memiliki tiga dimensi utama, yaitu *permanensi*, *pervasiveness*, dan *personalisasi.* Orang yang berpikiran optimis memandang kegagalan sebagai hal yang bersifat sementara dalam aspek *permanensi,* Hanya terbatas pada bidang tertentu saja dalam aspek *pervasiveness*, serta disebabkan oleh faktor luar, dalam aspek *personalisasi*. Cara pandang ini menjadikan mereka memiliki ketahanan mental yang baik, sehingga tidak mudah mengalami depresi dan tetap gigih saat menghadapi hambatan.[23] Hal ini didukung oleh ratusan penelitian yang membuktikan bahwa orang optimis cenderung berprestasi lebih baik di lingkungan pendidikan, pekerjaan, maupun olahraga, serta memiliki kondisi kesehatan yang lebih terjaga dan usia hidup yang lebih panjang dibandingkan mereka yang berpikiran pesimis.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[23] Dewa Rai Karlina et al., "Harga Diri Dengan Optimisme Atlet Sepak Bola," *Jurnal Sublimapsi* 7, no. 1 (2026): 77–78.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Optimisme

Cara pandang seseorang terbentuk melalui tiga faktor utama, yaitu peran pengasuh, pengalaman keluarga, dan cara penyampaian kritik. Pengasuh, yang umumnya adalah ibu, sangat berpengaruh karena anak cenderung meniru cara pandang orang yang mengasuhnya, sehingga pengasuh yang optimis akan melahirkan anak yang berpikiran sama. Pengalaman saat menghadapi kesulitan di lingkungan keluarga juga membentuk pola pikir, anak yang melihat keluarganya mampu bangkit dari masalah akan menganggap kesulitan bersifat sementara, sedangkan anak yang melihat sebaliknya cenderung menganggap kesulitan itu akan terus berlanjut. Selain itu, cara orang tua dan guru menyampaikan kritik juga berpengaruh besar kritik yang menyalahkan sifat diri akan menimbulkan pesimisme, sedangkan kritik yang fokus pada perbaikan tindakan akan menumbuhkan sikap optimisme pada diri anak.[24]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

c. Nilai-Nilai Optimisme

Dalam buku *Learned Optimism*, tokoh psikologi positif Martin E. P. Seligman, Ph.D. mengonseptualisasikan nilai-nilai optimisme bukan sekadar sebagai refleksi pemikiran positif yang naif, melainkan sebagai sebuah keterampilan kognitif *(learned skill)* yang dapat ditumbuhkan secara sadar untuk mematahkan pola pikir pasrah (*learned helplessness*)

[24] Zuni Widyaningsih and Trubus Raharjo, "Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Bekerja: Peran Optimisme Dalam Pengasuhan Dan Efikasi Diri," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 10, no. 1 (2026): 3–4.

yang kerap terbentuk akibat akumulasi pengalaman negatif di masa lalu. Secara ilmiah, Seligman menjelaskan bahwa esensi dari optimisme berakar pada gaya penjelasan individu (*explanatory style*) dalam mengartikan suatu hambatan, di mana remaja atau individu yang cenderung pesimistis akan memandang kegagalan sebagai sesuatu yang bersifat permanen dan merusak seluruh aspek hidup *(pervasive*), sedangkan individu yang optimistis secara cerdas mampu mengisolasi kegagalan tersebut sebagai fenomena yang hanya bersifat sementara (*temporary)*, spesifik pada satu kasus tertentu *(specific),* serta dipengaruhi oleh faktor eksternal yang masih dapat diperbaiki *(external*).[25] Lebih lanjut, konsep akademis yang ia tawarkan adalah *flexible optimism*, yaitu gaya optimisme adaptif yang tetap berpijak pada realitas dan data objektif, bukan pada ekspektasi semu, yang dalam kerangka psikologi positif terbukti sangat signifikan dalam meningkatkan resiliensi mental, menjaga kekuatan sistem imun dari dampak stres batin, serta mendorong manusia untuk bangkit kembali guna mencapai kebahagiaan hidup yang optimal.[26]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

2. Tafsir Tematik

Tafsir tematik adalah cara penafsiran Al-Qur'an dengan mengumpulkan ayat-ayat yang membahas satu topik tertentu dari berbagai bagian Al-Qur'an, sehingga pemahaman atas tema tersebut menjadi lebih

[25] Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, 43–45.
[26] Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, 281–282.

teratur dan menyeluruh. Metode ini memperhatikan konteks ayat dan kaitannya satu sama lain supaya bisa memberikan pandangan atau aturan yang komprehensif dan relevan dengan kebutuhan zaman sekarang.[27] Dengan begitu, tafsir tematik membantu umat memahami Al-Qur'an secara fokus dan aplikatif sesuai dengan perkembangan zaman.

Dalam peneltian ini, peneliti menggunakan metode tafsir tematik secara akademik dengan mengikuti langkah-langkah sistematis sebagai berikut. *Pertama,* menentukan tema berdasarkan permasalahan akademik yang ingin dicari jawabannya dari Al-Qur'an. *Kedua,* mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan tema yang dibahas. *Ketiga,* menyusun ayat-ayat tersebut secara logis. *Keempat,* menambahkan data yang mendukung. *Kelima,* memahami ayat berdasarkan makna leksikal dan konteksnya. *Keenam,* melakukan analisis dan pendekatan ilmiah dalam pembahasan. *Ketujuh.* Mengkaji pembahasan sesuai dengan kerangka teori yang digunakan. *Kedelapan,* menghubungkan ayat dengan data dan teori ilmiah terkait. *Kesembilan,* menyusun laporan atau pembahasan tafsir. *Kesepuluh,* menarik kesimpulan dari hasil penelitian tersebut.[28]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[27]Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir* (Idea Press Yogyakarta, 2025). 51-52

[28] Uun Yusufa, *Metode Tafsir Tematik Madzhab Yogyakarta Dan Jakarta* (Akademia Pustaka, 2020). 235-241

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan sifat deskriptif dan naturalistik, yang tidak bergantung pada data numerik melainkan gambaran mendalam terhadap fenomena yang dikaji. Pendekatan ini dipilih agar dapat memberikan pemahaman menyeluruh terkait nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an sebagai solusi pada kasus kenakalan remaja. Penelitian ini termasuk dalam kategori studi pustaka *(library research*) karena data diperoleh dari bahan-bahan literatur yang relevan seperti artikel jurnal, buku, skripsi, serta sumber-sumber tertulis lain sesuai dengan tema penelitian.

B. Sumber Data

Data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder.

Data Primer adalah sumber utama yang menjadi fokus kajian, yaitu ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat nilai-nilai optimisme serta berkaitan dengan aspek psikologis dan pengendalian perilaku remaja. Sumber utama selanjutnya adalah kitab kitab tafsir yakni Tafsir Al-misbah, tafsir Al-Azhar dan tafsir Al-Munir.

Data Sekunder berfungsi untuk mendukung dan memperkaya analisis dari data primer. Data sekunder diperoleh dari kitab tafsir yang otoritatif, literatur ilmiah yang membahas optimisme, artikel jurnal akademik, skripsi terkait kenakalan remaja, serta karya ilmiah lain yang berhubungan dengan topik penelitian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

C. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan teknik dokumentasi, yakni mengumpulkan dan menelaah dokumen-dokumen tertulis yang relevan. Dalam hal ini, dokumen yang dianalisis meliputi ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung nilai optimisme, kitab tafsir, artikel ilmiah, jurnal, serta buku-buku yang terkait dengan tema optimisme dan kenakalan remaja. Teknik ini dipilih agar data yang diperoleh valid dan komprehensif sebagai dasar analisis.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis, yakni menguraikan, menjelaskan, dan memaparkan data secara sistematis dengan tetap mempertahankan konteks dan makna asli sumber. Dalam proses ini, ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat nilai-nilai optimisme di analisis berdasarkan konsep optimisme sebagai solusi Qur'ani, serta dikaji relevansinya terhadap penanganan kenakalan remaja. Hasil analisis data kemudian disintesis untuk merumuskan kesimpulan yang logis dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

E. Keabsahan Data

Peneliti menggunakan teknik triangulasi guna menguji validitas data. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan dan mengkaji ulang informasi dari berbagai sumber seperti kitab tafsir berbeda, pendapat para ahli tafsir Al-Qur'an, serta teori terkait optimisme dan kenakalan remaja. Pendekatan ini bertujuan untuk memperkaya perspektif dan menghindarkan bias interpretatif, sehingga temuan penelitian dapat dipercaya dan sahih secara akademis.

F. Tahap-Tahap Penelitian

a. Tahap penelitian meliputi penentuan judul yang jelas dan fokus, perumusan masalah spesifik terkait optimisme dalam Al-Qur'an untuk mengatasi kenakalan remaja, penetapan area kajian, serta identifikasi manfaat penelitian baik secara teoritis maupun praktis.

b. Tahap Penelitian melakukan pengumpulan sumber data utama dan pendukung, termasuk identifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan serta penelaahan kitab tafsir secara tematik (*maudhu'i*) seputar nilai optimisme.

c. Tahap Analisis Data dianalisis berdasarkan konsep optimisme dan kaitannya dengan solusi Qur'ani terhadap kenakalan remaja, kemudian dikaitkan dengan temuan literatur pendukung untuk memperkuat pembahasan.

d. Tahap penyusunan penelitian hasil penelitian disusun secara sistematis mengikuti pedoman akademik, serta dilakukan revisi bila ditemukan ketidaktepatan data untuk memastikan kualitas dan akurasi hasil penelitian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Ayat-ayat yang mengandung nilai kesabaran

1. Qs. Al-Baqarah Ayat 153

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.[29]

2. Q.S Al-Baqarah Ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ

Artinya: Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.[30]

3. Q.S Al-Insyirah Ayat 5-6

اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۙ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۗ

Artinya: Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.[31]

B. Ayat-ayat Yang Mengandung Larangan Putus Asa

1. Surah az-zumar ayat 53

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِۗ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعًاۗ اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

Artinya : Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa

[29] Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya* (Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur’an, 2019), 23.

[30] Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya*, 24.

[31] Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya*, 596.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.[32]

2. Surah Yusuf Ayat 87

يٰبَنِيَّ اذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُّوْسُفَ وَاَخِيْهِ وَلَا تَايْـَٔسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِۗ اِنَّهٗ لَا يَايْـَٔسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ ﴿٨٧﴾

Artinya : Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.[33]

C. Ayat ayat Yang Mengandung Perintah Tawakkal Dan Ikhtiar

1. Surah Ar-ra'd ayat 11

مُعَقِّبٰتٌ مِّنْۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهٖ يَحْفَظُوْنَهٗ مِنْ اَمْرِ اللّٰهِۗ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْۗ وَاِذَآ اَرَادَ اللّٰهُ بِقَوْمٍ سُوْۤءًا فَلَا مَرَدَّ لَهٗۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُوْنِهٖ مِنْ وَّالٍ

Artinya : Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.[34]

2. Surah Hud Ayat 123

وَلِلّٰهِ غَيْبُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَاِلَيْهِ يُرْجَعُ الْاَمْرُ كُلُّهٗ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِۗ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُوْنَ

Artinya : Milik Allahlah (pengetahuan tentang) yang gaib (di) langit dan (di) bumi. Kepada-Nyalah segala urusan dikembalikan. Maka, sembahlah Dia dan bertawakallah kepada-Nya. Tuhanmu tidak akan lengah terhadap apa yang kamu kerjakan.[35]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[32] Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 464.
[33] Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 246.
[34] Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 250.
[35] Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 235.

D. Ayat Ayat Yang Mengandung Husnudzan Kepada Allah

1. Q.S. Al-Baqarah Ayat 186

وَاِذَا سَاَلَكَ عِبَادِيْ عَنِّيْ فَاِنِّيْ قَرِيْبٌۗ اُجِيْبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ اِذَا دَعَانِۙ فَلْيَسْتَجِيْبُوْا لِيْ وَلْيُؤْمِنُوْا بِيْ لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُوْنَ

Artinya: Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran.[36]

2. Surah Al – ankabut ayat 69

وَالَّذِيْنَ جَاهَدُوْا فِيْنَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَاۗ وَاِنَّ اللّٰهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِيْنَ

Artinya: Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridaan) Kami benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat kebaikan.[37]

E. Penafsiran Para Ulama Mufassir Tentang Ayat-ayat Yang Mengandung Nilai-Nilai Optimisme Dalam Al-Qur'an

1. Q.S Al-Baqarah ayat 153

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Menurut Hamka, maksud agung dalam ayat ini merujuk pada cita cita mulia menegakkan kalimat allah swt, memancarkan tonggak tauhid di alam semesta, serta membebaskan manusia dari penghambaan kepada selainnya, yang tak memadamkan api semangat dalam menghadapi rintangan berlapis dan jalan berliku semakin tinggi dan mulia tujuan, semakin berat ujiannya. Oleh karena itu, diperlukan semangat baja, hati teguh, dan pengorbanan tanpa lelah, sehingga tanpa keteguhan ini, cita-cita takkan tercapai. Sebagaimana

[36] Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 28.
[37] Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 404.

gambaran Kemuliaan nabi nabi terdahulu seperti nabi Ya'qub as sabar selama 25 tahun menunggu kepulangan nabi Yusuf as. Nabi Yusuf dipenjara selama 7 tahun disebabkan fitnah yang keji hingga beliau diangkat menjadi menteri besar, nabi Ayyub as sembuh dari penyakit kronis dan keluarganya sendiri meninggalkan beliau, nabi Ibrahim as diperintah untuk menyembelih putranya, nabi musa menjadi pemimpin bani Israel yang dzolim, nabi Ismail tunduk dan patuh kepada ayahnya, nabi yunus dimasukkan ke dalam perut ikan. Terkait penyebutan lafadz sabar berbeda beda dalam beberapa sumber, kalau dalam tafsir Al-Azhar ini ada sebanyak 101 kali dalam al-Qur'an. Peristiwa tersebut adalah sebuah penekanan bahwa konsep dalam hidup harus sabar agar tujuan yang kita inginkan tercapai dengan sempurna.[38] Menurut tafsir Al-Azhar juga menekankan peran shalat sebagai bagian penting dari ajaran dalam ayat tersebut. Shalat berfungsi sebagai benteng jiwa yang memberikan ketenangan batin, mengusir pengaruh negatif yang dapat menyebabkan kehancuran, serta mengembalikan cahaya iman dalam diri individu. Dampak dari hal ini secara langsung meningkatkan sikap optimis dalam menghadapi segala kondisi hidup. dijelaskan bahwa shalat bukan hanya ibadah ritual semata, melainkan sarana komunikasi langsung dengan Allah yang membantu individu mendapatkan pandangan yang lebih luas tentang masalah yang dihadapi.[39]

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, ayat ini mengajarkan bahwa orang-orang yang beriman hendaknya menjadikan shalat

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[38] Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1* (Pustaka NasionAL PTE LTD Singapura, n.d.), 348 350.
[39] Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, 348–349.

dan kesabaran sebagai sumber pertolongan utama dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Shalat berfungsi sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah sehingga memberikan ketenangan, kekuatan, dan keyakinan kepada seorang mukmin, sedangkan kesabaran tidak hanya dimaknai sebagai ketabahan dalam menghadapi musibah, tetapi juga mencakup kesabaran dalam melaksanakan perintah Allah, menjauhi larangan-Nya, menghadapi ejekan dan godaan, serta tetap teguh dalam memperjuangkan kebenaran dan keadilan. Penutup ayat yang menyatakan bahwa Allah bersama orang-orang yang sabar menunjukkan bahwa pertolongan dan bimbingan Allah senantiasa menyertai hamba yang tetap bersabar dan mengandalkan-Nya dalam setiap keadaan. Oleh karena itu, seseorang tidak boleh larut dalam kesedihan atau berputus asa ketika menghadapi cobaan, melainkan harus terus berikhtiar, berjuang, dan menjaga keimanannya. Bahkan, apabila perjuangan menegakkan kebenaran mengantarkan seseorang pada kematian, hal tersebut bukanlah akhir dari kehidupan, karena Allah menegaskan pada ayat berikutnya bahwa orang-orang yang gugur di jalan-Nya tetap hidup di sisi Allah, meskipun hakikat kehidupan tersebut tidak dapat disaksikan oleh manusia.[40]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Berdasarkan penafsiran dalam Tafsir Al-Azhar karya Hamka dan Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, penulis berpendapat bahwa kedua mufasir memiliki kesamaan pandangan dalam menempatkan shalat dan kesabaran sebagai fondasi utama dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Keduanya sama-sama menegaskan bahwa kesabaran bukan sekadar

[40] *Shihab, Tafsir Al-Misbah Jilid 1,* 153.

kemampuan menahan penderitaan, melainkan sikap aktif yang mendorong seseorang untuk tetap istiqamah dalam menjalankan perintah Allah, menjauhi larangan-Nya, serta terus berjuang menegakkan kebenaran meskipun dihadapkan pada berbagai rintangan. Perbedaannya terletak pada titik penekanannya. Hamka lebih menyoroti aspek perjuangan dan pengorbanan dalam mencapai cita-cita besar, dengan menghadirkan keteladanan para nabi sebagai bukti bahwa setiap kemuliaan selalu diawali dengan ujian yang berat. Sementara itu, Quraish Shihab lebih menekankan dimensi spiritual dan psikologis, yaitu bahwa shalat dan kesabaran menjadi sarana memperoleh pertolongan Allah, ketenangan batin, serta kekuatan untuk menghadapi berbagai persoalan hidup. Dengan demikian, kedua tafsir tersebut saling melengkapi. Hamka memberikan gambaran konkret tentang pentingnya keteguhan, semangat, dan pengorbanan dalam menghadapi ujian, sedangkan Quraish Shihab menjelaskan mekanisme spiritual yang menjadi sumber kekuatan seorang mukmin dalam menjalani perjuangan tersebut. Oleh karena itu, penulis menyimpulkan bahwa implementasi Q.S. Al-Qur'an Al-Baqarah ayat 153 tidak hanya mengajarkan pentingnya bersabar dan mendirikan shalat sebagai bentuk ibadah, tetapi juga membentuk pribadi yang tangguh, optimis, dan senantiasa bergantung kepada Allah dalam menghadapi setiap tantangan kehidupan. Kedua tafsir tersebut memperlihatkan bahwa kekuatan spiritual yang dibangun melalui shalat akan memperkokoh kesabaran, sedangkan kesabaran akan menjaga konsistensi seseorang dalam memperjuangkan tujuan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

yang diridhai Allah hingga mencapai keberhasilan di dunia maupun kebahagiaan di akhirat.

2. Q.S Al-Baqarah Ayat 155

Menurut Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir, ayat ini memberikan pemahaman bahwa setiap ujian yang diberikan Allah kepada manusia memiliki ukuran dan kadar yang sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa penggunaan bentuk nakirah pada lafaz yang menunjukkan ujian mengandung makna bahwa cobaan yang diberikan hanya sebagian, bersifat bertahap, dan tidak melampaui batas kemampuan manusia. Penafsiran ini menunjukkan bahwa Allah tidak membebani hamba-Nya dengan ujian yang berada di luar kapasitasnya. Dari perspektif psikologis, konsep tersebut sejalan dengan prinsip optimisme realistis, yaitu sikap yang mengakui keberadaan kesulitan sebagai bagian dari kehidupan, tetapi tetap memiliki keyakinan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menghadapinya. Dengan demikian, optimisme yang dibangun bukanlah harapan yang berlebihan, melainkan keyakinan yang didasarkan pada realitas bahwa setiap ujian selalu disertai kemampuan untuk mengatasinya. Selain itu, Tafsir Al-Munir juga menekankan aspek motivasi yang terkandung dalam penutup ayat melalui perintah Allah untuk memberikan kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. Menurut Wahbah az-Zuhaili, kabar gembira tersebut tidak hanya bermakna sebagai janji pahala di akhirat, tetapi juga mencakup ketenangan jiwa, kekuatan batin, serta

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

pertolongan Allah yang dapat dirasakan dalam kehidupan di dunia. Janji tersebut menjadi sumber motivasi yang mendorong individu untuk tetap bersikap optimis, tabah, dan tidak mudah berputus asa ketika menghadapi berbagai ujian kehidupan. Oleh karena itu, ayat ini mengajarkan bahwa kesabaran bukan sekadar sikap pasif dalam menerima cobaan, melainkan kekuatan yang mampu menumbuhkan optimisme, menjaga harapan, dan mengarahkan seseorang untuk terus berusaha mencapai tujuan hidup sesuai dengan ketentuan Allah.melebihi.[41]

Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, ayat ini menjelaskan bahwa Allah akan menguji orang-orang yang beriman dengan berbagai bentuk cobaan, seperti rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, kehilangan orang-orang yang dicintai, dan berkurangnya hasil usaha atau rezeki. Pada masa Rasulullah saw., rasa takut tersebut tampak dalam berbagai ancaman yang datang dari kaum musyrik Makkah, beberapa kabilah Arab, kaum Yahudi, orang-orang munafik, hingga ancaman dari Kekaisaran Romawi. Sementara itu, kelaparan, kemiskinan, dan kehilangan harta dialami oleh banyak sahabat yang berhijrah ke Madinah dengan meninggalkan harta benda mereka, sedangkan kehilangan jiwa dan berkurangnya hasil pertanian menjadi bagian dari ujian yang harus dihadapi dalam kehidupan. Menurut Hamka, seluruh cobaan tersebut bukanlah tanda kemurkaan Allah, melainkan konsekuensi dari perjuangan menegakkan agama dan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[41] Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Aqidah\Syariah\Manhaj (Al-Fatihah - Al-Baqarah) Juz 1 Dan 2* (Gema Insani, 2013), 398–399.

mempertahankan keimanan. Oleh karena itu, Allah memberikan kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, karena kesabaran akan menghadirkan pertolongan, kekuatan, dan keberhasilan. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan bahwa setiap ujian merupakan bagian dari proses pembentukan pribadi yang tangguh, sehingga seorang mukmin harus tetap bersabar, teguh, dan optimis dalam menghadapi berbagai kesulitan demi meraih ridha Allah.[42]

Berdasarkan penafsiran kedua mufasir tersebut, penulis melihat adanya titik temu yang saling melengkapi dalam memaknai QS. Al-Baqarah ayat 155. Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir lebih menekankan aspek teologis dan psikologis, yaitu bahwa setiap ujian yang diberikan Allah telah disesuaikan dengan kemampuan manusia sehingga mampu membangun optimisme, ketenangan batin, dan keyakinan bahwa setiap kesulitan dapat dihadapi dengan pertolongan Allah. Sementara itu, Hamka dalam Tafsir Al-Azhar lebih menitikberatkan pada aspek historis dan praktis dengan menjelaskan berbagai bentuk ujian yang benar-benar dialami Rasulullah saw. dan para sahabat sebagai konsekuensi dari perjuangan mempertahankan keimanan. Meskipun memiliki fokus yang berbeda, keduanya sepakat bahwa ujian bukanlah bentuk kemurkaan Allah, melainkan bagian dari sunnatullah untuk menguji kualitas keimanan dan membentuk pribadi yang lebih kuat. Kesabaran yang diajarkan dalam ayat ini juga tidak dimaknai sebagai sikap pasrah tanpa usaha, melainkan sebagai

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[42] Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*, 347-340

kemampuan untuk tetap tegar, terus berikhtiar, serta mempertahankan harapan kepada Allah di tengah berbagai kesulitan. Dengan demikian, penulis menyimpulkan bahwa kedua tafsir tersebut saling memperkuat dalam menjelaskan bahwa kesabaran merupakan fondasi utama dalam membangun optimisme. Keyakinan bahwa setiap ujian telah diukur sesuai kemampuan manusia, sebagaimana dijelaskan Wahbah az-Zuhaili, dipertegas oleh contoh nyata perjuangan Rasulullah saw. dan para sahabat yang dikemukakan Hamka, sehingga menunjukkan bahwa optimisme seorang mukmin lahir dari perpaduan antara keyakinan terhadap hikmah Allah, kesabaran dalam menghadapi ujian, dan ikhtiar yang terus dilakukan untuk memperoleh pertolongan serta ridha-Nya.

3. Q.S Al – Insyirah Ayat 5 – 6

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, Surah Al-Qur'an Al-Insyirah ayat 5–6 menegaskan bahwa setiap kesulitan selalu disertai dengan kemudahan sebagaimana firman Allah, "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." Beliau menjelaskan bahwa kata 'usr bermakna kesulitan, kesempitan, atau keadaan yang berat, sedangkan yusr berarti kemudahan, kelapangan, dan keringanan. Perbedaan makna kedua kata tersebut menunjukkan bahwa kesulitan bukanlah keadaan yang berlangsung selamanya, melainkan akan selalu diiringi oleh kemudahan sebagai bentuk pertolongan Allah. Quraish Shihab juga mengaitkan ayat ini dengan perjalanan hidup Nabi Muhammad saw. yang menghadapi berbagai ujian, seperti penolakan, tekanan, dan pemboikotan dari kaum musyrikin,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

tetapi setelah melewati masa-masa sulit tersebut Allah memberikan berbagai kemudahan, seperti kelapangan hati, pertolongan, dan keberhasilan dalam menyebarkan dakwah Islam. Oleh karena itu, ayat ini mengajarkan bahwa setiap ujian mengandung hikmah dan jalan keluar yang telah dipersiapkan Allah, sehingga seorang mukmin hendaknya tetap bersabar, berikhtiar, dan memelihara sikap optimis karena pertolongan serta kemudahan Allah akan datang pada waktu yang telah ditentukan-Nya.[43]

Menurut Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir, Surah Al-Qur'an Al-Insyirah ayat 5–6 menegaskan bahwa setiap kesulitan yang dialami manusia selalu disertai dengan kemudahan yang telah Allah sediakan. Pengulangan firman Allah, "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan", menunjukkan penegasan dan kepastian bahwa pertolongan Allah akan datang setelah atau bahkan bersamaan dengan datangnya ujian. Menurut Wahbah az-Zuhaili, ayat ini mengajarkan bahwa kesulitan bukanlah keadaan yang bersifat permanen, melainkan bagian dari ketetapan Allah untuk menguji keimanan dan kesabaran hamba-Nya. Oleh karena itu, seorang mukmin tidak boleh berputus asa ketika menghadapi berbagai cobaan, karena setiap ujian pasti memiliki jalan keluar yang telah ditentukan oleh Allah. Kemudahan yang dijanjikan tidak hanya berupa keberhasilan dalam urusan dunia, tetapi juga mencakup ketenangan hati, kekuatan untuk bertahan, serta pahala dan kemuliaan di akhirat bagi orang-orang yang tetap sabar dan bertawakal. Dengan demikian, ayat ini memberikan pesan bahwa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[43] Shihab, *Tafsir Al-Misbah Jilid 15*, 1:363–364.

sikap optimis, sabar, dan terus berikhtiar merupakan bagian dari keimanan, karena seorang mukmin meyakini bahwa di balik setiap kesulitan selalu terdapat hikmah dan kemudahan yang telah Allah persiapkan.[44]

Berdasarkan penafsiran kedua mufasir tersebut, penulis berpendapat bahwa terdapat persamaan yang kuat sekaligus perbedaan penekanan dalam memahami Surah Al-Insyirah ayat 5–6. M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah lebih menekankan aspek linguistik dan kontekstual dengan menjelaskan makna kata *'usr* (*kesulitan)* dan *yusr (kemudahan*), serta mengaitkannya dengan perjalanan hidup Nabi Muhammad saw. sebagai bukti nyata bahwa setiap kesulitan akan diikuti oleh kemudahan dari Allah. Sementara itu, Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir lebih menitikberatkan pada aspek teologis dengan menegaskan bahwa kesulitan merupakan bagian dari ketetapan Allah untuk menguji keimanan dan kesabaran manusia, sedangkan kemudahan merupakan bentuk pertolongan dan rahmat Allah yang mencakup kehidupan di dunia maupun di akhirat. Meskipun memiliki fokus penafsiran yang berbeda, keduanya sama-sama menegaskan bahwa kesulitan bukanlah keadaan yang bersifat permanen, melainkan selalu disertai dengan kemudahan yang telah Allah tetapkan. Menurut penulis, kedua tafsir tersebut saling melengkapi dalam memberikan pemahaman mengenai pentingnya membangun optimisme dalam kehidupan. Penjelasan Quraish Shihab memberikan landasan bahwa janji Allah tentang kemudahan telah terbukti secara nyata dalam sejarah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[44] az-Zuhaili, *Tafsir Al-Mnir Jilid 12*, 581-584.

kehidupan Rasulullah saw., sedangkan Wahbah az-Zuhaili memperkuat keyakinan bahwa setiap ujian mengandung hikmah, pertolongan, dan pahala bagi orang-orang yang tetap sabar dan bertawakal. Oleh karena itu, penulis menyimpulkan bahwa Surah Al-Insyirah ayat 5–6 mengajarkan konsep optimisme yang berlandaskan keimanan, yaitu keyakinan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi manusia selalu berada dalam rencana Allah dan akan diiringi dengan kemudahan. Keyakinan tersebut mendorong seorang mukmin untuk tetap sabar, terus berikhtiar, tidak mudah berputus asa, serta memelihara harapan kepada Allah dalam setiap keadaan.

4. Q.S Az-Zumar Ayat 53

Menurut Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir, ayat ini merupakan seruan Allah kepada seluruh manusia agar tidak berputus asa dari rahmat-Nya, tanpa membedakan siapa pun dan sebesar apa pun dosa yang pernah dilakukan. Allah memberikan jaminan bahwa setiap hamba yang bertobat dengan sungguh-sungguh akan memperoleh ampunan dan kasih sayang-Nya. Oleh karena itu, ayat ini mengajarkan pentingnya memiliki sikap optimis serta meyakini bahwa pintu ampunan dan pertolongan Allah selalu terbuka bagi orang yang ingin memperbaiki diri. Wahbah az-Zuhaili juga menjelaskan bahwa larangan berputus asa memiliki makna yang sangat penting dalam kehidupan, karena keputusasaan hanya akan melemahkan semangat seseorang untuk berubah dan berusaha. Sebaliknya, keyakinan terhadap luasnya rahmat Allah dapat memberikan ketenangan hati, membangkitkan harapan, serta mendorong seseorang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

untuk terus berikhtiar menghadapi berbagai kesulitan. Dengan demikian, ayat ini menegaskan bahwa tidak ada masalah yang tidak memiliki jalan keluar selama seseorang tetap beriman, bertobat, dan berserah diri kepada Allah. Nilai tersebut juga sejalan dengan konsep psikologi yang menjelaskan bahwa sikap optimis dapat meningkatkan motivasi, membangun daya lenting *(resilience*), serta memperkuat ketahanan mental sehingga seseorang mampu bangkit dari keterpurukan dan menghadapi berbagai tantangan hidup dengan penuh keyakinan.[45]

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, Surah Al-Qur'an Az-Zumar ayat 53 merupakan bentuk kasih sayang Allah yang sangat besar kepada hamba-Nya. Ayat ini ditujukan kepada orang-orang yang telah melampaui batas terhadap dirinya sendiri karena melakukan berbagai dosa, agar mereka tidak berputus asa dari rahmat Allah. Menurut Quraish Shihab, sebesar apa pun dosa yang dilakukan seseorang, pintu ampunan Allah tetap terbuka selama ia mau bertobat dengan sungguh-sungguh dan kembali kepada-Nya. Larangan untuk berputus asa dalam ayat ini menunjukkan bahwa keputusasaan tidak sejalan dengan ajaran Islam, karena Allah adalah Maha Pengampun dan Maha Penyayang. Oleh karena itu, seorang mukmin hendaknya selalu memiliki harapan, memperbaiki diri, serta meyakini bahwa rahmat dan ampunan Allah lebih besar daripada dosa yang pernah dilakukan. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan pentingnya membangun sikap optimis, menjaga harapan kepada Allah, dan terus

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[45] az-Zuhaili, *Tafsir Al-Mnir Jilid 12*, 283–284.

berusaha menjadi pribadi yang lebih baik melalui tobat, amal saleh, dan ketakwaan.[46]

Berdasarkan penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir dan M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah memiliki kesamaan dalam menjelaskan bahwa Surah Az-Zumar ayat 53 mengajarkan agar setiap manusia tidak berputus asa dari rahmat Allah. Kedua mufasir menegaskan bahwa Allah selalu membuka pintu ampunan bagi hamba yang bertobat dengan sungguh-sungguh. Perbedaannya, Wahbah az-Zuhaili lebih menekankan bahwa keyakinan terhadap rahmat Allah dapat menumbuhkan semangat, optimisme, dan kekuatan dalam menghadapi masalah. Sementara itu, Quraish Shihab lebih menekankan bahwa luasnya kasih sayang Allah menjadi alasan bagi setiap orang untuk tetap berharap dan memperbaiki diri. Menurut penulis, kedua penafsiran tersebut saling melengkapi karena sama-sama menunjukkan bahwa harapan kepada Allah dapat mendorong seseorang untuk bangkit dari kesalahan, tidak mudah menyerah, dan terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik. Dengan demikian, Surah Az-Zumar ayat 53 mengajarkan bahwa sikap optimis lahir dari keyakinan bahwa rahmat dan ampunan Allah selalu terbuka bagi setiap hamba yang ingin kembali kepada-Nya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

5. Surah Yusuf Ayat 87

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, QS. Al-Qur'an Yusuf ayat 87 menjelaskan bahwa Nabi Ya'qub a.s. memerintahkan

[46] Shihab, *Tafsir Al-Misbah Jilid 11*, 475-480

anak-anaknya untuk mencari kabar tentang Yusuf dan Benyamin dengan sungguh-sungguh serta tidak berputus asa dari rahmat Allah. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *tahassasa* berarti mencari informasi atau kabar dengan sungguh-sungguh menggunakan berbagai cara, berbeda dengan tajassus yang bermakna memata-matai atau mencari kesalahan orang lain. Selain itu, kata rauh diartikan sebagai kelapangan hati, ketenangan, dan harapan yang diberikan Allah setelah seseorang mengalami kesulitan. Oleh karena itu, ayat ini mengajarkan bahwa seorang mukmin harus terus berusaha dan tetap berharap kepada Allah meskipun menghadapi keadaan yang sulit. Nabi Ya'qub a.s. tidak menyerah meskipun telah lama kehilangan Yusuf, tetapi tetap yakin bahwa Allah akan memberikan jalan keluar. Ayat ini juga menegaskan bahwa berputus asa dari rahmat Allah bukanlah sikap seorang mukmin, karena Allah Maha Kuasa untuk mengembalikan nikmat, memberikan pertolongan, dan menghadirkan solusi atas setiap kesulitan. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan pentingnya menjaga keimanan, bersikap optimis, dan terus berikhtiar sambil berharap kepada rahmat Allah dalam setiap keadaan.[47]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, QS. Al-Qur'an Yusuf ayat 87 menggambarkan keteguhan iman dan besarnya harapan Nabi Ya'qub a.s. kepada Allah meskipun telah lama berpisah dengan putranya, Yusuf a.s. Nabi Ya'qub memerintahkan anak-anaknya untuk kembali mencari kabar tentang Yusuf dan Benyamin serta tidak berputus asa dari rahmat Allah.

[47] Shihab, *Tafsir Al-Misbah Jilid 6* (Lentera hati, n.d.), 1:514.

Menurut Hamka, perintah tersebut menunjukkan bahwa seorang mukmin tidak boleh menyerah ketika menghadapi ujian, tetapi harus terus berusaha disertai keyakinan bahwa Allah akan memberikan jalan keluar. Harapan kepada Allah harus selalu diiringi dengan ikhtiar, karena Islam tidak mengajarkan sikap pasrah tanpa usaha. Hamka juga menjelaskan bahwa larangan berputus asa merupakan pelajaran penting dalam kehidupan, sebab hanya orang yang tidak beriman kepada kekuasaan dan kasih sayang Allah yang akan kehilangan harapan. Sebaliknya, orang yang beriman akan tetap yakin bahwa rahmat, pertolongan, dan ketetapan Allah selalu lebih besar daripada kesulitan yang dihadapinya. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan bahwa optimisme, kesabaran, dan usaha yang sungguh-sungguh merupakan sikap yang harus dimiliki oleh setiap mukmin dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, karena Allah senantiasa memberikan jalan keluar kepada hamba-Nya yang tetap berharap dan bertawakal kepada-Nya.[48]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Berdasarkan penafsiran kedua mufasir tersebut, penulis berpendapat bahwa keduanya memiliki pandangan yang saling melengkapi dalam menjelaskan QS. Yusuf ayat 87. M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menekankan bahwa seorang mukmin harus terus berusaha mencari jalan keluar dan tidak berputus asa dari rahmat Allah. Sementara itu, Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa harapan kepada Allah harus

[48] Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 4*, 3703-3712

disertai dengan kesabaran dan ikhtiar, sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Ya'qub a.s. Menurut penulis, kedua tafsir tersebut sama-sama mengajarkan bahwa optimisme dalam Islam bukan hanya sekadar berharap kepada Allah, tetapi juga diwujudkan dengan usaha yang sungguh-sungguh dan keyakinan bahwa Allah akan memberikan jalan keluar pada waktu yang tepat. Oleh karena itu, seorang mukmin harus tetap sabar, terus berikhtiar, dan tidak kehilangan harapan ketika menghadapi berbagai ujian, karena rahmat dan pertolongan Allah selalu menyertai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya.

6. Surah Ar-ra'd ayat 11

Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka berusaha mengubah keadaan diri mereka sendiri. Ayat ini menjelaskan bahwa Allah telah memberikan manusia akal, kemampuan berpikir, dan kebebasan untuk memilih serta berusaha menjadi lebih baik. Oleh karena itu, manusia tidak boleh hanya pasrah tanpa melakukan usaha, tetapi harus berikhtiar dengan sungguh-sungguh dan kemudian bertawakal kepada Allah. Hamka juga menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk yang aktif, bukan makhluk yang hanya mengikuti keadaan. Dengan akal dan kemampuan yang dimilikinya, manusia dapat mengambil keputusan, memperbaiki diri, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Kemampuan inilah yang menjadikan manusia layak diangkat sebagai khalifah di bumi, yaitu makhluk yang diberi tanggung jawab untuk mengelola kehidupan dan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

mempertanggungjawabkan setiap perbuatan yang dilakukannya. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan bahwa perubahan menuju kehidupan yang lebih baik harus dimulai dari usaha dan kemauan diri sendiri, disertai dengan keyakinan dan tawakal kepada Allah.[49]

Menurut Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir, QS. Al-Qur'an Ar-Ra'd ayat 11 menjelaskan bahwa Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka berusaha mengubah keadaan diri mereka sendiri. Ayat ini mengajarkan bahwa setiap perubahan harus diawali dengan kemauan dan usaha dari manusia. Allah telah memberikan akal dan kemampuan kepada manusia untuk memilih jalan yang baik serta memperbaiki kehidupan mereka. Oleh karena itu, seorang mukmin tidak boleh hanya berharap tanpa berusaha, tetapi harus disertai dengan ikhtiar dan doa. Wahbah az-Zuhaili juga menjelaskan bahwa jika seseorang berusaha memperbaiki keimanan, akhlak, dan perilakunya, maka Allah akan memberikan perubahan ke arah yang lebih baik. Sebaliknya, jika seseorang menjauh dari petunjuk Allah, maka ia dapat kehilangan nikmat yang telah diberikan. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan bahwa perubahan yang baik dimulai dari diri sendiri, kemudian disertai dengan usaha, doa, dan tawakal kepada Allah.[50]

Berdasarkan penafsiran kedua mufasir tersebut, penulis berpendapat bahwa QS. Ar-Ra'd ayat 11 mengajarkan bahwa perubahan dalam

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[49] Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 5*, 3741.
[50]az-Zuhaili, *Tafsir Al-Mnir Jilid 7,* 226-234

kehidupan tidak akan terjadi tanpa adanya usaha dari manusia sendiri. Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menekankan bahwa manusia telah diberi akal, kemampuan, dan tanggung jawab untuk memperbaiki dirinya, sehingga tidak boleh hanya pasrah terhadap keadaan. Sementara itu, Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir menjelaskan bahwa perubahan harus diawali dengan memperbaiki keimanan, akhlak, dan perilaku, karena perubahan yang baik merupakan hasil dari ikhtiar manusia yang disertai pertolongan Allah. Menurut penulis, kedua tafsir tersebut memiliki pandangan yang saling melengkapi. Hamka lebih menekankan potensi dan tanggung jawab manusia sebagai khalifah di bumi, sedangkan Wahbah az-Zuhaili lebih menegaskan pentingnya perubahan dari sisi spiritual dan moral. Dengan demikian, ayat ini menunjukkan bahwa optimisme dalam Islam tidak hanya diwujudkan melalui harapan kepada Allah, tetapi juga melalui usaha yang nyata untuk memperbaiki diri. Ketika seseorang memiliki kemauan untuk berubah, terus berikhtiar, berdoa, dan bertawakal, maka ia telah menjalankan salah satu prinsip utama yang diajarkan Al-Qur'an dalam mencapai perubahan menuju kehidupan yang lebih baik.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

7. Surah Hud Ayat 123

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, QS. Al-Qur'an Hud ayat 123 menjelaskan bahwa segala sesuatu, baik yang tampak maupun yang gaib, sepenuhnya berada dalam kekuasaan dan pengetahuan Allah. Manusia tidak mengetahui segala hal yang akan terjadi, sedangkan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu dan tidak ada satu pun perbuatan manusia

yang luput dari pengawasan-Nya. Oleh karena itu, Allah memerintahkan manusia untuk beribadah kepada-Nya dan bertawakal. Quraish Shihab menjelaskan bahwa tawakal bukan berarti menyerah tanpa usaha, tetapi berserah diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar dengan sungguh-sungguh. Usaha manusia dan pertolongan Allah merupakan dua hal yang saling berkaitan, sehingga seorang mukmin harus terus berusaha, berdoa, dan menjalankan ibadah dengan baik, kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan bahwa ketenangan hati dan sikap optimis akan tumbuh ketika seseorang meyakini bahwa Allah senantiasa mengetahui setiap usaha yang dilakukan dan akan memberikan hasil terbaik sesuai dengan kehendak dan hikmah-Nya.sesuatu.[51]

Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, QS. Al-Qur'an Hud ayat 123 menegaskan bahwa segala sesuatu, baik yang tampak maupun yang gaib di langit dan di bumi, sepenuhnya berada dalam kekuasaan Allah. Karena itu, manusia tidak perlu merasa takut atau cemas secara berlebihan terhadap hal-hal yang berada di luar kemampuannya, sebab Allah Maha Mengetahui dan mengatur segala urusan. Hamka menjelaskan bahwa perintah untuk menyembah Allah dan bertawakal menunjukkan bahwa seorang mukmin harus mendahulukan ketaatan kepada Allah, kemudian berusaha dengan sungguh-sungguh, lalu menyerahkan hasilnya kepada-Nya. Tawakal bukan berarti meninggalkan ikhtiar, tetapi menyandarkan hati kepada Allah setelah melakukan usaha yang maksimal. Selain itu, penutup ayat yang menyatakan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[51] Shihab, *Tafsir Al-Misbah Jilid 6* (Lentera hati, n.d.), 1:384.

bahwa Allah tidak lengah terhadap apa yang dikerjakan manusia mengajarkan bahwa setiap amal, usaha, dan perbuatan akan selalu berada dalam pengawasan Allah serta memperoleh balasan sesuai dengan yang dikerjakan. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan bahwa seorang mukmin harus tetap beribadah, berikhtiar, dan bertawakal kepada Allah, serta meyakini bahwa segala urusan berada dalam kekuasaan-Nya sehingga tidak mudah putus asa dan tetap optimis dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.[52]

Berdasarkan penafsiran kedua mufasir tersebut, penulis berpendapat bahwa QS. Hud ayat 123 mengajarkan pentingnya keseimbangan antara ikhtiar, ibadah, dan tawakal dalam menghadapi kehidupan. M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menekankan bahwa manusia harus tetap berusaha dengan sungguh-sungguh, kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah karena hanya Allah yang mengetahui segala sesuatu, baik yang tampak maupun yang gaib. Sementara itu, Hamka dalam Tafsir Al-Azhar lebih menekankan bahwa keyakinan terhadap kekuasaan Allah akan melahirkan ketenangan hati, sehingga seseorang tidak mudah takut atau putus asa ketika menghadapi berbagai kesulitan. Menurut penulis, kedua tafsir tersebut memiliki pesan yang sama, yaitu bahwa tawakal bukan berarti menyerah tanpa usaha, tetapi merupakan sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Perbedaannya hanya terletak pada penekanan penafsiran, di mana Quraish Shihab lebih menyoroti hubungan antara usaha manusia dan pertolongan Allah, sedangkan Hamka lebih

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[52] Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 4*, 3470-3473

menekankan dampak tawakal terhadap ketenangan jiwa dan keteguhan iman. Dengan demikian, ayat ini memberikan pemahaman bahwa optimisme dalam Islam dibangun melalui keyakinan kepada kekuasaan Allah, disertai usaha yang sungguh-sungguh, ibadah yang konsisten, dan tawakal yang benar. Sikap tersebut akan menumbuhkan ketenangan, menghilangkan rasa putus asa, serta mendorong seorang mukmin untuk terus berusaha menghadapi setiap ujian dengan penuh keyakinan kepada Allah.

8. Q.S. Al-Baqarah Ayat 186

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, QS. Al-Qur'an Al-Baqarah ayat 186 menjelaskan bahwa Allah sangat dekat dengan hamba-hamba-Nya dan selalu mendengar doa yang dipanjatkan kepada-Nya. Penggunaan kata '*ibādī* (hamba-hamba-Ku) menunjukkan kedekatan Allah dengan orang-orang yang beriman dan berharap kepada rahmat-Nya. Quraish Shihab menjelaskan bahwa setiap orang dapat berdoa langsung kepada Allah tanpa perantara. Namun, doa juga harus disertai dengan keimanan, ketaatan, dan keyakinan bahwa Allah akan memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya. Terkadang Allah mengabulkan doa sesuai dengan yang diminta, menundanya, atau menggantinya dengan sesuatu yang lebih baik sesuai dengan hikmah-Nya. Selain itu, Quraish Shihab menjelaskan bahwa doa memberikan ketenangan hati, menumbuhkan harapan, dan menguatkan seseorang dalam menghadapi berbagai kesulitan. Oleh karena itu, ayat ini mengajarkan bahwa seorang mukmin hendaknya selalu berdoa, berusaha, dan tetap optimis, karena Allah senantiasa mendengar doa hamba-

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Nya serta memberikan pertolongan yang terbaik pada waktu yang telah ditentukan-Nya.[53]

Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, QS. Al-Qur'an Al-Baqarah ayat 186 menjelaskan bahwa Allah sangat dekat dengan hamba-hamba-Nya dan selalu mendengar doa yang dipanjatkan kepada-Nya. Kedekatan Allah tidak dibatasi oleh tempat maupun perantara, sehingga setiap orang dapat langsung memohon kepada-Nya dengan penuh keikhlasan dan keyakinan. Hamka menegaskan bahwa doa merupakan wujud keimanan dan pengakuan bahwa hanya Allah yang memiliki kekuasaan untuk memberikan pertolongan. Namun, berdoa tidak berarti meninggalkan usaha. Seorang mukmin tetap diperintahkan untuk berikhtiar dengan sungguh-sungguh, kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah. Hamka juga menjelaskan bahwa agar doa memperoleh jawaban dari Allah, seseorang harus memenuhi perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya, dan memiliki keyakinan yang kuat kepada-Nya. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan bahwa doa, ikhtiar, dan ketaatan kepada Allah merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Sikap tersebut akan menumbuhkan ketenangan hati, memperkuat harapan, serta menjadikan seorang mukmin tetap optimis dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan karena yakin bahwa Allah selalu mendengar doa dan memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya.[54]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[53] Shihab, *Tafsir Al-Misbah Jilid 1*, 1:409.
[54] Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1* , 435-442

Berdasarkan penafsiran kedua mufasir tersebut, penulis berpendapat bahwa QS. Al-Baqarah ayat 186 mengajarkan pentingnya doa, ikhtiar, dan keyakinan kepada Allah dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa Allah selalu dekat dengan hamba-Nya, mendengar setiap doa, dan memberikan yang terbaik sesuai dengan hikmah-Nya. Sementara itu, Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menegaskan bahwa doa harus disertai dengan usaha, ketaatan, dan tawakal kepada Allah. Menurut penulis, kedua tafsir tersebut saling melengkapi karena sama-sama mengajarkan bahwa seorang mukmin tidak boleh hanya berdoa tanpa berusaha, dan tidak boleh hanya mengandalkan usaha tanpa memohon pertolongan Allah. Oleh karena itu, doa dan ikhtiar harus berjalan bersama. Dengan sikap tersebut, seseorang akan memiliki ketenangan hati, tetap berharap kepada Allah, dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi berbagai ujian kehidupan.

9. Surah Al – ankabut ayat 69

Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, QS. Al-Qur'an Al-Ankabut ayat 69 menjelaskan bahwa Allah akan memberikan petunjuk kepada orang-orang yang bersungguh-sungguh berjuang di jalan-Nya. Jihad dalam ayat ini tidak hanya dimaknai sebagai perjuangan fisik, tetapi juga sebagai usaha yang sungguh-sungguh untuk menaati Allah, memperbaiki diri, dan mencari keridaan-Nya. Hamka menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki niat yang ikhlas, terus berusaha, dan tidak mudah menyerah akan mendapatkan bimbingan serta pertolongan dari Allah. Selain itu, setiap usaha juga harus

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

dilakukan dengan baik dan sesuai dengan ajaran Islam *(ihsan*). Dengan demikian, ayat ini mengajarkan bahwa keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh usaha manusia, tetapi juga oleh pertolongan Allah. Oleh karena itu, seorang mukmin harus memiliki niat yang ikhlas, terus berikhtiar, tidak mudah putus asa, dan tetap bertawakal kepada Allah, karena Dia akan membimbing hamba-Nya menuju jalan yang benar dan memberikan kemudahan dalam menghadapi berbagai kesulitan.[55]

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, QS. Al-Qur'an Al-Ankabut ayat 69 menjelaskan bahwa Allah akan memberikan petunjuk kepada orang-orang yang bersungguh-sungguh berjuang di jalan-Nya. Jihad dalam ayat ini tidak hanya dimaknai sebagai perjuangan fisik, tetapi juga mencakup usaha yang sungguh-sungguh dalam menaati Allah, memperbaiki diri, melawan hawa nafsu, serta melakukan amal saleh. Menurut Quraish Shihab, kesungguhan dalam beribadah dan berbuat baik akan membuka jalan menuju petunjuk, kemudahan, dan pertolongan Allah. Janji Allah untuk menunjukkan jalan-jalan-Nya merupakan bentuk bimbingan kepada hamba yang terus berusaha mendekatkan diri kepada-Nya. Penutup ayat yang menyatakan bahwa Allah bersama orang-orang yang berbuat baik menunjukkan bahwa Allah senantiasa memberikan pertolongan, perlindungan, dan bimbingan kepada mereka yang beramal dengan ikhlas dan sesuai dengan tuntunan-Nya. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan bahwa seorang mukmin harus memiliki tekad yang kuat, terus

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[55] Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 7*, 5474.

berikhtiar, memperbaiki diri, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, karena Allah akan memberikan petunjuk dan kemudahan kepada hamba yang bersungguh-sungguh dalam mencari rida-Nya.[56]

Berdasarkan penafsiran kedua mufasir tersebut, penulis berpendapat bahwa QS. Al-Ankabut ayat 69 mengajarkan bahwa petunjuk dan pertolongan Allah diberikan kepada orang-orang yang bersungguh-sungguh dalam berusaha dan menaati-Nya. Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menekankan pentingnya niat yang ikhlas, usaha yang sungguh-sungguh, dan sikap ihsan dalam setiap amal sebagai syarat memperoleh bimbingan Allah. Sementara itu, M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa jihad dalam ayat ini tidak hanya berupa perjuangan fisik, tetapi juga mencakup perjuangan melawan hawa nafsu, memperbaiki diri, dan meningkatkan amal saleh. Menurut penulis, kedua tafsir tersebut memiliki pesan yang sama, yaitu bahwa pertolongan Allah tidak datang kepada orang yang hanya berharap tanpa usaha, tetapi kepada mereka yang memiliki tekad kuat, terus berikhtiar, dan tetap istiqamah dalam kebaikan. Perbedaannya terletak pada penekanan penafsiran, di mana Hamka lebih menyoroti keikhlasan dan kualitas amal *(ihsan*), sedangkan Quraish Shihab lebih menekankan makna jihad sebagai perjuangan menyeluruh untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dengan demikian, ayat ini menunjukkan bahwa optimisme dalam Islam harus diwujudkan melalui usaha yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[56] Shihab, *Tafsir Al-Misbah Jilid 10*, 158.

sungguh-sungguh, kesabaran, dan keyakinan bahwa Allah akan memberikan petunjuk, kemudahan, dan pertolongan kepada hamba-Nya yang terus berjuang di jalan-Nya.

F. Relevansi Nilai-Nilai Optimisme Dalam Al-Qur'an Terhadap Korban Rehabilitasi Kenakalan Remaja

1. Nilai Optimisme Yang Terkandung Dalam ayat-ayat Kesabaran

a. Nilai Kekuatan Batin dan Keyakinan Pertolongan Allah

Sebagaimana firman Allah: "Mohonlah pertolongan dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar". Menurut Buya Hamka dan Tafsir Al-Azhar, ayat ini mengajarkan bahwa kekuatan dan pertolongan tidak hanya bergantung pada kemampuan diri sendiri yang terbatas, melainkan bersumber dari Kekuatan Besar yang Maha Kuasa di luar manusia.[57] Hal ini sangat sejalan dengan dimensi eksternal dalam teori optimisme, di mana individu memahami bahwa masalah tidak harus dipikul atau dihadapi sendirian, dan bantuan bisa datang dari pihak lain atau kekuatan yang lebih tinggi. Kesadaran ini menumbuhkan kekuatan batin yang kokoh, membuat hati menjadi jauh lebih tenang dan damai, serta beban hidup terasa lebih ringan karena tidak merasa sendirian dalam berjuang.[58]

Keyakinan ini juga melahirkan harapan yang kuat dan kepastian bahwa jalan keluar serta pertolongan Allah pasti akan datang pada waktu

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[57] Sofiatul Khusnah et al., "Urgensi Regulasi Emosi Negatif Pada Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an (Analisis Tafsir Tematik)," *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 5, no. 1 (n.d.): 579.

[58] Dwi Masitoh et al., "Spiritualitas Dan Strategi Koping Generasi Z Dalam Menghadapi Tantangan Kehidupan Modern: Studi Korelasional," *Arus Jurnal Pendidikan (AJUP)* 6, no. 1 (n.d.): 513–514.

yang tepat, sehingga individu tidak akan mudah putus asa atau merasa tidak berdaya saat menghadapi kesulitan. Lebih dari itu, sikap ini mengajarkan seseorang untuk tidak memandang dirinya sebagai satu-satunya penyebab dari segala masalah yang terjadi, sehingga terhindar dari rasa bersalah berlebihan atau pikiran negatif yang merusak semangat.[59] Dengan demikian, Individu yang memiliki pandangan seperti ini akan selalu merasa didukung dan dilindungi, sehingga mentalnya menjadi lebih kuat dan siap menghadapi segala tantangan hidup.

b. Nilai Ketangguhan Mental dan Pembentukan Karakter

Allah berfirman: "Dan sungguh, Kami akan menguji kamu dengan ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar". Konsep ini menegaskan sebuah kenyataan bahwa kesulitan, ujian, dan cobaan adalah hal yang wajar, pasti dialami oleh setiap manusia, dan sifatnya hanya sementara, tidak akan berlangsung selamanya.[60] Hal ini sejalan dengan prinsip dasar optimisme yang memandang kemalangan sebagai sesuatu yang tidak kekal dan bisa berubah menjadi lebih baik. Sama seperti konsep *learned optimism* yang menyatakan bahwa optimisme bukanlah bakat bawaan sejak lahir, melainkan keterampilan berpikir yang bisa dipelajari dan dilatih, sikap sabar dalam menghadapi cobaan ini pun memiliki makna

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[59] Siti Fatimah and Salsabila Nasution, "Peran Iman Dalam Mengatasi Stres Dari Tinjauan Perspektif Psikologi Islam: Lierature Review," *Tarbiyah Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 2, no. 4 (2025): 204.

[60] Zuhriyandi, "Aspek Psikologis Pada Ayat-Ayat Mengenai Kesabaran Dalam Al-Qur'an," *Jurnal Ruhul Islam* 2, no. 1 (2024): 21.

yang sama, sabar bukanlah sifat yang muncul begitu saja, melainkan kemampuan mental yang dibangun melalui latihan dan pembiasaan dalam menghadapi berbagai situasi sulit.[61]

Dengan terus melatih kesabaran dan memaknai masalah sebagai hal yang dapat berubah menjadi lebih baik, individu akan membentuk pola pikir yang tangguh, kuat, dan tahan banting. Hal ini perlahan-lahan akan membentuk karakter pribadi yang dewasa, tidak mudah menyerah, selalu yakin bahwa setiap kesulitan pasti akan berlalu, dan diganti dengan kebaikan serta kemudahan dari Allah.[62] Dengan demikian, Semakin sering seseorang melatih pola pikir ini, semakin kuat pula ketangguhan jiwanya, sehingga ia mampu bangkit kembali dengan lebih cepat dan tegar setiap kali menghadapi kegagalan atau kesusahan.

c. Nilai Kesejahteraan Psikologis dan Pengendalian Diri

Sebagaimana janji Allah yang sangat meyakinkan: "Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesudah kesulitan itu ada kemudahan". Pemahaman ini memberikan jaminan mutlak dan kepastian bahwa setiap masalah berat tidak akan berakhir dengan kebinasaan, melainkan pasti akan diikuti oleh jalan keluar dan kemudahan yang nyata. Hal ini menjadi benteng pertahanan diri yang sangat efektif dan bernilai

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[61]Anita Pasta Billah et al., "Integrasi Islam Dengan Psikologi (Psikologi Islam)," *Pijar Pelita: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Dan Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 2, no. 1 (2026): 116.

[62] Muhammad Arsy Wafiq and Jenuri, "Islam Dan Psikologi Positif: Mengembangkan Ketahanan Mental Berdasarkan Ajaran Agama," *Feelings: Journal of Counseling and Psychology* 2, no. 2 (2025): 136, https://doi.org/10.61166/ feelings.v2i2.36.

tinggi, terutama bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan rentan terhadap berbagai tekanan hidup, baik dari sekolah, pergaulan, maupun emosi sendiri.[63] Ketika remaja memegang teguh prinsip ini, mereka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, tidak akan mudah jatuh ke dalam stres yang mendalam, kepanikan berlebihan, atau perasaan cemas yang berlarut-larut. Pikiran yang positif dan penuh harapan ini menjaga kestabilan emosi, sehingga perasaan tetap terjaga dengan baik dan terhindar dari gangguan jiwa seperti depresi atau rasa rendah diri.[64]

Lebih dari itu, nilai ini juga melatih kemampuan pengendalian diri yang kuat, sehingga mereka tidak tergoda untuk mencari pelarian yang salah dan merusak diri, seperti perilaku negatif atau kenakalan remaja. Sebaliknya, mereka akan memilih sikap yang positif dan konstruktif, yaitu tetap tenang, sabar, dan mendekatkan diri kepada Allah, karena hati sudah tertanam keyakinan yang kuat bahwa selama Allah menyertai, pasti akan ada kemudahan dan perlindungan dari segala hal yang buruk.[65] Sikap inilah yang menjadikan seseorang mampu mengelola emosi dan perilakunya dengan bijak, sehingga terhindar dari hal-hal yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

2. Nilai Optimisme yang terkadung Dalam Ayat-Ayat Larangan Putus Asa.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[63] Setiawati Latifah Arum, "Optimisme Dalam Al-Qur'an Tinjauan Psikologis Terhadap Surat Al-Insyirah Ayat 5–6 Dalam Perapektif Iʿjāz Ṭibbī," *Al-Muqaddimah – Journal Of Educational and Religious Perspectives* 1, no. 2 (2025): 58.

[64] Asmaul Chusnah and Effy Wardati Maryam, "Optimisme Dan Kesadaran Sangat Terkait Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja," *Psikologia : Jurnal Psikologi* 10 (2025): 68.

[65] Abdi Mahesha et al., "Mengungkap Kenakalan Remaja: Penyebab, Dampak, Dan Solusi," *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 1 (2024): 17, https://doi.org/10.55681/primer.v2i1.278.

a. Nilai Optimisme Yang Terkandung Dalam ayat-ayat Kesabaran

Nilai ini menanamkan keyakinan yang teguh dalam diri manusia, bahwa sumber kekuatan sejati tidaklah berasal dari kemampuan diri sendiri yang sangat terbatas, melainkan sepenuhnya bersumber dari kekuasaan, rahmat, dan pertolongan Allah Yang Maha Kuasa dan Maha Menolong.[66] Pemahaman yang mendalam bahwa rahmat dan ampunan Allah itu sangat luas, meliputi segala hal, dan tidak pernah terbatas oleh seberapa besar dosa yang telah diperbuat, seberat apa pun masalah yang sedang dipikul, maupun seberapa lama waktu yang dibutuhkan dalam menghadapi kesulitan, membuat seseorang menyadari dengan pasti bahwa pintu kebaikan, perbaikan, dan pertolongan itu tidak akan pernah tertutup selamanya.[67]

Hal ini menumbuhkan kekuatan batin yang kokoh dan tidak mudah goyah, di mana hati menjadi yakin sepenuhnya bahwa ia tidak pernah berjuang atau menderita sendirian dalam menghadapi segala ujian dan cobaan hidup. Beban yang terasa berat pun akan terasa jauh lebih ringan untuk dipikul, karena ada keyakinan kuat yang tertanam di dalam dada bahwa pertolongan, kemudahan, serta jalan keluar yang terbaik pasti akan datang dari sisi Allah pada waktu yang paling tepat, sesuai dengan hikmah dan rencana-Nya.[68]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[66] Salma Ashimah and Ipmawan Muhammad Iqbal, "Sikap Optimisme Perspektif Tafsiral-Misbah: Kajian Tematik Atas Nilai-Nilai Positif Dalam Al-Qur`an," *Stinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya* 7, no. 1 (2025): 37.

[67] Putri Hudani Nabila and Muhammad Alif, "Self Healing Dalam Perspektif Al-Qur'an : Studi Qur'an Tematik," *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 3, no. 3 (2025): 226.

[68] Shofia Anahdiah and Achmad Khudori Soleh, "Solusi Mengatasi Sikap Putus Asa: Pendekatan Tafsir Al-Azhar Dalam Perspektif Spiritual Dan Sosial," *Madinah : Jurnal Studi Islam* 11, no. 2 (2024): 189.

Dengan demikian, Kesadaran ini membuat jiwa menjadi teguh, tenang, dan damai, tidak mudah terguncang oleh keadaan apa pun yang terjadi, baik itu keadaan yang menyenangkan maupun keadaan yang menyulitkan, serta selalu memiliki harapan yang cerah dan positif karena yakin kasih sayang dan perlindungan Allah senantiasa menyertai setiap langkah hamba-Nya yang beriman.

b. Nilai Ketangguhan Mental dan Pembentukan Karakter

Nilai ini berperan sangat besar dalam melatih dan membentuk mental yang kuat, tangguh, tahan banting, serta karakter pribadi yang pantang menyerah dan dewasa dalam menghadapi segala cobaan kehidupan. Pemahaman bahwa kesalahan, kegagalan, maupun kekurangan yang terjadi di masa lalu bukanlah sesuatu yang menjadi penghalang mutlak atau akhir dari segalanya, melainkan merupakan bagian dari proses belajar dan memperbaiki diri, mengajarkan seseorang untuk tidak terpuruk dalam penyesalan yang mendalam atau rasa rendah diri yang berlebihan. Sebaliknya, hal ini justru menjadi pendorong semangat yang kuat untuk bangkit kembali, memperbaiki kesalahan yang pernah dilakukan, dan berusaha lebih giat lagi demi mencapai keadaan yang lebih baik di masa depan, karena yakin Allah senantiasa membuka peluang kebaikan dan perbaikan bagi siapa saja yang mau berusaha dengan sungguh-sungguh.[69]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[69] Denise Adrian, "Resiliensi Muslim Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Tasawuf," *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (2024): 326–327, https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.569.

Selain itu, nilai ini juga melatih ketahanan jiwa yang luar biasa dalam menghadapi kesulitan yang berlangsung lama dan terasa berat untuk ditanggung, mengajarkan bahwa keadaan yang sulit dan penuh tantangan bukanlah tanda hilangnya kebaikan atau ditinggalkan oleh Allah, melainkan sebuah sarana yang berharga untuk melatih kesabaran, kematangan diri, dan meningkatkan derajat kedudukan seseorang di hadapan Allah.[70] Pola pikir yang terbentuk dari sini adalah meyakini dengan kuat bahwa segala kesulitan, penderitaan, maupun ujian itu sifatnya hanya sementara, tidak akan kekal selamanya, dan pasti akan berlalu digantikan dengan kebaikan, serta meyakini sepenuhnya bahwa di balik setiap kesulitan yang berat pasti tersimpan kebaikan yang besar dan hikmah yang sangat berharga yang mungkin belum diketahui saat ini.[71]

Dengan demikian, Seiring berjalannya waktu dan pembiasaan pola pikir ini dalam kehidupan sehari-hari, terbentuklah karakter pribadi yang dewasa, bijaksana, tahan banting, sabar, gigih, dan selalu bersemangat dalam melangkah maju menghadapi berbagai rintangan hidup apa pun bentuknya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

c. Nilai Kesejahteraan Psikologis dan Pengendalian Diri

Nilai ini memberikan dampak yang sangat positif dan nyata bagi kesehatan jiwa, kestabilan emosi, ketenangan hati, serta kemampuan

[70] Muhammad Syafiq Mughni and Muhammad Marzuk, "Tafsir Ayat Psikologi Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial," *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies* 5, no. 4 (2022): 109.

[71] Tri Wulandari et al., "Mengatasi Kesulitan Hidup Dengan Nilai-Nilai Surah AL-INSYIRAH: Perspektif Bimbingan Konseling," *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam* 4, no. 2 (2024): 167.

seseorang dalam mengendalikan dirinya dengan bijak dan penuh kebaikan. Keyakinan yang kuat akan luasnya rahmat, ampunan, dan kuasa Allah menjadi penyejuk hati yang paling ampuh dan menjadi obat yang paling mujarab bagi segala kegelisahan, yang menjaga seseorang agar terhindar dari rasa bersalah yang berlebihan, rasa putus asa yang menghancurkan semangat, kecemasan yang berkepanjangan, ketakutan yang tidak beralasan, maupun kesedihan mendalam yang bisa merusak ketenangan jiwa dan kesehatan mental seseorang.[72]

Hati yang dipenuhi harapan baik dan keyakinan teguh kepada Allah akan selalu merasa tenang, damai, dan tentram dalam segala situasi dan kondisi, tidak mudah panik atau bingung saat menghadapi masalah yang pelik, serta tidak mudah terpuruk dalam kesedihan yang berkepanjangan yang tidak ada gunanya. Selain itu, nilai ini juga sangat efektif dalam melatih kemampuan pengendalian diri yang baik dan kuat.[73] Ketika seseorang memiliki keyakinan bahwa solusi terbaik, kemudahan, dan kebaikan pasti akan datang dari Allah melalui jalan yang benar dan cara yang baik, maka ia akan mampu menahan dirinya dengan teguh dari perilaku-perilaku buruk, tindakan ceroboh yang merugikan, maupun keinginan untuk mencari pelarian yang salah dan merusak diri sendiri. Ia akan memilih untuk bersikap sabar, berusaha dengan cara yang halal dan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[72] Muhammad Abdi Rahman et al., "Agama Dan Psikologi (Dampak Spritual Terhadap Kesehatan Mental)," *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, no. 6 (2024): 2664–2665.

[73] Nur Ah'Syaidah Fitria Ahyati and Mus'idul Millah, "Optimisme Dalam Perspektif Hadis," *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 2 (2024): 222, https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i2.246.

baik, serta mendekatkan diri kepada Allah, karena yakin bahwa kebaikan sejati hanya akan datang dari cara yang baik pula.[74]

Dengan demikian, Hal inilah yang menjadi wujud nyata dari kesejahteraan psikologis yang sesungguhnya, di mana jiwa terasa bahagia, hati selalu tenang, pikiran jernih, dan seseorang mampu mengelola emosi serta perilakunya dengan penuh kebijaksanaan, kelembutan, dan kebaikan dalam setiap langkah kehidupannya.

3. Nilai Optimisme Yang Terkandung Dalam Ayat ayat Perintah Tawakkal Dan Ikhtiar

a. Nilai Kekuatan Batin dan Keyakinan Pertolongan Allah

Nilai ini menanamkan kekuatan batin yang sangat kokoh, luar biasa kuat, dan keyakinan yang tak tergoyahkan sedikit pun, bahwa segala urusan di langit dan di bumi, serta hasil akhir dari segala usaha dan perjuangan manusia, sepenuhnya berada di bawah kekuasaan, pengetahuan, dan pengaturan Allah Yang Maha Sempurna, Maha Mengetahui segala hal yang tampak maupun yang tersembunyi.[75] Ayat ini mengajarkan bahwa puncak kekuatan jiwa seseorang yang paling sejati dan paling kokoh terletak pada keyakinan yang teguh dan mutlak bahwa Allah tidak pernah lalai, tidak pernah lupa, dan tidak akan pernah menyia-nyiakan sedikit pun usaha,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[74] Alvin Muqtadir et al., "Pengaruh Kepercayaan Agama Terhadap Perilaku Sosial Dan Moral Individu," *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner* 1, no. 3 (2025): 637.

[75] Syabrun Jukhoir et al., "Kekuasaan Allah Dan Hukum Islam Bagi Manusia Dan Alam," *Ar-Raudah: Jurnal Pendidikan Dan Keagamaan* 2, no. 2 (2023): 19–20.

kesungguhan, serta perjuangan yang telah dilakukan oleh hamba-Nya dengan niat yang baik dan tulus.[76]

Kesadaran yang mendalam ini membuat hati menjadi sangat kuat, teguh, dan berani, tidak merasa sendirian dalam menghadapi segala tantangan hidup, serta selalu yakin dengan penuh kepastian bahwa pertolongan, perlindungan, serta kebaikan yang berlipat ganda pasti akan datang dari sisi Allah, kapan pun itu terjadi dan dalam bentuk apa pun yang Dia kehendaki, yang tentunya jauh lebih baik daripada apa yang kita duga atau harapkan.[77]

Keyakinan yang sedemikian rupa ini menjadi sumber kekuatan yang tiada batas, membuat seseorang tetap berdiri tegak, teguh, dan tidak mudah goyah oleh keadaan apa pun, baik saat sedang mengalami keberhasilan maupun saat sedang diuji dengan kesulitan yang berat, karena ia tahu dengan pasti bahwa ia berada dalam pengawasan, pemeliharaan, dan perlindungan Allah Yang Maha Mengetahui segala hal dengan sebaik-baiknya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

b. Nilai Ketangguhan Mental Dan Pembentukan Karakter

Nilai ini melatih ketangguhan mental yang luar biasa tangguh dan membentuk karakter pribadi yang kuat, dewasa, serta matang dalam menjalani berbagai realita kehidupan. Pemahaman yang benar bahwa segala urusan dikembalikan kepada Allah dan Dia tidak melalaikan sedikit pun

[76] "Penanaman Sikap Tawakkal Melalui Pendidikan Islam," *Siddiq: Jurnal Pendidikan, Riset Dan Teknologi* 1, no. 1 (2025): 92.

[77] Barkatullah Amin et al., "Hati Dan Kesadaran Kognisi Spritual Dalam Al-Qur'an: Telaah Atas QS. Muhammad.[47]:24"," *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 3 (2025): 721.

usaha hamba-Nya, mengajarkan seseorang untuk tidak mudah putus asa, tidak cepat patah semangat, dan tidak merasa kecewa berlebihan hanya karena hasil yang diinginkan belum tercapai atau keadaan yang diharapkan belum terwujud dalam waktu yang diinginkan.[78] Sikap bertawakkal yang benar melatih mental seseorang untuk tetap kuat, tetap sabar, dan terus berusaha dengan semangat yang tinggi, meskipun hasilnya belum terlihat nyata di depan mata, Karena ia yakin sepenuhnya bahwa apa yang telah diusahakan, diperjuangkan, dan dilakukan dengan sungguh-sungguh tidak akan hilang begitu saja, melainkan tersimpan dengan rapi dan akan dibalas oleh Allah pada waktu yang paling tepat dan paling baik.[79]

Dengan demikian, Hal ini secara perlahan pasti akan membentuk pola pikir yang tangguh, sabar, tahan banting, dan pantang menyerah, serta membentuk karakter pribadi yang rendah hati, Teguh pendirian, tidak sombong dan tidak memiliki rasa putus harapan saat sedang menghadapi kegagalan atau kesulitan, karena ia meyakini dengan kuat bahwa semua itu adalah bagian dari rencana Allah yang penuh dengan kebaikan, hikmah, dan pelajaran yang sangat berharga bagi kehidupan seseorang.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

c. Nilai Kesejahteraan Psikologis dan Pengendalian Diri

Nilai ini memberikan dampak yang sangat besar, nyata, dan positif bagi kesehatan jiwa, ketenangan hati, serta kemampuan seseorang dalam

[78] Muhamad Akip et al., "Keterkaitan Antara Pendidikan Agama Islam Dengan Pemahaman Konsep Kesehatan Mental Siswa," *Edification Journal: Pendidikan Agama Islam* 7, no. 2 (2024): 259.

[79] Najamudin et al., "Mental Health Dalam Perspektif Akidah Islam: Peran Sabar, Syukur Dan Ihktiar Dalam Mengatasi Kecemasan," *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2026): 15.

mengendalikan dirinya dengan penuh kebijaksanaan dan kebaikan. Keyakinan yang teguh bahwa segala urusan kembali kepada Allah, bahwa Dia Maha Mengetahui segala perbuatan, serta bahwa Dia tidak akan menyia-nyiakan usaha hamba-Nya, menjadi penyejuk hati yang paling ampuh dan menjadi obat yang paling mujarab bagi segala kegelisahan, kekhawatiran, dan rasa takut yang sering kali mengganggu ketenangan jiwa manusia.[80] Nilai ini menjaga seseorang agar terhindar dari rasa cemas berlebihan, ketakutan yang tidak beralasan akan masa depan, keputusasaan yang menghancurkan semangat, maupun rasa gelisah yang tidak ada gunanya. Hati menjadi sangat tenang, damai, dan tenteram, karena segala beban, kekhawatiran, dan hasil akhir diserahkan sepenuhnya kepada Allah Yang Maha Berkuasa, Maha Bijaksana, dan Maha Mengetahui apa yang terbaik bagi hamba-Nya.[81]

Selain itu, nilai ini juga sangat efektif dalam melatih kemampuan pengendalian diri yang baik dan kuat. Ketika seseorang meyakini dengan sepenuh hati bahwa hasil terbaik dan kebaikan sejati hanya datangnya dari Allah melalui cara yang benar dan baik, maka ia akan mampu menahan dirinya dengan teguh dari perilaku-perilaku buruk, tindakan ceroboh yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[80] Melia Santi et al., "Implementasi Tawakal Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Lansia Di Desa Sanggi Kecamatan Bandar Negeri Semuong," *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat* 3, no. 2 (2024): 96–97.

[81] Rina Melati and Ummu Khuzaimah, "Peran Tawakkal Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswi Ibu Rumah Tangga Yang Mengalami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam," *SENTRI:Jurnal Riset Ilmiah* 5, no. 2 (2026): 1261.

merugikan, maupun keinginan untuk mencari pelarian yang salah dan merusak diri sendiri demi mendapatkan apa yang diinginkannya.[82]

Dengan demikian, Ia akan memilih untuk tetap bersikap sabar, berbuat baik, berusaha dengan cara yang halal, serta mendekatkan diri kepada Allah, karena ia yakin sepenuhnya bahwa kebaikan dan ketenangan jiwa yang sejati hanya akan didapatkan melalui jalan yang diridhai dan ditetapkan oleh Allah swt.

4. Nilai Optimisme Yang terkandung Dalam Ayat-Ayat Husnudzan Kepada Allah

a. Nilai Kekuatan Batin Dari Keyakinan Pertolongan Allah

Nilai ini menanamkan kekuatan batin yang sangat kokoh dan keyakinan yang mendalam bahwa Allah itu sangat dekat, Maha Mendengar, dan Maha Memberi. Berhusnuzan kepada Allah di sini berarti meyakini dengan sepenuh hati bahwa Allah tidak pernah jauh, tidak pernah lupa, dan tidak akan pernah menolak hamba-Nya yang datang memohon dan berharap kepada-Nya.[83] Pemahaman bahwa Allah dekat dan siap mengabulkan doa menjadi sumber kekuatan jiwa yang luar biasa, di mana seseorang merasa memiliki sandaran yang sangat kuat dan dekat, sehingga tidak merasa sepi, tidak merasa sendirian, dan tidak merasa putus asa meskipun sedang menghadapi kesulitan yang berat.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH. ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[82] Miftahul Huda, "Kontrol Diri Dan Tawakal Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Santri Di Pesantren," *Journal of Indonesian Psychological Science* 3, no. 1 (2023): 293.

[83] Maryam Jamilah, "Hukum Menarik Dalam Perspektif Al-Qur'an: Ketenangan Hati Sebagai Kunci Kesuksesan," *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)* 2, no. 1 (2025): 551.

Sejalan dengan prinsip dasar teori optimisme, keyakinan ini membuat seseorang meyakini bahwa harapan adalah hal yang nyata dan pencapaian kebaikan adalah kemungkinan yang terbuka luas, bukan hal yang mustahil atau jauh jangkauannya.[84] Keyakinan ini membuat hati menjadi teguh, yakin bahwa pertolongan itu sangat dekat, hanya tinggal menunggu waktu dan kehendak Allah yang penuh hikmah.[85]

Dengan demikian, Seseorang yang memiliki keyakinan ini akan selalu merasa kuat dan berani menghadapi apa pun, karena ia tahu bahwa ia sedang berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Dekat dan Maha Kuasa yang pasti akan memenuhi harapan baik hamba-Nya.

b. Nilai Ketangguhan Mental Dan Pembentukan Karakter

Nilai ini melatih ketangguhan mental yang tinggi dan membentuk karakter pribadi yang sabar serta tidak mudah menyerah. Berprasangka baik kepada Allah mengajarkan seseorang untuk tidak cepat kecewa atau patah semangat ketika apa yang diharapkan atau yang diminta belum segera terwujud. Dalam teori optimisme, pola pikir ini disebut sebagai cara pandang yang tidak memandang keterlambatan atau ketidaktercapaian keinginan sebagai kegagalan yang mutlak, melainkan sebagai bagian dari

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

[84] Muhammad Jalaludin Rumi Hamid et al., "Relasi Antara Doa Dan Ketenangan Jiwa Dalam Perpekstif Psikologi Agama," *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2025): 196–197.

[85] Yoga Basyiril Sabirin and Hamidullah Mahmud, "Motivasi Perspektif Al-Quran Dalam Membangun Kepercayaan Diri (Kajian Surah At-Thaha 25-28: Tafsir Al-Misbah)," *Karakter : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam* 1, no. 4 (2024): 154.

proses yang masih berjalan dan akan berujung pada hasil yang baik pada waktunya.[86]

Seseorang yang memahami makna ayat ini akan melatih pikirannya untuk tetap positif dan tangguh, meyakini bahwa penundaan bukan berarti penolakan, dan ketidakterwujudan keinginan bukan berarti ketidakadilan Allah, melainkan bagian dari rencana kebaikan yang Allah siapkan. Hal ini melatih mental agar kuat menahan rasa ingin cepat puas, melatih kesabaran yang tinggi, dan melatih kepercayaan yang utuh kepada rencana Allah.[87]

Semakin sering seseorang melatih sikap ini, semakin tangguh pula jiwanya, semakin sabar hatinya, dan semakin kuat karakternya, yang tidak mudah goyah hanya karena hasil belum terlihat, karena ia yakin bahwa kebaikan Allah itu pasti ada, pasti datang, dan pasti paling indah pada waktunya.[88] Dengan demikian, Sikap ini membentuk pribadi yang dewasa, matang, dan penuh harapan yang tak pernah putus.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

c. Nilai Kesejahteraan Psikologis dan Pengendalian Diri

Nilai ini memberikan dampak yang sangat besar dan positif bagi kesehatan jiwa serta kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya dengan baik. Keyakinan bahwa Allah dekat dan akan mengabulkan doa menjadi penyejuk hati yang paling ampuh, yang menghapus segala rasa gelisah, cemas, dan takut yang sering kali mengganggu ketenangan jiwa

---

[86] Aprillia Salnabila et al., "Menumbuhkan Harapan Dan Memelihara Optimisme : Studi Psikologi Positif," *Humanitis: Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis* 3, no. 1 (n.d.): 175.

[87] Vera Imanti et al., "Tren Penelitian Surrender to God: Tinjauan Bibliometrik 2014-2024," *Jurnal Psikobuletin Ilmiah Psikologi* 6, no. 1 (2025): 2014–2024.

[88] Suryatiningsih et al., "Resiliensi, Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Santri," *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (2024): 912–913.

manusia. Dalam pandangan teori optimisme, sikap berprasangka baik ini berfungsi sebagai perlindungan mental yang efektif, yang mencegah seseorang terjatuh ke dalam pikiran negatif yang berlebihan dan perasaan tidak berdaya yang merusak kesejahteraan psikologis.[89]

Berhusnuzan kepada Allah membuat hati menjadi tenang, damai, dan penuh harapan cerah, sehingga terhindar dari rasa putus asa, kepahitan hati, maupun rasa tidak percaya yang merusak kesehatan mental. Hati yang tenang karena berprasangka baik ini membuat emosi tetap stabil, pikiran tetap jernih, dan jiwa terasa bahagia. Selain itu, nilai ini juga sangat efektif dalam melatih kemampuan pengendalian diri.[90] Ketika seseorang yakin bahwa Allah dekat dan mendengar setiap doa serta melihat setiap perbuatan, maka ia akan mampu mengendalikan dirinya dengan bijak, menjaga ucapan, menjaga perbuatan, dan menjauhi segala hal yang tidak diridhai Allah. Ia tidak akan tergoda untuk berbuat buruk atau mencari pelarian yang salah, karena ia tahu bahwa solusi terbaik dan kebaikan sejati hanya datang dari Allah yang dekat dan Maha Memberi.[91]

.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[89] Rahmadani Nasution et al., "Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan GEN-Z Beragama Islam," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 4 (2024): 14559.

[90] Fatin Bakitia et al., "Menerima Takdir: Integrasi Konsep Qadha-Qadar Dan Defense Mechanim Dalam Kesehatan Psikologis Muslim," *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* 3, no. 2 (2026): 705.

[91] Ujang Rohman et al., "Strategi Pengendalian Diri Perspektif Al-Qur'an Surat Al-Hujurat Ayat 12," *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2023): 12.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan seluruh pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian ini, mulai dari penggalian ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat nilai-nilai optimisme, penafsiran para ulama terhadap ayat-ayat tersebut, hingga analisis relevansinya terhadap permasalahan kenakalan remaja, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an tidak dinyatakan secara eksplisit dengan istilah "optimisme", namun esensinya tergambar jelas melalui berbagai konsep ajaran, di antaranya: sikap sabar dalam menghadapi ujian, larangan tegas untuk berputus asa dari rahmat Allah, perintah berikhtiar dan bertawakal dengan seimbang, serta anjuran berprasangka baik (husnudzan) kepada Allah swt. Semua nilai ini tertuang dalam berbagai ayat, seperti Q.S. Al-Baqarah ayat 153, 155, dan 186, Q.S. Al-Insyirah ayat 5–6, Q.S. Az-Zumar ayat 53, Q.S. Yusuf ayat 87, Q.S. Ar-Ra'd ayat 11, Q.S. Hud ayat 123, dan Q.S. Al-Ankabut ayat 69.
2. Menurut penafsiran para ulama, nilai-nilai optimisme yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut memiliki makna yang mendalam dan menyentuh aspek spiritual maupun psikologis. Sikap sabar bukan hanya menahan diri, melainkan kekuatan jiwa yang didukung oleh keyakinan bahwa Allah selalu beserta hamba-Nya; larangan putus asa mengajarkan bahwa rahmat Allah tidak terbatas dan selalu terbuka bagi siapa saja yang mau bertobat dan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

berusaha; ikhtiar dan tawakal mengandung makna bahwa perubahan keadaan harus dimulai dari usaha manusia sendiri, disertai kepasrahan yang penuh keyakinan kepada ketetapan Allah; sedangkan husnudzan adalah sikap mental positif yang meyakini bahwa di balik setiap kesulitan pasti tersimpan kemudahan dan kebaikan dari sisi Allah.

3. Nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an memiliki relevansi yang sangat kuat dan mendasar sebagai solusi terhadap permasalahan kenakalan remaja. Kenakalan remaja seringkali muncul akibat lemahnya ketahanan mental, mudah putus asa, pandangan hidup yang sempit, serta hilangnya harapan dan keyakinan akan masa depan yang lebih baik. Dengan menanamkan nilai-nilai optimisme qur'ani, remaja akan memiliki kekuatan batin yang kokoh, ketangguhan mental yang baik, kemampuan mengendalikan diri, serta kesejahteraan psikologis yang sehat. Hal-hal inilah yang menjadi benteng utama bagi remaja agar terhindar dari perilaku menyimpang, mampu mengatasi tekanan hidup dengan cara yang benar, dan tumbuh menjadi pribadi yang positif, percaya diri, serta bermanfaat bagi lingkungannya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

B. Saran-saran

1. Kontribusi Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian integratif antara ilmu tafsir dan psikologi Islam, khususnya dalam konteks penanganan kenakalan remaja. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat landasan ilmiah bahwa nilai-nilai optimisme dalam Al-Qur'an, yang meliputi kesabaran, larangan berputus asa, ikhtiar dan tawakal, serta

husnudzan kepada Allah, memiliki relevansi yang kuat dengan kebutuhan psikologis remaja dalam menghadapi tekanan hidup. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pendidik, penyuluh agama, dan lembaga pembinaan remaja dalam merancang program berbasis Al-Qur'an sebagai alternatif pendekatan pencegahan kenakalan remaja yang bersifat spiritual sekaligus psikologis.

2. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, kajian ini sepenuhnya bersifat pustaka sehingga belum mampu mengukur efektivitas penerapan nilai-nilai optimisme qur'ani secara empiris di lapangan. Kedua, ayat-ayat yang dikaji dibatasi pada ayat-ayat yang berkaitan langsung dengan empat konsep optimisme yang telah ditetapkan, sehingga dimungkinkan masih terdapat ayat-ayat lain yang relevan namun belum terjangkau dalam penelitian ini. Ketiga, sumber tafsir yang digunakan terbatas pada tiga kitab, yaitu Tafsir Al-Misbah, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir Al-Munir, sehingga perspektif penafsiran yang dihasilkan belum sepenuhnya mencerminkan keragaman tradisi tafsir yang lebih luas. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengatasi keterbatasan-keterbatasan ini melalui penelitian lapangan dan perluasan sumber referensi tafsir.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

DAFTAR PUSTAKA

Adha, Muhammad Yogie, Rio Armanda, Toni, and Ari Muhammad. "Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency) Dalam Aspek Hukum Pidana." *Jurnal Legalitas* 3, no. 1 (2025): 3.

Adrian, Denise. "Resiliensi Muslim Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Tasawuf." *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (2024): 326–27. https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.569.

Ahyati, Nur Ah'Syaidah Fitria, and Mus'idul Millah. "Optimisme Dalam Perspektif Hadis." *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 2 (2024): 222. https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i2.246.

Akip, Muhamad, Muhammad Yunus, and Sujarwo. "Keterkaitan Antara Pendidikan Agama Islam Dengan Pemahaman Konsep Kesehatan Mental Siswa." *Edification Journal: Pendidikan Agama Islam* 7, no. 2 (2024): 259.

Amin, Barkatullah, Mahyuddin Barni, Abdul Basir, and Ali Muammar. "Hati Dan Kesadaran Kognisi Spritual Dalam Al-Qur'an: Telaah Atas QS. Muhammad.[47]:24"." *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 3 (2025): 721.

Anahdiah, Shofia, and Achmad Khudori Soleh. "Solusi Mengatasi Sikap Putus Asa: Pendekatan Tafsir Al-Azhar Dalam Perspektif Spiritual Dan Sosial." *Madinah : Jurnal Studi Islam* 11, no. 2 (2024): 189.

Anshory, Muhammad Isa, and Muhammad Syarifudin Hafid. "Sikap Optimisme Nabi Dalam Al-Qur'an." *Al-MUBARAK Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir* 7, no. 2 (2022): 78. https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v7i1.

Ashimah, Salma, and Ipmawan Muhammad Iqbal. "Sikap Optimisme Perspektif Tafsiral-Misbah: Kajian Tematik Atas Nilai-Nilai Positif Dalam Al-Qur`an." *Stinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya* 7, no. 1 (2025): 37.

Asma, Fery Rahmawan. "Penanggulangan Kenakalan Remaja Dari Tinjauan Psikologi Berbasis Al-Qur'an." *Jurnal Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethies* 1, no. 2 (2025).

Bakitia, Fatin, Siti Nur Khasanah, Tri Anisa Febriani, Mukhamad Alfi Syaifulloh, and Robingun Suyud El Syam. "Menerima Takdir: Integrasi Konsep Qadha-Qadar Dan Defense Mechanim Dalam Kesehatan Psikologis Muslim." *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* 3, no. 2 (2026): 705.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Billah, Anita Pasta, Amania Nabila, Clara, et al. “Integrasi Islam Dengan Psikologi (Psikologi Islam).” *PIJAR PELITA: JURNAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI DAN PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI* 2, No. 1 (2026): 116.

Chusnah, Asmaul, and Effy Wardati Maryam. “Optimisme Dan Kesadaran Sangat Terkait Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja.” *Psikologia : Jurnal Psikologi* 10 (2025): 68.

Fatimah, Siti, and Salsabila Nasution. “Peran Iman Dalam Mengatasi Stres Dari Tinjauan Perspektif Psikologi Islam: Lierature Review.” *Tarbiyah Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 2, no. 4 (2025): 204.

Fitri, Yaumil Khairiyah. “Korelasi Antara bImbingan Agama Dengan Self Estem Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Tanjung Pati.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Kasim Riau, 2024.

Hamid, Muhammad Jalaludin Rumi, Ahmad Syihabuddin Albuny, Salman Alfarizi, and Yuminah. “Relasi Antara Doa Dan Ketenangan Jiwa Dalam Perpekstif Psikologi Agama.” *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2025): 196–97.

Hamka. *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*. Pustaka NasionAL PTE LTD SINGAPURA, n.d.

Hamka. *Tafsir Al-Azhar Jilid 5*. Pustaka NasionAL PTE LTD SINGAPURA, n.d.

Hamka. *Tafsir Al-Azhar Jilid 7*. Pustaka NasionAL PTE LTD SINGAPURA, n.d.

Haslindah, Andi Jaya Alam Passalowongi, and Jamal Passalowongi. “Pendekatan Konseling Behavioral Dalam Penanganan Remaja Bermasalah.” *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 1, no. 2 (2021): 78.

Huda, Miftahul. “Kontrol Diri Dan Tawakal Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Santri Di Pesantren.” *Journal of Indonesian Psychological Science* 3, no. 1 (2023): 293.

Ifania, Ofi Nabit, and Inhastuti Sugiasih. “Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Universitas Islam Nahdhatul Ulama Jepara Yang Bekerja.” *Jurnal PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi* 3 (2021): 286.

Imanti, Vera, Taufik, and Lisnawati Ruhaena. “Tren Penelitian Surrender to God: Tinjauan Bibliometrik 2014-2024.” *Jurnal Psikobuletin Ilmiah Psikologi* 6, no. 1 (2025): 224.

Jamilah, Maryam. “Hukum Menarik Dalam Perspektif Al-Qur’an: Ketenangan Hati Sebagai Kunci Kesuksesan.” *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)* 2, no. 1 (2025): 551.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jasmisari, Mutiara, and Ari Ganjar Herdiansah. "Kenakalan Remaja Di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas Di Bandung:Studi Pendahuluan." *Jurnal Politik, Keamanan Dan Hubungan Internasional* 1, no. 3 (2022): 138.

Jukhoir, Syabrun, Heri Munte, Nur Kholijah Siregar, Irfa Waldi, and Ferizal. "Kekuasaan Allah Dan Hukum Islam Bagi Manusia Dan Alam." *Ar-Raudah: Jurnal Pendidikan Dan Keagamaan* 2, No. 2 (2023): 19–20.

Karlina, Dewa Rai, La Ili, and Citra Marhan. "Harga Diri Dengan Optimisme Atlet Sepak Bola." *Jurnal Sublimapsi* 7, no. 1 (2026): 77–78.

Kementrian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, 2019.

Khusnah, Sofiatul, M. Mukhid Mashuri, Amir Mahmud, and Wiwin Ainis. "Urgensi Regulasi Emosi Negatif Pada Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an (Analisis Tafsir Tematik)." *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 5, no. 1 (n.d.): 579.

Latifah Arum, Setiawati. "Optimisme Dalam Al-Qur'an Tinjauan Psikologis Terhadap Surat Al-Insyirah Ayat 5–6 Dalam Perapektif IʿJĀZ ṬIBBĪ." *AL-MUQADDIMAH – Journal Of Educational and Religious Perspectives* 1, no. 2 (2025): 58.

Mahesha, Abdi, Dinie Anggraeni, and Muhammad Irfan Adriansyah. "Mengungkap Kenakalan Remaja: Penyebab, Dampak, Dan Solusi." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 1 (2024): 17. https://doi.org/10.55681/primer.v2i1.278.

Masitoh, Dwi, Mahsa Ramadhan Pratama, Muhammad Luthfiannoor Habibi, Nony Wahyu Ningsih, and Surawan Surawan. "Spiritualitas Dan Strategi Koping Generasi Z Dalam Menghadapi Tantangan Kehidupan Modern: Studi Korelasional." *Arus Jurnal Pendidikan (AJUP)* 6, no. 1 (n.d.): 513–14.

Maula, Aza Zulfa. "Optimisme Dalam Perspektif Tafsir Nusantara (Kajian Atas Tafsir Munir Karya Imam Nawawi Al-Bantani." Skripsi, Universitas Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2022.

Melati, Rina, and Ummu Khuzaimah. "Peran Tawakkal Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswi Ibu Rumah Tangga Yang Mengalami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam." *SENTRI:Jurnal Riset Ilmiah* 5, no. 2 (2026): 1261.

Mughni, Muhammad Syafiq, and Muhammad Marzuk. "Tafsir Ayat Psikologi Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial." *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies* 5, no. 4 (2022): 109.

KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Muqtadir, Alvin, Riki Saputra, and Sheila Hariry. "Pengaruh Kepercayaan Agama Terhadap Perilaku Sosial Dan Moral Individu." *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner* 1, no. 3 (2025): 637.

Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir*. Idea Press Yogyakarta, 2025.

Nabila, Putri Hudani, and Muhammad Alif. "Self Healing Dalam Perspektif Al-Qur'an : Studi Qur'an Tematik." *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 3, no. 3 (2025): 226.

Najamudin, Dwi Muliati, Anisa, Andika Mulyansyah, and Nur Indah Tiana. "Mental Health Dalam Perspektif Akidah Islam: Peran Sabar, Syukur Dan Ihktiar Dalam Mengatasi Kecemasan." *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2026): 15.

Nasution, Anggi Saputra, Ahmad Fauzan Al Ghifari, Muhamad Afif Abdilah, and Lucky Purwantini. "Pengaruh Optimisme Dan Kemampuan Penyelesaian Masalah Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Mahasiswa." *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2, no. 1 (2024): 135. https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.183.

Nasution, Rahmadani, Jihan Arrizqi Lubis, Sitiara Aulya Putri, and Wan Adelia Adella. "Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan GEN-Z Beragama Islam." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 4 (2024): 14559.

Nurjanah, uul. "Problem Karakter Remaja Dan Solusinya Dalam Al-Qur'an Perspektif Kecerdasan Emosi." Tesis, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017.

"Penanaman Sikap Tawakkal Melalui Pendidikan Islam." *Siddiq: Jurnal Pendidikan, Riset Dan Teknologi* 1, no. 1 (2025): 92.

Purahman, and Moh. Khoirul Umam. "Pendidikan Optimisme Dalam Islam: Kajian Makna Optimisme Dalam Perspektif Teori Self-Esteem." *Jurnal Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman* 12, no. 1 (2024): 140.

Purbaya, Keisha Dinda Maharani, Muhammad Zakaria Taupik Djahir, Muhamad Rizki Darto, Khansa Abiyah Shofa, and Mursidin. "Kenakalan Remaja Dan Krisis Tanggungjawab Belajar: Telaah Solutif Dalam Perspektif Islam." *SUMBULA; Jurnal Studi Keagamaan Sosial Dan Budaya* 10, no. 2 (2025): 213.

Rahman, Muhammad Abdi, Norhikmah, and Sarah. "Agama Dan Psikologi (Dampak Spritual Terhadap Kesehatan Mental)." *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, no. 6 (2024): 2664–65.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KH ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Riamah, and M. Irwan. “Trend Kenakalan Remaja Di Era Informasi Di Smp IT Al-Misbah Riau Kota Pekan Baru.” *Jurnal Salingka Abdimas* 5, no. 1 (2025): 56.

Rohman, Ujang, Shalahudin Ismail, and Reva Savela. “Strategi Pengendalian Diri Perspektif Al-Qur’an Surat Al-Hujurat Ayat 12.” *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2023): 38.

Sabirin, Yoga Basyiril, and Hamidullah Mahmud. “Motivasi Perspektif Al-Quran Dalam Membangun Kepercayaan Diri (Kajian Surah At-Thaha 25-28: Tafsir Al-Misbah).” *Karakter : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam* 1, no. 4 (2024): 154.

Salnabila, Aprillia, Cindi Indriani, Elicia Yolanda, Yemima Priscila Barutu, and Zahra Khairunnisa. “Menumbuhkan Harapan Dan Memelihara Optimisme : Studi Psikologi Positif.” *Humanitis: Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis* 3, no. 1 (n.d.): 175.

Santi, Melia, Andi Eka Putra, and Nesia Mu’asyara. “Implementasi Tawakal Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Lansia Di Desa Sanggi Kecamatan Bandar Negeri Semuong.” *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat* 3, no. 2 (2024): 96–97.

Saputra, Gilang. “Optimisme Dalam Al-Qur’an.” Buku, Institut Agama Islam Purwokerto, 2021.

Seligman, Martin E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage Books, 2006.

Setiady, Dicky, and Abdul Ghofur. “Interpretasi QS. AZ-Zumar Ayat 53 Pada Optimisme Harapan Hidup Penuntut Ilmu.” *TARLIM Jurnal Pendidikan Agama Islam* 8, no. 1 (2025): 59. https://doi.org/10.32528/tarlim.v8i1.2965.

Syaharani, & Bengkel. (2025). Faktor Penyebab Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja (Studi Pada 5 Remaja di Desa Hutagalung, Tarutung). *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, *5*(3), 57–66. https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v5i3.8384

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah Jilid 1*. Vol. 1. Lentera hati, n.d.

“Sikap Optimisme Dalam Perspektif Buya Hamka (Kajian Kitab Tafsir Al-Azhar.” *Jurnal Studi Islam Lintas Negara* 4, no. 2 (2022): 113. https://doi.org/10.37567/cbjis.v4i2.1721.

Suryatiningsih, Lely Ika Mariyati, and Eko Hardi Ansyah. “Resiliensi, Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Santri.” *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (2024): 912–13.

Wafiq, Muhammad Arsy and Jenuri. "Islam Dan Psikologi Positif: Mengembangkan Ketahanan Mental Berdasarkan Ajaran Agama." *Feelings: Journal of Counseling and Psychology* 2, no. 2 (2025): 136. https://doi.org/10.61166/ feelings.v2i2.36.

Widyaningsih, Zuni, and Trubus Raharjo. "Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Bekerja: Peran Optimisme Dalam Pengasuhan Dan Efikasi Diri." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 10, no. 1 (2026): 3–4.

Wulandari, Tri, Hasep Saputra, and Emmi Kholilah Harahap. "Mengatasi Kesulitan Hidup Dengan Nilai-Nilai Surah AL-INSYIRAH: Perspektif Bimbingan Konseling." *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam* 4, no. 2 (2024): 167.

Yusufa, Uun. *Metode Tafsir Tematik Madzhab Yogyakarta Dan Jakarta*. Akademia Pustaka, 2020.

Zuhaili, Prof. Wahbah. *Tafsir Al-Munir Aqidah\Syariah\Manhaj (Al-Fatihah - Al-Baqarah) Juz 1 Dan 2*. Gema Insani, 2013.

Zuhaili, Wahbah az-. *Tafsir Al-Mnir Jilid 12*. Gema Insani, 2013.

Zuhriyandi. "Aspek Psikologis Pada Ayat-Ayat Mengenai Kesabaran Dalam Al-Qur'an." *Jurnal Ruhul Islam* 2, no. 1 (2024): 21.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rama Rayhan

NIM : 222104010060

Progrma Studi : Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora

Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Nilai-Nilai Optomisme dalam al-Quran sebagai rehabilitasi korban kenakalan remaja" merupakan hasil karya sendiri, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur- unsur penjiplakan dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang- undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyatan ini saya buat dengan sadar dan tanpa adanya paksaan dari siapapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jember , 18 Juni 2026

Saya yang menyatakan



Rama Rayhan

Biodata Penulis



Nama : Rama Rayhan

Nim : 222104010060

TTL : Banyuwangi 23 Juni 2003

Alamat : Wongsorejo – Banyuwangi

Email : royhanrafael123@gmail.com

Prodi : Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir

Riwayat Pendidikan:

TK. Tunas Rimba (2007 – 2009)

MI. Islamiyah (2009 – 2015)

SMP. Ibrahimy Sukorejo (2015 – 2018)

SMA. Ibrahimy Sukorejo (2018 – 2021)

UIN KHAS Jember (2022 – 2026)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER