

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Konsep Teoretis

1. Pemahaman

Pemahaman diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengartikan, menafsirkan, menerjemahkan atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri tentang pengetahuan yang pernah diterimanya.¹⁸

Menurut Bloom dalam buku Anas Sudijono segala upaya yang menyangkut aktivitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif. Dalam ranah kognitif itu terdapat enam jenjang terendah sampai dengan jenjang yang paling tinggi. Keenam jenjang yang dimaksud salah satunya yaitu pemahaman (*comprehension*).

Keterangan keenam jenjang ranah kognitif lebih lanjut sebagai berikut:

a) Pengetahuan/hafalan/ingatan (*knowledge*)

Pengetahuan (*knowledge*) adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali atau mengenali kembali tentang nama, istilah, ide, gejala, rumus-rumus dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya.

b) Pemahaman (*comprehension*)

Pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Seorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu apabila ia

¹⁸ Hamzah B.Uno dan Satria Koni. *Op.Cit.*, hlm. 61.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri.

c) Penerapan (*application*)

Penerapan (*application*) adalah kesanggupan seseorang untuk menerapkan atau menggunakan ide-ide umum, tata cara ataupun metode-metode, prinsip-prinsip, rumus-rumus, teori-teori dan sebagainya, dalam situasi yang baru dan konkret.

d) Analisis (*analysis*)

Analisis (*analysis*) adalah kemampuan seseorang untuk merinci atau menguraikan suatu bahan atau keadaan.

e) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis (*synthesis*) adalah suatu proses yang memadukan bagian-bagian atau unsur-unsur secara logis, sehingga menjelma menjadi suatu pola yang berstruktur atau berbentuk pola baru.

f) Penilaian/penghargaan/evaluasi (*evaluation*)

Penilaian (*evaluation*) merupakan kemampuan seseorang untuk membuat pertimbangan terhadap suatu situasi, nilai atau ide. Ketika seseorang dihadapkan pada beberapa pilihan, maka orang tersebut akan mampu memilih satu pilihan yang terbaik.¹⁹

Pemahaman atau *comprehension* adalah kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat

¹⁹ Anas Sudijono. *Op.Cit.*, hlm. 49-52.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melihatnya dari berbagai segi. Seorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu apabila ia dapat memberikan penjelasan dengan kata-katanya sendiri. Pemahaman merupakan jenjang kemampuan berfikir yang setingkat lebih tinggi dari ingatan atau hafalan.²⁰

Pemahaman (*comprehension*) umumnya mendapat penekanan dalam proses belajar-mengajar. Siswa dituntut memahami atau mengerti apa yang diajarkan, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan dan dapat memanfaatkan isinya tanpa keharusan menghubungkannya dengan hal-hal lain.²¹ Pemahaman tersebut meliputi memperkirakan, menjelaskan, mengkategorikan, membandingkan, menguraikan, membedakan, mendiskusikan, menggali, mencotohkan, menerangkan, mengemukakan, memperluas, menyimpulkan dan sebagainya.

Kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu:

- a. Menerjemahkan (*translation*), pengertian menerjemahkan di sini bukan saja pengalihan (*translation*) arti dari bahasa yang satu dalam bahasa lain. Dapat juga dari konsepsi abstrak menjadi suatu model, yaitu model simbolik untuk mempermudah orang mempelajarinya. Pengalihan konsep yang dirumuskan dengan kata-kata ke dalam gambar grafik dapat di masukkan dalam kategori menerjemahkan. Kata kerja operasional yang digunakan untuk merumuskan dan mengukur kemampuan menerjemahkan ini adalah adalah menerjemahkan, mengubah, mengilustrasikan, dan sebagainya.

²⁰ *Ibid.*,

²¹ Haji Daryanto. *Evaluasi Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), Cet. IV, hlm. 106.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Menginterpretasi (*interpretation*), adalah kemampuan untuk mengenal dan memahami ide utama suatu komunikasi. Misalnya diberikan suatu diagram, tabel, grafik, atau gambar-gambar lainnya dan minta ditafsirkan. Dapat saja siswa tidak mampu menafsirkannya lantaran mereka tidak cukup terlatih untuk itu.
- c. Mengekstrapolasi (*extrapolation*), kemampuan ini menuntut intelektual yang lebih tinggi. Kata kerja operasional untuk mengukur kemampuan ini adalah memperhitungkan, memprakirakan, menduga, menyimpulkan, meramalkan, membedakan, menentukan, mengisi, dan menarik kesimpulan.²²

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa indikator dari pemahaman yaitu dengan memahami sesuatu berarti seseorang dapat mempertahankan, membedakan, menduga, menerangkan, menafsirkan, memerkirakan, menentukan, memperluas, menyimpulkan, menganalisis, memberi contoh, menuliskan kembali, mengklasifikasikan, dan mengikhtisarkan.

2. Zikir dan Doa

Kompetensi dasar dari materi zikir dan doa setelah shalat sebagaimana berikut:

²² Anas Sudijono. *Op.Cit.*, hlm. 107-108.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel II. 1
Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
1.1 Meyakini manfaat zikir dan doa	1.1.1 Menghayati manfaat zikir dan doa
1.1 Menghayati hikmah berzikir dan doa setelah salat sebagai implemmentasi dari pemahaman tentang zikir dan doa	1.1.1. Menunjukkan hikmah berzikir dan doa setelah shalat
3.1 Memahami tata cara berzikir dan berdoa setelah salat	3.1.1 Menjelaskan pengertian zikir dan doa 3.1.2 Menjelaskan ketentuan doa 3.1.3 Menyebutkan manfaat zikir dan doa 3.1.4 Menjelaskan tata cara berzikir dan berdoa
4.1 Mendemonstrasikan zikir setelah shalat	4.1.1 Mendemonstrasikan zikir setelah shalat
4.2 Menghafalkan doa setelah shalat	4.1.2 Menghafalkan doa setelah shalat

a. Pengertian Zikir

Dzikir berasal dari bahasa Arab “zakaro” (ذَكَرَ) “yazkuru” (يَذْكُرُ) “zikran” (ذِكْرًا) artinya: mengingat, menyebut, menuturkan atau merenungi. Sedangkan menurut istilah adalah mengingat Allah dengan maksud mendekatkan diri kepada Allah SWT. dengan cara menyebut semua sifat-sifat keagungan-Nya atau kemuliaan-Nya, seperti membaca tasbih, tahmid, takbir, dan tahlil.²³

Kebiasaan seseorang muslim dalam mengingat Allah, seperti membaca takbir, tahmid, tasbih, tahlil, dan istighfar, dapat menjadi obat penawar bagi segala jenis penyakit mental, menenangkan, dan

²³ Kementerian Agama Republik Indonesia. *Buku Siswa Fikih Pendekatan Saintifik Kurikulum 2013 Madrasah Tsanawiyah VII*. (Jakarta: Kementerian Agama: 2014), hlm. 55.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menentramkan pikiran yang kacau sehingga menjadi sehat dan selaras dengan alam sekitarnya. Apabila seseorang muslim membiasakan diri mengingat Allah maka individu itu merasakan bahwa ia dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Dengan demikian, akan timbul dalam dirinya perasaan percaya diri sendiri, teguh, tenang, tenteram, dan bahagia.²⁴

Dzikir sebagai fungsi intelektual, ingatan kita akan apa yang telah dipelajari, informasi dan pengalaman sebelumnya, memungkinkan kita untuk memecahkan problem-problem baru yang kita hadapi, juga sangat membantu kita dalam melangkah maju untuk memperoleh informasi dan menerima realitas baru. Namun dalam pengertian disini, pengertian yang dimaksud adalah "Dzikir Allah", atau mengingat Allah.²⁵

Sebagaimana diterangkan dalam al-Qur'an:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Artinya: : "maka ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat kepadamu Bersyukurlah kepada-Ku, serta jangan ingkar kepada Ku" (QS. Al Baqarah/2: 152)²⁶

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا. (٤١)

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya" (QS. Al-Azhab/33: 41)²⁷

Di riwayatkan dari Abu Darda' ia berkata Rasulullah Saw. bersabda :

²⁴ Khairunnas Rajab. *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*. (Jakarta: Amzah, 2011), hlm. 118.

²⁵ M. Afif Anshori. *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf Atas Manusia Modern*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm.16.

²⁶ Al-Qur'an dan terjemahannya. Departemen Agama RI. *Op.Cit.*, hlm. 23

²⁷ *Ibid.*, hlm. 423.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

أَلَا أَنْبَأُكُمْ بِخَيْرِ أَعْمَالِكُمْ وَأَرْكَأَهَا عِنْدَ مَلِيكِكُمْ وَأَرْفَعَهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ وَخَيْرٌ لَّكُمْ مِنْ
 إِنْفَاقِ الذَّهَبِ وَالْوَرَقِ وَخَيْرٌ لَّكُمْ مِنْ أَنْ تَلْقَوْا عَدُوَّكُمْ فَتَضْرِبُوا أَعْنَاقَهُمْ وَيَضْرِبُوا
 أَعْنَاقَكُمْ قَالُوا: بَلَى. قَالَ: ذَكَرُ اللهُ تَعَالَى

Artinya: “Maukah kamu aku tunjukkan amalan yang terbaik dan paling suci di sisi Rabbmu, yang paling mengangkat derajatmu, lebih baik bagimu daripada menginfakkan emas dan perak dan lebih baik bagimu daripada bertemu dengan musuhmu lantas kamu memenggal leher mereka atau mereka memenggal lehermu? ” Para sahabat yang hadir menjawab: “Tentu aja wahai Rasulullah!” Beliau bersabda: “Zikir kepada Allah Yang Maha Tinggi.” (HR. Tarmidzi dan Ibnu Majah)²⁸

b. Ketentuan Doa

Doa merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, karena kemampuan dan pengetahuan manusia sangat terbatas dibandingkan dengan kekuasaan dan kebesaran Allah SWT.²⁹ Doa (الدُّعَاءُ) menurut bahasa adalah memanggil atau memohon sesuatu, sedangkan menurut istilah adalah permohonan sesuatu yang disampaikan manusia sebagai makhluk kepada Allah SWT sebagai Sang Pencipta dengan merendahkan diri dan tunduk kepada-Nya, baik untuk kepentingan hidup di dunia maupun di akherat.

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا
 وَأَدْعُوهُ
 خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas, dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah Amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik” (QS. al-A’raf/7: 55-56)³⁰

²⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia. *Op.Cit.*, hlm. 55-56.

²⁹ Nana Rukmana. *Dzikir dan Do'a*. (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 50.

³⁰ Al-Qur’an dan terjemahannya. Departemen Agama RI. *Op.Cit.*, hlm. 157.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي
وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya : “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang aku, Maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.” (QS. al-Baqarah/2: 186)³¹

Bagi seorang mukmin yang ingin berhasil dalam kehidupan ini, ada dua cara yang harus ditempuhnya yaitu: berusaha dan berdoa kepada Allah. Kedua hal ini harus ditempuh, karena di dalam kehidupan ini ada hal-hal yang dapat dijangkau oleh pemikiran, tapi ada pula yang tidak dijangkaunya. Oleh karena itu kedua cara ini harus ditempuh secara bersama-sama.³²

c. Manfaat Zikir dan Doa

- 1) Dapat menentramkan hati

.....أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “...ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram” (QS. al-Ra’ad/13: 28)³³

- 2) Dapat menimbulkan kesabaran.
- 3) Menambahkan pahala dan menambahkan rasa kasih sayang kepada sesama.
- 4) Menimbulkan sifat berhati-hati.

³¹ *Ibid.*, hlm. 28.

³² Kementrian Agama Republik Indonesia. *Loc.Cit.*,

³³ Al-Qur’an dan terjemahannya. Departemen Agama RI. *Op.Cit.*, hlm. 252.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dengan sering kita berdoa setelah shalat fardu banyak yang akan diperoleh, diantaranya:

- 1) Akan terhidar dari sifat sombong dan congkak.
- 2) Akan terhidar dari sifat gampang putus asa.
- 3) Hati dan pikiran kita akan tenang dan tentram.
- 4) Akan memberi motivasi atau dorongan yang kuat dalam menjalani kehidupan ini.
- 5) Memberikan perlindungan dalam menempuh kehidupan.
- 6) Kita akan merasa semakin dekat dengan Allah SWT.
- 7) Di akhirat kelak, kita akan mendapat tempat yang mulia di sisi Allah, yaitu surga.

d. Tata Cara Berzikir dan Berdoa

Mengucap zikir pada dasarnya tidak dibatasi jumlah bilangan. Demikian pula mengenai lafal, waktu, cara dan tempat melaksanakannya. Akan tetapi, zikir seyogyanya dilakukan ditempat-tempat yang suci dilandasi dengan niat yang ikhlas, di samping sikap kusyu dan tawaduk. Allah SWT berfirman:

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

Artinya: “Dan ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah” (QS. al-A’araf/7: 205)³⁴

³⁴ Al-Qur’an dan terjemahannya. Departemen Agama RI. *Op.Cit.*, hlm. 176.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Firman Allah SWT di atas memuat tata cara (adab) berzikir, antara lain:

- 1) Zikir hendaknya dilakukan dengan sikap *tadarru'* (merasa dirinya hina di hadapan Allah SWT). Dengan demikian orang berzikir harus memperlihatkan sikap *tawadu'* kepada-Nya.
- 2) Zikir dilakukan dengan rasa takut kepada Allah SWT. Takut kepada keagungan dan kemuliaan Allah SWT.
- 3) Zikir dilakukan dengan suara yang lembut, pelan dan kusyuk.³⁵

1) Cara berzikir ada tiga macam yaitu:

- a) Zikir dengan hati

Zikir dengan hati ialah membaca atau mengucapkan kalimat-kalimat takbir, tahmid, dan tahlil dengan membatin tanpa mengeluarkan suara,³⁶ dengan cara bertafakur memikirkan ciptaan Allah SWT, sehingga timbul di dalam pikiran kita bahwa Allah SWT adalah Dzat yang Maha Kuasa. Semua yang ada di dalam alam semesta ini pastilah ada yang menciptakan dan mengaturnya yaitu Allah SWT.³⁷ Zikir qalbu juga dapat dimaknai dengan melaksanakan zikir dengan lidah dan hati, maksudnya lidah menyebut lafal tertentu lafadh zikir, dengan suara yang pelan dan hati mengingat dengan meresapi maknanya. Zikir dengan hati adalah zikir yang sangat baik dan utama, karena zikir dengan cara

³⁵ *Ibid.*, hlm. 56-57.

³⁶ Nana Rukmana. *Op.Cit.*, hlm. 3.

³⁷ Kementerian Agama Republik Indonesia. *Loc.Cit.*

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ini dapat mengantarkan kita lebih khusyukk, terhindar dari bahaya *riya'* dan akan memberikan kesan yang mendalam.³⁸

b) Zikir dengan perbuatan

Yaitu dengan menundukkan seluruh anggota badan kepada Allah SWT dengan cara melaksanakan perintah Allah dan meninggalkan segala larangan-Nya.³⁹ Semua mesti diawali dengan niat untuk mendapatkan ridha Allah SWT. Jadi, menuntut ilmu, bersilaturahmi, mencari nafkah, dan amalan-amalan lainnya yang diperintahkan oleh agama adalah termasuk dalam lingkup zikir dengan perbuatan.⁴⁰

c) Zikir dengan ucapan

Zikir yang diucapkan dengan lisan dan dapan didengar oleh telinga, baik oleh orang yang bersangkutan maupun orang lain,⁴¹ dengan cara menyebut asma Allah atau dengan mengucapkan kalimat-kalimat *tayyibah*. Sehingga setiap kali menyebut-Nya akan semakin bertambah keimanan kita kepada Allah SWT.

Contoh kalimat *toyibah*

Tabel II. 2
Kalimat *Toyiybah*

Nama lafal	Kalimat <i>toyiybah</i>	Arti
Takbir	الله أكبر	Allah maha besar
Tahmid	الْحَمْدُ لله	Segala puji bagi Allah
Tasbih	سُبْحَانَ الله	Maha suci Allah

³⁸ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi. *Op. Cit.*, hlm. 28.

³⁹ Nana Rukmana. *Loc. Cit.*,

⁴⁰ Kementerian Agama Republik Indonesia. *Loc. Cit.*

⁴¹ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi. *Op. Cit.*, hlm. 27.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nama lafal	Kalimat <i>toyyibah</i>	Arti
Tahlil	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	Tiada tuhan selain Allah
Istighfar	أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ	Aku memohon ampun kepada Allah yang maha Agung
Hauqalah	لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ	Tiada ada daya dan kekuatan kecuali di sisi Allah

2) Adab berdoa:

- a) Menghadap kiblat.
- b) Memperhatikan saat yang tepat untuk berdoa, seperti di tengah malam dan sehabis shalat fardhu.
- c) Mengangkat kedua tangan setentang kedua bahu.
- d) Memulai dengan istighfar, memuji Allah, dan membaca shalawat.
- e) Harus ada sikap *tawadhu'* (rendah hati) dan *tadharu'* (rendah diri) dan rasa takut.
- f) Hendaklah disertai dengan hati yang khusyu' dan menyakini bahawa doanya akan dikabulkan oleh Allah SWT.

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ
 Artinya: “*surely successful are those who are in their prayer humbly and those who are turning away from vain talk.*” (QS. al-Mu'minun/23: 1-3)⁴²

- g) Menyederhanakan suara, antara bisik-bisik dengan suara keras,

Firman Allah:

قُلْ أَدْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ وَلَا تَجْهَرُوا لَهُ وَلَا تَخَافُوا
 بِهَا وَأَبْغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا

⁴² Al-Qur'an dan terjemahannya. Departemen Agama RI. *Op.Cit.*, hlm. 342.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Artinya: “*dan janganlah kamu mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan janganlah pula merendharkannya dan carilah jalan tengah di antara kedua itu*” (QS. al-Isra’/17: 110)⁴³

- g) Tidak berdoa untuk keburukan atau memutus tali silaturahmi.
- h) Tidak terburu-buru, maka doanya tidak akan dikabulkan.
- i) Memilih kalimat-kalimat yang luas maknanya, tidak tertuju kepada kepentingan yang sesaat dan ruang lingkupnya sempit. Misalnya: perkataan pangkat, jabatan, lulus ujian diganti kebaikan dunia. Perkataan uang, materi tertentu diganti dengan rezeki yang luas. Perkataan badan langsing, kurus, kuat dan lain-lain diganti dengan kesehatan. Perkataan pintar, ilmu tinggi diganti dengan ilmu yang manfaat. Perkataan anak yang bergelar tinggi diganti dengan anak yang saleh.
- j) Jangan mendoakan diri, keluarga, anak, harta, pelayanan dengan doa yang buruk. isi doanya dimulai dari mendoakan diri sendiri dulu baru untuk yang lain.
- k) Menyapu muka dengan kedua telapak tangan setelah selesai berdoa.

3) Waktu-waktu yang lebih utama untuk berdoa

- a) Pada bulan Ramadan, terutama pada malam Lailatul Qadar.
- b) Pada waktu wukuf di ‘Arafah, ketika menunaikan ibadah haji.
- c) Pada hari jumat (wukuf antara dua khutbah).
- d) Pada waktu seseorang sedang puasa.
- e) Ketika turun hujan.

⁴³ *Ibid.*, hlm 293.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- f) Sesudah shalat lima waktu.
- g) Ditengah malam (sepertiga malam terakhir).
- h) Di antara azan dan iqamat.
- i) Ketika *i'tidal* yang akhir dalam salat.⁴⁴
- j) Di waktu sujud.⁴⁵
- k) Ketika khatam (tamat) membaca Al-Qur'an 30 Juz.
- l) Sepanjang malam, utama sekali sepertiga akhir dan waktu sahur.
- m) Sepanjang hari Jumat, karena mengharap berjumpa dengan saat ijabah (saat diperkenankan doa) yang terletak antara terbit fajar hingga terbenam matahari pada hari Jumat, terutama antara dua khutbah Jumat.
- n) Antara zuhur dengan 'Ashar dan antara 'Ashar dengan Maghrib.
- o) Pada saat kritis atau genting.⁴⁶
- p) Bagi orang yang dizhalimi.⁴⁷
- q) Pada waktu minum air zam-zam.

4) Tempat-tempat yang baik untuk berdoa

- a) Ketika melihat Ka'bah.
- b) Ketika melihat masjid Rasulullah Saw.
- c) Ditempat dan kala melakukan thawaf.
- d) Di sisi Multazam di dalam Ka'bah.
- e) Di sisi sumur Zamzam.

⁴⁴ Kementerian Agama Republik Indonesia. *Op.Cit.*, hlm. 60.

⁴⁵ Nana Rukmana. *Op.Cit.*, hlm. 57.

⁴⁶ Kementerian Agama Republik Indonesia. *Loc.Cit.*,

⁴⁷ Nana Rukmana. *Op.Cit.*, hlm. 59.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- f) Dibelakang makam Ibrahim.
- g) Di atas bukit Shafa dan Marwah.
- h) Di ‘Arafah, di Muzdalifah, di Mina dan di sisi Jamarat yang tiga.⁴⁸

e. Zikir dan Doa Sesudah Shalat

Apabila shalat telah kita kerjakan sesuai dengan tuntunan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya, janganlah langsung melakukan aktivitas berdiri untuk meninggalkan shalat sebelum kita mengirinya dengan berzikir dan berdoa.⁴⁹ Disunahkan untuk berzikir setelah shalat kemudian berdoa,⁵⁰ hal tersebut karena waktu setelah shalat merupakan saat yang baik untuk berzikir dan⁵¹ juga berdoa setelah shalat fardhu merupakan waktu-waktu yang dikabulkan.⁵² bacaan zikir sesudah shalat disebut juga dengan istilah wirid, yaitu bacaan-bacaan yang dibaca setiap hari. Adapun urutan bacaan atau wirid sesudah shalat lima waktu sebagai berikut:

- 1) Membaca syahadat sambil mengusap tangan kanan pada wajah setelah mengucapkan salam yang kedua.
- 2) Membaca istighfar
- 3) Membaca tahlil
- 4) Terus disambung surat al-Fatihah, al-Baqarah, dan ayat Kursi
- 5) Membaca tasbih, tahmid, dan takbir

⁴⁸ Kementrian Agama Republik Indonesia. *Loc.Cit.*,

⁴⁹ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi. *Etika Beribadah*. (Jakarta: Amzah, 2011), hlm. 52.

⁵⁰ Subki Al-Bughury dan Sahrul Gunawan. *Dahsyatnya Ibadah Siang*.(Jakarta: Qultu Media, 2011), Cet. 1, hlm. 114.

⁵¹ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi. *Loc.Cit.*,

⁵² Subki Al-Bughury dan Sahrul Gunawan. *Loc.Cit.*,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6) Ditutup dengan doa

f. Fungsi Zikir dan Doa Dalam Kehidupan

Orang yang baik dan benar perlu permulaan yang baik dan benar pula. Permulaan yang baik dan benar membutuhkan keikhlasan, sedangkan pangkal keikhlasan adalah niat yang baik dan benar. Sumber niat yang baik dan benar adalah hati yang bersih dan suci, namun hati yang bersih dan suci itu tidak pernah akan bisa kita raih kecuali dengan *zikrullah* (mengingat Allah).

Setiap manusia, setiap detikanya selalu bergantung kepada rahmat dan nikmat Allah. Alangkah sombongnya kita jika hampa dari aktivitas zikir dan doa. Zikir dan doa layak dilaksanakan meskipun kita dalam kesibukan dan dalam kondisi apapun.

“Hai orang-orang yang beriman janganlah hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barang siapa yang berbuat demikian maka mereka itulah orang-orang yang merugi. (QS. Al-Munafiqun/63: 9)

Zikir dan doa merupakan salah satu manifestasi peribadatan dan ketaatan manusia kepada Tuhan-Nya. Disamping ibadah-ibadah lainnya yang utama dan tidak terbilang, kita diperintahkan untuk melantunkan zikir dan doa kepada Allah, karena luas dan begitu dalamnya mutiara hikmah yang dikandungnya, zikir diperintahkan Allah setiap saat dan setiap waktu.

“Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya” (QS. Al-Ahzab/33: 41)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dengan berzikir, kita berusaha untuk *taqarrub*, mendekat pada-Nya, serta agar selalu merasa diawasi oleh-Nya. Dan hasilnya adalah ketenangan batin, (QS. Ar-Ra'du/13: 28) dan hubungan sejati dengan Tuhan. Selain itu, efek dari aktivitas zikir ini ialah akan merubah segenap keputusan dan perilaku masyarakat manusia sesuai lintasan-Nya.

Dengan zikir juga kita bisa menjaga kesinambungan dan keselarasan perspektif agama sesuai dengan jiwa rohani masyarakat modern yang cenderung dislokasi terhadap ajaran agama. Karena zikir adalah salah satu obat bagi manusia modern agar tidak terperangkap dalam labirin berbagai gagasan dan kecenderungan yang khilaf.

Manusia diciptakan dari dua komponen, rohani dan jasmani. Keduanya mempunyai karakteristik masing-masing sebagaimana makhluk Allah lainnya. Secara natural fitriyah, tentu saja jasmani memerlukan 'makanan' untuk tetap bertahan, agar sehat dan tumbuh berkembang. Karena jasmani adalah benda kongkrit, maka makanannya pun benda kongkrit.

Sebagaimana jasmani, rohani pun membutuhkan makanan. Lain halnya dengan jasmani, rohani bersifat abstrak (hanya Allah yang tahu hakikatnya), maka makanannya pun abstrak pula. Karena abstrak, tidak ada jalan lain untuk mengetahuinya kecuali mengikuti petunjuk-Nya, yang menciptakan ruh itu. Allah mengerjakan zikir sebagai obat (makanan) bagi ketenangan rohani.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jadi bisa disimpulkan bahwa zikir amatlah penting. Selain sebagai perwujudan ibadah kepada Allah, zikir juga merupakan kebutuhan pokok yang paling asasi untuk mewujudkan keseimbangan hidup manusia, antara jasmani dan rohani.⁵³

Doa merupakan sesuatu yang paling mulia di mata Allah SWT, doa sebagai jalan menuju kesabaran di jalan Allah SWT, sebagai jalan kepada kejujuran dalam mencari perlindungan dan pelimpahan segala urusan kepada-Nya, serta penyerahan diri kepada-Nya, sebagai jalan untuk menjauhi sifat lemah dan malas, menikmati kelezatan dalam bermunajat kepada Allah SWT. Sehingga, keimanan seorang pemohon (pendoa) semakin bertambah dan keyakinan semakin kuat.⁵⁴

3. Optimis

a. Pengertian Optimis

Optimis merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Optimis membuat individu mengetahui apa yang diinginkan dan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.⁵⁵

Dilihat dari segi bahasa optimis berasal dari bahasa latin yaitu “*optima*” yang berarti terbaik menjadi optimis, dalam arti khas kata, pada akhirnya berarti satu harapan untuk mendapatkan hasil terbaik dari situasi tertentu.

⁵³ Kementerian Agama Republik Indonesia. *Op.Cit.*, 61-66.

⁵⁴ Syaikh Bakar bin Abdullah Abu Zayid. *Koreksi dzikir dan doa sahri-hari*. (Jakarta: Darul Haq, 2005), hlm 29-30.

⁵⁵ M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita S. *Loc.Cit.*,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Inggris Oxford Dictionary dalam buku Istirani dan Muhammad Siddik mendefinisikan optimis sebagai mempunyai “harapan dan keyakinan mengenai masa depan atau hasil yang sukses dari sesuatu; Kecenderungan untuk mengambil pandangan positif atau penuh harapan” adalah orang yang selalu berpengharapan baik dalam menghadapi segala hal.⁵⁶

Keberhasilan seseorang di masa depan akan diperoleh bila seseorang memiliki optimis dan semangat tinggi dalam mewujudkan masa depan yang lebih baik. Orang-orang yang memiliki pola pikir optimis dalam hidupnya akan memiliki kepercayaan sehari-hari, mereka juga cenderung lebih berbahagia dalam menjalani kehidupan.⁵⁷

Dengan bersikap optimis dalam menghadapi persoalan kehidupan akan menjadikan seorang muslim lebih bersikap bahagia, sebab dapat mencapai apa yang telah dicita-citakan baik cita-cita dunia atau akherat. Selain hal itu menurut pakar yang telah melakukan riset menyatakan bahwasannya orang yang bersikap optimis akan mempunyai badan yang sehat dan lebih panjang umur dari pada orang-orang yang bersikap pesimistis. Para peneliti juga memperhatikan bahwa orang yang optimis lebih sanggup menghadapi stres dan lebih kecil kemungkinannya mengalami depresi.

⁵⁶ Istirani dan Muhammad Siddik. *Op.Cit*, hlm. 154.

⁵⁷ Herlina Nurtjahjanti dan Ika Zenita Ratnaningsih. *Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKN Disnakertrans Jawa Tengah*, dalam jurnal, Psikologi Pendidikan Undip Vol. 10, No. 2, Oktober 2011, hlm. 127.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sebagai seorang muslim, kita harus optimis dalam menghadapi ujian atau cobaan, semua persoalan kita serahkan kepada Allah disertai usaha semaksimal mungkin, sebab hanya Allah tempat meminta dan tempat berlindung bagi makhlukNya.⁵⁸

b. Aspek-Aspek Optimis

Seligman (1991) dalam buku M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita mendeskripsikan individu-individu yang memiliki sifat optimis akan terlihat pada aspek-aspek tertentu seperti di bawah ini.

- 1) *Permanet* adalah individu selalu menampilkan sikap hidup ke arah kematangan dan akan berubah sedikit saja dari biasanya dan ini tidak bersifat lama
- 2) *Pursavive* artinya gaya penjelasan yang berkaitan dengan dimensi ruang lingkup, yang dibedakan menjadi spesifik dan universal
- 3) *Personalization* merupakan gaya penjelasan yang berkaitan dengan sumber penyebab dan dibedakan menjadi internal dan eksternal

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek individu yang optimis adalah *permanent*, *pervasive*, dan *personalization*.⁵⁹

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Pikir Optimis

Ada beberapa hal yang mempengaruhi cara berfikir optimis dalam diri seseorang dari dalam dirinya sendiri dan dari luar dirinya. Vinacle dalam jurnal Herlina Nurtjahjanti dan Ika Zenita Ratnaningsih

⁵⁸ Istirani dan Muhammad Siddik. *Loc.Cit.*,

⁵⁹ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S. *Loc.Cit.*,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi pola pikir optimis, yaitu:

- 1) Faktor etnosentris, yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas dari kelompok atau jenis lain. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama dan kebudayaan.
- 2) Faktor egosentris, yaitu sifat-sifat yang dimiliki tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi yang satu dengan yang lain.⁶⁰

d. Langkah-langkah Untuk Membangun Sikap Optimis

- 1) Berfikir positif dan menerima kekurangan-kekurangan serta keterbatasan kemampuan diri sendiri. Pikiran yang positif akan mengarahkan kita untuk memiliki sikap yang tidak mudah menyerah.
- 2) Membantah keyakinan yang negative dalam diri sendiri. Untuk menghilangkan kebiasaan buruk ini Dr Seligman menyarankan agar menulis pemikiran atau keyakinan negatif, apa saja yang muncul tentang diri sendiri. Kemudian memberanikan diri untuk membantah pemikiran tersebut.
- 3) Menikmati dan membuat tindakan pengganti (substitusi). Berusaha untuk menemukan hal-hal yang dapat dinikmati seburuk apapun

⁶⁰ Herlina Nurtjahjanti dan Ika Zenita Ratnaningsih. *Op.Cit.*, hlm. 128.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

situasi yang dihadapi. Intinya kekurangan dalam satu bidang bisa juga diatasi dengan memupuk kelebihan dibidang lain,

- 4) Menyakini bahwa Tuhan menciptakan tiap-tiap manusia dengan selalu memberi keistimewaan tertentu (bersyukur). Kenyataan banyak menunjukkan bahwa kabahagiaan hidup tidak selalu tercapai dengan kekayaan, kemasyuran, kebesaran, dan lain-lain yang biasanya dijadikan ukuran sukses hidup. Maka terimalah kenyataan tentang diri sendiri dengan lapang dada sambil terus memperbaiki diri selangkah demi selangkah. Dan sebenarnya usaha-usaha kita dalam memberi arti pada kehidupan itulah yang menentukan bahagia tidaknya diri kita biarpun hasilnya tidak terlalu cemerlang atau sesuai dengan harapan kita.
- 5) Mancatat dan mengingat-ingat sukses yang pernah dicapai. Pengalaman masa lalu ketika anda pernah membuat prestasi dapat menjadi dasar bagi anda untuk memulihkan keyakinan bahwa sebenarnya anda lebih baik, lebih dibutuhkan, lebih mujur, lebih menarik dari yang anda pikirkan selama ini. Cara ini akan memulihkan pengharapan dan kepercayaan kita terhadap diri kita sendiri.⁶¹

e. Ciri-ciri Individu Yang Optimis

Robinson dkk. dalam buku M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita menyatakan individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup, memiliki

⁶¹ Anto Purwo Santoso. *Kecakapan Intra Personal*. (Yogyakarta: Andi Offset, 2012), hlm. 65-69.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih, dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh.

McGinnis dalam buku M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita menyatakan orang-orang optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan. Mereka merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, menggunakan pemikiran yang inovatif untuk menggapai kesuksesan, dan berusaha gembira, meskipun tidak dalam kondisi bahagia.

Scheiver dan Carter dalam buku M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita menegaskan bahwa individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin akan kelebihan yang dimiliki. Individu optimis biasa bekerja keras menghadapi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilannya.

Individu yang optimis memiliki impian untuk mencapai tujuan, berjuang dengan sekuat tenaga, dan tidak ingin duduk berdiam diri menanti keberhasilan yang akan diberikan oleh orang lain. Individu optimis ingin melakukan sendiri segala sesuatunya dan tidak ingin memikirkan ketidakberhasilan sebelum mencobanya. Individu yang optimis berpikir yang terbaik, tetapi juga memahami untuk bagian masa yang memang dibutuhkan sebagai ukuran untuk mencari jalan.⁶²

4. Hubungan Pemahaman Materi Fikih Zikir dan Doa Setelah Shalat Dengan Sikap Optimis

Telah dijelaskan dalam latar belakang, secara substansial mata pelajaran Fikih memiliki kontribusi dalam memberikan motivasi kepada

⁶² M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S. *Op.Cit.*, hlm. 98-99.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

peserta didik untuk mempraktikkan dan menerapkan hukum Islam dalam kehidupan sehari-hari sebagai perwujudan keserasian, keselarasan, dan keseimbangan hubungan manusia dengan Allah SWT, dengan diri manusia itu sendiri, sesama manusia, makhluk lainnya ataupun lingkungannya.⁶³

Dalam KMA No 165 tahun 2014 tentang kurikulum 2013 mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dan Bahasa Arab pada Madrasah, materi zikir dan doa setelah shalat adalah mata pelajaran Fikih yang di ajarkan di kelas VII. Dalam kompetensi dasar, optimis termasuk ke dalam aspek afektif. Dimana optimis merupakan implementasi dari pemahaman tentang zikir dan doa setelah shalat. Kompetensi dasar dari materi zikir dan doa setelah shalat sebagaimana berikut:

Tabel II. 3
Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
1.2 Meyakini manfaat zikir dan doa	1.1.2 Menghayati manfaat zikir dan doa
1.2 Menghayati hikmah berzikir dan doa setelah salat sebagai implelementasi dari pemahaman tentang zikir dan doa	1.1.2. Menunjukkan hikmah berzikir dan doa setelah shalat
3.2 Memahami tata cara berzikir dan berdoa setelah salat	3.2.1 Menjelaskan pengertian zikir dan doa 3.2.2 Menjelaskan ketentuan doa 3.2.3 Menyebutkan manfaat zikir dan doa 3.2.4 Menjelaskan tata cara berzikir dan berdoa
4.3 Mendemonstrasikan zikir setelah shalat	4.1.3 Mendemonstrasikan zikir setelah salat
4.4 Menghafalkan doa setelah shalat	4.1.4 Menghafalkan doa setelah shalat

⁶³ KMA No. 165 tahun 2014 tentang Kurikulum Madrasah 2013 Mata Pelajaran PAI dan Bahasa Arab.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dilihat dari tujuan pembelajaran Fikih tentang zikir dan doa setelah shalat siswa diharapkan mampu untuk bisa memahami ketentuan Islam tentang zikir dan doa karena manfaat zikir dan doa dapat menjadikan diri siswa untuk bersikap optimis, sehingga ketika siswa telah memahami akan hal tersebut siswa bisa bersikap optimis atas segala hal yang ia hadapi.

Dzikir yang paling baik adalah doa dan zikir yang diyakini di dalam hati diucapkan dengan lisan dan diamalkan dengan perbuatan. Berzikir dapat memberikan *insight* (pencerahan) bagi jiwa-jiwa yang kering dan gersang serta menjadikan jiwa bangkit penuh optimis. Dengan berzikir yang dilakukan secara *khusyu'* dan sungguh-sungguh maka dapat membangkitkan optimis bagi pelakunya.⁶⁴

Dari penjelasan di atas dapat ditegaskan bahwa sikap optimis peserta didik sedikit banyak dipengaruhi oleh pemahaman materi Fikih yakni zikir dan doa setelah shalat. Orang yang sudah paham akan suatu ilmunya maka akan mudah dalam mempraktekkan. Pemahaman seseorang didapatkan melalui ilmu yang dipelajarinya dan ilmu tersebut merupakan dasar dari segala tindakan seseorang jika seseorang berilmu maka ia harus diiringi dengan amal (perbuatan). Sama halnya jika siswa yang telah diberikan ilmu maka perbuatannya pun akan sesuai dengan ilmu yang ia dapati.⁶⁵

⁶⁴ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi. *Loc.Cit.*

⁶⁵ Bukhori Umar, *Op.Cit.*, hlm. 23.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Eva pada tahun 2016 pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Mulana Malik Ibrahim Malang dengan judul “Pengaruh Pemahaman Materi Aqidah Akhlak Terhadap Keaktifan Belajar Siswa di MtsN Prigen”. Metode penelitian yang dilakukan oleh Siti Eva yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian ini juga berkaitan dengan pemahaman materi, namun penelitian yang dilakukan oleh Siti Eva mengenai pengaruh pemahaman materi Aqidah Akhlak terhadap keaktifan belajar siswa. Sementara metode penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mencari korelasi antara variabel X dan Y. Penulis meneliti dengan judul “Hubungan Pemahaman Materi Fikih Zikir dan Doa Setelah shalat dengan Sikap Optimis Siswa”.⁶⁶
2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Mardhatillah pada tahun 2017 pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN SUSKA Riau dengan judul “Strategi Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Optimis Siswi Madrasah Tsanawiyah Diniyah Puteri Pekanbaru”. Metode penelitian yang dilakukan oleh Mardhatillah yaitu penelitian deskriptif kualitatif dimana data dan sumber datanya diperoleh dari fakta-fakta yang tampak, atau sebagaimana adanya. Penelitian ini juga berkaitan dengan optimis, namun penelitian yang dilakukan oleh Mardhatillah mengenai strategi guru bimbingan konseling meningkatkan optimis siswi. Sementara metode penelitian yang penulis

⁶⁶ Siti Eva. 2016. *Pengaruh Pemahaman Materi Aqidah Akhlak Terhadap Keaktifan Belajar Siswa di MtsN Prigen*. Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Mulana Malik Ibrahim Malang.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lakukan adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mencari korelasi antara variabel X dan Y. Penulis meneliti dengan judul “Hubungan Pemahaman Materi Fikih Zikir dan Doa Setelah Shalat) dengan Sikap Optimis Siswa”.⁶⁷

C. Konsep Operasional

Konsep operasional atau *operasional variabel* merupakan operasional dari semua variabel yang dapat diolah dari definisi konseptual. Disini variabel yang akan diteliti didefinisikan secara operasional yang menggambarkan cara mengukur variabel tersebut. Dengan demikian mudah diidentifikasi dan mudah dikumpulkan datanya, karena sudah operasional dan dapat diukur atau diobservasi.⁶⁸ Adapun variabel yang akan dioperasionalkan adalah pemahaman materi Fikih zikir dan doa setelah shalat (variabel X) dan sikap optimis (variabel Y)

Berdasarkan kajian teori di atas dirumuskan konsep operasional untuk pemahaman materi Fikih zikir dan doa setelah shalat (variabel X) dengan indikator-indikator sebagai berikut:

1. Siswa dapat menjelaskan pengertian zikir dan doa
2. Siswa dapat menjelaskan ketentuan doa
3. Siswa dapat menguraikan manfaat zikir dan doa
4. Siswa dapat menjelaskan tata cara berzikir dan berdoa
5. Siswa dapat menjelaskan contoh tata cara zikir dan doa setelah shalat

⁶⁷ Mardhatillah. 2017. *Strategi Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Optimis Siswa Madrasah Tsanawiyah Diniyah Puteri Pekanbaru*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

⁶⁸ Amri Darwis. *Metode Penelitian Pendidikan Islam*. (Pekanbaru: Suska Press, 2015), hlm. 42.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Siswa dapat menguraikan fungsi zikir dan doa dalam kehidupan

Sedangkan indikator-indikator sikap optimis (variabel Y) adalah:

1. Siswa mengulang pembelajaran dan membaca kembali pokok materi bahasan
2. Siswa memiliki percaya diri dalam proses pembelajaran
3. Siswa menerima nilai berdasarkan kemampuan yang dimilikinya
4. Siswa memanfaatkan setiap kesempatan yang tersedia untuk kegiatan proses pembelajaran
5. Siswa menyelesaikan dengan segera tugas yang diberikan oleh guru
6. Siswa ceria dalam mengikuti proses pembelajaran

D. Asumsi dan Hipotesis

1. Asumsi Dasar

Dalam penelitian ini, diajukan beberapa asumsi:

- a. Pemahaman materi Fikih tentang zikir dan doa setelah shalat berbeda-beda antara satu siswa dengan siswa lainnya.
- b. Sikap optimis dipengaruhi berbagai faktor

2. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara dari rumusan masalah yang telah dikemukakan. Hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan menjadi hipotesis alternative (H_a) dan hipotesis nihil (H_0) sebagai berikut:

H_a : Ada hubungan yang signifikan pemahaman materi Fikih zikir dan doa setelah shalat dengan sikap optimis siswa di Madrasah Tsanawiyah Al-Muttaqin Pekanbaru.

H_a: Ada hubungan yang signifikan pemahaman materi Fikih zikir dan doa setelah shalat dengan sikap optimis siswa di Madrasah Tsanawiyah Al-Muttaqin Pekanbaru.

H₀: Tidak ada hubungan yang signifikan pemahaman materi Fikih zikir dan doa setelah shalat dengan sikap optimis siswa di Madrasah Tsanawiyah Al-Muttaqin Pekanbaru.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.