

BAB V PEMBAHASAN

A. *Adversity Quotient* dalam Perspektif Alquran

Adversity Quotient adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan dan cobaan yang datang dalam hidupnya. Dalam penelitian, ditemukan bahwa *Adversity Quotient* memiliki beberapa dimensi yang ditemukan dalam Alquran, yaitu sabar, berjiwa besar, optimis dan pantang menyerah, jihad, yakin, dan syukur.

Dimensi sabar ditemukan dalam beberapa ayat Alquran, seperti QS. Yûsuf 12/53: 4-5, QS. aṣh-Ṣhāffāt 37/56: 102-107, QS. Luqmân 31/57: 16-18, dan QS. al-Baqarah 2/87: 132-133. Dalam konteks pengasuhan, orangtua dapat menanamkan nilai sabar pada anak melalui contoh teladan dan nasihat-nasihat yang diberikan kepada anak. Sabar merupakan dimensi *adversity quotient* yang penting dan dapat ditemukan dalam beberapa ayat Alquran. Sabar tidak hanya sebagai kemampuan menahan diri dalam situasi sulit, tetapi juga sebagai kemampuan untuk mengendalikan emosi dan tetap tenang. Misalnya, QS. Yusuf 12:53-54 mengisahkan tentang kesabaran Yusuf dalam menghadapi ujian hidup yang berat, dan akhirnya Allah memberikan keberhasilan kepadanya. Menurut teori psikologi positif, kesabaran merupakan faktor penting dalam mencapai kesuksesan hidup.¹

Dimensi optimis dan pantang menyerah juga ditemukan dalam Alquran, seperti pada QS. Ibrâhim 14/72: 39-40, QS. Yûsuf 12/53:67, dan QS. Yûsuf 12/53:87. Orangtua dapat mengembangkan dimensi ini pada anak melalui penguatan keyakinan dan memberikan semangat pada anak ketika menghadapi

¹ Angela L. Duckworth dkk., "Grit: perseverance and Passion for Long-Term Goals," *Journal of personality and social psychology* 92, no. 6 (2007): 1087.

tantangan. Optimis dan pantang menyerah juga merupakan dimensi *adversity quotient* yang penting, dan terdapat dalam beberapa ayat Alquran. QS. Yusuf 12:67 mengisahkan tentang Yusuf yang tetap optimis meskipun berada dalam penjara, dan akhirnya dia diangkat menjadi pembesar. Teori psikologi positif juga menunjukkan bahwa optimis merupakan faktor penting dalam menghadapi kesulitan hidup dan mencapai kebahagiaan.²

Dimensi berjiwa besar ditemukan dalam QS. Luqmân 31/57: 18-19 dan QS. Ash-Shâffât 37/56: 100. Orangtua dapat mengajarkan anak untuk berani mengambil keputusan dan menghadapi resiko ketika menghadapi suatu situasi. Berjiwa besar adalah dimensi *adversity quotient* yang meliputi kemampuan untuk mengambil risiko, memperbaiki kesalahan, dan menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. QS. Luqman 31:18-19 mengisahkan tentang Luqman yang memberikan nasihat kepada anaknya tentang pentingnya berjiwa besar dalam menghadapi kehidupan. Teori psikologi mengindikasikan bahwa berjiwa besar penting dalam mencapai kesuksesan dan kesejahteraan hidup.³

Dimensi jihad ditemukan dalam QS. Hûd 11/52: 42-43. Jihad dalam konteks ini bukanlah perang fisik, namun lebih kepada perjuangan dalam menghadapi cobaan dan tantangan dalam hidup. Orangtua dapat menanamkan nilai ini pada anak melalui nasihat-nasihat yang memberikan semangat dan memotivasi anak dalam menghadapi tantangan. Jihad atau perjuangan juga merupakan dimensi *Adversity Quotient* yang penting dan dapat ditemukan dalam ayat-ayat Alquran. QS. Hud 11:52 mengisahkan tentang perjuangan Nuh dalam menyebarkan agama Allah

² Abang Harpan, "Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja," *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi* 3, no. 1 (2015).

³ Yunda S Puri, "Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Minat Berwirausaha Siswa Kelas XII Pemasaran Di SMKN 1 Surabaya," *Jurnal Pendidikan Tata Niaga (JPTN)* 1, no. 1 (2013).

meskipun mendapat tantangan dan rintangan. Teori psikologi menunjukkan bahwa perjuangan merupakan faktor penting dalam mencapai tujuan hidup dan mencapai kebahagiaan.⁴

Dimensi yakin ditemukan dalam QS. Luqmân 31/57: 13 dan QS. Luqmân 31/57:16. Orangtua dapat mengembangkan dimensi ini pada anak dengan memberikan keyakinan dan kepercayaan pada diri anak ketika menghadapi tantangan. Yakin merupakan dimensi *Adversity Quotient* yang meliputi keyakinan pada diri sendiri, keyakinan pada Allah, dan keyakinan pada kemampuan untuk mengatasi kesulitan hidup. QS. Luqman 31:13 mengisahkan tentang pentingnya memiliki keyakinan pada Allah dan meminta bimbingan-Nya dalam menghadapi kesulitan. Teori psikologi menunjukkan bahwa keyakinan pada diri sendiri dan keyakinan pada kemampuan untuk mengatasi kesulitan hidup penting dalam mencapai tujuan hidup.⁵

Teori optimisme juga telah banyak diteliti dalam bidang psikologi positif. Menurut teori optimisme, seseorang yang memiliki kecenderungan optimis cenderung mengharapkan hasil yang positif dan melihat kesulitan sebagai tantangan yang bisa diatasi, bukan sebagai hambatan yang tak terkendali. Hal ini sejalan dengan konsep *Adversity Quotient* yang memandang kesulitan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang.

Beberapa studi menunjukkan bahwa optimisme berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental dan fisik, peningkatan ketahanan dalam menghadapi

⁴ Mihaly Csikszentmihalyi, "The Domain of Creativity," *American Psychological Association*, 1990.

⁵ Albert Bandura, "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological review* 84, no. 2 (1977): 191.

stres, serta peningkatan keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan.⁶ Hal ini menunjukkan bahwa memperkuat optimisme pada anak melalui pengasuhan ayah dapat membantu anak mengembangkan *Adversity Quotient* yang baik.

Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa sikap sabar dan tawakkal dalam menghadapi kesulitan berkaitan dengan kesehatan mental yang baik.⁷ Dalam Islam, tawakkal adalah sikap pasrah dan berserah diri kepada kehendak Allah swt. dalam segala hal. Konsep ini sejalan dengan konsep *Adversity Quotient* yang menekankan pada pentingnya menerima dan mengatasi kesulitan sebagai bagian dari perjalanan hidup.

Dimensi syukur ditemukan dalam QS. Luqmân 31/57: 12. Orangtua dapat mengajarkan anak untuk selalu bersyukur dalam setiap situasi, baik itu dalam keadaan suka maupun duka. Sikap syukur juga memiliki kaitan dengan *Adversity Quotient* yang baik. Menurut teori psikologi positif, sikap syukur berkaitan dengan peningkatan kebahagiaan, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara umum.⁸ Dalam Islam, sikap syukur diajarkan sebagai bagian dari pengembangan spiritual dan moralitas yang baik.

Dalam konteks pengasuhan, orangtua dapat menggunakan metode-metode seperti ketaladanan, nasihat, dialog, perintah dan larangan, doa, dan kasih sayang untuk mengembangkan *Adversity Quotient* pada anak. Dengan cara ini, anak dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang tangguh dan mampu menghadapi segala tantangan yang datang dalam hidupnya.

⁶ Suzanne C Segerstrom, "How Does Optimism Suppress Immunity? Evaluation Of Three Affective Pathways," *Health Psychology* 25, no. 5 (2006): 653.

⁷ Brian J Zinnbauer dkk., "Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy," *Journal for the scientific study of religion*, 1997, 549–64.

⁸ Robert A Emmons, Michael E McCullough, dan Jo-Ann Tsang, "The Assessment of Gratitude," 2003.

Dalam pengembangan *Adversity Quotient* pada anak, pengasuhan ayah juga dapat memanfaatkan metode keteladanan atau role model. Menurut teori belajar sosial, individu dapat belajar melalui pengamatan dan peniruan terhadap orang-orang di sekitarnya.⁹ Dalam hal ini, pengasuhan ayah yang menunjukkan sikap *Adversity Quotient* yang baik dapat menjadi contoh bagi anak untuk mengembangkan sikap yang sama.

Dalam Islam, Rasulullah saw. seringkali dijadikan sebagai contoh atau keteladanan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam menghadapi kesulitan. Hadis-hadis mengenai sikap sabar, tawakkal, optimis, dan syukur yang diperlihatkan oleh Rasulullah saw. dapat dijadikan contoh bagi pengasuhan ayah dalam mengembangkan *Adversity Quotient* pada anak.

Dalam konteks pengasuhan ayah dalam mengembangkan *Adversity Quotient* pada anak, perlu diingat bahwa setiap anak memiliki karakteristik dan kebutuhan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, pengasuhan ayah perlu dilakukan secara individu dan terpersonal. Selain itu, pengasuhan ayah juga perlu memperhatikan faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi perkembangan anak,

Selain itu, teori psikologi juga mendukung bahwa keberadaan *Adversity Quotient* pada individu akan mempengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Salah satu teori yang mendukung hal ini adalah teori *coping* Lazarus dan Folkman. Menurut teori ini, individu yang memiliki kemampuan *coping* yang baik akan mampu mengatasi stres dan tantangan hidup dengan lebih efektif.¹⁰

⁹ Bandura, "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change."

¹⁰ Richard S Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), h. 220.

Dalam konteks pengembangan *Adversity Quotient* pada anak, sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa metode pengasuhan yang positif dan responsif dapat meningkatkan kemampuan anak dalam menghadapi kesulitan dan tantangan hidup. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Masten dkk, menunjukkan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga yang memberikan dukungan emosional dan kesempatan untuk memecahkan masalah akan memiliki kemampuan coping yang lebih baik.¹¹

Adversity Quotient merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan atau kesulitan hidup. Ada empat dimensi *Adversity Quotient* yaitu *control*, *ownership*, *reach*, dan *endurance*. *Control* mengacu pada kemampuan individu untuk mengendalikan situasi yang mempengaruhi hidupnya, *ownership* mengacu pada rasa memiliki dan bertanggung jawab atas hidupnya sendiri, *reach* mengacu pada kemampuan individu untuk memperluas keterampilan dan pengetahuan, dan *endurance* mengacu pada kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan kesabaran dan ketahanan.

Dimensi *Adversity Quotient* di atas memiliki keterkaitan dan relevansi dengan dimensi *Adversity Quotient* yang ditemukan dalam Alquran. Pertama, dimensi sabar dalam Alquran berkaitan dengan dimensi *endurance* dalam AQ. QS. Yûsuf 12/53: 4-5 mengajarkan untuk sabar dalam menghadapi cobaan, sementara QS. ašh-Shāffât 37/56: 102-107 dan QS. Luqmân 31/57: 16-18 mengajarkan untuk bersabar dalam menghadapi rintangan dan ujian hidup. Dalam konteks *Adversity Quotient*, individu yang memiliki kemampuan *endurance* akan mampu bertahan dan menghadapi tantangan hidup tanpa merasa putus asa.

¹¹ Ann S Masten dan Margaret O'Dougherty Wright, "Resilience Over the lifespan: Developmental Perspectives on Resistance, Recovery, and Transformation.," 2010.

Kedua, dimensi optimis dalam Alquran berkaitan dengan dimensi *control* dan *reach* dalam *Adversity Quotient*. QS. Ibrâhim 14/72: 39-40, QS. Yûsuf 12/53:67, QS. Yûsuf 12/53:87 mengajarkan untuk mempertahankan optimisme dalam menghadapi cobaan hidup. Dalam konteks *Adversity Quotient*, individu yang memiliki kemampuan *control* akan mampu mengendalikan situasi dan mencari solusi yang tepat, sementara individu yang memiliki kemampuan *reach* akan mampu mengembangkan keterampilan dan pengetahuan untuk mengatasi tantangan.

Ketiga, dimensi berjiwa besar dalam Alquran berkaitan dengan dimensi *ownership* dalam *Adversity Quotient*. QS. Luqmân 31/57: 18-19 dan QS. Ash-Shâffât 37/56: 100 mengajarkan untuk memiliki sikap berani dan tanggung jawab dalam menghadapi hidup. Dalam konteks *Adversity Quotient*, individu yang memiliki kemampuan *ownership* akan mampu memiliki sikap bertanggung jawab dan berani dalam menghadapi tantangan.

Keempat, dimensi jihad dalam Alquran berkaitan dengan dimensi *reach* dalam AQ. QS. Hûd 11/52: 42-43 mengajarkan untuk berjuang dalam mencapai tujuan hidup. Dalam konteks *Adversity Quotient*, individu yang memiliki kemampuan *reach* akan mampu memperluas keterampilan dan pengetahuan untuk mencapai tujuan hidup.

Kelima, dimensi yakin dalam Alquran berkaitan dengan dimensi *control* dan *ownership* dalam *Adversity Quotient*. QS. Luqmân 31/57: 13, QS. Luqmân 31/57:16 mengajarkan untuk memiliki keyakinan dalam menghadapi hidup. Dimensi *ownership* dalam *Adversity Quotient* juga terkait dengan ajaran Alquran, khususnya dalam hal bertanggung jawab atas diri sendiri dan keputusan yang

diambil. QS. al-Baqarah 2/233, misalnya, menegaskan bahwa setiap orang bertanggung jawab atas perbuatannya sendiri. Hal ini mengajarkan anak untuk memiliki rasa tanggung jawab atas diri sendiri dan tindakan yang diambil. Dalam QS. An-Najm 53/39, Allah swt. juga menegaskan bahwa setiap orang tidak akan membawa beban orang lain di hari kiamat, sehingga anak diajarkan untuk bertanggung jawab atas hidupnya sendiri dan tidak menyalahkan orang lain atas kegagalannya.

Dimensi *reach* dalam *Adversity Quotient* berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperluas jangkauan pengaruhnya dan berinteraksi dengan orang lain. QS. Al-'Asr 103/1-3 menunjukkan bahwa manusia berada dalam kerugian kecuali orang-orang yang beriman, berbuat kebajikan, saling menasehati untuk kebenaran, dan saling menasehati untuk kesabaran. Hal ini mengajarkan anak untuk memperluas jaringan sosialnya dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Dalam QS. Al-Balad 90/12-16, juga dijelaskan bahwa manusia akan sangat beruntung jika ia bisa mencapai derajat kesempurnaan, dan salah satu caranya adalah dengan membantu orang lain dalam kebaikan.

Terakhir, dimensi *endurance* dalam *Adversity Quotient* berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk bertahan dan terus berjuang meski mengalami kesulitan dan rintangan. QS. Al-Baqarah 2/45-46, misalnya, menegaskan bahwa Allah swt. tidak menyia-nyiakan perjuangan seseorang dan memberi balasan yang layak atas usahanya. QS. An-Nahl 16/96 juga menunjukkan bahwa kesulitan dan rintangan dapat menjadi ujian dan cobaan bagi manusia, namun dengan kesabaran dan keteguhan hati, manusia dapat melewatinya dan mendapatkan pahala yang besar dari Allah swt.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa dimensi *Adversity Quotient* memiliki keterkaitan dan relevansi yang sangat kuat dengan ajaran Alquran. Sabar, berjiwa besar, optimis, jihad, yakin, dan syukur adalah beberapa dimensi *Adversity Quotient* yang ditemukan dalam Alquran dan dapat ditanamkan oleh orangtua sebagai bentuk pengembangan *Adversity Quotient* pada anak. Selain itu, Alquran juga mengajarkan anak untuk memiliki rasa tanggung jawab atas diri sendiri dan tindakan yang diambil, memperluas jaringan sosial dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain, serta memiliki ketahanan dan keteguhan hati dalam menghadapi kesulitan dan rintangan. Oleh karena itu, orangtua dapat menggunakan ajaran Alquran sebagai pedoman untuk membantu anak mengembangkan *Adversity Quotient* yang kuat dan siap menghadapi tantangan dalam hidup.

Selain teori yang telah dijelaskan sebelumnya, ada beberapa teori lain yang relevan dengan dimensi yang ditemukan dalam penelitian ini. Misalnya Teori Flow Teori flow yang dikemukakan oleh Mihaly Csikszentmihalyi. Ia menyatakan bahwa seseorang akan mencapai kepuasan dan kebahagiaan yang optimal ketika dia terlibat dalam aktivitas yang menantang tetapi sesuai dengan kemampuannya.¹² Teori ini relevan dengan dimensi *ownership* dan *reach* dalam *adversity quotient*, karena ketika seseorang merasa memiliki kendali penuh atas keadaan yang dialaminya dan mampu mencapai tujuan yang diinginkannya, maka dia akan merasakan kepuasan dan kebahagiaan yang optimal.

Teori selanjutnya adalah teori resiliensi yang menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan pulih dari situasi yang sulit atau

¹² Csikszentmihalyi, "The Domain of Creativity."

stresor.¹³ Teori ini relevan dengan dimensi endurance dalam *adversity quotient*, karena resiliensi melibatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan dan tantangan, serta tetap kuat dalam menghadapi rintangan dan kesulitan.

Selain itu, terdapat teori lain yaitu teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Albert Bandura dan menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan tertentu sangat memengaruhi tingkat keberhasilannya dalam mencapai tujuan tersebut.¹⁴ Teori ini relevan dengan dimensi *control* dalam *adversity quotient*, karena keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi kesulitan dan mengendalikan situasi yang sulit dapat meningkatkan kemampuan dan motivasi dirinya dalam menghadapi rintangan dan kesulitan.

Adapun yang terakhir adalah teori *growth mindset* yang dikemukakan oleh Carol Dweck dan menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berkembang dan belajar melalui pengalaman dan kesalahan sangat penting dalam meningkatkan kemampuan dan prestasi akademiknya.¹⁵ Teori ini relevan dengan dimensi optimis dalam *adversity quotient*, karena keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk belajar dari pengalaman dan menghadapi kegagalan dapat meningkatkan optimisme dan motivasinya dalam menghadapi rintangan dan kesulitan.

Dalam pengembangan *adversity quotient* pada anak, orangtua dan pendidik dapat menggunakan teori-teori tersebut sebagai dasar untuk membantu anak

¹³ Masten dan Wright, "Resilience Over the lifespan: Developmental Perspectives on Resistance, Recovery, and Transformation."

¹⁴ Bandura, "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change."

¹⁵ Duckworth dkk., "Grit."

mengembangkan kemampuan menghadapi dan mengatasi kesulitan serta meningkatkan kemampuan dirinya dalam mengendalikan situasi yang sulit.

B. Konsep Peran Ayah Dalam Perspektif Alquran

Dalam Alquran terdapat beberapa kisah yang mencakup peran pengasuhan ayah dengan anak. Beberapa di antaranya adalah kisah Nabi Nuh as. dengan anaknya, Nabi Ibrâhim as. dengan anaknya, Nabi Yakûb as. dengan anaknya, Nabi Syuaib as. dengan anaknya, serta kisah Luqman dan anaknya. Melalui kisah-kisah ini, terlihat bahwa pola pengasuhan ayah dapat mempengaruhi perkembangan anak.

Pola pengasuhan ayah yang ditemukan dalam Alquran terdiri dari pola asuh otoriter, pola asuh permisif, pola asuh demokratis, dan pola asuh kondisional. Pola asuh otoriter, misalnya, terlihat pada kisah Nabi Hûd as. dengan anaknya, Nabi Yûsuf as., dan Luqman dan anaknya. Dalam pola asuh ini, ayah mengambil alih kendali dan menentukan segala hal untuk anaknya tanpa memberikan kesempatan untuk anak untuk berbicara atau memberikan pendapat. Pola asuh otoriter cenderung menekankan pada kepatuhan dan ketaatan tanpa memperhatikan kebutuhan dan harapan anak.

Pola asuh permisif terlihat pada kisah Nabi Yusuf as. dalam QS. Yusuf 12/53:65-66. Dalam pola asuh ini, ayah cenderung mengizinkan segala hal dan memberikan kebebasan tanpa memberikan batasan dan aturan yang jelas. Anak cenderung menjadi tidak terarah dan sulit memilih pilihan yang tepat.

Pola asuh demokratis terlihat dalam QS. Ash-Shaffat 37/56:102. Dalam pola asuh ini, ayah memberikan kesempatan kepada anak untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan dan memberikan kebebasan yang wajar dalam mengambil

keputusan. Pola asuh ini cenderung lebih menekankan pada kebebasan dan kemandirian anak, tetapi tetap memperhatikan kebutuhan dan harapan ayah.

Pola asuh kondisional terlihat pada beberapa kisah di dalam Alquran, seperti pada kisah Nabi Yusuf as. dalam QS. Yusuf 12/53:4-5 dan QS. Yusuf 12/53:11-14, serta pada kisah Nabi Idris as. Dalam pola asuh ini, ayah memberikan aturan dan batasan yang jelas dengan tujuan untuk memberikan arah dan bimbingan pada anak. Pola asuh kondisional cenderung lebih menekankan pada pemahaman dan pengendalian emosi serta kemampuan anak untuk beradaptasi pada situasi yang berbeda.

Dalam rangka memperkuat pola pengasuhan ayah ini, terdapat beberapa prinsip yang dapat dijadikan pedoman, seperti memperhatikan kebutuhan anak, memberikan batasan dan aturan yang jelas, memberikan dukungan dan penghargaan pada setiap pencapaian anak, serta membimbing anak untuk belajar mandiri dan bertanggung jawab. Semua prinsip tersebut dapat membantu membangun hubungan yang positif antara ayah dan anak serta memberikan arah yang jelas.

Berdasarkan penelitian, pola asuh ayah yang paling ideal adalah pola asuh demokratis. Pola asuh demokratis memungkinkan anak untuk berkembang secara optimal dan mengembangkan kemandirian. Dalam pola asuh ini, ayah memberikan kebebasan pada anak untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya sendiri, namun tetap memberikan batasan dan aturan-aturan yang jelas. Ayah dalam pola asuh demokratis juga membimbing anak dengan memberikan dukungan, pujian, dan dorongan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Pola asuh otoriter yang menonjolkan kontrol dan aturan yang ketat cenderung membatasi kebebasan anak dalam mengekspresikan dirinya, sehingga anak cenderung tidak mengembangkan kemandirian dan kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri. Sedangkan pola asuh permisif yang cenderung memberikan kebebasan tanpa batas pada anak akan menyebabkan anak kurang disiplin, tidak mampu mengendalikan emosi, dan cenderung melakukan tindakan-tindakan yang tidak pantas.

Sementara itu, pola asuh kondisional merupakan kombinasi dari pola asuh otoriter dan permisif. Ayah dalam pola asuh ini memberikan aturan-aturan yang ketat, namun cenderung tidak konsisten dalam memberikan penghargaan atau hukuman terhadap perilaku anak. Pola asuh ini cenderung membingungkan anak dan tidak membantu anak mengembangkan kemampuan untuk mengambil keputusan.

Dalam Alquran juga terdapat kisah-kisah tentang pengasuhan ayah yang memberikan contoh pola asuh yang berbeda-beda. Sebagai contoh, Nabi Nuh as. diceritakan sebagai ayah yang meminta anaknya untuk mengikuti kehendaknya secara mutlak, sehingga anaknya tidak berkembang dengan baik. Sementara itu, Nabi Ibrahim as. diceritakan sebagai ayah yang memberikan kebebasan pada anaknya untuk memilih jalan hidupnya sendiri dan tidak memaksa anaknya untuk mengikuti kehendaknya.

Dalam QS. Luqman 31/13-19, Nabi Luqman memberikan wejangan kepada anaknya tentang pentingnya bersyukur dan patuh pada perintah Allah, namun juga memberikan kebebasan pada anaknya untuk mengambil keputusan dan bertindak sesuai kehendaknya sendiri. Dalam QS. Yusuf 12/11-14, Nabi Yakub as.

memberikan dukungan pada anaknya dalam mencapai tujuannya, namun juga memberikan batasan dan aturan-aturan yang jelas.

Secara keseluruhan, pola asuh ayah yang ideal adalah pola asuh demokratis yang memberikan kebebasan pada anak untuk mengambil keputusan sendiri, namun tetap memberikan batasan dan aturan-aturan yang jelas dan memberikan dukungan pada anak untuk mencapai tujuannya. Pola asuh ayah yang berlebihan dalam kontrol atau kebebasan akan menghambat perkembangan anak dan tidak membantu anak mengembangkan kemandirian

Konsep pola pengasuhan ayah dalam Alquran yang ditemukan dalam penelitian ini juga terkait dengan teori psikologi yang banyak dikenal di dunia, seperti teori *Attachment* dan *Parenting Styles*. *Attachment Theory* menjelaskan bahwa pengasuhan orang tua yang terlalu otoriter atau terlalu permisif dapat berdampak buruk pada hubungan emosional anak dengan orang tuanya. Pola asuh otoriter yang terlalu ketat dapat membuat anak merasa tertekan dan cenderung menarik diri dari orang tua, sedangkan pola asuh permisif yang terlalu longgar dapat membuat anak merasa kurang terlindungi dan cenderung mencari batasan yang jelas.¹⁶

Sedangkan *parenting styles theory* menjelaskan empat jenis pola pengasuhan orang tua, yaitu *authoritative*, *authoritarian*, *permissive*, dan *uninvolved*. Pola asuh *authoritative* (demokratis) dianggap sebagai pola pengasuhan yang terbaik karena mengkombinasikan kedua sisi yang baik dari pola asuh otoriter dan permisif. Orang tua dengan pola asuh *authoritative* memberikan

¹⁶ Astrid Febry Nurdiani dan Rachmat Mulyono, "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Attachment Style Terhadap Perasaan Kesepian Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Khazanah Kebajikan," *TAZKIYA: Journal of Psychology* 2, no. 2 (2019).

batasan yang jelas tetapi juga memberikan kesempatan pada anak untuk mengambil keputusan dan belajar dari kesalahan mereka. Pola asuh *authoritarian* (otoriter) yang terlalu ketat dan pola asuh *permissive* (permissif) yang terlalu longgar dapat membawa dampak negatif pada perkembangan anak, sedangkan pola asuh *uninvolved* (terpisah) di mana orang tua tidak terlibat secara emosional dalam kehidupan anak, dapat menyebabkan anak merasa tidak dihargai dan diabaikan.¹⁷

Penelitian lain yang relevan dengan temuan ini adalah penelitian tentang pengasuhan ayah dan pengaruhnya pada anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kehadiran ayah yang aktif dan terlibat dalam pengasuhan anak dapat membawa dampak positif pada perkembangan sosial, emosional, dan akademik anak. Ayah yang mempraktikkan pola asuh *authoritative* dan bersikap responsif terhadap kebutuhan anak cenderung memiliki anak yang memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, perilaku yang lebih positif, dan hubungan sosial yang lebih baik.¹⁸

Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa peran ayah dalam pengasuhan anak sangat penting dalam membentuk identitas gender anak, khususnya bagi anak laki-laki. Kehadiran ayah yang positif dan terlibat dalam pengasuhan dapat membantu anak laki-laki untuk mengembangkan gambaran diri yang positif dan menjadi pria yang tangguh dan bertanggung jawab di masa depan.¹⁹

¹⁷ Gistilisanda Fauzin Hundra dan Eva Septiana, "Kontribusi Regulasi Emosi Orang Tua Terhadap Regulasi Diri Remaja melalui Peran Mediasi Pola Asuh Orang Tua," *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan* 13, no. 2 (2020).

¹⁸ Ismi Isnani Kamila dan Mukhlis Mukhlis, "Perbedaan Harga Diri (self esteem) Remaja ditinjau dari Keberadaan Ayah," *Jurnal psikologi* 9, no. 2 (2013): 100–112.

¹⁹ Wahyu Prastiyani, "Peran Ayah Muslim Dalam Pembentukan Identitas Gender Anak Kampung Karanganyar, Brontokusuman, Mergangsan Yogyakarta," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 22, no. 2 (2017): 69–88.

Dalam konteks pengembangan anak, teori perkembangan kognitif dari Jean Piaget juga dapat diterapkan. Teori ini menyatakan bahwa anak mengalami empat tahap perkembangan kognitif, yaitu tahap sensorimotor, tahap praoperasional, tahap operasional konkret, dan tahap operasional formal. Dalam pola asuh ayah, penting bagi ayah untuk memahami tahap perkembangan kognitif anak agar dapat memberikan pengasuhan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Misalnya, pada tahap sensorik.²⁰

Adapun teori yang mendukung temuan di atas adalah teori *attachment* yang dikemukakan oleh John Bowlby. Teori ini menyatakan bahwa *attachment* atau ikatan emosional antara anak dan orang tua dapat mempengaruhi perilaku dan kesehatan mental anak di masa dewasa. *Attachment* yang sehat dapat terbentuk melalui pola pengasuhan yang aman dan responsif dari orang tua. Orang tua yang memberikan perhatian dan responsif terhadap kebutuhan emosional anak akan membantu anak mengembangkan *attachment* yang sehat. Sebaliknya, orang tua yang kurang responsif atau memberikan perhatian yang tidak konsisten dapat mempengaruhi *attachment* yang tidak sehat pada anak.²¹

Selain itu, teori *parenting styles* yang dikemukakan oleh Diana Baumrind juga relevan dengan temuan di atas. Teori ini mengidentifikasi empat gaya pengasuhan utama, yaitu otoriter, permisif, demokratis, dan kondisional. Pola asuh otoriter memiliki ciri-ciri orang tua yang memegang kendali dan seringkali menggunakan kekerasan atau hukuman untuk mengontrol perilaku anak. Pola asuh

²⁰ Alon Mandimpu Nainggolan dan Adventrianis Daeli, "Analisis Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Implikasinya bagi Pembelajaran," *Journal of Psychology "Humanlight" 2*, no. 1 (2021): 31–47.

²¹ John Bowlby, "Attachment and loss: retrospect and prospect.," *American journal of Orthopsychiatry* 52, no. 4 (1982): 664.

permisif memiliki ciri-ciri orang tua yang cenderung membiarkan anak mengambil keputusan sendiri dan kurang memberikan aturan atau batasan yang jelas. Pola asuh demokratis memiliki ciri-ciri orang tua yang memberikan aturan dan batasan yang jelas, tetapi tetap membuka ruang diskusi dan dialog dengan anak. Sedangkan pola asuh kondisional memiliki ciri-ciri orang tua yang memberikan pujian atau hukuman tergantung pada perilaku anak.²²

Temuan di atas juga mendukung teori yang dikemukakan oleh Albert Bandura tentang *self-efficacy*. Teori ini menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi tantangan dan menghasilkan hasil yang diinginkan mempengaruhi motivasi, sikap, dan tindakan individu. Dalam hal ini, pola pengasuhan yang memberikan dukungan dan dorongan pada anak untuk mengatasi masalah dan tantangan dapat membantu meningkatkan *self-efficacy* anak.²³

Adapun keterkaitannya dengan *adversity quotient* anak, pola asuh demokratis dapat membantu meningkatkan *adversity quotient* anak karena pola asuh ini melibatkan partisipasi anak dalam pengambilan keputusan keluarga. Anak diajarkan untuk berbicara terbuka dan mendiskusikan masalah bersama-sama, sehingga anak dapat belajar bagaimana cara mengatasi masalah dengan cara yang positif dan proaktif.

Pola asuh kondisional juga dapat membantu meningkatkan *adversity quotient* anak. Pola asuh ini melibatkan pemberian imbalan atau hukuman sesuai dengan perilaku anak. Dalam Alquran, pola asuh kondisional dapat dilihat pada

²² Diana Baumrind, "The Influence Of Parenting Style On Adolescent Competence And Substance Use," *The journal of early adolescence* 11, no. 1 (1991): 56–95.

²³ Bandura, "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change."

kisah Nabi Yûsuf dan ayahnya. Ayah Nabi Yûsuf memberikan hukuman pada Nabi Yûsuf ketika dia mengungkapkan mimpinya yang dapat menimbulkan iri hati pada saudara-saudaranya. Dalam hal ini, anak diajarkan bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi, baik itu positif maupun negatif.

Namun, pola pengasuhan otoriter dan permisif dapat berdampak negatif pada *adversity quotient* anak. Pola pengasuhan otoriter dapat menimbulkan ketakutan dan ketidakpercayaan diri pada anak, sementara pola pengasuhan permisif dapat menyebabkan anak menjadi kurang bertanggung jawab dan tidak siap menghadapi tantangan dalam hidup.²⁴

Dalam hal ini, orang tua perlu memilih pola pengasuhan yang tepat untuk anak mereka agar dapat membantu meningkatkan *adversity quotient* anak. Pola pengasuhan yang tepat akan membantu anak untuk menjadi individu yang tangguh, mandiri, dan siap menghadapi berbagai rintangan dalam hidup.

C. Pengasuhan Ayah Dalam Mengembangkan *Adversity Quotient* Anak Dalam Perspektif Alquran

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa metode pengasuhan yang dapat mengembangkan *adversity quotient* anak dalam perspektif Alquran adalah metode keteladanan, metode nasihat, metode perintah dan larangan, metode doa, dan metode kasih sayang. Metode keteladanan terdapat pada QS Ash-shaffat 37/56: 102, QS. Luqman 31/57: 12, QS. Luqman 31/57: 16-18. Ayat-ayat tersebut menunjukkan pentingnya orang tua menjadi teladan bagi anak-anak mereka dalam menghadapi kesulitan dan tantangan. Teori Albert Bandura tentang *social learning*

²⁴ Syarifah Ainul Basyirah, "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa di MAN 1 Aceh Jaya" (Tesis, Aceh, UIN Ar-Raniry, 2021).

theory mendukung ide ini, di mana anak belajar melalui pengamatan dan meniru perilaku orang tua mereka. Oleh karena itu, perilaku positif dan teladan yang ditunjukkan oleh orang tua akan mempengaruhi perilaku anak-anak mereka.²⁵

Metode nasihat dalam pengasuhan anak, seperti terlihat pada QS. Hūd 11/52: 42-43, QS. Luqmân 31/57: 18-19, QS. al-Baqarah 2/87: 132-133, QS. Yûsuf 12/53: 5, juga memiliki peran penting dalam meningkatkan *adversity quotient* anak. Teori *Self-Determination Theory* oleh Deci dan Ryan mendukung ide ini, yang menunjukkan bahwa seseorang memiliki kebutuhan intrinsik untuk merasa terhubung, mandiri, dan kompeten. Ketika orang tua memberikan nasihat dan mendukung anak-anak mereka untuk memecahkan masalah mereka sendiri, mereka memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk merasa mandiri dan mengembangkan kemampuan mereka sendiri dalam menghadapi kesulitan.²⁶

Metode perintah dan larangan, seperti yang terlihat pada QS. Luqmân 31/57: 16-17, QS. Yûsuf 12/53: 4-5, QS. Luqmân 31/57: 13, QS. Luqmân 31/57: 18-19, juga dapat meningkatkan *adversity quotient* anak. Teori *Attachment Parenting* oleh Sears dan Sears mendukung ide ini, yang menunjukkan bahwa keamanan emosional dan fisis anak-anak didasarkan pada hubungan orang tua dan anak yang aman dan melekat. Ketika orang tua memberikan perintah dan larangan yang tegas tetapi disertai dengan kasih sayang dan perhatian, anak-anak merasa dihargai dan didukung, dan mereka menjadi lebih siap menghadapi kesulitan di masa depan.

²⁵ Albert Bandura dan Richard H Walters, *Social Learning Theory*, vol. 1 (Englewood cliffs Prentice Hall, 1977).

²⁶ Richard M Ryan dan Edward L Deci, "Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being.," *American psychologist* 55, no. 1 (2000): 68.

Metode doa juga memiliki peran penting dalam meningkatkan *adversity quotient* anak, seperti yang terlihat pada QS. Hûd 11/52:45, QS. Ash-Shâffât 37/56: 100, QS. Ibrâhîm 14/72: 39-40. Teori *Religious Coping* yang dikemukakan oleh Pargament memang menunjukkan bahwa doa dan keyakinan agama dapat membantu seseorang mengatasi stres dan menghadapi tantangan hidup. Pargament mengemukakan bahwa ada dua jenis *religious coping*, yaitu *positive religious coping* dan *negative religious coping*. *Positive religious coping* adalah cara beragama yang membantu individu dalam mengatasi stres, sedangkan *negative religious coping* adalah cara beragama yang tidak efektif dalam mengatasi stres dan bahkan dapat menimbulkan stres tambahan.²⁷

Beberapa studi juga menunjukkan bahwa religiusitas dapat menjadi faktor protektif bagi individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, termasuk *adversity*. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh Salahuddin dan Ahmed menunjukkan bahwa religiusitas dapat meningkatkan resiliensi pada remaja di Pakistan.²⁸

Selain itu, teori *attachment* juga relevan dalam konteks ini. Menurut teori *attachment*, hubungan antara anak dan orang tua dapat membentuk pola *attachment* yang akan membentuk dasar dari perilaku anak di kemudian hari. Pola *attachment* yang sehat akan memungkinkan anak untuk mengembangkan kepercayaan diri, kepercayaan pada orang lain, dan kemampuan untuk mengatasi stres.²⁹

²⁷ Kenneth I Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford press, 2001), h. 221.

²⁸ M Salahuddin dan N Ahmed, "Resilience in Pakistani adolescents: The role of religiosity," *Journal of Religion and Health* 4, no. 52 (2013): 1232–38.

²⁹ Bowlby, "Attachment and loss: retrospect and prospect."

Selain metode pengasuhan, menurut penulis, pola pengasuhan yang tepat juga perlu diperhatikan. Berdasarkan ayat-ayat Alquran pola pengasuhan yang dilakukan ayah untuk mengembangkan *adversity quotient* pada anak ditemukan beberapa karakteristik adalah sebagai berikut:

1. Mengajarkan Tauhid

Mengajarkan tauhid, seperti dalam QS. QS. Luqmân 31/57: 13 dan QS. Luqmân 31/57:16. Pendidikan tauhid dapat menjadi landasan dalam mendidik anak. Dengan Pendidikan tauhid anak akan semakin kuat dan tegar dalam menghadapi masalah. Dalam hal ini Ayah memiliki peran penting dalam mengajarkan tauhid kepada anak-anaknya.

Mengajarkan tauhid kepada anak dapat membantu mengembangkan *adversity quotient* (kemampuan untuk mengatasi kesulitan) pada anak. Dengan memahami bahwa Allah adalah sumber kekuatan dan perlindungan, anak akan merasa lebih percaya diri dan tegar dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Anak akan belajar untuk mengandalkan Allah dalam setiap situasi dan percaya bahwa Allah akan membantu mereka melewati masalah tersebut. Dengan memahami bahwa Allah adalah sumber kebenaran dan keadilan, anak akan merasa lebih yakin dalam menentukan pilihan yang benar dan etis dalam situasi yang sulit.

Mengajarkan tauhid kepada anak juga dapat membantu mereka mengembangkan sikap yang positif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. Dengan tauhid yang kuat, anak akan merasa bahwa setiap orang memiliki potensi yang sama untuk menjadi hamba Allah yang baik dan akan berusaha untuk menghormati orang lain. Ini akan membantu anak untuk mengatasi masalah dengan cara yang positif dan produktif, ayah dapat membantu anak untuk mengerti bahwa

setiap masalah atau kesulitan adalah ujian dari Allah dan dengan kesabaran dapat diatasi. Sehingga mereka dapat belajar dan tumbuh dari setiap kesulitan yang dihadapi.

Menurut Islam, tauhid merupakan konsep dasar dalam agama Islam yang mengajarkan tentang keesaan Allah. Tauhid juga diartikan sebagai kesadaran seseorang akan keberadaan Allah yang maha kuasa dan penguasa atas segala hal di alam semesta. Dalam pengasuhan anak, mengajarkan tauhid dapat membantu anak memahami bahwa ada kekuatan yang lebih besar dari dirinya yang selalu ada di sisi mereka dalam menghadapi kesulitan dan tantangan dalam hidup.

Menurut teori psikologi, konsep kepercayaan diri yang kuat dan keyakinan akan kemampuan sendiri untuk mengatasi kesulitan adalah penting dalam mengembangkan *Adversity Quotient (AQ)* atau ketangguhan mental. Menurut Bandura, kepercayaan diri atau *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas atau aktivitas tertentu. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi masalah dan menangani stres dengan lebih baik.³⁰ Selain itu, menurut teori *resilience*, individu yang tangguh atau resilien adalah individu yang mampu mengatasi atau beradaptasi dengan perubahan dan situasi yang sulit dengan cara yang positif.³¹

Dalam konteks pengasuhan anak, mengajarkan tauhid dapat membantu anak untuk mengembangkan kepercayaan diri dan keyakinan akan kemampuannya sendiri untuk mengatasi kesulitan dan tantangan dalam hidup. Hal ini didukung oleh

³⁰ Bandura, "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change."

³¹ Ann S Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development.," *American psychologist* 56, no. 3 (2001): 227.

hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai-nilai keagamaan, seperti keyakinan dan doa, dapat membantu individu dalam mengembangkan ketangguhan mental.³²

Sehingga dapat disimpulkan bahwa, ayah memiliki peran penting dalam mengajarkan tauhid kepada anak-anaknya. Dengan mengajarkan tauhid, ayah dapat membantu mengembangkan *adversity quotient* anak dan membantu anak-anak mengatasi masalah dengan cara yang positif dan produktif.

Mengajarkan tauhid kepada anak tidak hanya memberikan dasar agama, tetapi juga dapat membantu mengembangkan *Adversity Quotient* atau kemampuan untuk mengatasi kesulitan. Berikut adalah tahapan-tahapan mengajarkan tauhid dengan menghubungkannya dengan pengembangan *Adversity Quotient* pada setiap fase perkembangan anak. Adapun fase-fase tersebut adalah (1) fase kanak-kanak pada tahun-tahun pertama (0-6 tahun); (2) fase anak pada umur sekolah (6-12 tahun); (3) fase remaja Pertama (13-16 tahun); dan (4) fase remaja terakhir (17-21 tahun).³³

Mengajarkan tauhid kepada anak sebagaimana yang dilakukan Luqman kepada anaknya untuk menanamkan nilai sabar. Hal ini seperti dalam QS. QS. Luqmân 31/57: 13 dan QS. Luqmân 31/57:16.

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ١٣

Artinya: (Ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, saat dia menasihatinya, “Wahai anakku, janganlah mempersekutukan Allah! Sesungguhnya mempersekutukan (Allah) itu benar-benar kezaliman yang besar.”

يٰٓبُنَيَّ اِنَّهَا اِنْ تَكَ مِنْ ثِقَالٍ حَبَّةٍ مِّنْ حَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِيْ صَخْرَةٍ اَوْ فِي السَّمٰوٰتِ اَوْ فِي الْاَرْضِ يٰٓاْتِ بِهَا اللّٰهُ اِنَّ اللّٰهَ لَطِيْفٌ حَبِيْرٌ ١٦

16. (Luqman berkata,) “Wahai anakku, sesungguhnya jika ada (suatu perbuatan) seberat biji sawi dan berada dalam batu, di langit, atau di bumi, niscaya Allah akan menghadirkannya (untuk diberi balasan). Sesungguhnya Allah Maha Lembut⁵⁹⁹)

³² George Fitchett dkk., “Religious Struggle: Prevalence, Correlates and Mental Health risks in diabetic, Congestive Heart Failure, and Oncology Patients,” *The International Journal of Psychiatry in Medicine* 34, no. 2 (2004): 179–96.

³³ Drajat, *Ilmu Jiwa Agama*, h. 126.

lagi Maha Teliti. 599) Allah Maha Lembut artinya ialah ilmu Allah itu meliputi segala sesuatu, betapapun kecilnya.

Secara umum, istilah “ibn” (ابن) dalam bahasa Arab merujuk kepada seorang anak laki-laki atau putra. Tidak ada batasan usia spesifik yang terkait dengan istilah ini. Sebagai gantinya, istilah “ibn” lebih bersifat umum dan dapat digunakan untuk merujuk kepada anak laki-laki dari kelahiran hingga dewasa.

Dalam konteks penggunaan sehari-hari, “ibn” dapat merujuk kepada anak laki-laki pada berbagai tahap usia, mulai dari bayi hingga dewasa. Sehingga dalam hal ini, ayah dalam mengajarkan tauhid kepada anak dimulai sejak dini hingga dewasa.

a. Fase Kanak-Kanak (0-6 tahun):

Pada fase ini ayah mengenalkan dan mengajarkan tauhid melalui pengenalan Asmaul Husna dan Sifat Allah. Anak-anak pada usia ini mulai mengembangkan pemahaman tentang dunia di sekitarnya. Pengenalan terhadap Asmaul Husna membantu mereka memahami keberadaan Allah sebagai sumber kebijaksanaan dan perlindungan. Selain itu, mengajarkan anak untuk mengandalkan Allah dalam setiap situasi membantu mereka mengembangkan rasa kepercayaan dan keberanian, yang merupakan komponen kunci dalam *Adversity Quotient*.

b. Fase Anak pada Umur Sekolah (6-12 tahun):

Pada fase ini ayah mengenalkan dan mengajarkan tauhid melalui Pengajaran Tentang Allah (Tauhid). Pemahaman tentang tauhid memberikan dasar kekuatan spiritual yang dapat menjadi landasan ketika anak menghadapi tantangan di dunia nyata. Keyakinan pada keesaan Allah menguatkan kepercayaan diri dan

memberikan dorongan emosional yang positif, yang penting untuk mengembangkan *Adversity Quotient*.

c. Fase Remaja Pertama (13-16 tahun):

Pada fase ini ayah mengenalkan dan mengajarkan tauhid dengan menggali lebih dalam konsep tauhid. Pemahaman yang lebih dalam tentang tauhid memberikan pemahaman bahwa Allah adalah sumber segala kekuatan dan hikmah di balik setiap peristiwa. Anak remaja dapat memanfaatkan keyakinan ini untuk menghadapi tekanan dan tantangan yang lebih besar, membangun rasa fleksibilitas dan ketahanan mental.

d. Fase Remaja Terakhir (17-21 tahun):

Pada fase ini ayah mengenalkan dan mengajarkan tauhid dengan melakukan pendalaman pemahaman tauhid. Dalam fase ini, pemahaman yang lebih dalam tentang tauhid memberikan dasar kebijaksanaan spiritual dan mental untuk mengatasi kompleksitas kehidupan dewasa. Anak-anak muda dapat menggunakan prinsip-prinsip tauhid untuk menghadapi masalah hidup dan membuat keputusan bijaksana, meningkatkan kemampuan mengatasi kesulitan mereka.

2. Melatih Kesabaran

Ayah memiliki peran penting dalam melatih kesabaran kepada anak-anaknya dapat mengembangkan *adversity quotient* anak. Dalam QS. Yūsuf ayat 4-5, Allah berfirman bahwa “Dia memberikan kesabaran kepada Yusuf sebagai ujian dan Yusuf melewati ujian tersebut dengan sabar”. Dalam QS. Ash-Shaffat ayat 102-107, Allah berfirman bahwa “hamba-hambaNya yang sabar akan diberi balasan yang baik”. Dalam QS. Luqman ayat 16-18, Allah berfirman bahwa “Dia memberikan petunjuk kepada hamba-hambaNya yang berakal, yang mengajarkan

kepada anak-anak mereka untuk bersabar”. Dalam QS. Al-Baqarah ayat 132-133, Allah berfirman bahwa “hamba-hambanya yang sabar akan diberi kesabaran yang lebih dari cukup”.

Melatih kesabaran pada anak dapat membantu mereka mengembangkan *adversity quotient* (kemampuan untuk mengatasi kesulitan). Dengan belajar untuk bersabar, anak akan belajar untuk mengatasi masalah dengan cara yang positif dan produktif, sehingga mereka dapat belajar dan tumbuh dari setiap kesulitan yang dihadapi.

Melatih kesabaran pada anak dapat membantu mereka mengembangkan *adversity quotient* (kemampuan untuk mengatasi kesulitan) dan membantu mereka mengatasi masalah dengan cara yang positif dan produktif. Dengan kesabaran yang kuat, anak akan merasa percaya diri dan tegar dalam menghadapi masalah, akan berusaha untuk mengatasi masalah dengan sabar dan kesabaran, dan akan mengembangkan sikap yang positif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain.

Pada poin ini, yang ditekankan adalah melatih kesabaran. Kesabaran adalah kemampuan untuk menahan diri dan tetap tenang dalam menghadapi kesulitan dan tantangan. Dalam konteks pengasuhan anak, mengajarkan kesabaran dapat membantu anak untuk mengembangkan ketangguhan mental dalam menghadapi masalah dan kegagalan.

Menurut teori psikologi, konsep *self-regulation* atau regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol emosi dan perilaku mereka dalam situasi yang menuntut.³⁴ Individu yang mampu mengontrol emosi dan perilaku mereka cenderung lebih mampu mengatasi stres dan menghadapi kesulitan

³⁴ Kathleen D Vohs dan Roy F Baumeister, *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (Guilford Publications, 2016), h. 23.

dengan lebih baik. Selain itu, teori resilience juga menekankan pentingnya kemampuan regulasi diri dalam mengembangkan ketangguhan mental.³⁵

Dalam konteks pengasuhan anak, mengajarkan kesabaran dapat membantu anak untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri mereka dan mengatasi emosi yang muncul ketika menghadapi kesulitan dan tantangan dalam hidup. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan faktor yang penting dalam mengembangkan ketangguhan mental pada anak.³⁶

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ayah memiliki peran penting dalam melatih kesabaran kepada anak-anaknya. Dengan melatih kesabaran, ayah dapat membantu mengembangkan *adversity quotient* (kemampuan untuk mengatasi kesulitan) anak dan membantu anak-anak mengatasi masalah dengan cara yang positif dan produktif. Ayah dapat membantu anak untuk memahami bahwa setiap masalah atau kesulitan adalah ujian dari Allah dan dengan sabar dan kesabaran dapat diatasi. Anak yang dibesarkan dengan kesabaran akan memiliki mindset yang positif, mental yang kuat, dan mampu untuk mengatasi masalah dengan cara yang efektif.

Melatih kesabaran pada anak dapat membantu mengembangkan *Adversity Quotient* (AQ), kemampuan untuk mengatasi kesulitan, yang penting untuk menghadapi tantangan kehidupan. Berikut adalah tahapan-tahapan melatih kesabaran dengan menghubungkannya dengan pengembangan *Adversity Quotient* pada setiap fase perkembangan anak. Adapun fase-fase tersebut adalah (1) fase

³⁵ Masten dan Wright, "Resilience Over the lifespan: Developmental Perspectives on Resistance, Recovery, and Transformation."

³⁶ Suniya S Luthar, Dante Cicchetti, dan Bronwyn Becker, "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work," *Child development* 71, no. 3 (2000): 543–62.

kanak kanak pada tahun-tahun pertama (0-6 tahun); (2) fase anak pada umur sekolah (6-12 tahun); (3) fase remaja pertama (13-16 tahun); dan (4) fase remaja terakhir (17-21 tahun).³⁷

Melatih kesabaran pada anak sebagaimana pada kisah Nabi Yakûb as. dan Nabi Yûsuf as. Nabi Yûsuf dalam menanamkan nilai sabar. Hal ini tercantum dalam QS. Yûsuf 12/53: 4-5,

إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ ۚ
قَالَ يَبْنِي لَا تَقْصُصْ رُءْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ۝

Artinya: (Ingatlah) ketika Yusuf berkata kepada ayahnya (Ya‘qub), “Wahai ayahku, sesungguhnya aku telah (bermimpi) melihat sebelas bintang, matahari, dan bulan. Aku melihat semuanya sujud kepadaku.” Dia (ayahnya) berkata, “Wahai anakku, janganlah engkau ceritakan mimpimu kepada saudara-saudaramu karena mereka akan membuat tipu daya yang sungguh-sungguh kepadamu. Sesungguhnya setan adalah musuh yang jelas bagi manusia.”

Melatih kesabaran pada anak dapat membantu mengembangkan *Adversity Quotient* (AQ), kemampuan untuk mengatasi kesulitan, yang penting untuk menghadapi tantangan kehidupan. Berikut adalah tahapan-tahapan melatih kesabaran pada anak, yang dikaitkan dengan perkembangan *Adversity Quotient*, pada setiap fase perkembangan:

a. Fase Kanak-Kanak (0-6 tahun):

Pada fase ini ayah melakukan pengenalan aturan dan membiasakan diri dengan aturan. Anak memerlukan batasan dan aturan yang jelas. Mulailah dengan aturan sederhana, dan perlahan-lahan tingkatkan kompleksitasnya. Anak belajar bahwa tidak semua keinginan dapat segera terpenuhi, dan ini membantu mereka mengembangkan ketahanan terhadap frustrasi, aspek penting dalam AQ. Melibatkan anak dalam aktivitas yang memiliki aturan, seperti bermain permainan

³⁷ Drajat, *Ilmu Jiwa Agama*, h. 126.

atau merakit puzzle, dapat membantu mereka memahami konsep menunggu giliran. Menghadapi aturan dan menunggu membantu anak mengembangkan kesabaran yang diperlukan untuk menghadapi situasi sulit di kemudian hari.

b. Fase Anak pada Umur Sekolah (6-12 tahun):

Pada fase ini ayah memberikan tugas-tugas dengan tingkat kesulitan yang bertahap serta pengenalan konsep penghargaan dan konsekuensi. Berikan tugas dan proyek yang menantang, namun sesuai dengan kemampuan mereka. Mendorong mereka untuk menyelesaikan pekerjaan mereka dengan tekun. Menciptakan tantangan membantu anak membangun ketangguhan dan keuletan, dua aspek penting dalam pengembangan AQ. Ajarkan anak tentang konsep hadiah dan konsekuensi untuk tindakan mereka. Ini membantu mereka memahami bahwa kesabaran membawa hasil positif. Mengajarkan anak untuk menangani hasil dan konsekuensi dari tindakan mereka membantu mereka membangun ketahanan dalam menghadapi berbagai hasil.

c. Fase Remaja Pertama (13-16 tahun):

Pada fase ini ayah mengajarkan tentang pengelolaan waktu dan pekerjaan. Ajarkan remaja untuk mengelola waktu dan menyelesaikan pekerjaan rumah atau tugas sekolah dengan tepat waktu. Kesabaran dalam menyelesaikan tugas membantu remaja mengembangkan kemampuan adaptasi dan ketangguhan dalam menghadapi tantangan akademis.

d. Fase Remaja Terakhir (17-21 tahun):

Pada fase ini ayah membantu anak dalam pengembangan keterampilan rencana masa depan keterlibatan dalam proyek atau pekerjaan sosial. Bantu remaja untuk merencanakan masa depan mereka dengan mempertimbangkan pilihan

pendidikan, karir, dan tujuan hidup. Proses perencanaan membantu remaja mengembangkan ketahanan terhadap ketidakpastian dan ketidakpastian masa depan. Ajak remaja terlibat dalam proyek atau pekerjaan sosial yang memerlukan komitmen jangka panjang. Keterlibatan dalam kegiatan ini membantu remaja menghadapi kompleksitas kehidupan sosial dan mendorong perkembangan AQ mereka.

3. Mendoakan Anak dan Meridhai Anak

Ayah mendoakan anak dan meridhai anak, seperti yang disebut dalam QS. *aṣh-Ṣhāffāt* 37/56: 100 dan QS. *Luqmān* 31/57: 13. Dengan mendoakan anak dan meridhai anak, anak akan semakin kuat dan tergar dalam menghadapi masalah. Ayah memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan perkembangan anak. Dalam Islam, ayah memiliki tanggung jawab yang besar dalam mengasuh anak-anaknya, termasuk dalam aspek akidah dan akhlak. Salah satu karakteristik atau ciri penting dalam pola pengasuhan ayah adalah mendoakan anak dan meridhai anak, yang ditemukan dalam beberapa ayat Alquran seperti QS. *aṣh-Ṣhāffāt* ayat 100 dan kisah Luqman dalam QS. Ayat 13.

Dalam kaitannya dengan ayat-ayat Alquran, QS. *aṣh-Ṣhāffāt* ayat 100 dan kisah Luqman dalam QS. Ayat 13, mendoakan dan meridhai anak dianggap sebagai bagian dari tanggung jawab ayah dalam memberikan pengasuhan pada anak-anak.

Dalam QS. *aṣh-Ṣhāffāt* ayat 100 disebutkan, “Ya Tuhanku, anugerahkanlah kepadaku (seorang anak) yang termasuk orang yang saleh.” Ayat ini menunjukkan pentingnya doa ayah dalam memohon keberkahan dan rahmat Allah swt. bagi anak-

anaknyanya. Doa ayah dianggap sebagai bentuk dukungan emosional dan spiritual yang sangat penting bagi perkembangan anak.

Selain itu, kisah Luqman dalam Alquran juga mengajarkan pentingnya mendoakan anak dan meridhai anak. Dalam kisah tersebut, Luqman memberikan nasehat dan pengajaran kepada putranya dengan cara yang lembut dan bijaksana. Salah satu nasehat yang diberikan adalah tentang pentingnya mendoakan anak. Luqman berkata, “Dan Luqman berkata kepada putranya sambil memberi pelajaran, “Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah. Sesungguhnya mempersekutukan Allah adalah benar-benar kezaliman yang besar” (QS. Luqman: 13).

Dari dua ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwa mendoakan anak dan meridhai anak merupakan bagian penting dari pola pengasuhan ayah dalam Islam. Dalam konteks pengasuhan anak, doa ayah dapat memberikan dampak positif bagi anak, baik secara fisik maupun psikologis. Beberapa studi menunjukkan bahwa doa orang tua, termasuk doa ayah, dapat membantu anak dalam mengatasi stres dan tekanan psikologis. Selain itu, doa juga dapat membantu anak merasa lebih tenang dan terjaga saat tidur malam.³⁸

Lebih lanjut, pola pengasuhan ayah yang inklusif dan responsif, termasuk mendoakan anak dan meridhai anak, juga dapat membantu mengembangkan *adversity* pada anak. *Adversity* dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup dengan cara yang positif dan produktif. Dalam konteks pengasuhan, orang tua, termasuk ayah, dapat membantu

³⁸ Brené Brown, *Daring Greatly: How the Courage to be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead* (Gotham Books: Penguin Random House LLC, 2015), h. 122.

anak mengembangkan *adversity* melalui dukungan emosional dan pengajaran positif.³⁹

Dalam teori pola pengasuhan yang dikembangkan oleh Diana Baumrind, pola pengasuhan otoritatif menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki keterlibatan dan dukungan yang tinggi, namun tetap memberikan batasan dan kontrol yang jelas pada anak, cenderung mendorong perkembangan psikologis dan sosial yang positif pada anak.⁴⁰ Karakteristik mendoakan dan meridhai anak oleh ayah dalam konteks pengasuhan juga dapat diinterpretasikan sebagai bagian dari pola pengasuhan otoritatif.

Penelitian telah menunjukkan bahwa pola pengasuhan otoritatif dapat membantu anak mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tantangan dan kesulitan dalam kehidupan.⁴¹ Dalam konteks pengasuhan ayah, mendoakan dan meridhai anak secara konsisten dapat membantu memperkuat ikatan antara ayah dan anak serta membantu anak mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk mengatasi kesulitan.

Selain itu, kegiatan mendoakan dan meridhai anak juga dapat membantu membangun konsep diri yang positif pada anak. Konsep diri adalah gambaran mental yang dimiliki oleh individu tentang dirinya sendiri.⁴² Ketika anak merasa dicintai dan dihargai oleh orang tua, termasuk ayah, mereka cenderung memiliki

³⁹ Suniya S Luthar, Dante Cicchetti, dan Bronwyn Becker, "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work," *Child development* 71, no. 3 (2000): 543–62.

⁴⁰ Baumrind, "Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior."

⁴¹ Susie D Lamborn dkk., "Patterns of Competence and Adjustment Among Adolescents from Authoritative, Authoritarian, Indulgent, and Neglectful Families," *Child development* 62, no. 5 (1991): 1049–65.

⁴² S Harter, *The Construction of Self: A Developmental Perspective* (New York: Guilford Publications, 1999), h. 34.

konsep diri yang lebih positif dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dalam kehidupan.⁴³

Adversity, atau ketahanan dalam menghadapi kesulitan dan tantangan, juga merupakan aspek penting dalam perkembangan anak. Anak yang mampu menghadapi dan mengatasi kesulitan dan tantangan dengan baik, cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan lebih berhasil dalam mencapai tujuan hidupnya.⁴⁴ Melalui pola pengasuhan yang memperkuat kemampuan anak dalam mengatasi kesulitan dan menghadapi tantangan, seperti dengan mendoakan dan meridhai anak, ayah dapat membantu memperkuat kemampuan anak dalam mengembangkan *adversity* pada diri mereka.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mendoakan anak dan meridhai anak dapat menjadi salah satu karakteristik dalam konsep *Fathering Adversity Management* atau pola pengasuhan ayah yang dapat membantu dalam mengembangkan *Adversity Quotient* anak. Dalam mendoakan anak, ayah memberikan dukungan emosional pada anak dan menunjukkan bahwa ia memiliki perhatian yang besar pada kehidupan anaknya. Dalam meridhai anak, ayah menunjukkan rasa syukur dan menerima anak apa adanya, sehingga anak merasa dihargai dan diterima dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

Dengan mendapatkan pengalaman dari dukungan emosional ayah dan rasa diterima, anak akan mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup yang sulit dan mengembangkan *Adversity Quotient* yang tinggi. Hal ini sesuai

⁴³ L Huang Su, Y dan J Li, "The Relationship Between Perceived Parenting Styles and Resilience: The Mediating Role of Self-Esteem," *Journal of Psychology in Chinese Societies* 11, no. 1 (2010): 33–50.

⁴⁴ Ann S Masten dan Margaret O'Dougherty Wright, *Resilience Over the Lifespan: Developmental Perspectives on Resistance, Recovery, and Transformation* (New York: Guilford Publications, 2010), h. 100.

dengan teori-teori yang telah dijelaskan sebelumnya, seperti teori *attachment* yang dikembangkan oleh John Bowlby, dan teori pola pengasuhan yang dikembangkan oleh Diana Baumrind.

Namun, perlu dicatat bahwa *Adversity Quotient* juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan sosial dan pengalaman hidup. Oleh karena itu, selain dukungan ayah dalam bentuk mendoakan dan meridhai anak, masih dibutuhkan faktor-faktor lain dalam membantu mengembangkan *Adversity Quotient* anak.

Mendoakan anak dan meridhai anak dapat membantu mengembangkan *Adversity Quotient* (AQ), kemampuan untuk mengatasi kesulitan, yang penting untuk menghadapi tantangan kehidupan. Berikut adalah tahapan-tahapan mendoakan anak dan meridhai anak dengan menghubungkannya dengan pengembangan *Adversity Quotient* pada setiap fase perkembangan anak. Adapun fase-fase tersebut adalah (1) fase kanak-kanak pada tahun-tahun pertama (0-6 tahun); (2) fase anak pada umur sekolah (6-12 tahun); (3) fase remaja pertama (13-16 tahun); dan (4) fase remaja terakhir (17-21 tahun).⁴⁵

Ayah mendoakan anak dan meridhai anak, sebagaimana yang terdapat pada kisah Nabi Ibrahim as. Terhadap anaknya, seperti yang disebut dalam QS. *aşh-Şhāffāt* 37/56: 100 dan QS. Ibrahim: 37.

رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ ١٠٠

Artinya: (Ibrahim berdoa,) “Ya Tuhanku, anugerahkanlah kepadaku (keturunan) yang termasuk orang-orang saleh.”

رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنْتُ مِنْ دُرِّيَّتِي بِوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِنُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْئِدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ ٣٧

Artinya: Ya Tuhan kami, sesungguhnya aku telah menempatkan sebagian keturunanku di lembah yang tidak ada tanamannya (dan berada) di sisi rumah-Mu (Baitullah) yang dihormati. Ya Tuhan kami, (demikian itu kami lakukan) agar mereka melaksanakan salat. Maka, jadikanlah hati sebagian manusia cenderung

⁴⁵ Drajat, *Ilmu Jiwa Agama*, h. 126.

kepada mereka dan anugerahilah mereka rezeki dari buah-buahan. Mudah-mudahan mereka bersyukur.

Mendoakan dan meridhai anak adalah aspek penting dalam membentuk karakter dan ketangguhan mental anak-anak. Dalam konteks *Adversity Quotient* (AQ), doa dan ridha orang tua dapat memberikan dukungan spiritual yang kuat, membantu anak-anak menghadapi kesulitan dengan keyakinan dan ketenangan batin. Berikut adalah tahapan-tahapan mendoakan dan meridhai anak, yang dikaitkan dengan perkembangan AQ, pada setiap fase perkembangan:

a. Fase Kanak-Kanak (0-6 tahun):

Pada fase ini ayah mendoakan keselamatan dan kesejahteraan. Orang tua dapat mendoakan keselamatan, kesehatan, dan kebahagiaan anak-anak mereka. Doa-doa ini memberikan perlindungan spiritual dan rasa aman pada anak-anak, membantu mereka menghadapi situasi sulit dengan keyakinan. Selain itu, ayah memberikan pujian dan meridhai tindakan positif anak membantu membangun kepercayaan diri dan kebahagiaan anak. Sehingga anak-anak yang merasa dicintai dan diterima cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik.

b. Fase Anak pada Umur Sekolah (6-12 tahun):

Pada fase ini ayah mendoakan anak untuk kecerdasan dan keterampilan serta ridhai dalam upaya belajar anak. Mendoakan anak untuk kecerdasan, keberanian, dan keterampilan membantu membentuk karakter anak. Doa ini dapat memberikan motivasi dan keyakinan pada anak-anak untuk mengatasi tugas-tugas sekolah dan tantangan lainnya. Selain itu, memberikan pujian untuk usaha dan prestasi akademis anak-anak, membantu mereka merasa dihargai. Anak-anak yang merasa didukung cenderung lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan akademis.

c. Fase Remaja Pertama (13-16 tahun):

Pada fase ini ayah mendoakan anak untuk pemahaman dan ketangguhan. Doa untuk pemahaman diri dan ketangguhan mental membantu remaja mengatasi tekanan dan tantangan remaja. Doa ini memberikan dukungan spiritual yang diperlukan untuk mengembangkan ketahanan mental di tengah-tengah perubahan dan tekanan. Ayah juga menyatakan rasa bangga dan meridhai perkembangan identitas anak membantu mereka merasa diterima. Anak yang merasa diterima cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan mengembangkan AQ yang lebih baik. Hal ini sebagai bentuk keridhaan ayah terhadap anaknya.

d. Fase Remaja Terakhir (17-21 tahun):

Pada fase ini ayah mendoakan anak untuk kemandirian dan kesuksesan anak untuk masa depan. Doa untuk kemandirian, keberhasilan, dan petunjuk hidup membantu remaja dalam menemukan jalan mereka. Doa ini memberikan dorongan spiritual untuk menghadapi ketidakpastian dan mengejar tujuan hidup. Ayah juga meridhai dalam pilihan karir dan hidup anak. Menyatakan dukungan dan meridhai pilihan karir serta hidup remaja membantu mereka merasa didukung. Anak yang merasa didukung oleh orang tua cenderung lebih siap menghadapi tantangan profesional dan hidup.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa melalui doa dan ridha, orang tua dapat memberikan dukungan spiritual yang kuat kepada anak-anak mereka. Hal ini membantu anak-anak mengembangkan ketangguhan mental dan spiritual yang diperlukan untuk menghadapi kesulitan dengan keyakinan dan keseimbangan batin.

4. Menanamkan Kedisiplinan

Ayah menanamkan kedisiplinan terhadap anak, seperti yang ditunjukkan dalam QS. Luqman ayat 13. Dengan adanya penanaman kedisiplinan pada anak, anak akan semakin kuat dan tegar dalam menghadapi masalah. Bersikaplah baik terhadap sesuatu yang menyenangkan hatimu dalam beribadah kepada Allah. Dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.

Menanamkan kedisiplinan pada anak adalah penting karena kedisiplinan dapat membantu anak mengembangkan keteraturan dan tanggung jawab dalam hidupnya. Dalam hal ini, kedisiplinan tidak hanya terkait dengan aturan-aturan yang harus diikuti, tetapi juga melibatkan pembelajaran tentang konsekuensi dari tindakan dan keputusan yang diambil. Kedisiplinan dapat membantu anak untuk menjadi pribadi yang bertanggung jawab dan mampu mengatasi kesulitan dengan lebih baik.

Beberapa teori pendukung pentingnya kedisiplinan dalam pengasuhan anak antara lain:

Pertama, teori *Self-Regulation*. Menurut teori ini, kemampuan untuk mengatur diri dan memiliki kontrol diri adalah kunci untuk mencapai tujuan dalam hidup. Dalam hal ini, kedisiplinan dapat membantu anak-anak mengembangkan kemampuan untuk mengatur diri dan memiliki kontrol diri, sehingga mereka dapat mencapai tujuan mereka dengan lebih efektif.

Kedua, Teori *Attachment*. Teori ini mengatakan bahwa hubungan yang baik antara orangtua dan anak sangat penting untuk perkembangan sosial dan emosional anak. Kedisiplinan yang dilakukan dengan cara yang sesuai dengan perkembangan

anak, dapat membantu memperkuat hubungan orangtua-anak dan memperkuat ikatan emosional antara keduanya.

Ketiga, teori *Cognitive Behavioral*. Menurut teori ini, pikiran dan perilaku manusia saling terkait dan dapat mempengaruhi satu sama lain. Kedisiplinan yang konsisten dan adil dapat membantu anak-anak untuk mengembangkan pemahaman tentang bagaimana tindakan dan keputusan yang mereka buat dapat mempengaruhi hasil yang mereka dapatkan. Hal ini dapat membantu anak-anak mengembangkan pikiran yang lebih positif dan perilaku yang lebih baik dalam menghadapi kesulitan.

Pada poin keempat ini, pola pengasuhan *Adversity Quotient* yang ditekankan adalah menanamkan kedisiplinan. Kedisiplinan pada anak dapat membantu mengembangkan kemampuan untuk mengatur diri, mematuhi aturan, dan memiliki tanggung jawab yang lebih besar. Pada akhirnya, hal ini dapat membantu anak untuk lebih siap menghadapi berbagai tantangan dan mengembangkan ketangguhan mental.

Menurut teori psikologi, kedisiplinan merupakan aspek penting dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri pada anak. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol emosi, perilaku, dan pikiran mereka dalam menghadapi situasi yang menuntut.⁴⁶ Anak-anak yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengatasi stres dan menghadapi kesulitan dengan lebih baik.

Teori *resilience* juga menekankan pentingnya kedisiplinan dalam mengembangkan ketangguhan mental pada anak. Masten dan Wright menunjukkan

⁴⁶ Vohs dan Baumeister, *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, h. 26.

bahwa salah satu karakteristik *resilience* adalah kemampuan untuk menahan diri dan memiliki tanggung jawab pada diri sendiri.⁴⁷

Namun, penting untuk diingat bahwa kedisiplinan yang berlebihan dapat memiliki efek negatif pada anak, seperti meningkatkan risiko kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penting untuk mengajarkan kedisiplinan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan anak.

Menanamkan kedisiplinan pada anak dapat membantu mengembangkan *Adversity Quotient* (AQ), kemampuan untuk mengatasi kesulitan, yang penting untuk menghadapi tantangan kehidupan. Berikut adalah tahapan-tahapan menanamkan kedisiplinan pada anak dengan menghubungkannya dengan pengembangan *Adversity Quotient* pada setiap fase perkembangan anak. Adapun fase-fase tersebut adalah (1) fase kanak-kanak pada tahun-tahun pertama (0-6 tahun); (2) fase anak pada umur sekolah (6-12 tahun); (3) fase remaja pertama (13-16 tahun); dan (4) fase remaja terakhir (17-21 tahun).⁴⁸

Meskipun tidak ada ayat yang secara khusus menyebutkan kata “kedisiplinan,” ajaran-ajaran dalam Alquran dan kisah-kisah tentang nabi-nabi memberikan petunjuk dan pedoman mengenai tata cara pengasuhan dan pendidikan anak dengan nilai-nilai islami, yang termasuk kedisiplinan sebagai bagian integral dari pendekatan tersebut. Adapun ayat yang mencakup nasihat tentang kedisiplinan dalam iman, tata krama, dan hubungan sosial. Hal ini sebagaimana yang terdapat pada kisah Luqman dan anaknya. Hal ini sebagaimana yang terdapat dalam kisah Luqman dan anaknya dalam QS. Luqman:13.

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ١٣

⁴⁷ Masten dan Wright, “Resilience Over the lifespan: Developmental Perspectives on Resistance, Recovery, and Transformation.”

⁴⁸ Drajat, *Ilmu Jiwa Agama*, h. 126.

Artinya: (Ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, saat dia menasihatnya, “Wahai anakku, janganlah mempersekutukan Allah! Sesungguhnya mempersekutukan (Allah) itu benar-benar kezaliman yang besar.”

Menanamkan kedisiplinan pada anak merupakan langkah penting dalam membentuk karakter dan kemampuan mengatasi kesulitan atau *Adversity Quotient* (AQ). Berikut adalah tahapan-tahapan menanamkan kedisiplinan pada anak, yang dikaitkan dengan perkembangan AQ, pada setiap fase perkembangan:

a. Fase Kanak-Kanak (0-6 tahun):

Pada fase ini ayah membantu menetapkan aturan sederhana dan konsistensi dalam penegakan aturan. Tetapkan aturan yang jelas dan sederhana. Jelaskan konsekuensi positif dan negatif dari perilaku anak. Sehingga dapat membantu anak memahami batasan dan membangun dasar kedisiplinan yang diperlukan untuk mengatasi kesulitan. Terapkan aturan secara konsisten. Berikan konsekuensi yang konsisten terhadap pelanggaran aturan. Sehingga dapat membantu anak memahami hubungan antara tindakan dan konsekuensi, membangun disiplin diri yang diperlukan untuk mengatasi tantangan.

b. Fase Anak pada Umur Sekolah (6-12 tahun):

Pada fase ini ayah memberikan tanggung jawab pada anak. Berikan tanggung jawab sesuai dengan usia anak, ajarkan arti tanggung jawab dalam mencapai tujuan. Dengan begitu akan mengembangkan rasa tanggung jawab membantu anak membangun ketahanan mental dan kemauan untuk menghadapi tugas yang sulit. Selain itu, pengembangan jadwal dan rutinitas. Bentuk jadwal dan rutinitas harian. Ajarkan pentingnya kedisiplinan dalam menjalankan rutinitas. Sehingga anak disiplin dalam menjalankan rutinitas membantu anak mengatasi hambatan dan mengembangkan keteraturan dalam menghadapi tantangan.

c. Fase Remaja Pertama (13-16 tahun):

Pada fase ini ayah membantu anak dalam pengembangan keterampilan manajemen waktu. Bantu anak mengelola waktu dengan efisien dan ajarkan arti pentingnya menghargai waktu. Kedisiplinan dalam manajemen waktu membantu remaja mengatasi tekanan akademis dan sosial. Selain itu, pengembangan keterampilan tanggung jawab diri. Dorong remaja untuk mengambil tanggung jawab atas keputusan mereka dan Ajarkan pentingnya akuntabilitas pribadi. Sehingga keterampilan ini membantu remaja mengembangkan ketangguhan mental dan kemampuan untuk bertindak mandiri dalam mengatasi kesulitan.

d. Fase Remaja Terakhir (17-21 tahun):

Pada fase ini ayah membantu anak dalam pengembangan rencana masa depan. Dorong remaja untuk merencanakan masa depan mereka dan ajarkan arti kedisiplinan dalam mencapai tujuan jangka panjang. Dengan begiut, kedisiplinan ini membantu remaja mengatasi ketidakpastian masa depan dengan tekad dan keberanian. Selain itu, ayah membantu anak dalam pengambilan keputusan independen. Bimbing remaja untuk mengambil keputusan secara independen dan dorong kedisiplinan dalam mempertimbangkan konsekuensi setiap keputusan. Sehingga kedisiplinan ini membantu remaja mengembangkan kemampuan mengatasi kesulitan dan bertanggung jawab atas pilihan hidup mereka.

Melalui tahapan-tahapan ini, menanamkan kedisiplinan pada anak membantu membentuk karakter, ketahanan mental, dan keterampilan mengatasi kesulitan yang sangat penting untuk perkembangan *Adversity Quotient* (AQ) mereka.

5. Ada Dialog yang Hangat antara Orangtua dengan Anak (Komunikasi Dua Arah)

Ada dialog yang hangat antara orangtua dengan anak. Seperti yang ditunjukkan dalam QS. Yûsuf ayat 4-5 dan QS. Aş-Şāffât ayat 102-107. Dengan adanya dialog antara orangtua dengan anak, anak akan semakin kuat dan tegar dalam menghadapi masalah. Nabi Yakûb, berpesan kepada anak-anaknya untuk menjaga Yûsuf saat mereka berpergian untuk mencari bahan makanan. Dalam ayat tersebut, Yakûb memberi nasihat kepada Yûsuf untuk sabar dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan. Ini menunjukkan bahwa orangtua harus membuat dialog yang hangat dan terbuka dengan anak-anak, memberikan nasihat dan dukungan dalam mengatasi kesulitan.

Selain itu, Nabi Ibrâhim yang diuji dengan perintah Allah untuk menyembelih putra kesayangannya, Ismâil. Dalam ayat tersebut, Nabi Ibrâhim menunjukkan kesabaran dan keteguhan iman dalam menghadapi perintah Allah yang sulit. Ini menunjukkan bahwa orangtua harus mengajarkan kepada anak-anak untuk bersabar dan tetap teguh dalam iman saat menghadapi kesulitan.

Kedua ayat tersebut menunjukkan bahwa komunikasi yang baik antara orangtua dengan anak sangat penting dalam mengembangkan *Adversity Quotient* anak. Orangtua harus memberikan nasihat dan dukungan yang tepat untuk membantu anak-anak dalam mengatasi kesulitan dan menemukan cara untuk bangkit dari kegagalan. Sebagai contoh, orangtua harus mengajarkan kesabaran, keteguhan, dan kepercayaan diri sebagai cara untuk mengatasi kesulitan dalam kehidupan.

Pada poin kelima ini, pola pengasuhan *adversity quotient* (AQ) yang ditekankan adalah terdapat dialog yang hangat antara orang tua dengan anak atau komunikasi dua arah. Hal ini sangat penting untuk membantu anak merasa didengar dan dipahami, serta membantu anak untuk mengembangkan kemampuan komunikasi yang baik.

Menurut teori psikologi, komunikasi dua arah antara orang tua dan anak dapat membantu mengembangkan hubungan yang sehat dan meningkatkan keterampilan sosial anak.⁴⁹ Anak-anak yang sering berkomunikasi dengan orang tua mereka cenderung memiliki lebih banyak keterampilan sosial, termasuk kemampuan untuk berbicara dengan jelas, mendengarkan dengan efektif, dan memahami perspektif orang lain.

Teori *attachment* juga menekankan pentingnya komunikasi antara orang tua dan anak. Bowlby menunjukkan bahwa, hubungan yang aman dan terjalin dengan orang tua dapat membantu anak merasa aman dan nyaman dalam menghadapi dunia. Komunikasi yang terbuka dan positif antara orang tua dan anak dapat membantu membangun ikatan yang kuat dan saling percaya di antara keduanya.⁵⁰

Namun, penting untuk diingat bahwa komunikasi yang baik tidak hanya melibatkan pembicaraan, tetapi juga melibatkan pendengaran yang aktif dan kemampuan untuk memahami perasaan dan pikiran orang lain. Oleh karena itu, orang tua harus belajar untuk mendengarkan dengan efektif dan memvalidasi perasaan anak mereka.

⁴⁹ SA McLeod, "Questionnaire: Definition, Examples, Design and Types. Simply Psychology," 2018.

⁵⁰ Bowlby, "Attachment and loss: retrospect and prospect."

Dialog yang hangat antara orangtua dengan anak (komunikasi dua arah) dapat membantu mengembangkan *Adversity Quotient* (AQ), kemampuan untuk mengatasi kesulitan, yang penting untuk menghadapi tantangan kehidupan. Berikut adalah tahapan-tahapan dialog yang hangat antara orangtua dengan anak (komunikasi dua arah) pada anak dengan menghubungkannya dengan pengembangan *Adversity Quotient* pada setiap fase perkembangan anak. Adapun fase-fase tersebut adalah (1) fase kanak-kanak pada tahun-tahun pertama (0-6 tahun); (2) fase anak pada umur sekolah (6-12 tahun); (3) fase remaja pertama (13-16 tahun); dan (4) fase remaja terakhir (17-21 tahun).⁵¹

Adapun pola komunikasi dua arah antara ayah dan anaknya ini adalah Nabi Ibrâhîm as. dengan putranya. Hal ini sebagaimana terdapat dalam QS. As-Saffat/37:102.

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَبْنَئِي إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا بَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ ١٠٢

Artinya: Ketika anak itu sampai pada (umur) ia sanggup bekerja bersamanya, ia (Ibrahim) berkata, “Wahai anakku, sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Pikirkanlah apa pendapatmu?” Dia (Ismail) menjawab, “Wahai ayahku, lakukanlah apa yang diperintahkan (Allah) kepadamu! Insyaallah engkau akan mendapatiku termasuk orang-orang sabar.”

Komunikasi dua arah atau dialog yang hangat antara orangtua dan anak merupakan aspek penting dalam pembentukan karakter anak dan pengembangan *Adversity Quotient* (AQ). Berikut adalah tahapan-tahapan dialog yang hangat dan kaitannya dengan perkembangan AQ pada setiap fase anak:

a. Fase Kanak-Kanak (0-6 tahun):

Pada fase ini ayah melakukan pengamatan dan responsive. Ayah memperhatikan perasaan dan ekspresi anak dan menanggapi dengan penuh

⁵¹ Drajat, *Ilmu Jiwa Agama*, h. 126.

perhatian terhadap kebutuhan anak. Dalam tahap ini, anak mengembangkan kepercayaan diri dan rasa aman, yang merupakan dasar untuk mengatasi kesulitan di masa depan. Selanjutnya ayah menggunakan bahasa tubuh dan cerita sederhana. Menggunakan bahasa tubuh yang ekspresif dan menceritakan cerita sederhana untuk menjelaskan konsep dan nilai. Dialog yang kreatif membantu anak memahami emosi dan membangun dasar untuk ekspresi diri yang sehat.

b. Fase Anak pada Umur Sekolah (6-12 tahun):

Pada fase ini ayah memberikan pertanyaan dan berdiskusi. Mengajukan pertanyaan terbuka untuk mendorong anak berbicara dan mendiskusikan ide dan nilai-nilai penting. Memperluas kemampuan berbicara anak dan membantu mereka memahami nilai-nilai yang dapat membentuk karakter dan ketahanan mental. Selanjutnya ayah memberikan ruang untuk pendapat. Ayah memberikan anak kesempatan untuk menyampaikan pendapat dan ide mereka serta mendengarkan dengan penuh perhatian tanpa langsung menghakimi. Sehingga hal ini dapat membangun kepercayaan diri dan kemandirian anak, membantu mereka mengatasi kesulitan dengan keyakinan pada pemikiran dan ide-ide mereka.

c. Fase Remaja Pertama (13-16 tahun):

Pada fase ini ayah melakukan dialog terbuka dan jujur. Membuka ruang untuk percakapan terbuka dan jujur serta mendiskusikan isu-isu yang kompleks dan nilai-nilai hidup. Dialog yang terbuka membantu remaja mengembangkan keterampilan interpersonal dan perspektif yang dibutuhkan untuk mengatasi masalah kompleks. Selain itu ayah menggali tujuan dan mimpi remaja. Ayah

mendorong remaja untuk mengeksplorasi tujuan dan impian mereka dan mendukung rencana masa depan mereka. Sehingga hal ini dapat memotivasi remaja untuk mengatasi kesulitan dengan merencanakan masa depan mereka dan memiliki tujuan yang jelas.

d. Fase Remaja Terakhir (17-21 tahun):

Pada fase ini ayah memberikan konseling dan mendukung pilihan hidup. Menciptakan lingkungan di mana remaja merasa didukung untuk berbagi perasaan dan kekhawatiran. Memberikan konseling dan dukungan dalam membuat keputusan besar dalam hidup. Dengan dialog yang mendalam membantu remaja mengatasi ketidakpastian dan mengembangkan kesiapan menghadapi tantangan dewasa. Selain itu ayah melibatkan diri dalam pilihan karir dan rencana masa depan. Ayah mendukung dan melibatkan diri dalam pemilihan karir dan rencana masa depan remaja dan memberikan saran dan dorongan positif. Sehingga hal ini dapat memotivasi remaja untuk merencanakan dan mengatasi ketidakpastian di masa depan.

Dialog yang hangat antara orangtua dan anak pada setiap fase perkembangan memberikan dasar bagi perkembangan AQ anak. Komunikasi yang terbuka membantu anak mengembangkan kepercayaan diri, keterampilan interpersonal, dan ketahanan mental yang diperlukan untuk mengatasi kesulitan hidup.

6. Orangtua Menjadi Contoh bagi Anaknya dalam Perkataan dan Perbuatan

Orangtua menjadi contoh bagi anaknya dalam perkataan dan perbuatan. Seperti yang disebutkan dalam seperti QS Ash-shaffat ayat 102, QS. Luqmân ayat 12, QS. Luqmân ayat 16-18. Dengan orangtua menjadi contoh bagi anaknya dalam perkataan dan perbuatan, anak akan semakin kuat dan tegar dalam menghadapi masalah. Orangtua sangat penting perannya dalam menjadi contoh bagi anak-anak dalam perkataan dan perbuatan dalam mengembangkan *adversity quotient* (AQ) anak.

Nabi Ibrâhim diuji dengan perintah Allah untuk menyembelih putra kesayangannya, Ismâil. Namun, Nabi Ibrâhim tetap teguh dalam imannya dan bersabar dalam menghadapi ujian tersebut. Ini menunjukkan bahwa orang tua harus menjadi contoh bagi anak-anak dalam menjaga teguhnya iman dan sabar dalam menghadapi kesulitan.

Adapun pada QS. Luqmân ayat 12 menyebutkan, bahwa orang tua harus mengajarkan anak-anak untuk bersyukur atas nikmat yang diterima. Ini menunjukkan bahwa orang tua harus menjadi contoh bagi anak-anak dalam menunjukkan syukur atas nikmat yang diterima, daripada selalu merasa tidak puas.

Sedangkan QS. Luqmân ayat 16-18 menjelaskan bahwa, orang tua harus mengajarkan anak-anak untuk yakin pada takdir dan rencana Allah. Orang tua harus menjadi contoh bagi anak-anak dalam menunjukkan keyakinan pada takdir dan rencana Allah, daripada selalu merasa cemas dan khawatir.

Pada poin keenam ini, pola pengasuhan *adversity quotient* (AQ) menekankan bahwa orang tua harus menjadi contoh bagi anak mereka dalam perkataan dan perbuatan. Hal ini penting karena anak-anak sering meniru perilaku orang dewasa di sekitarnya, terutama orang tua mereka. Oleh karena itu, orang tua

harus memperhatikan perilaku mereka agar dapat memberikan contoh yang baik bagi anak.

Teori belajar sosial menekankan bahwa anak-anak belajar perilaku dari orang dewasa di sekitarnya melalui proses observasi dan peniruan. Albert Bandura menunjukkan bahwa anak-anak cenderung meniru perilaku orang dewasa, terutama orang tua mereka. Ketika anak melihat orang tua mereka memperlihatkan perilaku yang baik, mereka lebih cenderung meniru dan menunjukkan perilaku yang sama.⁵²

Selain itu, teori pembelajaran sosial juga menunjukkan bahwa anak-anak memperoleh pengetahuan dan keterampilan sosial melalui interaksi sosial dengan orang dewasa dan anak lain. Oleh karena itu, orang tua harus memperhatikan perilaku mereka dan memastikan bahwa mereka memberikan contoh yang baik bagi anak-anak mereka.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa orang tua harus menjadi contoh bagi anak-anak dalam perkataan dan perbuatan yang baik, seperti menunjukkan kesabaran, syukur, dan keyakinan pada takdir dan rencana Allah. Dengan menjadi contoh yang baik, orang tua dapat membantu mengembangkan *Adversity Quotient* anak yang tinggi dan mempersiapkan mereka untuk mengatasi kesulitan dalam kehidupan.

Orangtua menjadi contoh bagi anaknya dalam perkataan dan perbuatan dapat membantu mengembangkan *Adversity Quotient* (AQ), kemampuan untuk mengatasi kesulitan, yang penting untuk menghadapi tantangan kehidupan. Berikut adalah tahapan-tahapan orangtua menjadi contoh bagi anaknya dalam perkataan dan perbuatan dengan menghubungkannya dengan pengembangan *Adversity*

⁵² Bandura, "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change."

Quotient pada setiap fase perkembangan anak. Adapun fase-fase tersebut adalah (1) fase kanak-kanak pada tahun-tahun pertama (0-6 tahun); (2) fase anak pada umur sekolah (6-12 tahun); (3) fase remaja pertama (13-16 tahun); dan (4) fase remaja terakhir (17-21 tahun).⁵³

Hal ini sebagaimana yang terdapat dalam kisah Nabi Ibrâhim as. dan Nabi Ismâil as. Dan cerita Luqmân dalam mendidik anaknya. Hal ini sebagaimana yang terekam dalam QS Al-sâffât 37/56: 102 dan QS. Luqmân 31/57: 12,

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَبْنَئِي إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبُحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَىٰ قَالَ يَا بَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ ١٠٢

Artinya: Ketika anak itu sampai pada (umur) ia sanggup bekerja bersamanya, ia (Ibrahim) berkata, “Wahai anakku, sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Pikirkanlah apa pendapatmu?” Dia (Ismail) menjawab, “Wahai ayahku, lakukanlah apa yang diperintahkan (Allah) kepadamu! Inshaallah engkau akan mendapatiku termasuk orang-orang sabar.”

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ١٢

Artinya: Sungguh, Kami benar-benar telah memberikan hikmah kepada Luqman, yaitu, “Bersyukurlah kepada Allah! Siapa yang bersyukur, sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Siapa yang kufur (tidak bersyukur), sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.”

Orangtua yang menjadi contoh positif bagi anaknya dalam perkataan dan perbuatan memiliki dampak besar pada perkembangan karakter anak, termasuk kemampuan mengatasi kesulitan atau *Adversity Quotient* (AQ). Berikut adalah tahapan-tahapan dan kaitannya dengan perkembangan AQ pada setiap fase anak:

a. Fase Kanak-Kanak (0-6 tahun):

Pada fase ini anak melakukan identifikasi. Orangtua menjadi model bagi anak dalam berbicara dengan sopan dan berperilaku baik dan menunjukkan nilai-nilai seperti kejujuran dan kebaikan. Anak mulai mengidentifikasi norma-norma

⁵³ Drajat, *Ilmu Jiwa Agama*, h. 126.

dan nilai-nilai dalam keluarga, yang membentuk dasar moral untuk menghadapi kesulitan. Selain itu, ayah menggunakan cerita dan contoh sederhana. Menggunakan cerita atau contoh sederhana untuk mengajarkan prinsip-prinsip baik dan memberikan respons positif terhadap perilaku anak yang diinginkan. Sehingga hal ini dapat menanamkan pemahaman awal tentang konsep baik dan buruk, membantu anak dalam mengembangkan keberanian menghadapi situasi sulit.

b. Fase Anak pada Umur Sekolah (6-12 tahun):

Pada fase ini pembentukan nilai pada anak. Orangtua menyampaikan nilai-nilai yang dianggap penting. Menunjukkan konsistensi dalam perilaku sesuai dengan nilai-nilai tersebut. Pembentukan nilai-nilai yang kuat membantu anak dalam mengambil keputusan dan mengatasi kesulitan berdasarkan landasan etika. Selain itu ayah mengajarkan tanggung jawab. Ayah menunjukkan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari dan melibatkan anak dalam tugas-tugas yang mengajarkan tanggung jawab. Sehingga hal ini dapat membangun rasa tanggung jawab membantu anak mengatasi tantangan dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat.

c. Fase Remaja Pertama (13-16 tahun):

Pada fase ini ayah melibatkan anak dalam pengambilan keputusan. Melibatkan anak dalam pengambilan keputusan keluarga yang sesuai dengan nilai-nilai. Memberikan penjelasan dan diskusi terbuka tentang konsekuensi dari keputusan yang diambil. Melibatkan anak dalam pengambilan keputusan membantu mereka mengembangkan kemampuan kritis dan mandiri dalam mengatasi kesulitan. Selain itu, ayah mengajarkan keterbukaan dan menghormati

pendapat. Mendorong anak untuk berbicara terbuka tentang perasaan dan pemikirannya. Menghormati pendapat anak dan memberikan dukungan positif. Keterbukaan dan penghargaan terhadap pendapat anak membantu mereka mengembangkan kemandirian dan ketangguhan mental.

d. Fase Remaja Terakhir (17-21 tahun):

Pada fase ini pemantapan nilai dan pembimbingan karir. Menyusun nilai-nilai yang telah diajarkan dan merancang rencana masa depan yang sesuai dan memberikan bimbingan karir dan pendampingan dalam memilih jalan hidup. Pemantapan nilai dan pembimbingan karir membantu remaja menghadapi tantangan masa depan dengan kesiapan dan tekad. Selain itu ayah menghargai kemandirian dan membangun kepercayaan diri. Memberikan kepercayaan pada kemampuan dan pilihan hidup anak. Menghargai kemandirian dan membimbing mereka dalam memilih jalan kehidupan. Sehingga hal ini dapat membantu anak mengembangkan kepercayaan diri dan tekad yang diperlukan untuk mengatasi kesulitan dan mencapai tujuan hidup.

Dengan menjadi contoh yang baik dalam perkataan dan perbuatan, orangtua membimbing anak-anak mereka melalui setiap fase perkembangan, membantu mereka mengatasi kesulitan hidup dengan kebijaksanaan dan keberanian.

7. Mengontrol Perilaku Anak

Mengontrol perilaku anak, seperti yang disebutkan dalam QS. Luqman ayat 16-17. Dengan orangtua mengontrol perilaku anak, anak akan semakin kuat dan tegar dalam menghadapi masalah. Dalam QS. Lukman ayat 16-17 dijelaskan bahwa orang tua harus mengajarkan akhlak yang baik dan ketaqwaan kepada anak-anak

mereka. Ayat ini menyatakan bahwa orang tua harus menjadi contoh bagi anak-anak mereka dalam berperilaku dan berakhlak.

QS. Luqman ayat 19 menjelaskan bahwa, orang tua harus mengajarkan kepada anak-anak mereka untuk bersikap sabar dan bersyukur. Ayat ini menyatakan bahwa orang tua harus mengajarkan kepada anak-anak mereka untuk menghadapi kesulitan dengan sabar dan bersyukur atas nikmat Allah.

Adapun QS. Yusuf ayat 4-5 menyatakan bahwa, Nabi Yûsuf sebagai contoh orang tua yang mengajarkan kesabaran kepada anak-anaknya. Ayat ini menyatakan bahwa Nabi Yûsuf mengajarkan kepada anak-anaknya untuk bersikap sabar dalam menghadapi cobaan dan kesulitan.

QS. Luqman ayat 13 menjelaskan bahwa, orang tua harus mengajarkan kepada anak-anak mereka untuk berbuat baik dan menjauhi perbuatan buruk. Ayat ini menyatakan bahwa orang tua harus mengajarkan kepada anak-anak mereka untuk berperilaku baik dan menjauhi perbuatan buruk.

QS. Luqman ayat 18-19 juga menjelaskan bahwa, orang tua harus mengajarkan kepada anak-anak mereka untuk berbuat baik dan menjauhi perbuatan buruk. Ayat ini menyatakan bahwa orang tua harus mengajarkan kepada anak-anak mereka untuk berperilaku baik dan menjauhi perbuatan buruk.

Secara keseluruhan, ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa orang tua harus mengontrol perilaku anak dalam mengembangkan *adversity quotient* anak dengan mengajarkan akhlak yang baik, ketaqwaan, kedisiplinan dan kesabaran kepada anak-anak mereka. Orang tua harus menjadi contoh bagi anak-anak mereka dalam berperilaku dan berakhlak.

Pada poin ketujuh, pola pengasuhan *adversity quotient* (AQ) menekankan bahwa orang tua harus mengontrol perilaku anak mereka. Hal ini penting karena anak-anak sering kali belum memiliki kemampuan untuk mengontrol perilaku mereka sendiri. Oleh karena itu, orang tua harus memberikan bimbingan dan pengawasan yang tepat untuk membantu anak mereka mengembangkan kontrol diri yang lebih baik.

Teori pembelajaran sosial menunjukkan bahwa perilaku anak dipengaruhi oleh hasil-hasil yang mereka peroleh dari perilaku mereka.⁵⁴ Jika perilaku anak menghasilkan hasil yang positif, seperti pujian atau hadiah, anak-anak cenderung untuk mengulangi perilaku tersebut. Sebaliknya, jika perilaku anak menghasilkan hasil yang negatif, seperti hukuman atau penolakan, anak-anak cenderung menghindari perilaku tersebut di masa depan.

Oleh karena itu, ketika mengontrol perilaku anak, penting bagi orang tua untuk memberikan penguatan positif dan negatif yang sesuai. Penguatan positif dapat berupa pujian, penghargaan, atau hadiah, sedangkan penguatan negatif dapat berupa hukuman yang konsisten dan adil.

Selain itu, orang tua juga perlu memastikan bahwa hukuman yang diberikan tidak terlalu keras atau tidak sesuai dengan perilaku anak. Terlalu banyak hukuman atau hukuman yang terlalu keras dapat menyebabkan anak merasa terintimidasi atau tidak nyaman di sekitar orang tua mereka.

Mengontrol perilaku anak dapat membantu mengembangkan *Adversity Quotient* (AQ), kemampuan untuk mengatasi kesulitan, yang penting untuk menghadapi tantangan kehidupan. Berikut adalah tahapan-tahapan mengontrol

⁵⁴ Burrhus Frederic Skinner, "Science and human behavior. Simon and Schuster," 1953.

perilaku anak dengan menghubungkannya dengan pengembangan *Adversity Quotient* pada setiap fase perkembangan anak. Adapun fase-fase tersebut adalah (1) fase kanak-kanak pada tahun-tahun pertama (0-6 tahun); (2) fase anak pada umur sekolah (6-12 tahun); (3) fase remaja pertama (13-16 tahun); dan (4) fase remaja terakhir (17-21 tahun).⁵⁵

Mengontrol perilaku anak sebagaimana yang dilakukan oleh Nabi Ibrâhîm as. dan Nabi Yakûb dan kisah Luqmân yang mendidik anaknya dalam menanamkan nilai yakin dan sikap sabar. Hal ini sebagaimana yang terekam dalam QS. al-Baqarah 2/87: 132-133 QS. Luqmân 31/57: 18-19,

وَوَصَّىٰ بِهَا إِبْرَاهِيمُ بَنِيهِ وَيَعْقُوبُ بَنِيَّ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰ لَكُمْ الدِّينَ فَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ ۝
 ۱۳۲ أَمْ كُنْتُمْ شُهَدَاءَ إِذْ حَضَرَ يَعْقُوبَ الْمَوْتُ إِذْ قَالَ لِبَنِيهِ مَا تَعْبُدُونَ مِنْ بَعْدِي قَالُوا نَعْبُدُ إِلَهَكَ
 وَإِلَهَ آبَائِكَ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِلَٰهًا وَاحِدًا وَنَحْنُ لَهُ مُسْلِمُونَ ۝ ۱۳۳

Artinya: Ibrahim mewasiatkan (ucapan) itu kepada anak-anaknya dan demikian pula Ya‘qub, “Wahai anak-anakku, sesungguhnya Allah telah memilih agama ini untukmu. Janganlah kamu mati kecuali dalam keadaan muslim.” Apakah kamu (hadir) menjadi saksi menjelang kematian Ya‘qub ketika dia berkata kepada anak-anaknya, “Apa yang kamu sembah sepeninggalku?” Mereka menjawab, “Kami akan menyembah Tuhanmu dan Tuhan nenek moyangmu: Ibrahim, Ismail, dan Ishaq, (yaitu) Tuhan Yang Maha Esa dan (hanya) kepada-Nya kami berserah diri.”

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ۝ ۱۸
 وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ ۝ ۱۹

Artinya: Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat memanggakan diri. Berlakulah wajar dalam berjalan (600) dan lembutkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai.” 600) Ketika berjalan, janganlah terlampau cepat dan jangan pula terlalu lambat.

Mengontrol perilaku anak merupakan bagian penting dari proses pengasuhan untuk membentuk karakter yang baik dan mengembangkan *Adversity Quotient* (AQ) atau kemampuan mengatasi kesulitan pada anak. Berikut adalah

⁵⁵ Drajat, *Ilmu Jiwa Agama*, h. 126.

tahapan-tahapan mengontrol perilaku anak dan kaitannya dengan perkembangan AQ pada setiap fase anak:

a. Fase Kanak-Kanak (0-6 tahun):

Pada fase ini ayah memberikan batasan yang jelas. Menetapkan batasan yang sesuai dengan usia dan perkembangan anak dan menjelaskan konsekuensi dari perilaku yang tidak diinginkan. Memberikan batasan membantu anak memahami norma-norma dan mengembangkan kontrol diri, dasar dari kemampuan mengatasi kesulitan. Selain itu ayah memberikan pujian untuk perilaku positif. Ayah memberikan pujian dan penghargaan untuk perilaku yang diinginkan dan membangun dorongan positif untuk mengontrol perilaku. Sehingga dengan memberikan pujian anak dapat memotivasi anak untuk berusaha lebih baik, mengembangkan semangat dan keinginan untuk mengatasi rintangan.

b. Fase Anak pada Umur Sekolah (6-12 tahun):

Pada fase ini ayah mengajarkan konsekuensi dari tindakan. Ayah mengajarkan anak tentang konsekuensi yang mungkin timbul dari tindakan mereka dan membantu mereka memahami hubungan sebab-akibat. Menanamkan pemahaman tentang konsekuensi membantu anak dalam membuat keputusan yang lebih bijak dan mengatasi kesulitan yang mungkin muncul. Selain itu ayah melibatkan anak dalam pembuatan aturan. Ayah melibatkan anak dalam proses pembuatan aturan keluarga dan mendorong rasa tanggung jawab dan kontrol diri. Sehingga dengan melibatkan anak dapat membantu mereka merasa memiliki tanggung jawab dan mengembangkan kontrol diri yang diperlukan untuk menghadapi situasi sulit.

c. Fase Remaja Pertama (13-16 tahun):

Pada fase ini ayah memfasilitasi anak dengan dialog terbuka. Membuka saluran komunikasi untuk diskusi terbuka tentang tindakan dan keputusan. Mendorong anak untuk berbicara tentang perasaan dan pemikiran mereka. Dialog terbuka membantu remaja mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi konflik. Selain itu ayah memberikan tanggung jawab yang bertahap. Memberikan tanggung jawab yang bertahap sesuai dengan perkembangan mereka dan mendorong kemandirian dan kontrol diri. Tanggung jawab bertahap membantu remaja mengembangkan kemampuan manajemen diri dan menghadapi tantangan dengan lebih baik.

d. Fase Remaja Terakhir (17-21 tahun):

Pada fase ini ayah melakukan pementapan nilai dan etika terhadap anak. Menguatkan nilai-nilai dan etika yang diajarkan sejak dini dan membimbing anak dalam menjalani hidup dengan prinsip-prinsip yang benar. Nilai dan etika yang kuat membimbing remaja dalam menghadapi dilema moral dan kesulitan hidup. Selain itu ayah memberikan kebebasan bertanggung jawab. Ayah memberikan kebebasan kepada anak untuk membuat keputusan, tetapi dengan tanggung jawab yang diimbangi dan mendorong kemandirian dan kontrol diri. Kebebasan yang diimbangi dengan tanggung jawab membantu remaja mengembangkan ketangguhan mental dan kemampuan mengatasi kesulitan dengan bijak.

Dengan mengontrol perilaku anak pada setiap fase perkembangan, orangtua membantu mereka membangun dasar yang kuat untuk mengatasi kesulitan hidup dengan kontrol diri, etika, dan nilai-nilai yang positif.

8. Orangtua Mau Menjadi Pendengar yang Baik bagi Anaknya

Orangtua mau menjadi pendengar yang baik bagi anaknya. Seperti disebutkan dalam QS. Yusuf ayat 4-5 dan QS. Ash-Shaffat ayat 102-107. Dengan orangtua menjadi pendengar yang baik bagi anaknya, anak akan semakin kuat dan tegar dalam menghadapi masalah. Nabi Yakûb sebagai contoh orangtua yang mau menjadi pendengar yang baik bagi anaknya. Ketika Nabi Yûsuf menceritakan tentang mimpinya. Nabi Yakûb mendengarkan dan memberikan nasihat agar Nabi Yûsuf lebih berhati-hati, jangan sampai saudara-saudaranya tahu, karena setan selalu mencari cara agar membuat Nabi Yûsuf celaka. Nabi Yakûb juga sebagai contoh orang tua yang mengajarkan kesabaran kepada anak-anaknya. Nabi Yakûb mengajarkan kepada anak-anaknya untuk bersikap sabar dalam menghadapi cobaan dan kesulitan.

Dalam QS. Ash-Shaffat ayat 102-107 disebutkan bahwa, orang tua harus mendengarkan anak-anak mereka dengan baik dan memberikan nasihat yang baik. Ayat-ayat ini menyatakan bahwa orang tua harus memperhatikan perasaan dan masalah anak-anak mereka, dan memberikan nasihat yang baik untuk membantu anak-anak mereka mengatasi masalah yang dihadapi.

Pada poin kedelapan, pola pengasuhan *adversity quotient* (AQ) menekankan bahwa orang tua harus menjadi pendengar yang baik bagi anak mereka. Hal ini penting karena anak-anak sering kali membutuhkan dukungan dan dorongan dari orang tua mereka dalam menghadapi tantangan hidup.

Menurut teori *attachment*, hubungan antara anak dan orang tua sangat penting dalam membentuk perilaku dan emosi anak. Anak-anak yang memiliki hubungan yang positif dan aman dengan orang tua mereka cenderung memiliki

kepercayaan diri yang lebih tinggi dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.⁵⁶

Selain itu, teori *self-determination* juga menunjukkan bahwa dukungan dari orang tua dapat mempengaruhi motivasi dan kemandirian anak. Dukungan yang diberikan oleh orang tua dapat membantu anak-anak merasa didengar dan dihargai, sehingga mereka merasa lebih termotivasi untuk mencapai tujuan dan mengembangkan kemandirian yang lebih tinggi.⁵⁷

Oleh karena itu, ketika menjadi pendengar yang baik, orang tua harus memberikan perhatian dan waktu yang cukup untuk anak-anak mereka. Orang tua harus mendengarkan dengan aktif dan memberikan umpan balik yang positif dan konstruktif. Hal ini akan membantu anak-anak merasa didengar dan dihargai, sehingga mereka merasa lebih termotivasi dan percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup.

Sehingga dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa orang tua harus menjadi pendengar yang baik bagi anaknya dalam mengembangkan *adversity quotient* anak. Orangtua harus mendengarkan perasaan dan masalah anak-anak mereka, dan memberikan nasihat yang baik untuk membantu anak-anak mereka mengatasi masalah yang dihadapi. Dengan menjadi pendengar yang baik, orang tua dapat membantu anak-anak mereka untuk mengatasi masalah dan mengembangkan *adversity quotient* mereka.

Orangtua menjadi pendengar yang baik bagi anaknya dapat membantu mengembangkan *Adversity Quotient* (AQ), kemampuan untuk mengatasi kesulitan,

⁵⁶ Bowlby, "Attachment and loss: retrospect and prospect."

⁵⁷ Ryan dan Deci, "Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being."

yang penting untuk menghadapi tantangan kehidupan. Berikut adalah tahapan-tahapan orangtua menjadi pendengar yang baik bagi anaknya dengan menghubungkannya dengan pengembangan *Adversity Quotient* pada setiap fase perkembangan anak. Adapun fase-fase tersebut adalah (1) fase kanak-kanak pada tahun-tahun pertama (0-6 tahun); (2) fase anak pada umur sekolah (6-12 tahun); (3) fase remaja pertama (13-16 tahun); dan (4) fase remaja terakhir (17-21 tahun).⁵⁸

Orangtua menjadi pendengar yang baik bagi anaknya sebagaimana yang dilakukan oleh Nabi Yakub kepada Nabi Yusuf dan kisah Nabi Ibrahim dan Nabi Ismail dalam menanamkan nilai yakin dan sikap sabar. Seperti disebutkan dalam QS. Yusuf ayat 4-5 dan QS. Ash-Shaffat ayat 102-107.

إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ ۚ
 قَالَ يَا بَنِيَّ لَا تَفْصُصْ رُءْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ۝
 Artinya: (Ingatlah) ketika Yusuf berkata kepada ayahnya (Ya'qub), "Wahai ayahku, sesungguhnya aku telah (bermimpi) melihat sebelas bintang, matahari, dan bulan. Aku melihat semuanya sujud kepadaku." Dia (ayahnya) berkata, "Wahai anakku, janganlah engkau ceritakan mimpimu kepada saudara-saudaramu karena mereka akan membuat tipu daya yang sungguh-sungguh kepadamu. Sesungguhnya setan adalah musuh yang jelas bagi manusia."

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بَنِيَّ إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَىٰ ۚ قَالَ يَا بَتِ افْعَلْ
 مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ ۙ ١٠٢
 Artinya: Ketika anak itu sampai pada (umur) ia sanggup bekerja bersamanya, ia (Ibrahim) berkata, "Wahai anakku, sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Pikirkanlah apa pendapatmu?" Dia (Ismail) menjawab, "Wahai ayahku, lakukanlah apa yang diperintahkan (Allah) kepadamu! Inshaallah engkau akan mendapatiku termasuk orang-orang sabar."

Menjadi pendengar yang baik bagi anak merupakan aspek penting dalam membentuk hubungan yang sehat dan membantu anak mengembangkan kemampuan untuk mengatasi kesulitan atau *Adversity Quotient* (AQ). Berikut

⁵⁸ Drajat, *Ilmu Jiwa Agama*, h. 126.

adalah tahapan-tahapan menjadi pendengar yang baik dan kaitannya dengan perkembangan AQ pada setiap fase anak:

a. Fase Kanak-Kanak (0-6 tahun):

Pada fase ini ayah membangun koneksi emosional. Ayah memberikan perhatian penuh ketika anak berbicara. Menunjukkan ekspresi wajah yang menunjukkan pemahaman dan kepedulian. Membangun koneksi emosional membantu anak merasa didengar dan diterima, membentuk dasar keamanan emosional untuk mengatasi kesulitan. Selain itu ayah menggunakan bahasa tubuh positif. Ayah menggunakan bahasa tubuh yang positif dan mendukung dan menunjukkan rasa senang atau simpati saat anak berbicara. Bahasa tubuh positif meningkatkan rasa percaya diri anak dan memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk menghadapi tantangan.

b. Fase Anak pada Umur Sekolah (6-12 tahun):

Pada fase ini ayah aktif mendengarkan anak. Mendengarkan dengan penuh perhatian tanpa interupsi dan mengajukan pertanyaan untuk lebih memahami perasaan atau pemikiran anak. Aktif mendengarkan membantu anak merasa dihargai, meningkatkan kemampuan berbicara, dan membangun kepercayaan diri yang diperlukan untuk mengatasi kesulitan. Selain itu ayah memberikan umpan balik positif. Ayah memberikan umpan balik yang positif terhadap ide atau perasaan anak dan menghargai usaha anak dalam berkomunikasi. Umpan balik positif memberikan dorongan dan motivasi kepada anak untuk terus berbicara dan berbagi, meningkatkan keterampilan sosial dan emosional mereka.

c. Fase Remaja Pertama (13-16 tahun):

Pada fase ini ayah membuka ruang untuk dialog terbuka. Ayah membuka ruang untuk diskusi terbuka tanpa hukuman atau kritik yang berlebihan dan menyediakan waktu yang tepat untuk berbicara. Dialog terbuka membantu remaja mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi, yang penting dalam mengatasi kesulitan interpersonal. Selain itu ayah mempraktikkan empati. Ayah mencoba memahami perasaan dan perspektif anak dan menyatakan empati dan dukungan. Mempraktikkan empati membantu remaja merasa didengar dan diterima, menguatkan ketahanan emosional mereka.

d. Fase Remaja Terakhir (17-21 tahun):

Pada fase ini ayah mendukung proses pengambilan keputusan anak. Ayah mendukung anak dalam proses pengambilan keputusan, tanpa memberikan tekanan berlebihan dan menyediakan wadah untuk merenung dan mempertimbangkan pilihan hidup. Mendukung proses pengambilan keputusan membantu remaja mengembangkan kemandirian dan kepercayaan diri dalam menghadapi kesulitan dalam membuat keputusan besar. Selain itu ayah menjadi pemberi solusi yang bijak. Ayah memberikan solusi atau saran dengan bijaksana tanpa mengecilkan perasaan atau pemikiran anak dan menunjukkan bahwa Anda bersedia membantu dalam menemukan solusi. Menjadi pemberi solusi yang bijak membantu anak mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan mengatasi kesulitan dengan kepala dingin.

Dengan menjadi pendengar yang baik bagi anak pada setiap fase perkembangan, orangtua memberikan dukungan emosional yang kritis untuk

mengatasi kesulitan, meningkatkan kemampuan komunikasi anak, dan memperkuat kesiapan mereka menghadapi tantangan kehidupan.

9. Melatih Ketangkasan Anak

Ayah melatih ketangkasan anak, seperti disebutkan dalam QS. Yusuf ayat 67 dan 87. Dengan orangtua melatih ketangkasan anaknya, anak akan semakin kuat dan tegar dalam menghadapi masalah. Nabi Yûsuf adalah putra Nabi Yakûb. Dalam Surah Yusuf ayat 67 dan 87, Nabi Yakûb diceritakan sebagai ayah yang melatih ketangkasan kepada anak-anaknya, termasuk Nabi Yûsuf. Ayat 67 menyatakan bahwa Nabi Yakûb melatih ketangkasan kepada Nabi Yusuf dan anak-anaknya dengan mengajarkan mereka untuk tetap optimis dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi cobaan dan kesulitan. Dengan melatih anak-anaknya untuk tetap optimis dan tidak mudah menyerah, Nabi Yakûb membantu anak-anaknya mengembangkan AQ mereka.

Adapun QS. Yûsuf Ayat 87 menyatakan bahwa, Nabi Yakûb juga memberikan dukungan dan motivasi kepada anak-anaknya, termasuk Nabi Yûsuf, untuk membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi. Dengan memberikan dukungan dan motivasi, Nabi Yakûb membantu anak-anaknya untuk tetap optimis dan berani dalam menghadapi cobaan dan kesulitan.

Secara keseluruhan, Nabi Yakûb diperlihatkan sebagai seorang ayah yang memperhatikan perkembangan anak-anaknya dan memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu mereka mengembangkan *adversity quotient* mereka. Melalui metode pengajaran yang baik dan memberikan dukungan yang tepat, Nabi Yakûb membantu anak-anaknya untuk menjadi pribadi yang tangguh dan mampu mengatasi masalah dan cobaan yang dihadapi. Hal ini merupakan contoh yang baik

bagi orang tua untuk memperhatikan perkembangan anak-anak mereka dan memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu anak-anak mereka mengembangkan *adversity quotient*.

Pada poin kesembilan, pola pengasuhan *Adversity Quotient* (AQ) menekankan pentingnya melatih ketangkasan atau keahlian praktis anak. Hal ini dapat membantu anak untuk lebih siap dan mampu menghadapi tantangan hidup di masa depan.

Teori kognitif mengungkapkan bahwa keterampilan praktis atau ketangkasan membantu anak-anak memperoleh pemahaman dan pengalaman yang lebih luas dalam kehidupan sehari-hari. Menurut teori ini, ketika anak-anak belajar keterampilan praktis, mereka dapat mengembangkan keterampilan kognitif, seperti memecahkan masalah, pemecahan masalah, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat.⁵⁹

Selain itu, teori psikologi positif menunjukkan bahwa melatih ketangkasan dan keahlian praktis dapat membantu anak-anak merasa lebih percaya diri dan termotivasi dalam menghadapi tantangan hidup. Ketika anak-anak berhasil menguasai keterampilan baru, mereka akan merasa lebih termotivasi dan merasa lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan keyakinan yang lebih besar.⁶⁰

Oleh karena itu, sebagai orang tua, penting untuk memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk belajar keterampilan baru dan memperoleh pengalaman yang luas dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua dapat memilih kegiatan atau hobi yang cocok dengan minat dan keahlian anak-anak, seperti bermain musik, olahraga,

⁵⁹ Lev Semenovich Vygotsky, *Mind in society: The development of higher psychological processes* (USA: Harvard University Press, 1978), h. 34.

⁶⁰ Csikszentmihalyi Seligman, M. E. P. M., "Positive psychology: An introduction," *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 5–14.

seni, atau kegiatan yang berkaitan dengan alam. Orang tua juga dapat membantu anak-anak memperoleh keterampilan praktis yang berguna dalam kehidupan sehari-hari, seperti memasak, berkebun, atau memperbaiki barang-barang rumah tangga.

Melatih ketangkasan anak dapat membantu mengembangkan *Adversity Quotient* (AQ), kemampuan untuk mengatasi kesulitan, yang penting untuk menghadapi tantangan kehidupan. Berikut adalah tahapan-tahapan melatih ketangkasan anak dengan menghubungkannya dengan pengembangan *Adversity Quotient* pada setiap fase perkembangan anak. Adapun fase-fase tersebut adalah (1) fase kanak-kanak pada tahun-tahun pertama (0-6 tahun); (2) fase anak pada umur sekolah (6-12 tahun); (3) fase remaja pertama (13-16 tahun); dan (4) fase remaja terakhir (17-21 tahun).⁶¹

Melatih ketangkasan anak sebagaimana yang dilakukan oleh Nabi Yakub kepada Nabi Yusuf dalam menanamkan nilai yakin dan sikap optimis dan pantang menyerah. Seperti disebutkan dalam QS. Yusuf ayat 67 dan 87.

وَقَالَ يَبْنَیَّ لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ وَمَا أُغْنِي عَنْكُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ٦٧

Artinya: Dia (Ya'qub) berkata, "Wahai anak-anakku, janganlah kamu masuk dari satu pintu gerbang, dan masuklah dari pintu-pintu gerbang yang berbeda-beda. (Namun,) aku tidak dapat mencegah (takdir) Allah dari kamu sedikit pun. (Penetapan) hukum itu hanyalah hak Allah. Kepada-Nyalah aku bertawakal dan hendaklah kepada-Nya (saja) orang-orang yang bertawakal (meningkatkan) tawakal(-nya)."

يَبْنَیَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَآخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْكُفْرُونَ ٨٧

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

⁶¹ Drajat, *Ilmu Jiwa Agama*, h. 126.

Melatih ketangkasan anak merupakan aspek penting dalam pengembangan keterampilan adaptasi dan kemampuan mengatasi kesulitan atau *Adversity Quotient* (AQ). Berikut adalah tahapan-tahapan melatih ketangkasan anak dan kaitannya dengan perkembangan AQ pada setiap fase anak:

a. Fase Kanak-Kanak (0-6 tahun):

Pada fase ini ayah memberikan stimulasi sensorik dan motorik. Ayah menyediakan mainan yang merangsang indera dan motorik anak serta melibatkan anak dalam aktivitas fisik yang mendukung perkembangan koordinasi dan kepekaan sensorik. Melatih keterampilan motorik dan sensorik pada fase ini membantu anak mengembangkan kepercayaan diri dan kemandirian dalam menghadapi tugas-tugas fisik atau tantangan sehari-hari. Selain itu bermain peran dan kreativitas. Menggalakkan bermain peran atau berkreasi dengan alat-alat mainan. Memberikan kesempatan untuk berimajinasi dan mengembangkan keterampilan kreatif. Bermain peran dan kreativitas membantu anak melatih fleksibilitas berpikir dan kesiapan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi.

b. Fase Anak pada Umur Sekolah (6-12 tahun):

Pada fase ini anak aktivitas olahraga dan seni. Ayah mengajak anak terlibat dalam kegiatan olahraga atau seni sesuai minatnya. Memberikan dukungan untuk mengembangkan keterampilan dalam bidang tertentu. Aktivitas ini membantu anak membangun kekuatan fisik dan mental, serta ketangkasan dalam menghadapi berbagai tantangan. Selain itu ayah melibatkan anak dalam proyek-proyek kecil: ayah mendorong anak untuk terlibat dalam proyek-proyek kecil, seperti bercocok tanam atau merakit model dan memberikan tanggung jawab bertahap untuk proyek-proyek tersebut. Terlibat dalam proyek-proyek kecil membantu anak

mengembangkan keterampilan organisasi, kemandirian, dan ketangkasan dalam menyelesaikan tugas.

c. Fase Remaja Pertama (13-16 tahun):

Pada fase ini anak dilibatkan dalam aktivitas sesuai dengan minatnya. Ayah mendukung anak terlibat dalam kegiatan sesuai minatnya dan mendorong pengembangan keterampilan spesifik melalui kegiatan tersebut. Dengan begitu dapat membantu remaja mengasah keterampilan kepemimpinan, bekerja sama, dan beradaptasi dengan lingkungan sosial yang beragam. Selain itu ayah memberikan tugas dengan tanggung jawab kepada anak. Ayah memberikan tugas dengan tingkat tanggung jawab yang sesuai dengan perkembangan mereka dan mendorong kemandirian dan rasa tanggung jawab. Mengemban tanggung jawab membantu remaja mengembangkan keterampilan manajemen waktu, pemecahan masalah, dan ketangkasan dalam menghadapi tugas-tugas hidup.

d. Fase Remaja Terakhir (17-21 tahun):

Pada fase ini anak diajak ikut partisipasi dalam pekerjaan sosial. Ayah mendorong anak dalam partisipasi dalam kegiatan sosial atau relawan dan mengembangkan keterampilan kepemimpinan dan kerja tim. Pekerjaan sosial membantu remaja mengembangkan empati, toleransi, dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk mengatasi kesulitan antarpersonal. Selain itu anak mengikuti kursus atau pelatihan keterampilan ayah menyediakan dukungan untuk mengikuti kursus atau pelatihan yang dapat meningkatkan keterampilan tertentu. Mengarahkan mereka pada pengembangan keterampilan yang relevan dengan minat dan tujuan mereka. Mengasah keterampilan spesifik membantu remaja

mempersiapkan diri menghadapi tantangan di dunia pekerjaan atau pendidikan tinggi.

Melatih ketangkasan anak pada setiap fase perkembangan membantu mereka membangun keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi berbagai tantangan dalam kehidupan. Dengan memperkuat ketangkasan, anak-anak dapat menjadi lebih tangguh dan siap menghadapi berbagai rintangan.

10. Melatih Kemandirian Anak dengan Bekerja Membantu Orang Tua

Ayah melatih melatih kemandirian anak dengan bekerja membantu orangtua, seperti disebutkan dalam QS. Al-Kahfi ayat 80-82. Dengan orangtua melatih ketangkasan anaknya, anak akan semakin kuat dan tergar dalam menghadapi masalah. Pola Pengasuhan *Adversity Quotient* adalah melatih kemandirian anak dengan bekerja membantu orang tua. Dalam Alquran, terdapat beberapa ayat yang mendukung pentingnya melatih kemandirian anak, seperti dalam Surat Al-Kahfi ayat 80-82, yang menyatakan:

“Dan adapun anak kecil itu, maka orang tuanya adalah orang yang beriman, maka kami khawatir bahwa anak itu akan menjadi beban bagi mereka karena kezaliman dan kekufuran, maka Kami hendak agar Tuhan mereka mengganti mereka dengan anak yang lebih baik darinya, yaitu anak yang lebih suci dan lebih mendekati kekerabatan.”

Ayat tersebut menunjukkan bahwa orang tua harus memperhatikan anak-anak mereka dan memastikan bahwa mereka tidak menjadi beban, tetapi lebih independen dan mampu memenuhi kebutuhan mereka sendiri. Menurut teori *self-determination*, kemandirian merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Saat

kebutuhan tersebut terpenuhi, seseorang akan merasa lebih kompeten dan percaya diri dalam mengatasi tantangan yang dihadapinya.⁶²

Selain itu, teori *self-efficacy* juga menekankan pentingnya kemandirian dalam mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk mengatasi masalah. Dengan membantu orang tua dalam pekerjaan rumah tangga, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan dan kepercayaan diri mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Hal ini dapat membantu mereka menjadi lebih mandiri dan terampil dalam mengatasi masalah yang muncul di masa depan.⁶³

Pada poin kesembilan ini, pola pengasuhan *Adversity Quotient* (AQ) menekankan pentingnya melatih kemandirian anak dengan memberikan kesempatan untuk membantu orang tua dalam pekerjaan rumah tangga atau tugas-tugas lainnya. Hal ini dapat membantu anak mengembangkan keterampilan dan rasa tanggung jawab, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup.

Menurut teori psikologi perkembangan, tugas perkembangan yang harus dilalui anak dalam usia tertentu sangat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi masalah atau tantangan hidup di kemudian hari. Salah satu tugas perkembangan pada masa kanak-kanak adalah belajar menjadi mandiri dan bertanggung jawab. Dengan membantu orang tua dalam pekerjaan rumah tangga atau tugas-tugas lainnya, anak-anak dapat memperoleh pengalaman dalam

⁶² Ryan dan Deci, "Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being."

⁶³ Bandura, "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change."

mengambil inisiatif, bekerja secara mandiri, dan bertanggung jawab atas tugas yang diberikan.⁶⁴

Selain itu, teori psikologi pendidikan menunjukkan bahwa ketika anak-anak terlibat dalam kegiatan yang memberikan arti dan nilai, seperti membantu orang tua dalam pekerjaan rumah tangga, mereka akan merasa lebih termotivasi dan merasa bahwa pekerjaan tersebut memiliki makna yang lebih besar. Hal ini dapat membantu meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan hidup dan merasa lebih percaya diri.⁶⁵

Oleh karena itu, sebagai orang tua, penting untuk memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membantu dalam pekerjaan rumah tangga atau tugas-tugas lainnya yang sesuai dengan usia dan kemampuan mereka. Selain itu, orang tua juga perlu memberikan dukungan dan dorongan dalam melaksanakan tugas tersebut, sehingga anak-anak merasa bahwa tugas tersebut memiliki arti dan nilai yang penting bagi keluarga.

Melatih kemandirian anak dengan bekerja membantu orang tua dapat membantu mengembangkan *Adversity Quotient* (AQ), kemampuan untuk mengatasi kesulitan, yang penting untuk menghadapi tantangan kehidupan. Berikut adalah tahapan-tahapan melatih kemandirian anak dengan bekerja membantu orang tua dengan menghubungkannya dengan pengembangan *Adversity Quotient* pada setiap fase perkembangan anak. Adapun fase-fase tersebut adalah (1) fase kanak-kanak pada tahun-tahun pertama (0-6 tahun); (2) fase anak pada umur sekolah (6-

⁶⁴ Erikson, E. H., "Childhood and Society," *W. W. Norton & Company*, 1950.

⁶⁵ Ryan dan Deci, "Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being."

12 tahun); (3) fase remaja pertama (13-16 tahun); dan (4) fase remaja terakhir (17-21 tahun).⁶⁶

Melatih kemandirian anak dengan bekerja membantu orang tua sebagaimana yang dilakukan oleh Nabi Ibrahim dan Nabi Ismail dalam menanamkan nilai sabar. Seperti disebutkan dalam QS. Ashshaffat ayat 102.

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَبْنَئِي إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى ۗ قَالَ يَا بَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ ۝ ١٠٢

Artinya: Ketika anak itu sampai pada (umur) ia sanggup bekerja bersamanya, ia (Ibrahim) berkata, “Wahai anakku, sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Pikirkanlah apa pendapatmu?” Dia (Ismail) menjawab, “Wahai ayahku, lakukanlah apa yang diperintahkan (Allah) kepadamu! Inshaallah engkau akan mendapatiku termasuk orang-orang sabar.”

Melatih kemandirian anak melalui partisipasi dalam pekerjaan yang membantu orang tua merupakan langkah penting dalam pengembangan kemampuan mengatasi kesulitan atau *Adversity Quotient* (AQ). Berikut adalah tahapan-tahapan melatih kemandirian anak dengan kaitannya dengan perkembangan AQ pada setiap fase anak:

a. Fase Kanak-Kanak (0-6 tahun):

Pada fase ini ayah memberikan tugas ringan dan bersifat permainan pada anak. Ayah memberikan tugas ringan yang bersifat permainan, seperti membersihkan mainan setelah bermain. Mendorong keterlibatan anak dalam aktivitas rumah tangga dengan cara yang menyenangkan. Melalui permainan, anak dapat belajar tentang tanggung jawab, bekerja sama, dan pemecahan masalah sederhana, yang merupakan dasar AQ. Selain itu ayah menjadi model perilaku kemandirian: ayah menunjukkan secara langsung cara melakukan tugas-tugas sederhana, seperti menyikat gigi dan memberikan contoh dengan melibatkan anak

⁶⁶ Drajat, *Ilmu Jiwa Agama*, h. 126.

dalam tugas sehari-hari. Anak belajar melalui observasi dan modeling, dan melihat orang tua sebagai contoh kemandirian membantu membentuk sikap yang positif terhadap tanggung jawab.

b. Fase Anak pada Umur Sekolah (6-12 tahun):

Pada fase ini ayah memberikan penugasan rutin dengan tanggung jawab pada anak. Ayah menetapkan tugas rutin yang lebih berat, seperti merapikan kamar atau membersihkan area tertentu. Memberikan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Melibatkan anak dalam tugas-tugas rumah tangga yang lebih serius membantu mereka memahami arti tanggung jawab dan bekerja keras. Selain itu ayah juga melakukan pembagian tugas dengan saudara atau teman. Ayah mendorong kerja sama dengan saudara atau teman dalam menyelesaikan tugas-tugas rumah tangga dan mengajarkan nilai-nilai kerjasama dan saling membantu. Pembagian tugas mengajarkan anak tentang kerjasama, ketergantungan pada orang lain, dan kemandirian dalam konteks sosial.

c. Fase Remaja Pertama (13-16 tahun):

Pada fase ini ayah memberikan proyek-proyek mandiri yang menantang pada anaknya. Memberikan proyek-proyek mandiri yang lebih menantang, seperti merawat tanaman atau mempersiapkan hidangan dan mendorong kreativitas dan pemecahan masalah. Proyek-proyek ini membantu remaja mengembangkan kemandirian, kemampuan mengorganisir, dan menanggapi tantangan. Selain itu ayah mengajak anak untuk partisipasi dalam keputusan keluarga. Ayah mengajak remaja untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan keluarga. Memberikan tanggung jawab dalam merencanakan kegiatan atau perayaan keluarga. Berpartisipasi dalam pengambilan keputusan mengajarkan remaja tentang

konsekuensi dari tindakan mereka dan mengembangkan kemandirian dalam membuat keputusan.

d. Fase Remaja Terakhir (17-21 tahun):

Pada fase ini ayah mendorong pengalaman kerja dan magang pada anaknya. Mendorong remaja untuk mendapatkan pengalaman kerja atau magang dan mengembangkan keterampilan yang relevan dengan bidang minat mereka. Pengalaman kerja membantu remaja mengasah keterampilan praktis, mengatasi situasi kerja, dan membangun kemandirian dalam karir mereka. Selain itu ayah mengajak anak untuk berkontribusi dalam masyarakat. Ayah mengajak anak terlibat dalam kegiatan sosial atau kemanusiaan dan mendorong tanggung jawab terhadap kebutuhan masyarakat. Berkontribusi dalam masyarakat membantu remaja mengembangkan rasa tanggung jawab sosial dan kemandirian dalam menciptakan perubahan positif.

Melatih kemandirian anak melalui partisipasi dalam pekerjaan yang membantu orang tua membentuk dasar keterampilan hidup yang esensial. Dengan demikian, anak-anak dapat mengatasi kesulitan hidup dengan lebih baik dan membangun *Adversity Quotient* (AQ) yang kuat.

Cara pengasuhan orang tua dalam mengembangkan *Adversity Quotient* yang disebut dengan “Peran Ayah Dalam Pengasuhan Anak” tersebut dapat digambarkan dalam skema berikut:

Skema Temuan

Peran Ayah dalam Pengasuhan Anak



Mengajarkan Tauhid

Melatih Kesabaran

Mendoakan Anak dan
Meridhai Anak

Menanamkan Kedisiplinan

Ada Dialog yang Hangat
antara Orangtua dengan Anak

Orang Tua Menjadi Contoh
Bagi Anaknya Dalam
Perkataan Dan Perbuatan

Orang tua Mengontrol
Perilaku Anak

Orang tua Mau Menjadi
Pendengar yang Baik bagi
Anaknya

Orang tua Melatih
Ketangkasan kepada
Anaknya

Orang tua Melatih Kemandirian
Anak dengan Bekerja membantu
orangtua