

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Optimalisasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah optimal yang berarti terbaik atau tertinggi, berasal dari kata optimalisasi. Membuat sesuatu menjadi optimal mengacu pada meningkatkan atau menyempurnakannya. Sedangkan optimalisasi adalah sebuah metode. Mengoptimalkan, atau mencapai hasil terbaik atau sebesar mungkin adalah proses melakukan apa pun. Jadi, optimalisasi adalah proses menjadikan sesuatu menjadi lebih baik atau mengoptimalkan sesuatu.

Sementara itu, “optimalisasi adalah proses menemukan solusi terbaik terhadap suatu permasalahan dimana “terbaik” menurut kriteria yang telah ditetapkan.” Menurut Kamus Oxford (2008:358). Mengoptimalkan adalah apa yang dimaksudkan. adalah tindakan menemukan solusi optimal yaitu solusi terbaik berdasarkan kriteria tertentu dalam berbagai situasi dengan menggunakan suatu proses, teknik, atau serangkaian tindakan.

Upaya untuk meningkatkan suatu tugas atau aktivitas untuk mengurangi kerugian atau memaksimalkan pendapatan guna mencapai tujuan seefektif mungkin dalam batas yang telah ditentukan dikenal sebagai optimalisasi.¹

2. Kesejahteraan Psikologis

a. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Sebelum memahami kesejahteraan psikologis, penting untuk memahami apa yang dimaksud dengan “sejahtera” dan “sejahtera”: “Kesejahteraan” mengandung arti sejahtera, aman, tenteram, tenteram, nikmat hidup, sejahtera, dan sebagainya. Sejahtera artinya sejahtera, aman, tenteram, sejahtera, selamat

¹ Sakdan Ibnu. Optimalisasi Peran Tokoh Agama Dalam Meningkatkan Kesadaran Beragama Masyarakat Kecamatan Kuala Kabupaten Nagan Raya, Skripsi, Bimbingan dan Konseling Islam FADAUIN SMH Banten, 2018.

(bebas dari gangguan, kesusahan, dan sebagainya) dalam kosakata bahasa Indonesia yang sangat luas.²

Kesejahteraan juga dibagi menjadi batin dan lahir, atau fisik dan batin. Masih sulit untuk menilai tingkat kesejahteraan seseorang, khususnya tingkat kesejahteraan batin atau spiritual. Dibandingkan dengan kesejahteraan lahiriah, kesejahteraan batin, atau kesejahteraan lahiriah, lebih mudah diukur. Status kesejahteraan adalah konsep yang lebih bernuansa daripada kemiskinan. Kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan spiritual seseorang harus diperhatikan. Allah menyatakan dalam surat An-Nahl ayat 97 Al-Qur'an:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ دُونِ أَوْثَانٍ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ٩٧

Artinya : “Siapa pun yang melakukan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, dengan keimanan, pasti akan Kami berikan kehidupan yang baik dan Kami balas dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka lakukan”.

Usaha untuk beramal baik di dunia dan di akhirat akan mendapat pahala yang berlimpah di sisi Allah SWT jika seseorang beriman kepada-Nya, sebagaimana disebutkan dalam ayat di atas. Salah satu definisi kehidupan yang baik adalah kehidupan yang aman, menyenangkan, tenteram, sejahtera, dan tidak terbebani oleh rasa sakit atau penderitaan apa pun.³

Menurut Ryff, kesehatan mental adalah Orang yang dapat menyeimbangkan aspek positif dan negatif dari dirinya dan orang lain, membuat keputusan sendiri dan membina hubungan positif, menciptakan lingkungan yang memenuhi kebutuhan fisik dan mentalnya, keadaan perubahan sosial yang meliputi perjuangan mencapai

² Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1996

³ Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195–210.

tujuan hidup yang bermakna dan upaya mengaktualisasikan, menggali, dan mengembangkan sifat-sifat diri yang kesemuanya mempunyai pengaruh psikologis yang baik.⁴

Kesejahteraan psikologis mencakup semua masalah tentang hidup yang dapat berfungsi dengan baik, termasuk tingkat perasaan baik dan kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan baik. Kebahagiaan adalah tujuan akhir yang dicita-citakan setiap orang dan merupakan hasil dari keadaan psikologis yang sehat. Gagasan ini menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah prioritas utama setiap orang dan hal ini berdampak positif pada interaksi antarpribadi, termasuk bersosialisasi.⁵

Menurut Ryff, elemen yang membentuk kesehatan mental termasuk⁶:

1) Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Penerimaan diri sebagai konstruksi psikologis adalah standar emas untuk mengukur kesehatan mental. Ini digambarkan sebagai kualitas yang ditunjukkan oleh individu penting untuk kesehatan mental, sifat aktualisasi diri, fungsi positif yang ideal, dan kematangan. Menurut hipotesis masa hidup, menerima diri sendiri dan pengalaman sebelumnya sangatlah penting. Hasilnya, ia menunjukkan bahwa aspek penting dari fungsi psikologis yang efektif adalah memiliki sikap positif terhadap diri sendiri.

2) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

Memiliki hubungan yang solid dan dapat dipercaya satu sama lain sangatlah penting.

⁴ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6, (1989).

⁵ Huppert, F. A. (2009). *Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137-164. *Journal Psychology*, Vol.11 No.1, January 8, 2020.

⁶ Carol D. Ryff, Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 4, (1995).

Komponen penting dari kesehatan mental dianggap sebagai kemampuan untuk mencintai. Peningkatan koneksi antarpribadi Aktualisasi diri ditandai dengan sentimen empati dan kasih sayang yang kuat terhadap semua individu, serta hubungan dekat seperti persahabatan, cinta, dan keintiman. Berinteraksi secara sehat dengan orang lain merupakan tanda kedewasaan. Rasa kebersamaan yang kuat dan kemampuan menerima isyarat dari orang lain di sekitar juga merupakan komponen penting dalam fase perkembangan orang dewasa, seperti yang dijelaskan dalam uraian. Akibatnya, banyak dari konsep yang berkaitan dengan kesehatan mental ini menekankan perlunya menjaga hubungan positif dengan orang lain.

3) Kemandirian (Autonomy)

Di sini aktualisasi diri diartikan sebagai fungsi mandiri dan perlawanan, artinya sikap bertahan, berjuang, dan melawan. Dimungkinkan untuk mengelola perilaku dan pilihan pribadi seseorang⁷ ke arah enkulturasi, proses dimana seseorang mempelajari nilai-nilai dan adat istiadat budaya yang ditemuinya sepanjang hidupnya.⁸ Gambaran alternatif adalah penilaian internal, di mana subjek mengevaluasi dirinya sendiri tanpa mencari masukan dari orang lain.

4) Penguasaan lingkungan (Environmental mastery)

Tanda kesejahteraan mental adalah kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang mendukung kondisi mental seseorang. Harapan hidup yang lebih panjang diduga terkait dengan keterampilan organisasi dan manajemen yang lebih baik. membuktikan bahwa seseorang dapat tumbuh dan berkembang secara kreatif dengan terlibat dalam tantangan mental atau fisik.

⁷<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Resistensi> di akses tanggal 7 Desember 2023.

⁸<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Enkulturasi> di akses tanggal 7 Desember 2023.

5) Tujuan hidup (Purpose in life)

Penanda kesehatan mental adalah rasa percaya diri yang memberi tujuan dan makna hidup pada seseorang. Seseorang juga harus memiliki tujuan hidup yang kuat, ketertiban, dan dorongan untuk mengambil tindakan agar dianggap dewasa. Mencapai integrasi emosional atau menjadi produktif dan kreatif hanyalah dua contoh dari banyak tujuan dan sasaran terkait perubahan yang termasuk dalam teori perkembangan. Akibatnya, mereka yang memiliki tujuan, maksud, dan perasaan memiliki tujuan yang semuanya berkontribusi terhadap kehidupan yang bermakna dianggap sebagai individu yang berfungsi secara konstruktif.

6) Perkembangan pribadi (Personal growth)

Agar komponen psikologis dapat berfungsi dengan baik, seseorang harus menjadi dewasa dan memperoleh karakteristik yang membantu mereka mencapai potensi maksimalnya. Keinginan seseorang untuk mengenali dan memahami potensinya merupakan hal mendasar bagi pertumbuhan pribadi. Orang-orang yang bekerja sebaik-baiknya cenderung terbuka terhadap pengalaman baru. Selain itu, teori rentang hidup menekankan perkembangan berkelanjutan dan mengambil tantangan atau tanggung jawab baru sepanjang hidup.

Diantara variabel yang mempengaruhi kesehatan psikologis seseorang adalah:

a) Usia

Penelitian Ryff menemukan bahwa setiap orang memiliki tingkat kesehatan mental yang berbeda dari berbagai kelompok usia.⁹ Menurut Ryff, ada tiga fase masa dewasa yang berbeda: masa dewasa awal (25–29 tahun), masa dewasa pertengahan (30–64 tahun), dan masa dewasa akhir (65 tahun ke atas).

⁹Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6, (1989).

b) Jenis Kelamin

Ketika membandingkan laki-laki dan perempuan, Ryff menemukan bahwa perempuan mendapat skor lebih baik dalam ukuran pertumbuhan pribadi dan interaksi antarpribadi. Alasannya adalah perempuan secara alami memiliki keunggulan dibandingkan laki-laki dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Anak perempuan digambarkan sebagai anak yang penurut, tidak berdaya, dan rapuh secara emosional, sedangkan anak laki-laki diasuh oleh keluarga sebagai orang yang agresif, berkuasa, kuat, dan mandiri; pandangan ini bertahan sampai mereka dewasa.¹⁰

c) Budaya

Individualisme diartikan Ryff sebagai sistem nilai yang menekankan kemandirian manusia serta nilai kebebasan dan tanggung jawab individu; Kolektivisme, sebaliknya, diartikan sebagai sistem nilai yang menekankan kemandirian manusia dan nilai tanggung jawab kolektif untuk memajukan kelompok dan kepentingannya.¹¹ Mempengaruhi kesehatan mental masyarakat. Berbeda dengan budaya timur yang mengutamakan kolektivisme, budaya barat mengutamakan penerimaan diri dan otonomi.¹²

Secara umum, kesejahteraan mental dapat didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang merasa bahagia, mentalnya sehat, dan sehat fisik. Ini dapat dilihat dari memenuhi kebutuhan dasar manusia seperti pakaian, makanan, akomodasi, pendidikan, karir, dan sebagainya.

Jadi, kesehatan psikologis seseorang ditentukan oleh kemampuannya mengendalikan perilakunya,

¹⁰Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6, (1989).

¹¹Carol D. Ryff, Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 4, (1995).

¹²Carol D. Ryff, Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 4, (1995).

memiliki pandangan hidup yang positif, mengambil keputusan secara mandiri mengenai tujuannya, dan menata lingkungannya sedemikian rupa sehingga memenuhi kebutuhannya dan menambah makna bagi keberadaannya. dan bekerja untuk berkembang dan belajar. tahan terhadap tekanan masyarakat dan penuh optimisme.¹³

3. Semaan Al-Qur'an

a. Semaan

Membaca dan mendengarkan Al-Quran dikenal dengan istilah *semaan*. Istilah ini berasal dari kata kerja bahasa Arab *sami'a-yasma'u* yang berarti mendengar. Menjadi "simaan" atau "mendengarkan" dalam bahasa Indonesia dan "semaan" dalam bahasa Jawa setelah diasimilasi. Istilah ini dalam bahasa umum diperuntukkan bagi tindakan tertentu yang dilakukan oleh pelajar atau anggota masyarakat yang mempelajari Al-Qur'an.¹⁴ Dalam QS. Al-Anfal: 2 juga menjelaskan:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ۚ

Artinya : “*Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatNya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal*”(QS. Al-Anfal: 2)¹⁵

Dikenal dengan sebutan “semaan” dalam bahasa Jawa dan “simaan” atau “simak” dalam bahasa Indonesia. Selain membaca dan mendengar Al-Quran, istilah

¹³ Jurusan Psikologi and others, ‘Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan Khalidan Rahama Umi Anugerah Izzati Abstrak’, 2013.

¹⁴ Maskur Maskur, (2021). Tradisi semaanAl-Quran di Pondok Pesantren. Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam, 6(1), 68-82.

¹⁵ Depag RI, 2012: 177.

“semaan” khususnya merujuk pada berbagai kegiatan yang dilakukan oleh pelajar atau kelompok masyarakat umum yang meliputi membaca dan mendengarkan pembacaan ayat-ayat suci. Orang-orang yang menghafal dan menghafal ayat-ayat Al-Qur'an sering disebut dengan kata ini saat ini.¹⁶

Semaan, yang melibatkan setidaknya dua orang tetapi mungkin lebih, adalah teknik yang berguna untuk menghafal Al-Qur'an dalam situasi ini. Satu orang membacakan Al-Quran dengan suara keras kepada yang lain, sementara mereka mendengarkannya dengan suara keras, tanpa melirik teks ayatnya. Saat menggunakan teknik menghafal ini, pendengar sangat terbantu karena mereka dapat memperbaiki kesalahan apa pun yang mungkin dilakukan oleh vokalis Alquran. Dipahami juga bahwa *Semaan* adalah kegiatan komunal yang melibatkan membaca dan mendengarkan Al-Qur'an. Mereka yang hadir (*sami'in*) pada saat *Semaan* juga mendengarkan *Mauizah Hasanah* selain Al-Qur'an.¹⁷ Mendengarkan jamaah membaca Al-Qur'an dikenal dengan istilah *Semaan* Al-Qur'an, dan tujuannya adalah untuk mengajarkan kepada hadirin bagaimana cara mengulang teks dengan lancar dan penuh minat.

b. Pengertian Al-Qur'an

Secara etimologis, kata Al-Qur'an berasal dari kata *qoro'a* yang berarti bacaan, berbicara tentang apa yang tertulis (قراء), dan mencakup aktivitas melihat dan menelaah. Secara terminologis, Al-Qur'an adalah kalam Allah SWT yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai mukjizat, dan membaca Al-Qur'an dianggap sebagai suatu bentuk ibadah.¹⁸ Nabi SAW menerima wahyu dari malaikat Jibril AS mengenai kitab suci Al-Qur'an. Lambat laun, Nabi mulai menerima teks ini. Al-Qur'an juga merupakan puncak kemegahan, membimbing setiap orang untuk memilih jalan yang

¹⁶ Arif, 2012, *Semaan*, <http://www.nu.or.id/post/read/40612/semaan>, diakses 7 april 2017

¹⁷ Arif, 2012, *Semaan*, <http://www.nu.or.id/post/read/40612/semaan>, diakses 7 april 2017

¹⁸ Anshori, *Ulumul Quran*, (Jakarta: Rajawali Press, 2013), p.17

benar dan keluar dari kegelapan menuju cahaya yang menyilaukan dimana tidak ada kejahatan. Dengan demikian, orang yang paling hebat adalah orang yang belajar dan memberi pelajaran dari Al-Qur'an.

وَنُزِّلُ مِنَ أَفْءَانِ مَا هُوَ شَفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ

إِلَّا خَسَارًا ٨٢

Artinya : “Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.” (Q.S Al-Isra':82)

Menurut para ulama dan ulama ushul fiqh, berikut kata dan ungkapan yang muncul dalam Al-Qur'an:

- 1) Al-Qur'an adalah firman Allah atau kalam Allah, perkataan malaikat Jibril yang menyampaikan wahyu dari Allah saja; perkataan rakyat jelata yang seharusnya melakukan hal-hal biasa; dan sabda nabi Muhammad yang menerima Al-Qur'an hanya dari Allah.
- 2) Al-Qur'an hanya diberikan kepada Nabi Muhammad SAW, tidak diberikan kepada nabi-nabi sebelumnya; Hukum Taurat disampaikan kepada Musa, Injil kepada Yesus, dan Mazmur kepada Daud. Mereka diberi kitab suci, namun tidak termasuk Alquran.
- 3) Al-Qur'an sebagai mukjizat, Oleh karena itu, tidak ada seorang pun dalam sejarah yang mampu mengalahkannya, baik sendiri maupun berkoalisi, bahkan melalui puisi atau surah singkat, dari awal hingga saat ini.

c. Keutamaan Membaca Al-Qur'an

Tugas utamanya adalah membaca Al-Qur'an yang mempunyai banyak manfaat dan kelebihan dibandingkan membaca tulisan-tulisan lainnya. Membaca Al-Quran mempunyai banyak manfaat, seperti berikut ini:

- 1) Menjadi manusia yang terbaik.
- 2) Orang yang mahir membaca Al-Qur'an tingkatannya bersama para malaikat.

- 3) Al-Qur'an sebagai hidangan Allah SWT.
- 4) Rumah yang dibacakan Al-Qur'an dihadiri para malaikat dan menjadi leluasa bagi penghuninya.
- 5) Rumah yang dibacakan Al-Qur'an terpancar sinar hingga ke penduduk langit.
- 6) Membaca Al-Qur'an akan menjadikan begitu banyak kebaikan dan keberkahan.
- 7) Membaca Al-Qur'an akan memperindah pembacanya.
- 8) Membaca Al-Qur'an adalah penerang bagi hati.
- 9) Membaca Al-Qur'an sangat bermanfaat bagi pembaca dan orangtuanya.
- 10) Pembaca Al-Qur'an tidak akan terkena bencana di hari kiamat kelak.
- 11) Al-Qur'an memberi syafa'at kepada pembacanya.
- 12) Bacaan Al-Qur'an mengharumkan pendengarnya dengan minyak dan misik (minyak kasturi).¹⁹

d. Keutamaan Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an

Amalan membaca Al-Quran bukanlah satu-satunya sarana ibadah dan amal yang membuahkan keberkahan dan kebaikan. Demikian pula mendengarkan bacaan Alquran mempunyai makna yang sama. Menurut sebagian ulama, mendengarkan seseorang mengaji sama bermanfaatnya dengan membacanya secara fisik. Berikut beberapa manfaat membaca Al-Quran:

1. Membaca Al-Qur'an adalah sebab untuk mendapat rahmat Allah SWT.
2. Membaca Al-Qur'an dapat menjadi sebab seseorang meraih hidayah.
3. Membaca Al-Qur'an dapat menyebabkan hati menjadi khusu' dan mengalirkan air mata.
4. Membaca Al-Qur'an dapat menyebabkan bertambahnya iman seseorang.
5. Al-Qur'an memberi syafa'at kepada pendengarnya.²⁰ Seperti yang dijelaskan dalam firman Allah dalam QS. Yunus: 57:

¹⁹ Muhammad Iqbal A. Ghazali, Keutamaan Membaca dan Menghafal Al-Qur'an, (Indonesia: 2010), 3-5.

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاء لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

Artinya : “Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”(QS. Yunus: 57)²¹

e. Nama-Nama Lain Al-Qur'an

- 1) Al-Qur'an (bacaan), dinamakan Al-Qur'an agar menjadi bacaan dan dibaca oleh umat Islam.
- 2) Al-Furqan (pembeda), karena ia membedakan antara hak dan yang batil.
- 3) Adz-Zikir (ingat) agar dijadikan dzikir untuk mengingat kepada Allah.
- 4) Al-Mauizah karena ia memberi umat Islam petunjuk dan petunjuk dalam bentuk kitab yang dapat mereka ikuti.²²

Al-Qur'an digolongkan menjadi dua kategori berdasarkan kapan dan di mana diturunkannya: Surat Makkiyah dan Surat Madaniyah.

- 1) Surah Makkiyah, yaitu Surat-surat yang diturunkan di luar Mekah, diturunkan sebelum hijrahnya Nabi ke Madinah.
- 2) Surah Madaniyah, yaitu Turunnya surat kepada Nabi Muhammad SAW tidak terjadi di Mekkah, melainkan setelah beliau hijrah ke Madinah.

Sejarah turunnya wahyu Al-Qur'an menyebutkan bahwa Nabi Muhammad SAW menerima Al-Qur'an pada malam Lailatul al-Qadr, 17 Ramadhan tahun 2 H. Ayat 1–5 Surat Al-'Alaq yang diriwayatkan oleh Nabi Muhammad SAW. Yang didengar Muhammad SAW

²⁰ Zaky, Keutamaan al-Qur'an, 2013, dalam <https://tsabat07.wordpress.com/2012/01/03/keutamaan-al-quran/>. diakses 30 mei 2017

²¹ Depag RI, 2012: 210.

²² Anshori, Ulumul Quran, (Jakarta: Rajawali Press, 2013)

ketika bersembunyi (berkhalwat) di Gua Hira untuk salat, merupakan wahyu pertama yang diberikan kepadanya. Sedangkan surat terakhir yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW adalah Surat Al-Maidah (5):3, yang diterimanya pada tanggal 9 Zul Hijjah tahun 10 Hijriah saat beliau sedang berdiri di Lapangan Arafah. melakukan haji.²³

f. Kegiatan Semaan Al-Qur'an

Semaan Al-Qur'an mengacu pada pembacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an kata demi kata. Mengikuti perkumpulan khusus yang dikenal dengan Majelis Semaan Al-Qur'an, yaitu ketika kata-kata suci Al-Qur'an dibacakan secara al-ghaib atau dihafal oleh seorang Hafizh atau Hafidzah.²⁴

Latihan *Semaan* ini sangat membantu bagi seorang Hafidzah karena mengharuskan penghafal Al-Qur'an mempersiapkan juz-juz yang akan dibacakan pada saat acara. Jika amalan ini dilakukan secara konsisten, diyakini daya ingat seseorang akan semakin meningkat dan diperkuat. Selain itu, kesehatan mental yang lebih baik mungkin bermanfaat bagi jamaah pengajian Minggu sore dan pelajar. Disarankan untuk melakukan latihan Semaan Al-Qur'an ini sesuai dengan perintah Allah. Merujuk pada anjuran mengikuti kegiatan Semaan Al-Qur'an, berpijak pada firman Allah SWT, sebagaimana disebutkan dalam Q.S. surat al-A'raf ayat 204.

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ٢٠٤

Artinya : “dan apabila dibacakan al-Qur'an, maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat.”²⁵

²³ Mustaqfirin, “ (Semaan Al – Qur'an Sebagai Media Dakwah KH Mukhlas Di Masyarakat Pilang Wetan Kebonagung Demak, (Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2017)

²⁴ Afif Syaiful Mahmudin, “Motivasi Mahasiswa Tahfidz dalam Mengikuti Semaan Al Qur'an di IAIN Ponorogo,” el Hikmah Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam 15, no. 1 (2021): 24.

²⁵ QS. al-A'raf 7: 204.

Kegiatan *Semaan* diharapkan dapat meningkatkan semangat jamaah masyarakat dan menghilangkan rasa malas saat membaca Al-Qur'an. Selain itu, diharapkan bahwa kegiatan ini dapat melatih mental santri dan jamaah masyarakat pada hari Ahad siang. Semangat adalah kunci.

4. Bimbingan Islami

a. Pengertian Bimbingan Islami

Bimbingan Islami merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami permasalahan rohaniah, baik mental maupun spiritual, dengan tujuan agar individu tersebut mampu mengatasinya menggunakan kemampuan yang terdapat dalam dirinya sendiri. Proses ini dilakukan melalui dorongan yang berdasarkan pada kekuatan iman dan ketakwaan kepada Allah SWT, sehingga individu dapat menemukan solusi dan mendapatkan kesejahteraan batin yang sejalan dengan ajaran Islam.²⁶

Prinsip utama dari Bimbingan Islami meliputi tauhid, yang menekankan keesaan Allah sebagai landasan utama dalam kehidupan, serta akhlak, yang mengedepankan perilaku yang baik dan sesuai dengan tuntunan Islam. Selain itu, teori ini juga menekankan pentingnya ibadah sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, serta kepatuhan terhadap syariah dalam setiap aspek kehidupan. Dengan mengarahkan pandangan hidup kepada kehidupan akhirat, Bimbingan Islami membantu individu menyadari pentingnya mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah mati. Dalam praktiknya, Bimbingan Islami dapat dilakukan melalui berbagai metode seperti konsultasi, pendidikan, dan terapi yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, serta melibatkan pemahaman mendalam tentang Al-Qur'an dan

²⁶ S Sabarrudin and others, 'Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Surah At-Tahrim Ayat 6 the Concept of Islamic Guidance and Counseling in Surah At-Tahrim Verse 6', *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 5.2 (2022), 155–62.

Hadis sebagai sumber utama dalam memberikan bimbingan yang islami.²⁷

Beberapa pakar telah memberikan berbagai definisi tentang bimbingan. Frank W. Miller, misalnya, dalam bukunya *Guidance, Principle, and Services* mendefinisikan bimbingan sebagai proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang diperlukan untuk penyesuaian diri secara baik dan maksimum di sekolah, keluarga, dan masyarakat. Berbeda dengan Miller, maka Peters dan Shertzer mengemukakan definisi bimbingan sebagai proses bantuan terhadap individu agar ia memahami dirinya dan dunianya, sehingga dengan demikian ia dapat memanfaatkan potensi-potensinya.

Definisi tersebut dapat diungkapkan bahwa:

- 1) Bimbingan diberikan kepada seseorang untuk membantu mereka memahami diri mereka sendiri, menemukan arah, dan akhirnya mewujudkan diri mereka dalam kehidupan nyata.
- 2) Bimbingan dapat diberikan secara individu atau kelompok
- 3) Individu menerima bimbingan untuk membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan di rumah, sekolah, dan di masyarakat.
- 4) Bimbingan lebih baik diberikan kepada orang yang belum bermasalah agar mereka dapat mencegah masalah.²⁸

Bimbingan adalah terjemahan dari *counseling*, yaitu komponen bimbingan baik sebagai layanan maupun sebagai metode. Bimbingan adalah inti dari layanan bimbingan secara keseluruhan. *Konseling*, oleh karena itu, merupakan komponen utama dan alat yang paling penting dalam bimbingan. Bimbingan juga merupakan komponen integral dari bimbingan, menurut Rochman Natawidjaya. Bimbingan adalah hubungan timbal balik di mana seorang (yaitu konselor) membantu orang lain

²⁷ Ilham Ramadhan Siregar, 'Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Perspektif Hadis', *Makrifat*, 4.4 (2020), 82–94.

²⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori Dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 13-14.

memahami dirinya sendiri dan memperbaiki masalah yang akan datang. Menurut pakar lain, Bimbingan adalah upaya bantuan yang diberikan kepada konseli untuk membantunya memperoleh keyakinan diri dan kepercayaan diri, yang dapat dia gunakan untuk meningkatkan tingkah lakunya di masa depan. Oleh karena itu, bimbingan didefinisikan sebagai interaksi antara dua individu konseli dan konselor dalam upaya menyelesaikan masalah konseli dalam lingkungan keterampilan yang terintegrasi dan sesuai dengan standar yang berlaku untuk mencapai tujuan yang bermanfaat bagi konseli. Oleh karena itu, bimbingan adalah jenis bimbingan khusus.²⁹

b. Bimbingan Sufistik

1) Pengertian Bimbingan Sufistik

Bimbingan adalah proses membantu seseorang atau kelompok melalui wawancara dan perubahan perilaku dengan bantuan seorang profesional yang disebut konselor. Tujuan konselor adalah untuk membantu mengatasi masalah yang dihadapi klien.³⁰

Dalam Namora Lumonggo Lubis, Rogers menjelaskan sebagai "proses pemberian bantuan oleh seorang konselor untuk mengembangkan kemampuan mental maupun fisik dari konseli, agar mampu menyelesaikan dan mampu menghadapi konflik atau masalah dengan baik".³¹

Ketika kata "sufistik" digunakan untuk konseling, istilahnya dikaitkan dengan sufi, yang artinya orang-orang yang mengamalkan Islam dengan taat dan membangun kedekatan dalam beribadah hanya kepada Allah. Bimbingan sufistik yang dimaksudkan adalah bimbingan yang dilakukan

²⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling disekolah: Untuk Memperoleh Angka Kredit*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 4-5.

³⁰ Syafaruddin, "dkk", *Bimbingan Konseling Perspektif Al-qur'an dan Sains*, (Medan: Perdana Publishing, 2017), 265.

³¹ Namora Lumonggo Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, 2.

dengan menggunakan pendekatan ilmu tasawuf.³² Perilaku tasawuf termasuk dalam kerangka syariat Islam berdasarkan dasar ihsan, salah satu dari tiga kerangka ajaran Islam, yaitu iman dan Islam.³³

Ilmu tasawuf adalah bidang ilmu yang mempelajari cara mensucikan diri secara fisik dan mental, membangun akhlak yang baik untuk mencapai kebahagiaan, dan mendekatkan diri kepada sang Khaliq. Beberapa metode bertasawuf digunakan, salah satunya adalah tazkiah an-nafs, yang terdiri dari tiga hal: membersihkan diri dari sifat-sifat tercela (takhalli), mengisi diri dengan sikap-sikap terpuji (tahalli), dan mendekatkan diri kepada sang Khaliq.³⁴ Bagi santri gangguan mental yang taat, takhalli dan tahalli adalah proses menciptakan budi pekerti melalui (ihsan al-karim). Sementara itu, tajalli dapat dianggap sebagai anugrah dari Allah karena santri gangguan mental yang taat beribadah kepadanya dengan membuka hati untuk berterima kasih kepadanya dan kembali meyakinkannya.³⁵

Syekh Ahmad Zaruk menggambarkan tasawuf sebagai "ilmu yang mempelajari bagaimana seseorang memperbaiki hatinya, dengan cara bertaqwa kepada Allah melalui menjalankan segala perintahnya dan meninggalkan segala larangannya. Seseorang yang mempelajari ilmu tasawuf mereka membersihkan hatinya untuk mendekatkan diri dan mencari ridho dari Allah".³⁶

³² Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, (Depok: Rajawali Pers, Cet 1, 2017), 4.

³³ Amin Syukur, *Tasawuf Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), 12.

³⁴ Ahmad Zaini, "Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat" *Jurnal Psikologi* Vol.8, no 1 (2017), 216. Diakses pada tanggal 2 Februari 2021, <http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/Ahmad%20Zaini>

³⁵ Muhammad Basryul Muvid, *Al-Ghazali dalam Pusaran Sosial Politik, Pendidikan, Filsafat, Akhlak dan Tasawuf*, (Jawa Timur: Global Aksara Pres, Cet, 1, 2021), 115.

³⁶ Saliyo, *Bimbingan Konseling Spiritual Sufi dalam Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Best Publisher, Cet. 1. 2017), 160.

Dari apa yang telah kita ketahui sebelumnya, Bimbingan sufistik adalah jenis bantuan yang diberikan melalui metode ilmu tasawuf atau praktik yang dilakukan oleh para sufi. Bimbingan sufistik adalah upaya kaum sufi untuk mendekatkan diri kepada Tuhan mereka dalam upaya untuk menyelesaikan masalah mereka atau menemukan solusi untuk masalah mereka. Tujuan utama bimbingan sufistik, berdasarkan prinsip-prinsip ajaran Islam, adalah untuk membangun klien atau konseli menjadi orang yang mampu mengenal dirinya sendiri (arif) dan tuhan (ma'rifat).³⁷

Didasarkan pada pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan sufistik dan Bimbingan Islam tidak jauh berbeda dimaksudkan untuk membantu individu atau kelompok untuk menyelesaikan masalah yang didasarkan pada ilmu Islam, seperti tasawuf, dengan mendekatkan diri kepada Tuhan agar mereka dapat mengenal diri mereka sendiri dan lebih dekat dengan tuhan.

2) Tujuan Bimbingan Sufistik

Setiap tokoh bimbingan memberikan teorinya sendiri tentang konseling. Tujuan utama bimbingan sufistik dipengaruhi oleh bagaimana kita memahaminya, menurut Duski Samad, adalah sebagai berikut:

- Membantu orang mengetahui, mengenal, dan memahami diri mereka sendiri.
- Membantu mereka menerima keadaan mereka sendiri.
- Membantu mereka memahami dan menerima keadaan mereka.
- Membantu mereka menemukan solusi untuk masalah dan mengantisipasi masa depan.³⁸

Berdasarkan apa yang telah dikatakan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama dari

³⁷ Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, 33.

³⁸ Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, 7.

bimbingan sufistik adalah untuk membantu seseorang menjadi lebih baik dari kehidupan sebelumnya. Tujuan utama bimbingan sufistik adalah untuk meningkatkan tingkat iman seseorang dalam bertaqwa dan berakhlak mulia.

3) Manfaat Bimbingan Sufistik

Manfaat dari penggunaan bimbingan sufistik termasuk:

a) Menjernihkan Hati

Konselor dapat membantu klien atau konseli membersihkan hatinya dari berbagai perasaan negatif dan menjaga hatinya agar tidak rusak dan munafik dengan memberikan bimbingan, nasihat, dan pembinaan.

b) Internalisasi nilai dan sikap sufistik

Ilmu tasawuf memungkinkan pengajaran dan internalisasi prinsip dan sikap sufistik. Sebagai inti dari ajaran Islam, tasawuf bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah yang Maha Pencipta sebagai cara untuk menyelesaikan dan merawat kesulitan yang dihadapi manusia. Mempraktikkan prinsip ilmu tasawuf dalam kehidupan sehari-hari.

c) Memperkuat keikhlasan

Bimbingan sufistik dilakukan hanya karena Allah, sehingga konselor melakukan pekerjaan mereka dengan tulus dan tanpa maksud apa pun. Selain itu, klien atau pelatih senang menerima dan meminta bantuan.

d) Meluruskan tujuan hidup

Bimbingan sufistik pada dasarnya bertujuan untuk membantu klien atau konseli mempertahankan, mengembangkan, dan mengintegrasikan tujuan hidupnya sehingga mereka dapat mencapainya.

e) Mengembangkan fitrah manusia

Bimbingan sufistik juga dapat membantu klien mengenal, memahami, dan menghayati fitrahnya sebagai manusia, di mana segala tingkah laku dan tindakan manusia dapat berubah sesuai

dengan apa yang mereka hadapi. Klien bimbingan sufistik belajar mengembangkan kesadaran fitrahnya sebagai manusia.³⁹

Manfaat bimbingan sufistik di atas menunjukkan bahwa bimbingan sufistik menggunakan ilmu tasawuf untuk mendekatkan seseorang kepada Allah sehingga mereka dapat melakukan apa pun dengan ikhlas hanya karena Allah. Dengan demikian, bimbingan sufistik dapat membantu seseorang memperbaiki dirinya dan mengenal fitrahnya sebagai manusia.

4) Teknik Bimbingan Sufistik

Secara teknis, seseorang yang mengetahui banyak tentang tasawuf dan keislaman lainnya dapat menggunakan bimbingan sufistik untuk mencapainya. Bimbingan bertujuan untuk membantu klien mengenal diri, menerima, mengarahkan, dan menyesuaikan diri secara realistis dalam kehidupan mereka. Konselor juga membantu klien membuat keputusan dan membuat rencana penyelesaian masalah. Bimbingan sufistik dapat meningkatkan kualitas hidup konseli dengan berbagai cara, seperti yang dijelaskan di atas:

a) Muhasabah dan Tazkirah

Dalam metode muhasabah ini, konselor menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis untuk mendorong konseli untuk melakukan kalkulasi sendiri. Ini memungkinkan mereka untuk mempertimbangkan apa yang telah mereka lakukan dan mencari cara untuk meningkatkan kehidupan mereka.⁴⁰ Tadzkirah sendiri adalah keadaan tadzkirah, karena fokusnya adalah mengingat Allah, yang memberi kehidupan. Metode muhasabah dan peringatan ini dapat diterapkan dalam bimbingan individu maupun kelompok.

³⁹ Mifti Anjani, Pengaruh Konseling Sufistik Dalam Peningkatan Self Esteem Remaja Pondok Pesantren Daarunnajaah Jerakah, Tugu, Semarang (skripsi, UIN Walisongo, Semarang, 2019), 31.

⁴⁰ Duski Samad, Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam, 34.

b) Melakukan Pencerdasan (Irsyad)

Teknik Irsyad adalah kegiatan dakwah yang membantu seseorang dengan membantu orang lain mengatasinya. Komponen-komponen berikut terlibat dalam proses pelaksanaan pencerdasan ini: mursyid (pembimbing), maudhu (materi atau pesan bimbingan), metode, mursyad bih (peserta bimbingan atau klien), dan tujuan yang akan dicapai.

c) Pengobatan Jiwa (Syifa’)

Salah satu jenis metode dakwah adalah teknik syifa, yang merupakan proses pengobatan penyakit jasmani atau rohani. Seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Al-Qur'an digunakan sebagai obat rohani dan jasmani untuk penyakit jiwa.⁴¹ Al-Qur'an digunakan sebagai penawar dan rahmat bagi kegelisahan untuk menunjukkan kekuatan spiritual yang luar biasa dan efek positif pada manusia. Ini dilakukan agar manusia dapat hidup bahagia dengan jiwa yang sehat dan terhindar dari kegelisahan dan kecenderungan yang salah.

5. Mauizah Hasanah

a. Pengertian Mauizah Hasanah

Nasehat, arahan, petunjuk, dan kehati-hatian merupakan akar kata Mauizah yang berasal dari kata wazan wa’adza ya’idzu wa’dzan. Ketika menyatukan kata Mauizah Hasanah, akan mendapatkan sebuah frasa yang mungkin mempunyai arti yang berbeda-beda: nasehat, petunjuk, pengajaran, dongeng, kabar baik, peringatan, dan pesan. Inspirasi (wasiat) yang boleh diikuti demi keamanan duniawi dan surgawi.⁴² Amalan memberikan nasehat bijak kepada manusia dengan cara yang baik menuntun mereka menuju kebaikan dengan kata-kata yang dapat mengubah hati mereka dengan cara

⁴¹ Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, 37.

⁴² Wahidin Saputra, *Pengantar Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hlm. 251.

yang dapat diterima, menarik secara estetika, menyentuh emosi, dan sehat secara intelektual disebut dengan Mauizah Hasanah.⁴³

Kapasitas khatib untuk memilih sendiri isi khotbahnya merupakan inti dari cara banyak ulama dan penulis mengkaji ilmu dakwah dalam menafsirkan dakwah bi al-mauizah al-hasanah. Kebebasan untuk memilih teks khotbah sendiri hanyalah salah satu aspek dari apa yang disinggung oleh istilah ini. Al-Baidlawy mengklaim bahwa ucapan dan narasi Mauizah Hasanah menenangkan dan bermanfaat. Zamakhsyari mengklaim hal itu menunjukkan kapasitas untuk memberikan bimbingan praktis. Pemahaman dakwah Mauizah Hasanah menuntut khatib untuk memilih isi khotbah yang estetik dan menarik secara emosional sehingga mampu menembus pikiran dan jiwa pendengarnya tanpa mengidentifikasi kelompok sosial pendengarnya.⁴⁴

Menurut Ibn Sayyyidi, Al-mauizah Al-hasanah berarti "Memberi ingat (yang dilakukan) olehmu kepada orang lain dengan pahala dan siksa yang dapat menjinakkan hatinya". Artinya menasihati dan mengingatkan orang lain dengan cara yang menyentuh hati, dengan bahasa yang indah, sehingga terbuka untuk menerimanya.⁴⁵ Dalam rangka menyampaikan dakwah, ungkapan Mauizah Hasanah bermakna mendekatkan bukan menjauhkan, memfasilitasi bukan menghalangi, mencintai bukan menakut-nakuti. Beberapa sifat Mauizah Hasanah antara lain bimbingan yang membawa keridhaan Allah SWT, bimbingan yang dapat menyentuh dan menginspirasi secara empati, teladan akhlak dan akhlak

⁴³ Siti Uswatun Khasanah, *Berdakwah dengan Jalan Debat Antara Muslim dan Non Muslim*, (Yogyakarta: STAIN Purwokerto Press dan Pustaka Pelajar, 2007), hlm. 33.

⁴⁴ Awaludin Pimay, *Op.Cit.*, hlm. 62.

⁴⁵ Masyhur Amin, *Metode Dakwah Islam dan Beberapa Keputusan Pemerintah Tentang Aktivitas Keagamaan*, (Yogyakarta: Sumbangsih, 1980), hlm. 34.

yang patut ditiru, serta mampu menggugah rasa ingin tahu dan keinginan untuk memeluk agama Islam.⁴⁶

Penyampaian Mauizah Hasanah yang menyentuh hati dan lembut pasti membawa kebahagiaan bagi semua yang menerimanya. Sikapnya yang baik hati dan ramah akan menuntun mereka ke arah yang benar saat dia memberikan nasihat dan pengingat yang lembut. Oleh karena itu, sentralitas kemanusiaan dalam segala urusan harus menjadi tujuan akhir dari upaya dakwah yang menggunakan mauizah hasanah.⁴⁷

b. Mauizah Hasanah sebagai Dakwah

Sejumlah ayat dalam Al-Quran membahas masalah dakwah. Meskipun ada ayat-ayat lain yang dapat digunakan ketika membahas dasar-dasar ajaran Al-Qur'an, namun yang paling sering dikutip adalah ucapan dalam Surat An-Nahl ayat 125. Ajakan ke jalan Allah (din al-Islam) harus menggunakan al-hikmah, al-Mauizah Hasanah, dan mujjadi bi al-lati hiya ahsan, sebagaimana tercantum dalam surat An-Nahl ayat 125.⁴⁸

Ayat ini tentang Nabi Muhammad (saw) dan misinya untuk meneladani Nabi Ibrahim (saw). Mengikuti instruksi sebelumnya untuk melakukan hal tersebut, dia kini menyampaikan ajakan kepada semua orang untuk melakukan hal yang sama.⁴⁹ Hikmah, Mauizah Hasanah, dan perselisihan yang paling halus hendaknya digunakan dalam dakwah, sebagaimana disebutkan dalam Ayat 125, untuk membawa manusia kepada agama.⁵⁰

Contoh dakwah mauriyah hasanah adalah pernyataan lisan yang diucapkan seorang khatib dalam

⁴⁶ Jum'ah Amin Abdul Aziz, *Fiqh Dakwah: Studi atas Berbagai Prinsip dan Kaidah yang Harus Dijadikan Acuan dalam Dakwah Islamiah*, (Surakarta: Era Intermedia, 2008), hlm. 32.

⁴⁷ Fathul Bahri An-Nabiry, *Meniti Jalan Dakwah: Bekal Perjuangan Para Da'i*, (Jakarta: Amzah, 2008), hlm. 242.

⁴⁸ Asep Muhyiddin dan Agus Ahmad Safei, *Metode Pengembangan Dakwah*, (Bandung: Pustaka Setia, 2002), hlm. 77-78

⁴⁹ M. Quraish Shihab, *Al-Lubab: Makna, Tujuan dan Pelajaran Dari Surah-Surah Al-Qur'an*, (Tangerang: Lentera Hati, 2012), hlm. 205.

⁵⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Penerjemah: Abdul Hayyie Al-Kattani*, (Jakarta: Gema Insani, Jilid 7, 2014), hlm. 510.

upaya menyelamatkan pendengarnya dari dosa-dosanya. Pernyataan demikian hendaknya memuat petunjuk-petunjuk kebajikan dan disampaikan dengan gaya yang mudah dipahami sehingga pendengar dapat menyerap pesan tersebut dan mengamalkannya.⁵¹ Jadi, egoisme, ketidakstabilan emosi, dan meminta maaf adalah hal yang harus di jauhi Mauizah Hasanah. Dari segi intelektualitas, pemikiran, dan pengalaman spiritual, mad'u dianggap sebagai bagian dari kelompok awam dan oleh karena itu merupakan penerima ajaran tersebut. Penerjemah dakwah, atau da'i, berperan sebagai mentor, teman, dan orang kepercayaan dalam situasi seperti ini, melakukan segala yang mereka bisa untuk meringankan penderitaan dan memberikan kegembiraan kepada orang-orang di sekitar mereka.⁵²

Dalam bahasa Arab, “da’a yad’u” berarti memanggil, memanggil, atau mengajak, dan dari sinilah istilah “dakwah” berasal. Definisinya berbeda-beda tergantung pada terminologinya. Ibnu Taimiyah menjelaskan bahwa dakwah adalah seruan untuk beriman kepada Allah dan Rasul-Nya serta mengikuti petunjuk yang diberikan Rasulullah. Ajaran Muhammad Al-Khidir merupakan ajakan untuk niat baik dan hidayah, sebagaimana tertuang dalam Untuk memperoleh kesenangan dunia dan akhirat. Menurut Ahmad Ghalus, sosialisasi akidah Islam, syariah, dan prinsip-prinsip moral kepada non-Muslim adalah studi dakwah, salah satu cabang ilmu pengetahuan Islam.⁵³

Upaya untuk mengajak mad'u beriman dan beribadah kepada Allah serta menyadarkan masyarakat akan hakikat kehidupan berdasarkan petunjuk Allah dan Rasul-Nya merupakan inti dakwah menurut tafsir ini. Oleh karena itu, dakwah merupakan seruan bagi

⁵¹ Fathul Bahri An-Nabiry, Op.Cit., hlm. 241.

⁵² Siti Uswatun Khasanah, Op.Cit., hlm. 34.

⁵³ Syaikh Akram Kassab, Metode Dakwah Yusuf Al-Qaradhawi, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010), hlm. 1-2.

terbentuknya komunitas Islam yang berdasarkan pada ajaran Islam.”⁵⁴

Dalam rangka dakwah Islam, status dan kondisi masyarakat dalam penyampaian dakwah harus diperhatikan agar masyarakat menerima dakwah dengan hati terbuka, jujur, dan ikhlas. Jika tidak maka dakwah tidak akan berdampak dan gagal. Dalam hal ini kerja dakwah memerlukan pendekatan yang efisien dan efektif.⁵⁵ Al-Qur'an telah menetapkan prinsip-prinsip universal yang berhubungan dengan tata cara dakwah. Baik secara historis maupun eksperimental, ajaran nabi Islam Muhammad, para sahabatnya, dan para pembicara berikutnya menunjukkan prinsip-prinsip universal ini.⁵⁶

Al-Qur'an dan Hadits memberikan prinsip-prinsip dasar dakwah Islam.

Firman Allah SWT:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدْ لَهُم بِأَلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ
بِالْمُهْتَدِينَ ١٢٥

Artinya: “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk”. (QS. An-Nahl (16): 125).

Dan Sabda Nabi SAW:

مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيُغَيِّرْهُ بِيَدِهِ فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ وَذَلِكَ أَضْعَفُ الْإِيمَانِ

⁵⁴ Ilyas Supena, Filsafat Ilmu Dakwah: Perspektif Filsafat Ilmu Sosial, (Yogyakarta: Penerbit Ombak, 2013), hlm. 90.

⁵⁵ Samsul Munir Amin, Ilmu Dakwah, (Jakarta: Amzah, 2009), hlm. 96.

⁵⁶ Ilyas Ismail dan Prio Hotman, Op.Cit., hlm. 200.

Artinya: *“Barangsiapa diantara kamu melihat kemunkaran maka hendaklah ia mengubahnya dengan tangannya (kekuasaannya), apabila ia tidak mampu maka dengan lidahnya (nasehatnya), apabila ia tidak mampu maka dengan hatinya, dan itulah selemah-lemah iman. (H.R. Bukhari dan Muslim)”*.⁵⁷

Prinsip-prinsip dakwah Islam menunjukkan fleksibilitas yang tinggi daripada kekakuan, seperti yang ditunjukkan oleh firman Allah dan hadits Rasul tersebut. Menyerukan dakwah tidak perlu sukses secara instan dengan menggunakan satu cara saja; sebaliknya, ia dapat menggunakan berbagai pendekatan yang selaras dengan kondisi dan keadaan khusus Madu'u sebagai sasaran dakwah. Dalam dakwah Islam, efektivitas suatu kegiatan bergantung pada kemampuan dakwah dalam menggunakan taktik dakwah.⁵⁸

c. Klasifikasi Mauizah Hasanah

1) Nasehat

Dalam bahasa Arab, kata nasihat berasal dari kata "nashaha", yang berarti "khalasha", yang berarti "murni" dan "khata", yang berarti "menjahit". Menurut teori ini, Kata nasihat berasal dari "orang yang menjahit pakaiannya" saat dia menjahitnya, menggambarkan sikap penasehat yang selalu ingin membantu orang yang dinasihatinya dengan memperbaiki pakaian yang rusak.⁵⁹ Istilah "memerintahkannya", "melarang", atau "merekomendasikan", bila digabungkan dengan dorongan dan ancaman, digunakan untuk memberikan

⁵⁷ Imam An-Nawawi, Syarah Shahih Muslim, Penerjemah: Wawan Djunaedi Soffandi, (Jakarta: Pustaka 27, Azzam: Jilid 2, 2010), hlm. 128

⁵⁸ Samsul Munir Amin, Op.Cit., hlm. 96-97.

⁵⁹ M. Munir, Metode Dakwah, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2003), hlm 242.

nasihat. Nasehat dalam Kamus Balai Pustaka diartikan sebagai memberi petunjuk pada haluan yang benar.⁶⁰

Dengan mempertimbangkan pernyataan di atas, nasihat dapat didefinisikan sebagai petunjuk, arahan, atau larangan yang berisi pelajaran untuk orang yang dibimbing dan dimotivasi.

2) Bimbingan

Bimbingan diartikan oleh Bimo Walgito sebagai permintaan, bantuan, atau dukungan yang diberikan kepada individu atau kelompok dengan tujuan membantu mereka menghindari atau mengatasi hambatan dalam perjalanan menuju kesuksesan hidup.⁶¹ Salah satu pengertian bimbingan adalah dukungan terampil dalam mengatasi hambatan dalam hidup.

3) Kisah-kisah

Secara epistemologis, istilah qashash merupakan versi maskulin dari kata qassa ya qussu dan merupakan bentuk jamak dari kata qishab. Kata "qashash" mempunyai dua arti: Qashash mempunyai dua arti: 1. berteriak; 2. untuk melacak atau mengejar suatu jalan. Biasanya, qashash adalah sebuah dongeng atau narasi.⁶² Dari pengertian di atas dapat diketahui bahwa dongeng adalah penuturan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan seseorang dengan tujuan untuk memaksimalkan potensi yang dimilikinya.

4) Kabar gembira (tabsyir)

Berita baiknya adalah bahwa istilah "dakwah" mengacu pada penyebaran dakwah yang mengandung berita baik untuk mereka yang mengikutinya. Tujuan tabsyir (berita baik)

a) Memperkuat atau memperkuat kepercayaan

⁶⁰M. Munir, Metode Dakwah, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2003), hlm 242.

⁶¹ Zainal Aqib, Ikhtisar Bimbingan dan Konseling di Sekolah, (Bandung: Yrama Widya, 2012), hlm 28.

⁶² M. Munir, Metode Dakwah, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2003), hlm 292.

- b) Menumbuhkan optimism
- c) Memupuk keinginan untuk beramal
- d) Menghilangkan keragu-raguan.⁶³

Berdasarkan definisi di atas, kabar gembira dapat didefinisikan sebagai penyampaian sesuatu yang menggembirakan kepada orang-orang yang bertujuan untuk menumbuhkan kepercayaan diri, harapan, dan keyakinan saat membuat keputusan.

5) Wasiat (pesan pesan positif) motivasi

Beberapa hipotesis menyatakan bahwa istilah Arab washa washiya wasbiatan, yang berarti komunikasi penting yang berkaitan dengan apa pun, adalah asal mula kata wasiat. Menurut penjelasan lain, istilah tersebut berasal dari kata kerja washa washiyyatan yang berarti menyampaikan pelajaran moral kepada seseorang. Berdasarkan uraian di atas, wasiat dapat digolongkan ke dalam dua kategori: 1. Wasiat individu yang masih hidup, yang berbentuk kata-kata atau rekomendasi kepada individu lain yang masih hidup; dan 2. wasiat orang yang meninggal, yang diwariskan kepada orang yang masih hidup dalam bentuk kata-kata, harta benda, atau warisan.⁶⁴

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Mengkaji penelitian sebelumnya sangat penting dalam penelitian ilmiah. Penelitian tentang Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis. Banyak peneliti sebelumnya membahas psikologi. Peneliti telah menjelajahi beberapa studi yang telah diteliti oleh peneliti sebelumnya yang relevan dengan judul skripsi "Optimalisasi Kesejahteraan Psikologi Melalui Integrasi Pengajian Al-Qur'an (*Semaan* Al-Qur'an) Dan Bimbingan Islami (Mauizah Hasanah) Di Pondok Pesantren Enterpreneur Al Mawaddah Kudus". Beberapa penelitian tersebut adalah:

⁶³M. Munir, Metode Dakwah, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2003), 256-259.

⁶⁴ M. Munir, Metode Dakwah, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2003), hlm 273

Tabel 2. 1
Penelitian Terdahulu

N o.	PENELITI	JUDUL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
1.	Raudatussalamah, Reni Susanti, Vol. 4, No. 2 (2017)	<i>THE ROLE OF RELIGIOUSITY: Keikutsertaan dalam Pembinaan Keislaman Mahasiswa dan Implikasinya terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tahun Pertama</i>	Menggunakan implikasi terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Pembinaan Keislaman	Pada penelitian terdahulu menggunakan aspek religiusitas. ⁶⁵
2.	Firdaus, Vol. 16 No.1 April 2019	<i>Dasar Integrasi Ilmu dalam Al-Qur'an</i>	Menggunakan integrasi ilmu pengetahuan Bimbingan Islam dalam Al-Qu'ran	Pada penelitian terdahulu tidak menggunakan kesejahteraan psikologis dan Integrasi pengajian Al-Qur'an. ⁶⁶
3.	Nusaibah Nur	Peranan	Menggunakan	Pada

⁶⁵ Raudatussalamah, Reni Susanti, THE ROLE OF RELIGIOUSITY: Keikutsertaan dalam Pembinaan Keislaman Mahasiswa dan Implikasinya terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tahun Pertama, (Jurnal Psikologi Islam, Fakultas Psikologi UIN Suska Riau, Vol. 4, No. 2 (2017): 181—190)

⁶⁶ Firdaus, Dasar Integrasi Ilmu dalam Al-quran, (Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan, Fakultas Agama Islam (FAI) Universitas Islam Riau (UIR), Vol. 16 No.1 April 2019)

No.	PENELITI	JUDUL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
	Furqani Z.A, Vol. 1 No.1 April 2021	religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis	an kesejahteraan psikologis	penelitian terdahulu menggunakan religiusitas dan kecerdasan spiritual menggunakan. ⁶⁷
4.	M. Darwis Hude, dkk, Jurnal Psikologi Islam, Jilid 11, No 2, Maret 2010	Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: <i>Character Strengths</i> dan <i>Virtue</i> dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al-Qur'an	Menggunakan Psikologi Positif dan Al-Qur'an	Pada penelitian terdahulu menggunakan <i>Character Strengths</i> dan <i>Virtue</i> . ⁶⁸
5.	Syihabuddin Najih, Vol. 36, No.1, Januari – Juni 2016	<i>Mauizah Hasanah Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam</i>	Menggunakan <i>Mauizah Hasanah</i> dalam Al-Qur'an dan Bimbingan Islam	Pada penelitian terdahulu tidak menggunakan kesejahteraan psikologis. ⁶⁹

⁶⁷ Nusbah Nur Furqani Z. A., Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, (Psychological Journal: Science and Practice 2021, Vol 1(1))

⁶⁸ M. Darwis Hude dkk, Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: *Character Strengths* dan *Virtue* dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al-Qur'an, (Jurnal Psikologi Islam, Jilid 11, No 2, Maret 2010, hlm 1-17)

⁶⁹ Syihabuddin Najih, *Mauizah Hasanah Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam*, (jurnal ilmu dakwah, Vol. 36, No.1, Januari – Juni 2016 ISSN 1693-8054)

N o.	PENELITI	JUDUL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
6.	Arib Mu'aimin Sirait	Metode Mauizah Hasanah Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Menurut Tafsir Al-Misbah	Menggunakan Mauizah Hasanah Dalam Al-Qur'an	Pada penelitian terdahulu menggunakan Tafsir Al-Misbah. ⁷⁰

Sumber: data diolah, 2024.

C. Kerangka Berpikir

Bagian penting dari kerangka pemikiran adalah model yang disediakan untuk menghubungkan antara teori dan pertimbangan relevan lainnya. Gagasan atau metode apa pun untuk melakukan kajian yang lengkap memerlukan pengetahuan dasar, dan itulah yang disediakan oleh kerangka berpikir.

Setiap orang, bahkan mereka yang memiliki masalah kesehatan mental, ingin menjalani kehidupan yang penuh kelimpahan dan kegembiraan (Psychological Well Being) yang sudah kita bahas dari awal dalam penelitian ini. Hampir semua orang mencari cara untuk kebahagiaan psikologis dirinya sendiri, termasuk mengikuti kegiatan pengajian semaan Al-Qur'an, mendengarkan kajian Mauizah Hasanah dan lainnya.

⁷⁰ Arib Mu'aimin Sirait, "Metode Mauizah Hasanah Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Menurut Tafsir Al-Misbah, (Skripsi pada Program Strata 1 (S-1) pada Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI))

Gambar 2. 1
Kerangka Berpikir

