

ABSTRAK

Bimbingan umrah tidak hanya berfungsi sebagai pendampingan ibadah, tetapi juga memiliki potensi sebagai ruang penguatan psikologis dan spiritual jamaah dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Salah satu pendekatan yang relevan untuk tujuan tersebut adalah bimbingan terapi syukur, yang diyakini mampu memperkuat *adversity quotient* (AQ) atau daya juang individu. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan konsep dasar bimbingan terapi syukur, strategi penerapannya, serta gambaran hasil yang dirasakan jamaah umrah dalam penguatan *adversity quotient*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Subjek penelitian adalah jamaah umrah PT. Karya Imtaq Tour & Travel yang mengikuti program bimbingan pra-umrah, selama pelaksanaan umrah, dan pasca-umrah. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep dasar bimbingan terapi syukur dibangun atas integrasi landasan teologis Islam, psikologi positif, dan pendekatan spiritual-pedagogis, yang menempatkan syukur sebagai sikap batin, pola pikir, dan strategi menghadapi ujian hidup. Strategi penerapan terapi syukur dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan, meliputi tahap pra-umrah melalui jurnal syukur, refleksi, dan relaksasi; tahap selama umrah melalui tadabur, dzikir, doa syukur, serta pendampingan spiritual; dan tahap pasca-umrah melalui penguatan komunitas alumni dan praktik sedekah syukur.

Implementasi konsep dan strategi tersebut berdampak pada peningkatan empat dimensi *adversity quotient* jamaah, yaitu *control* dalam mengelola emosi, *ownership* dalam menerima dan merefleksikan tantangan, *reach* dalam membatasi dampak masalah, serta *endurance* dalam menjaga kesabaran dan keteguhan menghadapi ujian hidup. Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan umrah berbasis terapi syukur tidak hanya meningkatkan kualitas spiritual jamaah, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis mereka secara berkelanjutan.

Kata kunci: terapi syukur, bimbingan umrah, *adversity quotient*.