

**Adversity Quotient  
dalam Pandangan  
Al-Qur'an  
dan hadist**

**Dr. H. Hasni Noor, M.Ag.  
Fatimah Zuhriah, S.Pd.**

# **ADVERSITY QUOTIENT DALAM PANDANGAN AL-QUR'AN DAN HADIST**

Penulis

**Dr. H. Hasni Noor, M.Ag.**

**Fatimah Zuhriah, S.Pd.**

ISBN

**978-623-6404-96-6**

**Cetakan Pertama, Oktober 2021**

iii + 58 hlm; 18.2 x 25.7 cm

Penyunting

**Umi Salamah, Misbahul Munir**

Desain Sampul

**Mustopa**

Desain Layout

**Mutiara Inwar**

**Penerbit :**

**CV. Pustaka Learning Center**

**Anggota IKAPI No.271/JTI/2021**

Karya Kartika Graha A.9 Malang 65132

Whatsapp 08994458885

[www.pustakalearningcenter.com](http://www.pustakalearningcenter.com)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang . Dilarang memperbanyak atau memindahkan Sebagian atau seluruh isi buku ini ke dalam bentuk apapun secara elektronik maupun mekanis tanpa izin Tertulis dari penulis dan Penerbit Pustaka Learning Center

## DAFTAR ISI

### Daftar Isi ~ iii

- Bab I           Adversity Quotient ~ 1**
- A. Biografi Paul G. Stoltz ~ 1
  - B. Pengertian *Adversity Quotient* ~ 5
  - C. Faktor Pembentuk *Adversity Quotient* ~ 7
  - D. Karakter Individu *Adversity Quotient* ~ 7
  - E. Ilmu Pengetahuan tentang *Adversity Quotient* ~ 8
  - F. Teori dan Prinsip-prinsip *Adversity Quotient* ~ 11
  - G. Teori-teori Praktis *Adversity Quotient* ~ 14
- Bab II           Adversity Quotient dalam Pandangan Islam ~ 19**
- A. Pandangan Islam terhadap *Adversity Quotient* ~ 19
  - B. Teori dan Prinsip-prinsip *Adversity Quotient* dalam Pandangan Islam ~ 21
  - C. Teori-teori Praktis *Adversity Quotient* dalam Pandangan Islam ~ 26
- Bab III          Adversity Quotient dalam Pandangan Al-Qur'an dan Hadis ~ 31**
- A. Dimensi *Control* (Kendali) ~ 33
  - B. Dimensi *Origin* dan *Ownership* (Asal-usul dan Pengakuan) ~ 38
  - C. Dimensi *Reach* (Jangkauan) ~ 42
- Bab IV          Penutup ~ 53**
- Daftar Pustaka ~ 54**



# BAB I

## ADVERSITY QUOTIENT

Al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber hukum yang merupakan pedoman dan petunjuk bagi kehidupan manusia memuat aspek-aspek bahasan utama yang luas, tidak hanya membahas tentang aspek fisik, tetapi juga memuat aspek-aspek psikis, seperti sosial, moral, dan spiritualnya.

Jika dilihat dari aspek psikologis, setiap individu memiliki beberapa kecerdasan, antara lain yaitu *Intelligence Quotient* (IQ), *Emotional Quotient* (EQ), serta *Spiritual Quotient* (SQ). Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, perhatian orang terhadap IQ, EQ, dan SQ tersebut masih dirasa belum cukup untuk dijadikan modal bagi seseorang menuju kesuksesan. Paul G. Stoltz, Ph. D., Presiden PEAK Learning, Inc., yang juga merupakan seorang konsultan di dunia kerja dan pendidikan berbasis *skill* telah mengembangkan konsep yang namanya *Adversity Quotient*(AQ).

### A. Biografi Paul G. Stoltz

#### 1. Paul G. Stoltz

Paul G. Stoltz merupakan seorang penggagas teori *Adversity Quotient* yang lahir pada tanggal 7 Januari 1960 di Amerika Serikat. Stoltz adalah seorang pakar terkemuka dunia dalam mengukur dan memperkuat ketahanan manusia (Reed dan Stoltz, 2011). Berasal dari keluarga yang sederhana, Stoltz menjadikannya sebagai pengalaman yang ia tulis dalam salah satu karyanya. Orang tua yang selalu memberi masukan, keterlibatan, ide-ide, dan perhatian mereka. Selain itu, saudara Stoltz juga turut andil dalam menjelaskan kepada dunia perbedaan antara keterbatasan dan tantangan. Juga kakek dan nenek Stoltz yang telah mengajarkan kepadanya untuk terus tertawa dan mengajarkannya tentang harkat serta rasa sukur menjadi tua (Stoltz, 2000: 422).

Dr. Stoltz menikah dan dikaruniai dua orang anak, bernama Chase dan Sean. Keduanya memiliki sifat yang sabar, rasa hihat, watak, dan kasih sayang yang membuat Stoltz mendapat inspirasi dari kemampuan anaknya dalam memahami kejanggalan di masa lalu dan

memeluk keindahan dalam diri mereka, orang lain, dan kehidupan (Stoltz, 2000: 422). Stoltz tinggal di pegunungan pesisir San Luis Obispo, California. Dia tinggal bersama keluarganya, yang dihormati oleh USA Today sebagai “*America’s Most Creative Family*” atau “Keluarga Paling Kreatif di Amerika” (Peak Learning, <http://peaklearning.com/dr-paul-g-stoltz/>, 24 Juni 2020). Oleh karena itu, sedikit banyaknya, keluarga menjadi salah satu inspirasi dari lahirnya karya-karya Stoltz, khususnya terkait teori *Adversity Quotient* yang Stoltz gagas.

## **2. Pendidikan dan Karir Akademik**

### **Pendidikan Akademik Paul G. Stoltz**

Termasuk orang yang berpendidikan, Dr. Stoltz menerima gelar sarjana dalam *Organizational Communication and Economics* dari *University of California*, serta bisnis, kepemimpinan, dan ilmu sosial master interdisipliner dan Ph.D., dari *University of Minnesota* (Peak Learning, <http://peaklearning.com/dr-paul-g-stoltz/>, 24 Juni 2020). Pada saat menyelesaikan pendidikan doktor di *University of Minnesota*, Stoltz mendapat kehormatan bekerja sama dengan guru besar senior di departemen, yaitu Dr. William Howell. Dr. Howell dilukiskan sebagai *The Great White Buffalo* (banteng putih yang hebat), telah mengumpulkan kebijaksanaan mengenai praktik-praktik para pemimpin bisnis Jepang selama berpuluh-puluh tahun, jauh sebelum orang lain melakukannya. Dr. Howell menyusun model yang menggambarkan apa yang terjadi ketika kita menerima informasi baru atau mencoba mengembangkan keterampilan baru. Model ini berlaku untuk semua keterampilan baru, termasuk rangkaian LEAD maupun *Stoppers* (Stoltz, 2000: 376).

Paul G. Stoltz juga dipilih oleh Harvard Business Review menjadi anggota Dewan Mentor Bisnis bergengsi mereka. Mereka telah memilih dan memasukkan alat serta metode *Adversity Quotient* ke dalam program MBA dan Pendidikan Eksekutif dengan peringkat teratas dan menampilkan karya terbaru Dr. Stoltz tentang GRIT dalam video baru untuk Harvard Business Review.

Selain itu, Dr. Stoltz juga telah menjadi anggota *Distinguished Leaders Lecture Series* dari Universitas Stanford, terpilih sebagai Milenial Thinker for Singapore, “*Thought Leader of The Year*” di

Hongkong, dan merupakan anggota fakultas internasional berperingkat teratas untuk Organisasi Presidensi Muda. Dr. Stoltz juga telah memberikan kuliah tamu untuk Princeton, INSEAD, dan Cornell, serta telah menjadi blogger dan penulis utama untuk Harvard Business Review dan Psychology Today.

### **Perjalanan Karir Paul G. Stoltz**

Dr. Stoltz mendirikan PEAK Learning pada tahun 1987 yang terletak di pegunungan pesisir San Luis Obispo, California, sekaligus tempat Dr. Stoltz tinggal bersama keluarganya. PEAK Learning merupakan sebuah perusahaan riset dan konsultasi global, di mana dia melatih, berkonsultasi, mengajar, dan bekerja sama dengan para pemimpin, pemikir, dan *influencer* terkemuka di berbagai organisasi, dari *star-up* dan LSM sampai Fortune 500 di enam benua, yang telah dipersiapkan untuk menyampaikan program-program *Adversity Quotient* untuk berbagai macam terapan.

Dr. Stoltz juga merupakan seorang pendiri dan direktur pengelola The Global GRIT Institute dan Global Resilience Institute, penelitian keduanya berkolaborasi di seluruh dunia untuk mengeksplorasi dan memajukan batas-batas upaya manusia. Stoltz telah menjabat sebagai staf pengajar untuk program kewirausahaan MIT yang diakui dan untuk Program Pemimpin Global Carnegie Mellon yang terkenal, di mana metode dan penilaian terkait *adversity quotient* dan GRITnya telah digunakan untuk melengkapi para pemimpin dan pengusaha masa depan. Dia juga melayani di berbagai dewan, termasuk dewan penasihat untuk DocuSign, dan beberapa perusahaan yang berfokus pada teknologi.

Dr. Stoltz sering ditampilkan dalam media ternama dunia, seperti acara berita utama CNN, CNBC, ABC, Sky News, Business News, Public Broadcast Service (PBS), serta acara seperti Today Show, dan beberapa penampilan di Oprah. Dr. Stoltz juga dapat ditemui dalam kutipan berita utama di seluruh dunia, termasuk *Wall Street Journal*, *Harvard Management Update*, Harian Bisnis Investor, Yahoo! *Finance*, Asia 21, Inc., Washington Post, Majalah *Success*, Majalah *Entrepreneur*, Majalah *Boss*, Pimpinan-pimpinan dan publikasi bergengsi Yayasan Drucker. Selain itu, Dr. Stoltz juga telah melatih tim olimpiade A.S., telah menjabat sebagai staf pengajar untuk Program

Pemimpin Global yang dibedakan oleh Carnegie Mellon, di mana metode dan penilaian terkait Adversity Quotient dan GRIT telah digunakan untuk melengkapi para pemimpin dan wirausahawan masa depan.

Tidak hanya karir-karir di atas, Dr. Stoltz juga merupakan seorang konsultan dan penceramah.

#### 1) Konsultan

Dr. Stoltz telah menjadi konsultan dan pemimpin dalam bidang pemikiran untuk berbagai macam organisasi di seluruh dunia. Bidang-bidang keahliannya antara lain mencakup manajemen perubahan, pengembangan kepemimpinan, manajemen kinerja, pengembangan pribadi dan profesi, komunikasi, kinerja atletik, efektivitas tim, proses penerimaan pegawai, penyelarasan organisasi, visi, tujuan, nilai-nilai, etika, pengelolaan hidup, dan keuletan. Dr. Stoltz membantu kliennya dalam menerima dan mengembangkan pegawai serta perusahaan yang tinggi AQ-nya.

Kliennya mencakup industri peralatan kesehatan, elektronik, semikonduktor, akunting, telekomunikasi, konsultasi manajemen, komputer, minuman, pengembangan profesi, produk-produk untuk konsumen, pemrosesan data, pendanaan, lembaga profesi, lembaga pemerintah, organisasi nirlaba, serta perusahaan-perusahaan listrik, gas, dan air minum.

#### 2) Ceramah

Dr. Stoltz merupakan seorang penceramah ternama tingkat nasional dan internasional. Ia telah berceramah di hadapan lebih dari 100.000 eksekutif, profesional, manajer, pemimpin, tenaga pemasaran, orang tua, anggota masyarakat, pelajar, dan pendidik. Ia sering berbicara tentang berbagai macam masalah terkait *adversity quotient* di berbagai konferensi dan peristiwa. Topik-topiknya mencakup manajemen perubahan, pengembangan kepemimpinan, manajemen kinerja, pengembangan pribadi dan profesi, komunikasi, efektivitas tim, proses penerimaan pegawai, penyesuaian organisasi, visi, tujuan, nilai-nilai, etika, pengelolaan hidup, dan keuletan.

#### 3. Corak Pemikiran dan Karya-karya Paul G. Stoltz

Stoltz adalah penulis lima buku terlaris internasional yang sudah dicetak dalam tujuh belas bahasa, termasuk buku bisnis terlaris di



Tiongkok, dan terpilih oleh majalah HR sebagai salah “Salah satu dari 10 pemikir global paling berpengaruh,” dan oleh Executive Excellence sebagai “Salah satu dari 100 pemiki paling berpengaruh di zaman kita.”

Pada tahun 1987, Dr. Stoltz mendirikan PEAK Learning, sebuah perusahaan riset dan konsultasi global, yang melaluinya ia melatih Stoltz adalah seorang penulis yang sudah mengeluarkan tiga buku laris internasional yang sudah tercetak ke dalam lima belas bahasa.

Saat ini, GRIT dan *Adversity Quotient* adalah metode yang paling banyak digunakan untuk meningkatkan ketahanan, ketangkasan, dan GRIT seseorang yang saat ini digunakan oleh perusahaan-perusahaan industri dan lembaga-lembaga terkemuka, serta banyak pemerintah pada 137 negara di enam benua.

Berikut ini lima buah karya dari Paul G. Stoltz:

- a. *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities (Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang)*, terbit pada tahun 1997.
- b. *Adversity Quotient @ Work: Make Everyday Challenges the Key to Your Success (Mengatasi Kesulitan di Tempat Kerja: Mengubah Tantangan Sehari-hari Menjadi Kunci Sukses Anda)*, terbit pada tahun 2003.
- c. *The Adversity Advantage (Mengubah Masalah Menjadi Berkah)*, terbit pada tahun 2008.
- d. *Put Your Mindset to Work: The One Asset You Really Need to Win and Keep the Job You Love*, terbit pada tahun 2011.
- e. *GRIT: The New Science of What it Takes to Persevere, Flourish, Succeed*, terbit pada tahun 2015.

## **B. Pengertian Adversity Quotient**

Setiap individu memiliki banyak jenis kecerdasan, salah satunya yaitu *adversity quotient*. *Adversity quotient* dikembangkan pertama kali oleh Paul G. Stoltz, seorang konsultan yang sangat terkenal dalam hal kepemimpinan di dunia kerja dan dunia pendidikan berbasis *skill*. *Adversity quotient* merupakan kecerdasan yang mampu mengubah hambatan menjadi peluang. Dr. Stoltz beranggapan bahwa IQ dan EQ saja tidaklah cukup untuk memprediksikan kesuksesan seseorang.

Dalam kamus bahasa Inggris, *adversity* berarti kesengsaraan atau kemalangan, dan *quotient* diartikan sebagai hasil. Dalam buku *Propethic Intelligence* yang dikutip oleh Rahmawati dalam skripsinya disebutkan bahwa kecerdasan adversitas merupakan sesuatu potensi di mana dengan potensi ini seseorang dapat mengubah hambatan menjadi peluang lalu ia menyatakan bahwa suksesnya pekerjaan dan hidup seseorang ditentukan oleh *adversity quotient*, karena pada dasarnya, tidak semua orang mampu mengatasi suatu kesulitan dengan kelapangan. Tidak sedikit orang yang menghadapinya dengan keputusasaan. Karenanya, Dr. Stoltz memaparkan bahwa kesuksesan pekerjaan maupun kehidupan seseorang dapat terlihat dari bagaimana sikap *adversity quotient* orang tersebut.

*Adversity quotient* memasukkan dua komponen penting dari konsep praktis, yaitu teori ilmiah dan penerapannya di dunia nyata.<sup>1</sup> Dr. Stoltz menjabarkan bahwa AQ memberitahu seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya, AQ mampu melihat siapa yang dapat mengatasi kesulitan dan siapa yang akan hancur, AQ mampu melihat siapa yang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensi mereka serta siapa yang akan gagal, juga AQ dapat melihat siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan, pemikiran tersebut diperoleh oleh Dr. Stoltz dengan hasil riset selama 19 tahun dan penerapannya selama 10 tahun, sehingga menghasilkan pemahaman tentang apa yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan.

Pada dasarnya, tidak ada kegagalan, kecuali kita menganggapnya demikian. Setiap kegagalan maupun kekalahan hanyalah bersifat sementara, kecuali kita menyerah dan menjadikannya bersifat permanen. Pada kenyataannya, kekalahan yang sementara sering membuat kita semakin kuat dan semakin mampu. Setiap kali kita mencoba dan gagal, kita belajar sesuatu yang membantu menyiapkan diri kita pada kesuksesan (Hill, 2010: 216). Seseorang yang memiliki kecerdasan *adversity* yang tinggi, maka ia akan dengan mudah memetik pelajaran dari setiap kegagalan dan

---

<sup>1</sup>Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, ter. T. Hermaya, (Jakarta: Grasindo, 2000), h. 8.

menyiapkannya untuk kesuksesan di masa depan. Dengan *adversity quotient*, kita mampu memprediksi seseorang dari bagaimana cara ia memandang dan menyikapi suatu ujian.<sup>2</sup>

### **C. Faktor Pembentuk *Adversity Quotient***

Stoltz memaparkan bahwa faktor-faktor kesuksesan yang tersirat dan memiliki dasar ilmiah ini dipengaruhi, kalau bukan ditentukan oleh kemampuan pengendalian serta cara individu merespons kesulitan. Faktor-faktor tersebut mencakup semua yang diperlukan untuk mendaki, antara lain: daya saing, produktivitas, kreativitas, motivasi, mengambil risiko, perbaikan, ketekunan, belajar, merangkul perubahan, keuletan, stres, tekanan, dan kemunduran.

### **D. Karakter Individu *Adversity Quotient***

Individu memiliki karakter yang berbeda-beda. Stoltz memandang manusia seperti sedang mendaki, menurutnya pendakian dalam pengertian yang lebih luas ialah menggerakkan tujuan hidup ke depan. Pendakian tersebut tidak terbatas pada setiap individu. Setiap individu dan tim kerja berusaha bergerak ke depan dan ke atas. Program-program peningkatan kualitas secara menyeluruh, langkah-langkah untuk mengantisipasi pertumbuhan, penyusunan kembali, restrukturisasi, memilih angkatan kerja dengan kecakapan yang berbeda-beda, mengurangi waktu siklus, menghilangkan pemborosan, dan meningkatkan inovasi, semuanya adalah usaha-usaha untuk mendaki gunung yang penuh dengan tanah longsor, cuaca yang tidak bersahabat, dan jurang-jurang yang tidak tampak.

Ada tiga jenis individu dalam pendakian tersebut, yaitu mereka yang berhenti (*quitters*), mereka yang berkemah (*campers*), dan mereka para pendaki (*climbers*). Individu-individu tersebut memiliki respons yang berbeda-beda terhadap pendakian, dan sebagai akibatnya, dalam hidup ini mereka menikmati berbagai macam tingkat kesuksesan dan kebahagiaan.

---

<sup>2</sup>Nida'U Diana, "Study Deskriptif tentang *Adversity Quotient* pada Siswa Kelas Akselerasi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Malang (SMA N 1 Malang)", *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Malang, 2008, h. 16.

1. *Quitters* (mereka yang berhenti). Menurut definisinya, individu tersebut menjalani kehidupan yang tidak terlalu menyenangkan karena mereka akan memilih jalan yang dianggap mudah dan datar. Akibatnya, mereka lebih cenderung bersikap sinis, murung, dan mati perasaannya. Mereka akan melakukan apapun sebagai pelarian untuk menenangkan hati dan pikiran.
2. *Campers* (mereka yang berkemah). Sama halnya dengan *quitters*, individu dengan jenis ini juga menjalani kehidupan yang tidak lengkap, mereka cukup senang dengan ilusinya sendiri tentang apa yang sudah ada dan mengorbankan kemungkinan untuk melihat atau mengalami apa yang masih mungkin terjadi. Mereka biasanya merasa tidak ada salahnya berhenti mendaki supaya bisa menikmati hasil jerih payah mereka atau tepatnya menikmati pemandangan dan kenyamanan yang sudah mereka peroleh selama pendakian yang belum selesai tersebut.
3. *Climbers* (para pendaki). Dari ketiga jenis individu tersebut, hanya *climbers* yang menjalani hidupnya secara lengkap, mereka benar-benar memahami tujuannya dan bisa menikmati prosesnya. *Climbers* sering merasa sangat yakin pada sesuatu yang lebih besar daripada diri mereka. *Climbers* yakin bahwa segala hal bisa dan akan terlaksana, meskipun orang lain bersikap negatif dan sudah memutuskan bahwa jalannya tidak mungkin ditempuh.

## **E. Ilmu Pengetahuan tentang *Adversity Quotient***

Stoltz dalam bukunya menyebutkan bahwa faktor *adversity quotient* utama yang menentukan kemampuan untuk mendaki, didasarkan pada terobosan-terobosan di tiga bidang ilmu yang berbeda. Masing-masing mewakili batu pembangun, yang apabila digabungkan akan membentuk kecerdasan adversitas.

### **Batu 1: Psikologi Kognitif**

Merupakan cabang psikologi yang mempelajari proses mental (Phoolka dan Kaur, 2012: 72), seperti ilmu yang mempelajari bagaimana seseorang memperoleh, mentransformasi, merepresentasi, dan mengenali kembali pengetahuan, serta

bagaimana pengetahuan tersebut dapat dipakai untuk merespons atau memecahkan masalah, berpikir, dan berbahasa.<sup>3</sup>

Jean Piaget adalah seorang tokoh yang sangat penting dalam bidang psikologi kognitif. Piaget adalah salah satu tokoh yang meneliti tentang perkembangan kognitif dan mengemukakan tahapan-tahapan tentang perkembangan kognitif (Mu'min, 2013: 89).

Psikologi kognitif juga terkait dengan disiplin ilmu lainnya, seperti ilmu saraf, filsafat, dan linguistik. Psikologi kognitif merupakan blok bangunan pertama dari pengetahuan *adversity quotient*, karena dalam ilmu psikologi kognitif tertanam teori *Ketidakterdayaan yang Dipelajari*. Menurut teori *Ketidakterdayaan yang Dipelajari*, kesuksesan seseorang terutama ditentukan oleh cara dia menjelaskan atau merespons peristiwa-peristiwa dalam kehidupan.<sup>4</sup> *Ketidakterdayaan yang Dipelajari* menginternalisasi keyakinan bahwa apapun yang dilakukan, tidak masalah, situasinya akan tetap sama. Hal tersebut terkait dengan melepaskan kontrol sepenuhnya, yang merupakan dimensi pertama dalam *adversity quotient* (Phoolka dan Kaur, 2012: 72).

## **Batu 2: Ilmu Kesehatan yang Baru**

Berkat pemikir-pemikir abad ke-17, para ilmuwan menganggap dan memperlakukan pikiran dan tubuh sebagai entitas yang terpisah-pisah. Penelitian di bidang psikoneuroimunologi telah menjawab dan membuktikan bahwa ada kaitan yang langsung dan dapat diukur antara apa yang dipikirkan dan dirasakan dengan apa yang terjadi di dalam tubuh.<sup>5</sup>

Psikoneuroimmunologi mempelajari hubungan antara pikiran (*psyche*), otak (*neuro*), dan sistem kekebalan tubuh (*immune*) (Anantu, 2013: 10). Psikoneuroimunologi adalah ilmu perilaku yang relatif berkembang pesat di Amerika Serikat sejak puluhan tahun yang lalu. Ilmu ini tidak berkembang sendiri tetapi biasanya berupa penelitian

---

<sup>3</sup>*Ibid.*, h. 23.

<sup>4</sup>Theresa Aprilia Rahmawati, "Studi Deskriptif Mengenai *Adversity Quotient* pada Siswa Kelas XI", *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2007, h. 11.

<sup>5</sup>Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: ...*, h. 103.

antar disiplin. Menurut Dr. Robert L. Spencer, seorang ahli saraf perilaku yang sedang meneliri karier di bidang itu, untuk diakui hasil penelitiannya dalam psikoneuroimunologi, ia perlu bekerja sama dengan ahli imunologi yang telah punya nama. Jika tidak demikian, maka hasil penelitiannya tidak akan digubris oleh masyarakat ilmiah di bidang itu (Prawitasari, 1997: 15).

Banyak dokter yang mengakui bahwa kesehatan emosional seseorang dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh orang tersebut. Seperti perasaan tertekan maupun depresi dapat menghasilkan perubahan biokimiawi yang berbahaya di dalam tubuh (Anantu, 2013: 10). Mereka dengan pola respons yang rendah akan rentan menimbulkan depresi.

### **Batu 3: Ilmu Pengetahuan tentang Otak**

Akibat terobosan-terobosan mutakhir dalam neurofisiologi (ilmu pengetahuan tentang otak), sekarang kita mempunyai gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana *adversity quotient* terbentuk dan apa yang harus dilakukan untuk mengubahnya dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan mental seorang *climber*.<sup>6</sup> Penelitian para ahli neurofisiologi terkemuka menunjukkan bahwa otak secara ideal membentuk kebiasaan-kebiasaan, yang dapat dengan segera diinterupsi dan diubah,<sup>7</sup> yang tertanam di wilayah bawah sadar otak (Phoolka dan Kaur, 2012: 72). Seperti kecerdasan *adversity* yang tertanam di bawah sadar dapat segera diubah dengan mudah, membuat kebiasaan baru yang diperkuat dari waktu ke waktu.

Sewaktu individu melakukan atau memikirkan sesuatu secara berulang-ulang, otak menyesuaikan diri dengan menciptakan jalur-jalur saraf yang lebih rapat dan lebih efisien di otak. Jalur itu pada akhirnya menjadi sebuah jalan neurologis bebas hambatan. Ini menjadi bagian dari struktur fisiologi sebuah kebiasaan.<sup>8</sup> Penjelasan tersebut diperkuat oleh wawancara Stoltz dengan Dr. Larry Squire dari University of

---

<sup>6</sup>*Ibid.*, h. 108.

<sup>7</sup>Nida'U Diana, "Study Deskriptif tentang *Adversity Quotient*...", h. 23.

<sup>8</sup>Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: ...*, h. 111.

California, San Diego Medical Center, dan presiden Society of Neuroscience.<sup>9</sup>

## **F. Teori dan Prinsip-prinsip *Adversity Quotient***

### **1. Manusia Menurut Paul G. Stoltz**

Dalam bukunya, Stoltz menjelaskan bahwa manusia dilahirkan dengan dorongan inti yang manusiawi untuk terus mendaki. Maksudnya ialah menggerakkan tujuan hidup. Orang-orang sukses sama-sama memiliki dorongan yang mendalam untuk berjuang, maju, meraih cita-cita, dan mewujudkan impiannya. Dorongan tersebut menjadikan perlombaan naluriah dalam mencapai tujuan sesuai dengan kemampuan individu.

Stoltz, mengelompokkan manusia ke dalam tiga kategori *adversity quotient* (AQ) yang diibaratkan seperti perjalanan mendaki gunung, yaitu: *quitters* atau orang yang berhenti (tingkat kecerdasan *adversity* yang rendah), *campers* atau orang yang berkemah (tingkat kecerdasan *adversity* yang sedang), dan *climbers* atau pendaki (tingkat kecerdasan *adversity* yang tinggi).

### **2. Pohon Kesuksesan *Adversity Quotient***

Menurut Paul G. Stoltz menyebutkan bahwa kunci kesuksesan terletak pada beberapa faktor, antara lain kinerja, bakat dan kemauan, karakter, kesehatan, kecerdasan, genetika, pendidikan, dan keyakinan. Faktor-faktor tersebut Stoltz analogikan dalam sebuah pohon, yang disebut dengan pohon kesuksesan.

Dalam bukunya, Dr. Stoltz menjelaskan terkait pohon kesuksesan dengan rincian sebagai berikut:

1. Daun: Kinerja, karena merujuk pada bagian dari kita yang paling mudah tersentuh oleh orang lain, paling menyolok dan paling sering dievaluasi atau dinilai. Kinerja tidak muncul begitu saja, melainkan harus diasah melalui bakat dan kemauan, sama halnya dengan daun, yang harus tumbuh di cabang pohon.
2. Cabang: Bakat dan Kemauan. Cabang pertama merujuk pada faktor *resume*, yaitu menggambarkan keterampilan, kompetensi,

---

<sup>9</sup>*Ibid.*, h. 112.

pengalaman, dan pengetahuan. Selanjutnya ada yang disebut dengan faktor *interview* atau hasrat, yaitu menggambarkan motivasi, antusiasme, gairah, dorongan, ambisi, semangat yang bernyala, dan mata yang bersinar. Untuk mencapai kesuksesan, setiap individu memerlukan bakat dan hasrat. Namun, keduanya tidak mampu didapat begitu saja, melainkan harus memusatkan perhatian pada kecerdasan, kesehatan, dan karakter, seperti cabang pohon yang memusatkan perhatian pada batang pohon.

3. Batang: Kecerdasan, kesehatan, dan karakter. Howard Gardner, seorang professor psikologi di Harvard University mengungkapkan bahwa kecerdasan mempunyai tujuh bentuk: linguistik, kinestetik, spasial, logika matematis, musik, interpersonal, dan intrapersonal. Kecerdasan tersebut akan mempengaruhi kesuksesan individu. Sama halnya dengan kesehatan, baik emosi maupun fisik juga dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menggapai kesuksesan. Tidak hanya sekadar kecerdasan dan kesehatan, karakter juga memberikan pengaruh terhadap kemampuan individu dalam menggapai kesuksesan, karena bisa dikatakan bahwa masyarakat tanpa kebaikan bukanlah masyarakat seutuhnya. Oleh karena itu, kecerdasan, kesehatan, dan karakter merupakan bagian dari batang pohon.
4. Akar: Genetika, pendidikan, dan keyakinan. Dr. Stoltz memaparkan bahwa tidak satupun faktor di atas bisa tumbuh tanpa faktor akar. Hasil riset menunjukkan bahwa genetika mungkin sangat mendasari perilaku kita, lebih daripada yang mau kita akui. Seperti genetika, pendidikan juga bisa mempengaruhi kecerdasan, pembentukan kebiasaan yang sehat, perkembangan watak, keterampilan, hasrat, dan kinerja yang dihasilkan. Sedangkan faktor keyakinan, menurut Benson, berdoa akan mempengaruhi epinefrina dan hormon-hormon kortikosteroid pemicu stres, yang kemudian akan menurunkan tekanan darah serta membuat detak jantung dan pernapasan lebih santai.

### **3. Kesulitan Menurut Paul G. Stoltz**

Stoltz seperti dikutip oleh Kaur memaparkan bahwa *adversity quotient* memiliki 3 model tingkat kesulitan yang berbentuk piramida, dimulai dari atas hingga ke bawah. Di tingkatan paling atas terletak



*Social Adversity* (kesulitan sosial), di tingkat menengah ialah *Workplace Adversity* (kesulitan di tempat kerja), dan pada tingkat terendah ialah *Individual Adversity* (kesulitan individual) (Phoolka dan Kaur, 2012: 68), model tersebut menggambarkan menumpuknya kesulitan di masyarakat, tempat kerja, dan kesulitan individu, yang dihadapi oleh kita semua sepanjang perjalanan kita yang penuh dengan bahaya, seperti yang ditunjukkan pada gambar berikut ini:



Dari ke tiga tingkatan piramida di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap individu akan mendapatkan kesulitan dalam setiap prosesnya, tinggal bagaimana individu tersebut menjadikan kesulitan sebagai peluang untuk menjadi lebih baik.

Hubungan antara harapan, ketidakberdayaan, serta *adversity quotient* merupakan variabel yang menentukan apakah seseorang tersebut tetap menaruh harapan dan terus memegang kendali dalam situasi sesulit apapun, karena kemampuan untuk mendaki *adversity* ditentukan oleh individu itu sendiri. Maka dari itu dapat terlihat pentingnya peran dan pengetahuan tentang *adversity quotient* dalam meraih kesuksesan.

#### **4. Ketidakberdayaan yang Dipelajari**

Ketidakberdayaan yang dipelajari dianggap sebagai teori terbesar pada abad ini oleh *American Psychological Association*, sebab teori tersebut menjelaskan mengapa banyak orang yang menyerah atau gagal ketika dihadapkan pada tantangan hidup. Oleh karenanya, teori tersebut menjadi sangat penting dalam pembentukan kecerdasan adversitas.

Dr. Stoltz dalam bukunya memberi simpulan terhadap penelitian yang dilakukan oleh Martin Seligman, Christopher Peterson, Steven Maler, Carol Dweck, dan lusinan peneliti yang diilhami oleh karya mereka, bahwa:

- Ketidakberdayaan yang dipelajari menjelaskan mengapa banyak orang mudah menyerah.
- Ketidakberdayaan yang dipelajari merupakan hambatan tetap terhadap pemberdayaan.
- Sekali dipelajari, mudah sekali membenarkan ketidakberdayaan seseorang.
- Orang bisa diimunisasi terhadap penyakit ketidakberdayaan.
- Mereka yang telah imun terhadap ketidakberdayaan yang dipelajari tidak akan pernah menyerah.
- Meningkatnya depresi disebabkan oleh wabah ketidakberdayaan yang dipelajari.
- Kaum optimis merespons kesulitan secara berbeda dibandingkan dengan kaum pesimis.
- Kaum optimis menjual lebih banyak, bekerja lebih baik, bertahan lebih lama, dan hidup lebih lama daripada kaum pesimis.
- Kaum pria dan wanita diajar secara berbeda, dan sebagai akibatnya cenderung merespons kesulitan secara berbeda.
- Orang bisa diajar untuk memperbaiki bagaimana mereka merespons kesulitan.

## **G. Teori-teori Praktis *Adversity Quotient***

### **1. Dimensi *Adversity Quotient***

*Adversity quotient* memiliki empat dimensi dalam menjelaskan potensi individu dalam menghadapi kesulitan, yaitu CO<sub>2</sub>RE, di mana dimensi-dimensi CO<sub>2</sub>RE ini akan menentukan *adversity quotient* keseluruhan seseorang, sebagai berikut:

#### a. C = *Control* (Kendali)

C merupakan singkatan dari *control* atau kendali. *Control* mengacu pada pengendalian individu terhadap keadaan yang sulit (Ramadhanu dan Suryaningrum, 2014: 156). Kata kuncinya adalah

merasakan. Kendali diawali dengan pemahaman bahwa sesuatu apapun itu dapat dilakukan.<sup>10</sup>

Stoltz menjelaskan bahwa pada umumnya kendali bersifat internal dan sering kali sangat individual. Bahkan, beberapa contoh di mana seorang pengamat dari luar mengamati bahwa seseorang tampaknya tidak memiliki kendali sama sekali. Seperti misalnya di perusahaan-perusahaan dan keluarga terdapat individu yang diberi tahu bahwa mereka memiliki kendali, tetapi dihukum dengan keras apabila mereka menjalankan kendali itu.

b.  $O_2 = \textit{Origin and Ownership}$  (Asal-usul dan Pengakuan)

$O_2$  merupakan singkatan dari *origin* (asal-usul) dan *ownership* (pengakuan). *Origin* berhubungan dengan sifat menyalahkan diri sendiri dengan dua fungsi yaitu sebagai bahan evaluasi dan meningkatkan penyesuaian perilaku (Ramadhanu dan Suryaningrum, 2014: 156). Mengakui akibat dari kesulitan tersebut merupakan bagian kedua dari dimensi  $O_2$ , yaitu *ownership* (pengakuan). *Ownership* mengacu kepada persepsi individu terkait hasil yang ingin diraih.

Orang yang memiliki kecerdasan *adversity* yang tinggi, tidak akan menyalahkan orang lain sambil mengelakkan tanggung jawab. Individu tersebut lebih unggul daripada orang yang memiliki kecerdasan *adversitas* yang rendah dalam kemampuan untuk belajar dari kesalahan-kesalahan.<sup>11</sup> Mereka tidak akan melepaskan tanggung jawab, sehingga orang yang memiliki kecerdasan *adversitas* yang tinggi akan melakukan pekerjaan dengan baik.

c.  $R = \textit{Reach}$  (Jangkauan)

$R$  merupakan singkatan dari *reach* (jangkauan). *Reach* memanifestasikan sejauh mana dampak dari kesulitan mempengaruhi kehidupan individu (Ramadhanu dan Suryaningrum, 2014: 156). Dalam artian, *reach* merupakan kemampuan individu dalam menjangkau dan membatasi masalah agar tidak menjangkau bidang-

---

<sup>10</sup>Theresa Aprilia Rahmawati, "Studi Deskriptif ...", h. 13.

<sup>11</sup>*Ibid.*, h. 13.

bidang lain. Pada dimensi ini, yang dilihat ialah sejauh mana pekerjaan dan hidup individu.<sup>12</sup>

Orang yang memiliki respons kecerdasan *adversity* yang rendah akan membuat kesulitan merembes ke segi lainnya dari kehidupan individu tersebut. Sebaliknya, orang yang memiliki kecerdasan *adversity* yang tinggi relatif mampu membatasi jangkauan masalahnya pada peristiwa yang sedang dihadapinya.<sup>13</sup>

d. E=*Endurance* (Daya Tahan)

E merupakan singkatan dari *endurance* (daya tahan). *Endurance* mengacu kepada seberapa lama kesulitan dan penyebabnya akan berlangsung dalam kehidupan individu.<sup>14</sup> *Endurance* merupakan kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan serta kekuatan dalam menghadapi kesulitan tersebut dengan menciptakan ide dalam pengatasan masalah, sehingga ketegaran hati dan keberanian dalam penyelesaian masalah dapat terwujud.

Dimensi ini berupaya melihat berapa lama seseorang mempersepsikan kemalangan ini akan berlangsung. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan *adversity* yang rendah, ada kemungkinan yang besar untuk menganggap kesulitan dan penyebabnya akan berlangsung lama, hal ini akan berakibat pada sikap pesimis dan ketidakberdayaan.<sup>15</sup>

## **2. Pengembangan *Adversity Quotient* (LEAD)**

Langkah-langkah untuk meningkatkan *adversity quotient* disebut dengan LEAD. Rangkaian LEAD memiliki efek kimiawi pada otak, LEAD memperkuat pengendalian melalui “pengakuan” yang lebih besar dan komitmen untuk “bertindak”. Secara fisiologis, otak

---

<sup>12</sup>Nida' U Diana, “Study Deskriptif” ..., h. 26.

<sup>13</sup>*Ibid.*, h. 27.

<sup>14</sup>Mardha Ramadhanu dan Cahyaning Suryaningrum, “*Adversity Quotient* ditinjau dari Orientasi *Locus of Control* pada Individu Difabel”, dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, Vol. 2 No. 1, 2014, h. 156.

<sup>15</sup>Nida'U Diana, “Study Deskriptif” ..., h. 27.

merespons rasa pengendalian yang meningkat dengan membanjiri tubuh dengan neurotransmitter yang sehat, yang secara positif akan mempengaruhi fungsi-fungsi kekebalan dan kesehatan secara keseluruhan. Berikut ini langkah-langkah yang dikemukakan oleh Stoltz:

a. *Listen to your/others' Adversity Quotient*

Cobalah untuk merasakan kesulitan yang dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain, atau perhatikan situasinya. Kemudian cobalah untuk melihat bagaimana diri sendiri maupun orang lain merespons kesulitan tersebut, dan cobalah untuk mengukur apakah respons *adversity quotient* yang rendah ataupun tinggi. Dalam hal ini, mendengarkan merupakan langkah penting dalam mengubah AQ individu.

b. *Explore the Origins and your/others' Ownership of the Outcomes*

Coba untuk mencari tahu apa asal-usul dari kesulitan serta apa yang menjadi kesalahan dalam kesulitan tersebut, dan berapa banyak tanggung jawab yang harus diambil dalam peristiwa tersebut.

c. *Analyze the Evidence*

Menganalisis bukti kesulitan di tingkat individu harus mencari bukti apa yang ada sehingga menyebabkan individu sendiri tidak memiliki kendali atas kesulitan tersebut, bukti apa yang ada sehingga menyebabkan *adversity* tersebut menjangkau bidang-bidang yang lain di kehidupan individu, serta bukti apa yang ada bahwa *adversity* tersebut harus berlangsung lebih lama.

d. *Do Something or Make Others to Take the Necessary Action*

Lakukan sesuatu atau buat orang lain untuk mengambil tindakan yang diperlukan, lihat apa yang bisa dilakukan untuk mengendalikan kesulitan, bagaimana membatasi akibatnya, serta cara apa yang digunakan agar kesulitan tersebut segera berakhir. Individu diharapkan mampu terlebih dahulu mendapatkan informasi tambahan yang diperlukan, guna melakukan sedikit banyaknya hal dalam mengendalikan kesulitan tersebut.

### **3. Teknik Stoppers**

Gunakan *Stoppers!* Pada saat mendengarkan respons, pada saat muncul tanda-tanda adanya permenungan atau sikap menganggap kesulitan sebagai bencana yang tidak perlu. Hal tersebut

akan mencegah penyebaran kesulitan ke dalam wilayah-wilayah kehidupan yang harus tetap kuat dan utuh. Sebagai akibatnya, Stoltz memaparkan bahwa kemampuan untuk bangkit dan membimbing diri sendiri menuju kecerdasan adversitas yang tinggi akan sangat meningkat.

Dr. Stoltz menganggap bahwa rangkaian LEAD maupun *Stoppers!* adalah sarana untuk melatih diri bagi pendakian yang akan datang. Seperti dalam pelatihan, karenanya akan mendapatkan sejumlah manfaat langsung, akan melihat adanya perubahan dalam cara memandang dan merespons setiap kesulitan. Akan tetapi, perubahan tersebut yang paling besar dan paling berarti akan terjadi secara berangsur-angsur. Kemampuan untuk merasakan adanya kesulitan, mendengarkan respons, menjajaki pengakuan, menganalisis bukti, dan mengambil tindakan tegas akan melindungi terhadap kesulitan sehari-hari.

## BAB II

# ADVERSITY QUOTIENT (AQ) DALAM PANDANGAN ISLAM

### A. PANDANGAN ISLAM TERHADAP ADVERSITY QUOTIENT (AQ)

Dalam pandangan Islam, orang yang memiliki kecerdasan yang cukup tinggi ialah orang yang mampu bersikap sabar serta optimis dan pantang menyerah ketika menghadapi setiap tantangan dalam kehidupan. Selama adanya keyakinan bersama Allah Swt., sesulit apapun tantangan yang dihadapi, maka akan hilang sikap keputusasaan dan pesimis dalam menjalani proses menuju rahmat-Nya.

Setiap kesulitan merupakan tantangan, dalam setiap tantangan pasti ada peluang, dan setiap peluang harus diterima dengan perubahan baik. Dalam QS. Al-Insyirah [94]: 5, Allah Swt. berfirman sebagai berikut:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

Artinya:

Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap kesulitan pasti akan ada kemudahan. Hal tersebut Allah pertegasakan lagi pada ayat berikutnya, yaitu pada ayat ke-6. Sebagaimana dalam hadis Nabi Saw., sebagai berikut:

يَا غُلَامُ، أَوْ يَا غُلِيمُ أَلَا أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ يَنْفَعُكَ اللَّهُ بِهِنَّ؟ فَقُلْتُ: بَلَى، فَقَالَ: احْفَظْ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظْ اللَّهَ تَجِدْهُ أَمَامَكَ تَعَرَّفْ إِلَيْهِ فِي الرَّخَاءِ يَعْرِفَكَ فِي الشَّدَّةِ، وَإِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلْ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعْنَتْ فَاسْتَعْنِ بِاللَّهِ، قَدْ جَفَّ الْقَلَمُ بِمَا هُوَ كَائِنٌ، فَلَوْ أَنَّ الْخَلْقَ كُلَّهُمْ جَمِيعًا أَرَادُوا أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَكْتُبْهُ اللَّهُ عَلَيْكَ لَمْ يَقْدِرُوا عَلَيْهِ، وَإِنْ أَرَادُوا أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَكْتُبْهُ اللَّهُ عَلَيْكَ لَمْ يَقْدِرُوا عَلَيْهِ، وَأَعْلَمُ أَنَّ فِي الصَّبْرِ عَلَى مَا تَكَرَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا، وَأَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنَّ الْفَرَجَ مَعَ الْكُرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Berdasarkan dalil di atas, Allah Swt. menjanjikan kemudahan di balik setiap kesulitan. Hal ini sejalan dengan teori yang digagas oleh Stoltz, yaitu *adversity quotient*, teori yang menjelaskan tentang kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan. Individu yang memiliki kecerdasan adversitas yang tinggi akan dengan mudah

menemukan kemudahan dan peluang serta hikmah di balik setiap kesulitan yang dia hadapi, sehingga dia mampu bertindak sebagaimana mestinya.

Allah Swt. memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk senantiasa bersabar dalam menghadapi kesulitan hidup yang ada di dunia, seperti dalam QS.Al-Baqarah ayat 155-157. Hal tersebut didasarkan pada keyakinan bahwa sebesar apapun kesulitan ataupun musibah yang diterima, Allah Swt. senantiasa akan selalu bersama dengan orang-orang yang sabar, serta senantiasa melimpahkan rahmat dan cobaan melebihi batas kemampuan hamba-Nya, hal tersebut tertuang dalam QS. Al-Baqarah ayat 286, sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا  
أَوْ أَخْطَاْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا  
بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Berdasarkan tafsir Ibnu Katsir dalam Jilid 1, menjelaskan bahwa ayat tersebut memiliki maksud bahwa Allah Swt. tidak akan membebani seseorang di luar batas kemampuannya. Hal yang demikian itu merupakan kelembutan, kasih sayang, dan kebaikan-Nya terhadap makhluk-Nya. Kemudian, dalam ayat tersebut Allah Swt. memberikan bimbingan kepada hamba-hamba-Nya dalam memohon kepada-Nya, dan Dia telah menjamin akan memenuhi permohonan tersebut, sebagaimana dalam hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, dari Abu Hurairah ra., Nabi Saw., bersabda:

( قال الله: نعم. )

Hadis tersebut menjelaskan bahwa doa tersebut langsung dijawab Allah dengan jawaban, “ya”.

Jika dilihat berdasarkan sejarah, sikap kecerdasan adversitas sudah ada pada zaman para Nabi, antara lain seperti yang dialami oleh Nabi Ayyub a.s. yang tabah saat diberikan cobaan fisik. Selain itu, Nabi Yusuf a.s. yang sejak kecil mendapatkan tekanan oleh saudara-saudaranya, serta fitnah isteri pembesar Mesir hingga dipenjara, akan tetapi atas pertolongan Allah Swt., akhirnya beliau memperoleh kebahagiaan sebagai raja dan bertemu dengan keluarga serta ayah tercinta, Nabi Ya'qub a.s. Kemudian, seperti kisah Siti Hajat yang



dengan kesabarannya dalam berusaha mencari air dengan mendaki dua bukit yang terdekat tujuh kali secara berulang-ulang, kesabaran Siti Hajar membuahkan hasil, Jibril atas izin Allah Swt. mengepakkan sayapnya ke tanah, kemudian keluarlah mata air dalam tanah yang disebut dengan Zamzam. Pula kisah Rasulullah Saw. ketika menghadapi tekanan dan tantangan dari kaum kafir Quraisy saat beliau berdakwah menegakkan agama Allah Swt., dan masih banyak kisah Nabi yang dapat diteladani kecerdasan adversitasnya.

Dengan *adversity quotient* seseorang dapat diukur kemampuannya dalam mengatasi setiap persoalan hidup untuk tidak berputus asa, dan dengan agama tingkah laku seseorang dapat dikendalikan.<sup>16</sup>

## **B. Teori dan Prinsip-prinsip *Adversity Quotient* dalam Pandangan Islam**

### **1. Manusia dalam Pandangan Islam**

Manusia menurut terminologi Al-Qur'an dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Manusia disebut *al-basyr* berdasarkan pendekatan aspek biologisnya. Sedangkan jika dilihat dari fungsi dan potensi yang dimilikinya, manusia disebut *al-insan* (Jalaluddin, 2019: 39). Manusia disebut *an-nas* pada umumnya dilihat dari sudut pandang hubungan sosial yang dilakukannya. Dalam bentuk pengertian umum, Al-Qur'an menyebut manusia sebagai Bani Adam. Konsep ini menggambarkan nilai-nilai universal yang ada pada diri setiap manusia tanpa melihat latar belakang perbedaan jenis kelamin, ras, dan suku bangsa ataupun alitan kepercayaan masing-masing. Bani Adam menggambarkan tentang kesamaan dan persamaan manusia yang tampak lebih ditekankan pada aspek fisik (Jalaluddin, 2019: 40).

Manusia dalam pandangan Islam juga dipandang sebagai makhluk psikis. Unsur-unsur psikis manusia menurut konsep Islam senantiasa dihubungkan dengan nilai-nilai agama. Seperti halnya dengan unsur roh, yang menjadi bagian dari psikis hanya dijelaskan melalui informasi yang sangat terbatas, tetapi Quraisy Shihab dalam

---

<sup>16</sup>Nida'U Diana, "Study Deskriptif tentang *Adversity Quotient* pada Siswa Kelas Akselerasi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Malang (SMA N 1 Malang)", *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Malang, 2008, h. 34.

Jalaluddin menjelaskan bahwa roh dapat diartikan sebagai unsur psikis yang mengisyaratkan manusia memiliki kecenderungan berbeda-beda. Kemudian unsur akal, merupakan potensi psikis manusia yang mencakup dorongan moral untuk melakukan kebaikan dan menghindari kesalahan, karena adanya kemampuan manusia untuk berpikir dan memahami persoalan (Jalaluddin, 2019: 41)

Oleh karenanya, Islam tidak hanya memandang manusia dalam aspek fisik, melainkan juga psikis, yaitu perkaitan antara badan dan roh (Salati, 2009: 93).

## 2. Pohon Kesuksesan *Adversity Quotient* dalam Perspektif Teori Fitrah

Pada dasarnya, menurut tabiat dan bentuk kejadiannya, manusia diberi bekal kebaikan dan keburukan serta petunjuk dan kesesatan. Ismail menjelaskan dalam jurnalnya bahwa manusia mampu membedakan antara kebaikan dan keburukan. Kemampuan tersebut secara potensial telah ada pada diri manusia. Melalui bimbingan-bimbingan dan berbagai faktor lain, bekal tersebut dibangkitkan dan dibentuk.<sup>17</sup> Oleh karenanya, dalam pandangan Islam, konsep dasar manusia ialah fitrah.

Secara umum, fitrah mengandung arti penciptaan asli dan identitas esensial manusia. Manusia dapat menjadi dirinya sendiri sebagai manusia sejak awal kejadiannya sampai akhir hayatnya. Al-Afify menjelaskan dalam jurnalnya bahwa dengan fitrah manusia bukan hanya memiliki kecenderungan untuk berkebutuhan, tetapi juga menghadirkan Tuhan dalam segala bentuk tindakan hidupnya.<sup>18</sup>

Al-Qur'an telah menjelaskan terkait konsep dasar manusia sebagai ciptaan yang fitrah, yaitu dalam QS. Ar-Rum [30]: 30:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۗ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَٰكِن أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

---

<sup>17</sup>Syarifah Ismail, "Tinjauan Filosofis Pengembangan Fitrah Manusia dalam Pendidikan Islam", dalam *Jurnal At-Ta'dib: Journal of Pesantren Education*, Vol. 8 No. 2 Desember, 2013, h. 242.

<sup>18</sup>Muhammad Faiz Al-Afify, "Konsep Fitrah dalam Psikologi Islam", dalam *jurnal Tsawafah*, Vol. 14 No. 2 November, 2018, h. 280.

<sup>19</sup>Al-Qur'an. 30: 30.

Dari ayat tersebut dapat ditarik beberapa makna di balik kata fitrah, yaitu fitrah berarti suci, fitrah berarti Islam, fitrah berarti mengakui ke-Esaan Allah, fitrah berarti murni, fitrah berarti kondisi penciptaan manusia yang mempunyai kecenderungan untuk menerima kebenaran, fitrah berarti potensi dasar manusia sebagai alat untuk mengabdikan dan makrifatullah, serta fitrah yang berarti ketetapan atau kejadian asal manusia mengenai kebahagiaan dan kesesatannya.

Anwar menjelaskan dalam jurnalnya terkait macam-macam fitrah, antara lain: Potensi fisik (*Psychomotoric*), Potensi mental intelektual (IQ), Potensi mental spiritual *quotient* (SP), dan Potensi sosial *emotional*.<sup>20</sup>

Lebih lanjut, Anwar memaparkan bahwa kesatuan wujud manusia antara fisik dan psikis serta didukung oleh potensi-potensi yang ada membuktikan bahwa manusia sebagai *ahsan at-taqwin* dan menempatkan manusia pada posisi yang strategis yaitu hamba Allah dan khalifah Allah.<sup>21</sup>

Fitrah itu terdiri dari beberapa komponen atau struktur kejiwaan, jelasnya menurut Al-Ghazali, struktur kejiwaan terdiri dari empat komponen, yaitu: Roh (*ar-ruh*), hati (*al-qalb*), akal (*al-aql*), dan nafsu (*an-nafs*). Masing-masing komponen itu mengandung makna jasmani (fisik), psikologis dan metafisik. Pada hati terdapat daya rasa dan lubuk hati.<sup>22</sup>

Abdul Mujib seperti yang dikutip oleh Al-Afify menjelaskan bahwa hubungan antara aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohaniah) melahirkan aspek psikofisik (nafsani). Dari aspek nafsani inilah terdapat hati, akal, dan nafsu. Hati sebagai fitrah Ilahiah bagi manusia di alam suprak kesadaran, yang berfungsi sebagai daya emosi (rasa); akal sebagai aspek fitrah insaniah di alam kesadaran yang berfungsi sebagai daya kognisi (cipta); dan nafsu sebagai aspek fitrah hewaniah di alam bawah sadar yang berfungsi sebagai daya konasi (karsa). Ketiga komponen tersebut berintegrasi untuk mewujudkan suatu

---

<sup>20</sup>Aep Saepul Anwar, "Konseptualisasi Fitrah Manusia Implikasinya terhadap Proses Pendidikan Islam (Kajian Ontologi Pendidikan Islam)", dalam *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 3 No. 1 Juni, 2016, h. 4-5

<sup>21</sup>*Ibid.*, h. 5.

<sup>22</sup>Suriansyah Salati, *Hakikah IQ, EQ, dan SQ dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2009), h. 102.

tingkah laku, artinya ketika manusia tidak melibatkan salah satu dari ketiga aspek tersebut, maka ia menjadi tidak sempurna dan tidak menjadi manusia seutuhnya.<sup>23</sup>

Aspek-aspek fitrah adalah komponen dasar yang bersifat dinamis, responsive terhadap pengaruh lingkungan sekitar, termasuk pengaruh pendidikan. Komponen-komponen tersebut meliputi intuisi, bakat, insting atau *gharizah*, karakter atau watak, hereditas atau keturunan, serta nafsu dan dorongan-dorongannya.<sup>24</sup>

### 3. Kesuksesan Menurut Pandangan Islam

Syarbini dalam bukunya menjelaskan bahwa salah satu kunci kesuksesan adalah mempunyai impian yang jelas dan kuat.<sup>25</sup> Oleh karena itu, Syarbini merumuskan bahwa kunci kebahagiaan adalah mempunyai impian, dan kunci kesuksesan adalah mewujudkan impian.<sup>26</sup> Seperti dalam firman Allah QS. Al-Hasyr [59] ayat 18 berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانظُرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (□□)<sup>27</sup>

Bagi seorang muslim, Al-Qur'an dan Hadis merupakan pedoman untuk mencapai kebahagiaan hidup, baik di dunia ataupun di akhirat. Faturrahman menjelaskan bahwa dengan bekal Al-Qur'an dan Hadis, maka pandangan mengenai sukses juga akan lebih terarah. Hanya saja karena interaksi terhadap kedua sumber hukum Islam tersebut kurang, tidak jarang dijumpai seorang muslim yang putus asa dalam hidupnya dengan cara mengakhiri hidupnya ataupun melakukan tindak kejahatan lainnya.<sup>28</sup> Oleh karena itu, berpegang teguh pada Al-Qur'an dan Hadis juga menjadi salah satu kunci utama kesuksesan seseorang dalam kehidupan dunia maupun akhirat.

---

<sup>23</sup>Muhammad Faiz Al-Afify, "Konsep Fitrah" ..., h. 288.

<sup>24</sup>Suriansyah Salati, *Hakikat IQ*, ..., h. 116-118.

<sup>25</sup>Amirulloh Syarbini, *Kunci Rahasia Meraih Sukses Menurut Al-Qur'an*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013), h. 1

<sup>26</sup>*Ibid.*, h. 4.

<sup>27</sup>Al-Qur'an, 59: 18.

<sup>28</sup>Diyan Faturrahman, "Makna Sukses Bagi Santri (Studi Fenomenologi di Pesantren Mahasiswa KH. Ahmad Dahlan Yogyakarta)", dalam *Artikel Mahasiswa*, 2020, h. 2.

#### 4. Kesulitan Menurut Pandangan Islam

Terkait kesulitan, Al-Qur'an telah menjelaskan dalam QS. Al-Insyirah [94] ayat 5-6, berikut ini:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (□) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (□)<sup>29</sup>

Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa bersama kesulitan selalu ada kemudahan, yang juga dapat dipahami bahwa kebahagiaan selalu ada bersama penderitaan.<sup>30</sup>

Allah senantiasa akan menguji hamba-hamba-Nya, baik dalam bentuk kebahagiaan maupun kemalangan. Ketika ditimpa suatu masalah, kita tidak bisa mengharapkan masalah tersebut bisa segera diselesaikan. Ada kalanya kita hanya mampu untuk bersabar dan mengikhlaskan segalanya.

Dalam hidup, kita harus berani menghadapi kesulitan ataupun cobaan serta mencari solusinya. Sesungguhnya, dunia yang kita tinggali hanyalah sebuah titipan yang akan selalu ada yang namanya ujian. Dengan menanamkan pemahaman bahwa kita hanyalah titipan, maka ketika Allah mengambilnya dari kita, kita akan lebih mudah merelakannya, seraya membaca *innalillāhi wa innā ilaihi rāji'un*.

Allah juga memberikan ujian kepada Rasulullah, beliau menghadapi semua itu dengan senyum kesabaran dan keikhlasan. Namun, beliau menempatkan senyum tersebut pada tempatnya.<sup>31</sup>

Hal pertama yang dilakukan Nabi Muhammad Saw. ketika menghadapi cobaan yang tiada henti ialah dengan meneguhkan jiwa dalam bingkai kesabaran, karena dengan kesabaran itulah seseorang akan lebih bisa menghadapi setiap masalah berat yang mendatangnya.<sup>32</sup> Selain itu, Nabi Saw. juga menghadapinya dengan keikhlasan, karena dengan ikhlas maka kita akan bisa memahami keadaan buruk yang menimpa. Dengan kata lain, ikhlas adalah senjata untuk meraih keberhasilan.

---

<sup>29</sup>Al-Qur'an, 94: 5-6.

<sup>30</sup>Jalaludin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan: Pesan Al-Qur'an Menyingkapi Kesulitan Hidup*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2011), h. 29.

<sup>31</sup>Abdillah Arrif, *Inspirasi Kehidupan Kegagalan Hanya Sukses yang Tertunda*, (Surabaya: UBA Press), h. 20-21.

<sup>32</sup>*Ibid.*, h. 40.

Sikap seperti itulah yang diinginkan dalam QS. Al-Baqarah dalam menghadapi suatu cobaan sehingga akan menjadikan sikap *adversity quotient* seseorang yang tinggi dan akan membuatnya lebih mudah menjangkau kesuksesan.

## C. Teori-teori Praktis *Adversity Quotient* dalam Pandangan Islam

### 1. Dimensi *Adversity Quotient* dalam Pandangan Islam (CO<sub>2</sub>RE)

Dalam pandangan Islam ada beberapa indikator yang menunjukkan bahwa seseorang atau diri ini telah memperoleh *adversity quotient* yakni antara lain:

#### **Bersikap Sabar**

Pada dimensi *adversity quotient*, sikap sabar termasuk ke dalam dimensi pertama, yaitu *control*. Ustadz Akrim Ridla seperti yang dikutip oleh Majdi memaparkan bahwa ada tiga pengertian sabar dari segi bahasa<sup>33</sup>, antara lain: sabar adalah *al-man'u wa al-hasbu* (mencegah dan menahan), sabar adalah *asy-syiddah wa al-quwwah* (tegar dan kuat), dan sabar adalah *al-jam'u wa al-dhammu* (menghimpun dan menggabungkan).<sup>34</sup>

Bersikap sabar yaitu kekuatan jiwa dan hati dalam menerima berbagai persoalan hidup yang berat, menyakitkan dan dapat membahayakan keselamatan diri lahir dan batin.<sup>35</sup> Dalam Al-Qur'an, Allah Swt. sering menyinggung sikap sabar, ada seratus satu kali kalimat sabar tersebut dalam Al-Qur'an,<sup>36</sup> salah satunya yaitu dalam firman Allah Swt. dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah [2]: 153, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (□□□)<sup>37</sup>

Hanya dengan sabar orang dapat mencapai apa yang dimaksud. Hanya dengan sabar orang bisa mencapai derajat iman

---

<sup>33</sup>Udo Yamin Majdi, *Quranic Quotient (Menggali dan Menjadikan Potensi Diri Melalui Al-Quran)*, (Bandung: Salamadani, 2011), h. 269.

<sup>34</sup>*Ibid.*, h. 270.

<sup>35</sup>Nida'U Diana, Skripsi, "Study Deskriptif" ..., h. 35.

<sup>36</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 2*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), h. 21.

<sup>37</sup>Al-Qur'an, 2: 153.

dalam perjuangan. Hanya dengan sabar menyampaikan nasihat kepada orang yang lalai. Serta hanya dengan sabar kebenaran dapat ditegakkan.<sup>38</sup> Oleh karena itu, sikap sabar menjadi salah satu indikator bagi orang yang memiliki kecerdasan adversitas.

### **Nilai Optimis dan Pantang Menyerah**

Faktor dominan pembentuk kecerdasan adversitas ialah sikap pantang menyerah.<sup>39</sup> Sikap optimis dan pantang menyerah merupakan dimensi kedua dari *adversity quotient*, yaitu *ownership* atau penguasaan diri. Dimensi ini mempertanyakan sejauh mana individu mengendalikan diri sendiri untuk memperbaiki situasi yang dihadapi, tanpa memperdulikan penyebabnya.<sup>40</sup>

Optimis dan pantang menyerah adalah hadirnya keyakinan yang kuat bahwa bagaimanapun sulitnya ujian, dan halangan yang terdapat dalam hidup ini pasti dapat diselesaikan dengan baik dan benar, selama adanya upaya bersama Allah Swt. dan lenyapnya sikap keputusasaan dalam proses meniti rahmat-rahmat-Nya yang bertaburan di dalam kehidupan ini dengan berbagai bentuk, macam, dan rupa.<sup>41</sup>

### **Berjiwa Besar**

Sikap berjiwa besar merupakan dimensi ketiga dari *adversity quotient*, yaitu *reach* atau jangkauan. Dimensi ini mempertanyakan sejauh mana kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang.<sup>42</sup>

Berjiwa besar yaitu hadirnya kekuatan untuk tidak takut mengakui kekurangan, kesalahan, dan kekhilafan diri, lalu hadir pula kekuatan untuk belajar dan mengetahui bagaimana cara mengisi kekurangan diri dan memperbaiki diri dari orang lain dengan lapang dada.<sup>43</sup> Individu yang berjiwa lemah cenderung tidak mau mengakui

---

<sup>38</sup>*Ibid.*

<sup>39</sup>Sudarman, "Adversity Quotient: Kajian Kemungkinan Pengintegrasian dalam Pembelajaran Matematika", dalam *Jurnal Aksioma*, Vol. 1 No. 1 Maret, 2012, h. 60.

<sup>40</sup>Muh. Haris Zubaidillah, "Nilai-nilai Pendidikan *Adversity Quotient* pada Cerita Nabi Musa dalam Al-Qur'an", dalam *Jurnal Ilmiah Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, Vol. 11 No. 24 Juli-Desember, 2017, h. 35.

<sup>41</sup>*Ibid.*, h. 37.

<sup>42</sup>*Ibid.*, h. 38.

<sup>43</sup>Nida'U Diana, "Study Deskriptif" ..., h. 36.

kesalahan. Berbeda dengan individu yang berjiwa besar, akan tetap mengakui kesalahan dan berusaha memperbaikinya. Sehingga jangkauan kesulitan semakin kecil dan berubah menjadi peluang.

### **Berjihad**

Sikap berjihad merupakan dimensi ke empat dari *adversity quotient*, yaitu *endurance* yang berarti daya tahan.<sup>44</sup> Menurut Hamdani Bakran dalam Zubaidillah, memaparkan bahwa di antara indikator yang menunjukkan seseorang memiliki *adversity quotient* yang tinggi ialah adanya jihad atau semangat juang.<sup>45</sup> Dalam hal ini, sikap berjihad yaitu pengarahannya seluruh potensi dalam menangkis serangan musuh. Dalam makna yang lebih luas adalah segala bentuk usaha maksimal untuk penerapan ajaran Islam dan pemberantasan kejahatan serta kezaliman, baik terhadap diri pribadi maupun dalam masyarakat.<sup>46</sup>

Ibnu Hajar mengartikan jihad ialah sebagai berikut:

وَالْجِهَادُ بِكَسْرِ الْجِيمِ : أَصْلُهُ لَعْنَةٌ : الْمَشَقَّةُ

Ketika jihad diartikan dengan kesulitan (*Al-Masyaqqah*), maka ini muncul karena jihad telah dinyatakan Allah sebagai ketetapan yang tidak disukai oleh manusia.<sup>47</sup> Seperti pada firman-Nya dalam QS. Al-Baqarah [2]: 216, sebagai berikut:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (□□□□)<sup>48</sup>

Ibnu Qayyim al-Jauziyah, seorang ulama terkemuka klasik, seperti yang dikutip oleh Aliyah, membagi jihad secara global menjadi empat tingkatan, antara lain: jihad terhadap diri sendiri, jihad melawan

---

<sup>44</sup>Muh. Haris Zubaidillah, "Nilai-nilai Pendidikan"..., h. 42.

<sup>45</sup>*Ibid.*, h. 42.

<sup>46</sup>Nida'U Diana, "Study Deskriptif" ..., h. 36.

<sup>47</sup>Rumba Triana, "Tafsir Ayat-ayat Jihad dalam Al-Quran (Tafsir Tematik Terma Jihad dalam Al-Quran)", dalam *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir*, Vol. 2 No. 2 Januari-Juli, 2017, h. 298.

<sup>48</sup>Al-Qur'an, 2: 216.



godaan setan, jihad memerangi orang-orang kafir, jihad melawan kezaliman dan kefasikan.<sup>49</sup>

Pada kecerdasan adversitas, jihad melawan hawa nafsu atau diri sendiri merupakan indikator penting dalam mengetahui keberhasilan seseorang dalam menghadapi kesulitan. Apabila seseorang mampu menyempurnakan ke empat tingkatan pada jihad diri sendiri, maka ia termasuk dalam jajaran *rabaniyyin*.<sup>50</sup>

## **2. Pengembangan *Adversity Quotient* dalam Pandangan Islam (LEAD)**

LEAD merupakan suatu teknik untuk memperbaiki dan meningkatkan kecerdasan adversitas seseorang yang berasal dari riset dan pengalaman dunia nyata. Dalam pandangan Islam, untuk memperbaiki kecerdasan adversitas dapat dilakukan dengan meningkatkan kualitas diri seperti dalam dunia tasawuf yang sering dikenal dengan sebutan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*.<sup>51</sup> Dalam psikoterapi sufistik, sabar dan tawakkal dapat berfungsi sebagai *tajalli*, *tahalli*, *takhalli*.

- 1) Sifat sabar dan tawakkal dapat berfungsi sebagai *tajalli*, karena dengannya seorang sufi telah mewujudkan perasaan tentram dan tenang serta tidak mudah gelisah dan cemas jika ditimpa musibah dan ujian, lebih lagi jika ia bertawakkal pada Allah. Oleh karena metode *tajalli* ini, sabar yang bertalian dengan sifat tawakkal adalah usaha pengobatan dari pada gangguan kejiwaan dan ketidakseimbangan mental.
- 2) Melalui metode *tahalli*, seorang sufi menghiasi dirinya dengan sifat sabar dan tawakkal, yang dapat melahirkan kesehatan mental dan kelegaan batin.
- 3) Pada tahap metode *takhalli*, seorang sufi dengan kesabaran dan ketawakkalannya dapat menghindarkan dirinya daripada

---

<sup>49</sup>Sri Aliyah, "Hakikat Jihad", dalam *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama*, Vol. 15 No. 1 Juni, 2014, h. 27-28.

<sup>50</sup>Muh. Haris Zubaidillah, "Nilai-nilai Pendidikan"..., h. 45.

<sup>51</sup>Abdul Mujib, "Implementasi Psiko-Spiritual dalam Pendidikan Islam", dalam *Jurnal Madania*, Vol. 19 No. 2 Desember, 2015, h. 103.

kemungkinan jatuh pada hal yang buruk dan metode ini berfungsi sebagai asas untuk tetap dalam sabar dan tawakkal.<sup>52</sup>

### 3. **Stoppers dalam pandangan Islam**

Pada dasarnya, teknik *stoppers* efektif untuk menghilangkan jalur-jalur syaraf yang destruktif, dengan mengeluarkan diri dari keterpurukan untuk individu menghadapi kesulitan dan meningkatkan semangat.<sup>53</sup> Dalam Islam dikenal dengan istilah sabar, sabar dapat terealisasi jika ada proses yang aktif untuk menahan, membelenggu, dan menutup. Jika hal tersebut dilakukan secara aktif, maka proses ini akan berujung pada sebuah hasil yang disebut sebagai sabar.<sup>54</sup>

Dalam Al-Qur'an, menggambarkan beberapa cara untuk membiasakan diri bersikap sabar, yaitu dengan:

1. Menanamkan keyakinan adanya balasan yang baik bagi orang yang sabar.
2. Mengingatnkan bahwa orang yang paling dekat dengan Allah pun, seperti nabi dan rasul senantiasa memperoleh cobaan, bahkan bentuk cobaannya lebih berat lagi dibandingkan dengan kebanyakan manusia.
3. Menanamkan keyakinan adanya kemudahan setelah kesusahan, dan janji-janji Allah tersebut sebagai suatu kepastian.
4. Menanamkan kesadaran, bahwa manusia itu milik Allah.
5. Mengingatnkan adanya *sunnatullah* atau hukum alam yang berlaku di dunia ini.
6. Menanamkan keyakinan tentang Qada dan Qadar Allah yang tidak mungkin dapat dihindari.<sup>55</sup>

---

<sup>52</sup>Khairunnas Rajab, "Psikoterapi Sufistik: Tela'ah atas Dimensi Psikologi dan Kesehatan Mental dalam Sufisme", dalam jurnal *Ta'dib*, Vol. 11 No. 2 Desember, 2008, h. 109.

<sup>53</sup>Endah Setyaningtyas, "Hubungan *Adversity Quotient* (AQ) dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Sebelas Maret" dalam *Karya Tulis Ilmiah*, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2011), h. 13.

<sup>54</sup>M. Yusuf, dkk., "Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat", dalam jurnal *al-Murabbi* Vol. 4 No. 2 Januari, 2018, h. 235.

<sup>55</sup>*Ibid.*, h. 238-239.

### BAB III

## ADVERSITY QUOTIENT DALAM PANDANGAN AL-QUR'AN DAN HADIS

*Adversity quotient* atau disebut juga dengan kecerdasan adversitas ialah kecerdasan individu dalam melihat dan memahami suatu kesulitan menjadi peluang, karena dalam kehidupan tidak terlepas dari yang namanya ujian dan cobaan. Sebagaimana Allah Swt. telah memberitahukan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 155, berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ  
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ<sup>56</sup>

Pada ayat tersebut, Allah Swt. memberitahukan bahwa Dia akan menguji hamba-hamba-Nya. Terkadang, Dia memberikan ujian berupa kebahagiaan dan pada saat yang lain Dia juga memberikan ujian berupa kesusahan, seperti rasa takut dan kelaparan.<sup>57</sup> Perasaan takut, sedih, kelaparan, kurang harta, kehilangan jiwa merupakan cobaan<sup>58</sup> yang telah dijelaskan pada ayat berikutnya, yaitu QS. Al-Baqarah [2]: 156.

Perilaku yang harus dimiliki oleh setiap muslim ketika menghadapi cobaan ialah dengan menyadari bahwa yang paling mampu untuk membantunya ketika dihadapkan oleh beban dan musibah adalah Allah Swt. dan memohon kepada Allah agar diberikan kekuatan untuk menghadapi cobaan seberat apapun.<sup>59</sup> Seperti dalam Firman-Nya, QS. Al-Baqarah [2]: 153, berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ  
<sup>60</sup>(□□□)

---

<sup>56</sup>Al-Qur'an, 2: 155.

<sup>57</sup>Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*, ter. M. Abdul Ghoffar (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2003), h.305.

<sup>58</sup>Imam Jauhari, "Kesehatan dalam Pandangan Islam", dalam *Kanun Jurnal Ilmu Hukum*, Vol. 13 No. 3 Desember, 2011, h. 34.

<sup>59</sup>*Ibid.*, h. 40.

<sup>60</sup>Al-Qur'an, 2: 153.

Lebih lanjut, Jauhari memaparkan bahwa jika seorang muslim tekun mendirikan shalat dengan benar, maka ia selalu diingat oleh Allah Swt. Dengan Shalat, seorang akan mendapatkan ketenangan hati dan jiwa, karena merasa terlindungi dari segala macam cobaan.<sup>61</sup>

Dalam teori kecerdasan adversitas, Stoltz menjabarkan ada empat dimensi yang mana masing-masing dari dimensi tersebut ialah bagian dari sikap seseorang dalam menghadapi kesulitan atau cobaan. Sedangkan dalam pandangan Islam, sikap yang harus ditanamkan dalam pribadi muslim ketika menghadapi kesulitan ialah dengan sabar, seperti peringatan Allah kepada Nabi Saw., dalam QS. Thaha [20]: 130, berikut:

فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا ۖ وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ۝ (□□□)<sup>62</sup>

Dalam menafsirkan ayat tersebut, Hamka dalam Hadi menceritakan perilaku-perilaku kaum musyrik Mekah yang kerap menyerang Nabi Saw., baik dengan cemoohan dan hinaan, maupun dengan ancaman yang ditujukan kepadanya. Tujuan mereka ialah agar Nabi Saw. berhenti melakukan kegiatan dakwah kepada penduduk Mekah. Dalam uraiannya, Hamka menyebutkan bahwa sebagai seorang manusia, Nabi tersinggung perasaannya. Namun, Nabi Saw. diperingatkan melalui ayat ini agar bisa mengendalikan diri dan bersabar, serta tabah dalam menghadapi segala macam omongan dan cemoohan mereka.<sup>63</sup>

Dalam jurnalnya, Amaliya menjabarkan unsur-unsur yang terdapat dalam sikap sabar, di antaranya yaitu menahan diri, menerima (ikhlas), tabah, gigih, optimis, memiliki perilaku yang positif, menjadikan Allah sebagai sandaran dalam menghadapi masalahnya, dan bersyukur.<sup>64</sup> Semua unsur tersebut merupakan relevansi dari empat dimensi kecerdasan adversitas yang digagas oleh Stoltz

---

<sup>61</sup>Imam Jauhari, "Kesehatan" ..., h. 41.

<sup>62</sup>Al-Qur'an, 20: 130.

<sup>63</sup>Sopyan Hadi, "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an", dalam *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, Vol. 1 No. 2 September, 2018, h. 481.

<sup>64</sup>Niila Khoiru Amaliya, "Adversity Quotient dalam Al-Qur'an", dalam *Jurnal Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*, Vol. 12 No. 2 Juli, 2017, h. 245-250.

berdasarkan pandangan Islam. Berdasarkan pada pembahasan tersebut, maka dapat dianalisis tentang konsep *adversity quotient* dalam menghadapi cobaan ditinjau dari perspektif Al-Qur'an dan Hadis, sebagai berikut:

#### **A. Dimensi Control (Kendali)**

Dimensi *control* diawali dengan pemahaman bahwa apapun itu dapat dilakukan.<sup>65</sup> Pada dimensi ini, Stoltz merumuskan bahwa kendali memepertanyakan: "Berapa banyak kendali yang dirasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan?"<sup>66</sup>

Kontrol diri diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku.<sup>67</sup> Syamsul dalam Putriyani memaparkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu.<sup>68</sup> Individu yang memiliki pengendalian yang tinggi dengan memiliki perbedaan yang signifikan dengan individu yang memiliki pengendalian diri yang rendah.

Individu yang memiliki pengendalian diri yang rendah cenderung memiliki pola pikir yang cenderung pesimis dan mudah putus asa. Sedangkan individu yang memiliki pengendalian diri yang tinggi cenderung optimis dan berani untuk terus mendaki.

Salah satu cara dalam pengendalian diri ialah dengan pemaafan. Pemaafan (*forgiveness*) terbukti dapat berperan dalam menyelesaikan berbagai konflik yang terjadi, seperti meningkatkan pengendalian diri, bahkan dapat menjadikan orang yang menzalimi tidak melakukan tindak kezaliman di masa yang akan datang.<sup>69</sup>

---

<sup>65</sup>Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: ...*, h. 142.

<sup>66</sup>*Ibid.*, h. 141.

<sup>67</sup>Fairuzatul H. Alamsya, dkk., "Kontrol Diri pada Individu yang Oran Tuanya Bercerai Ditinjau dari Pemaafan dan Religiusitas", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 06 No. 02 Agustus, 2018, h. 143.

<sup>68</sup>Puput Putriyani, "Pengaruh Literasi Keuangan dan Lingkungan Keluarga terhadap Perilaku Konsumtif dalam Perspektif Islam dengan Pengendalian Diri sebagai Variabel Moderasi (Studi Kasus pada Siswa Kelas Xi SMA IT Bina Amal)", *Skripsi*, Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Semarang, 2020, h. 35.

<sup>69</sup>R. Rachmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam", dalam *Unisia: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, Vol. 37 No. 82 Januari, 2015, h. 46.

## 1. Dimensi *control* (kendali diri) dalam pandangan Islam

Quraish Shihab seperti yang dikutip oleh Amaliya, menjabarkan bahwa menahan diri ini bisa diartikan dengan menahan diri dari nafsu yang tidak baik, seperti amarah, atau disebut dengan sabar rohani adalah kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantar kepada ketidakbaikan.<sup>70</sup>

Rasulullah tidak pernah marah meskipun beliau disakiti. Ketika beliau marah, bibir beliau justru terkatur rapat, bukan mengeluarkan kata-kata yang meledak-ledak. Akan tetapi, wajah beliau akan berubah menjadi merah padam apabila melihat kemungkaran dan hak-hak Allah Swt. diinjak-injak dan dihina. Dengan demikian, emosi marah (maupun emosi-emosi lain, seperti rasa takut, sedih, ataupun gembira) sebetulnya sangat bermanfaat bagi kehidupan, selama emosi itu seimbang dan hadir pada saat yang tepat. Al-Qur'an memerintahkan kita untuk mengendalikan diri dari segala macam emosi dan perasaan.<sup>71</sup>

## 2. Dimensi *control* (kendali diri) menurut Al-Qur'an dan Hadis

Dalam Al-Qur'an, Allah Swt. telah memberi gambaran manusia dalam mengendalikan diri ketika sedang ditimpa ujian, baik kesenangan maupun kesulitan. Seperti pada QS. Al-Isra' [17]: 83, sebagai berikut:

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أُنِ اعْرَضَ وَنُنَّا بِيَجَانِبِهِ ۖ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَكُفِّرًا ۗ

72(□□)

Dalam Kitab Tafsir Ibnu Katsir, ayat tersebut memberitahukan tentang kekurangan manusia sebagai makhluk, kecuali orang-orang yang dilindungi oleh Allah Swt. dalam keadaan bahagia maupun sengsara. Jika Dia menolong dan memberikan apa yang menjadi keinginannya, maka ia tidak mau taat kepada-Nya dan enggan menyembah-Nya serta membelakangi dengan sikap yang sombong.

---

<sup>70</sup>Niila Khoiru Amaliya, "Adversity Quotient" ..., h. 245.

<sup>71</sup>Amru Almu'tasim, "Analisis Kecerdasan Emosional Anak Pengendalian Diri dan Kemampuan Memecahkan Masalah Perspektif Al-Qur'an dan Hadits", dalam *Tarbiya Islamia: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, Vol. 8 No. 1 Pebruari, 2019, h. 70.

<sup>72</sup>Al-Qur'an, 17: 83.

Jika ia ditimpa musibah, bencana, dan berbagai hal yang menyusahkan, maka ia putus asa dari memperoleh kebaikan.<sup>73</sup>

Ayat tersebut senada dengan QS.Hud [11]: 9, berikut:

وَلَيْنَ آدَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَكَيْفٌ وَسَكُوفٌ (□) <sup>74</sup>

Kedua ayat tersebut memberi gambaran bahwa manusia bila mendapat kesenangan dia lupa diri, bahkan lupa pada Tuhannya. Sebaliknya, apabila mereka mendapat kesusahan, maka dia akan berputus asa. Hal tersebut merupakan gambaran individu yang tidak mampu menempatkan diri menghadapi suatu kondisi.<sup>75</sup> Ketika dia sedang berada dalam kebahagiaan, dia tidak mampu menempatkan kebahagiaan tersebut untuk hal yang berguna. Sebaliknya, jika dia ditimpa kesusahan, dia tidak mampu untuk menghadapinya.

Terkait pengendalian diri terhadap cobaan, Al-Qur'an telah memberikan peringatan agar meneguhkan diri di jalan-Nya dengan senantiasa bersabar dan menjalankan amar makruf nahi mungkar, seperti pada QS. Al-Kahfi [18]: 28, berikut ini:

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدْوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۗ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ ۗ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا (□□) <sup>76</sup>

Ayat tersebut turun berkenaan dengan Umayyah bin Khalaf al-Jumhi. Dia mengajak Rasulullah Saw. agar melakukan perbuatan yang dibenci oleh Allah Swt., yaitu mengusir orang-orang fakir yang ada di sisi beliau guna memberi jalan bagi para penguasa Quraisy Mekah.<sup>77</sup>

Mengenai ayat tersebut, dalam *Shahih Muslim* yang dikutip pada *Kitab Tafsir Ibnu Katsir*, diriwayatkan dari Sa'ad bin Abi Waqqash, ia bercerita: Kami enam orang pernah bersama Nabi Saw. Lalu kaum musyrik berkata kepada Nabi Saw., "Usirlah mereka. Mereka tidak akan berani melawan Kami." Lebih lanjut Sa'ad berkata: Ketika itu aku

---

<sup>73</sup>Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5*, ter. M. Abdul Ghoffar (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2003), h.207.

<sup>74</sup>Al-Qur'an, 11: 9.

<sup>75</sup>Mahyuddin Barni, *Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2014), h.66.

<sup>76</sup>Al-Qur'an, 18: 28.

<sup>77</sup>Imam As-Suyuti, *Asbabun Nuzul*, ter. Muh Miftahul Huda, (Solo: Insan Kamil, 2016), h. 393.

bersama Ibnu Mas'ud serta seorang dari Hudzail, Bilal dan dua orang yang aku lupa namanya. Maka timbullah dalam diri Rasulullah Saw. apa yang telah menjadi kehendak Allah, lalu beliau berbicara pada diri sendiri. Hingga akhirnya, Allah Swt. menurunkan firman QS. Al-An'am [6]: 52, untuk tidak mengusir orang-orang yang menyeru Rabbnya.<sup>78</sup>

Dalam QS. Luqman [31]: 17, Allah memerintahkan untuk bersabar, sebab Dia mengetahui bahwa orang yang melakukan amar makruf dan nahi munkar pasti akan mendapatkan siksaan dari manusia.<sup>79</sup>

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰقَمِ الصَّلٰوةَ وَاَمَرَ بِالْمَعْرُوْفِ وَاَنْهٰ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ ۗ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْرِ (□□)<sup>80</sup>

Ayat-ayat di atas memberikan gambaran tentang bagaimana seharusnya menyikapi kehidupan dengan bersabar, yaitu dengan tidak mengikuti orang-orang yang hatinya telah dilalaikan dari mengingat Allah Swt., serta menuruti hawa nafsu. Hendaknya seseorang menyikapinya dengan menahan diri dan tetap dalam kebaikan.

Dalam hal ini, Islam memandang sikap pengendalian diri sama dengan sikap *mujahah an-nafs*. Secara bahasa, *mujahadah* artinya bersungguh-sungguh, sedangkan *an-nafs* artinya jiwa, nafsu, diri. Jadi, *mujahadah an-nafs* artinya menghindari perjuangan sungguh-sungguh melawan hawa nafsu atau bersungguh-sungguh menghindari perbuatan yang melanggar hukum-hukum Allah Swt.<sup>81</sup> *Mujahadah an-nafs* harus dilakukan dengan bersungguh-sungguh untuk melahirkan masyarakat yang berjiwa tenang. Proses ini sangat penting untuk mengatasi masalah-masalah hati yang berpenyakit jiwa.<sup>82</sup>

---

<sup>78</sup>Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5*, ter. M. Abdul Ghoffar (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2003), h. 252-253.

<sup>79</sup>*Ibid.*, h. 404.

<sup>80</sup>Al-Qur'an, 31: 17.

<sup>81</sup>Fairuzatul H. Alamsya, dkk., "Kontrol Diri pada Individu yang Oran Tuanya Bercerai Ditinjau dari Pemaafan dan Religiusitas", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 06 No. 02 Agustus, 2018, h. 144.

<sup>82</sup>Siti Nazratul Ain Mohd Arifin dan Salasiah Hanin Hamjah, "Aplikasi Tazkiyah Al-Nafs Menerusi Mujahadah Al-Nafs dalam Kaunseling", dalam *Jurnal Fikiran Masyarakat*, Vol. 5 No. 2 Juni, 2017, h. 58.



Rasulullah Saw. telah memberikan gambaran untuk orang yang kuat ialah orang yang mampu mengendalikan dirinya, seperti pada hadis berikut ini, Imam Ahmad diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a., Nabi Saw., bersabda:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِثْمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ<sup>83</sup>

Hadis tersebut juga diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim dari Malik bin Anas r.a.<sup>84</sup>

Selain itu, larangan untuk bersikap marah juga terdapat dalam hadis Nabi Saw. berikut ini:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: لَا تَغْضَبْ (رواه البخاري)<sup>85</sup>

Hadis tersebut mengandung makna anjuran dan larangan, yaitu anjuran untuk mengenal perbuatan-perbuatan kebajikan dan larangan bersikap marah.<sup>86</sup> Hadis tersebut menunjukkan bahwa marah sangatlah berbahaya. Sebab, kemarahan dapat menghilangkan harga diri, selain itu kemarahan juga dapat membuat kita bersikap tidak adil, bahkan bermusuhan.<sup>87</sup> Oleh karena itu, pengendalian diri dengan rasa sabar itu penting dalam menghadapi setiap kondisi.

Allah Swt. mencintai orang-orang yang mampu mengendalikan amarahnya, seperti dalam Firman-Nya QS. Ali-Imran [3]: 134, berikut ini:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُتْمِ الْعَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (□□□)<sup>88</sup>

Dalam *Kitab Tafsir Ibnu Katsir*, ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah Swt. memberikan gambaran sifat para penghuni surga,

<sup>83</sup>HR. Muslim No. 2609.

<sup>84</sup>Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2 ...*, h.139.

<sup>85</sup>HR. Al-Bukhari No. 6116.

<sup>86</sup>Muhyiddin Yahya bin Syaraf Nawawi, *Al-'Arbain An-Nawawiyah*, Ter. Abdullah Haidhir, (Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2010), pdf., h. 49.

<sup>87</sup>Amirulloh Syarbini dan Jumari Haryadi, *Dahsyatnya Sabar, Syukut, dan Ikhlas Muhammad Saw.*, (Bandung: Ruang Kata, 2010), h. 38.

<sup>88</sup>Al-Qur'an, 3: 134.

yaitu mereka yang menafkahkan (hartanya) pada waktu susah dan senang, dalam keadaan suka maupun terpaksa, sehat maupun sakit, dan dalam seluruh keadaan. Selain itu, jika mereka marah, maka mereka menahannya, yakni dengan menutupinya dan tidak melampiaskannya. Mereka juga memberikan maaf kepada orang-orang yang berbuat jahat kepadanya.<sup>89</sup>

Jika dikaitkan dengan dimensi *control* pada *adversity quotient*, sikap sabar dengan mengendalikan diri merupakan respons awal seseorang ketika menghadapi cobaan. Oleh karena itu, kendali menjadi benih tempat bertunasnya harapan dan tindakan.<sup>90</sup>

## **B. Dimensi *Origin* dan *Ownership* (Asal-usul dan Pengakuan)**

Dalam bukunya, Stoltz merumuskan sikap individu pada dimensi ini dengan mempertanyakan dua hal, yaitu: “Siapa atau apa yang menjadi asal usul kesulitan?” dan “Sempat sejauh manakah saya mengikuti akibat-akibat kesulitan itu?”<sup>91</sup> Orang yang memiliki kecerdasan adversitas yang rendah cenderung keliru dalam menempatkan rasa bersalah. Dalam banyak kasus mereka cenderung menjadikan diri sendiri sebagai satu-satunya penyebab atau asal-usul (*origin*) dari kesulitan maupun cobaan tersebut.

Stoltz menjabarkan bahwa rasa bersalah memiliki dua fungsi penting. Pertama, rasa bersalah mampu membantu untuk belajar menuju perbaikan. Kedua, rasa bersalah justru dapat menjerumuskan kepada penyesalan. Penyesalan merupakan motivator yang sangat kuat. Apabila digunakan dengan sewajarnya, penyesalan dapat membantu menyembuhkan kerusakan yang nyata, dirasakan atau yang mungkin dapat timbul dalam suatu hubungan.<sup>92</sup>

Lebih lanjut, Stoltz menggambarkan bahwa rasa bersalah berbeda dengan memikul tanggung jawab. Mempersalahkan diri sendiri penting dan efektif hanya di beberapa tahapan tertentu. Sebab, jika terlalu berlebihan dalam mempersalahkan diri akan berakibat pada

---

<sup>89</sup>Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2 ...*, h. 139.

<sup>90</sup>Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: ...*, h. 146.

<sup>91</sup>*Ibid.*, h. 146-147.

<sup>92</sup>*Ibid.*, h. 147.

perilaku yang mengarah kepada destruktif. Tindakan yang jauh lebih penting ialah sampai sejauh mana individu mampu mengakui akibat dari kesulitan itu. Mengakui akibat yang ditimbulkan oleh kesulitan mencerminkan sikap tanggung jawab sebagai gambaran dari *ownership* (pengakuan). Dalam pandangan Islam, dimensi O<sub>2</sub> tersebut lebih mengarah kepada sikap optimis dan pantang menyerah melalui penerimaan dan juga ikhlas.

#### 1. Dimensi *origin* dan *ownership* (asal-usul dan penguasaan diri) dalam pandangan Islam

Penerimaan diri dianggap sebagai ciri-ciri penting dari kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik aktualisasi diri dan ketenangan.<sup>93</sup> Salah satu kunci dalam menghadapi cobaan ialah dengan selalu bersyukur dan menerima segala pemberian Allah Swt.<sup>94</sup> Menerima dan berserah diri atas apa yang terjadi dapat menghindarkan diri dari perasaan serakah dan beban pikiran lainnya, sehingga muncul harapan-harapan positif untuk terus mendaki dan melihat peluang atas cobaan yang menimpanya.

#### 2. Dimensi *origin* dan *ownership* (asal-usul dan penguasaan diri) dalam Al-Qur'an dan Hadis

Optimisme juga merupakan salah satu unsur sabar dalam dimensi asal-usul dan pengakuan. Al-Qur'an juga sudah memperingatkan untuk senantiasa memiliki sifat optimis dan yakin pada Allah Swt., sebab Allah senantiasa bersama dengan orang-orang yang sabar, seperti dalam QS. Al-Anfal [8]: 66, berikut ini:

اَلَّذِيْنَ خَفَّفَ اللّٰهُ عَنْكُمْ وَعَلِمَ اَنَّ فِيْكُمْ ضَعْفًا ۗ فَاِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مَّا تَهْتَبُوْنَ صٰبِرَةً يَّعْلَمُوْا مَا تَسْتَبِيْنَ ۗ  
وَ اِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ اَلْفٌ يَّعْلَبُوْنَ ۗ اَلْفَيْنِ يَّادِنِ اللّٰهُ ۗ وَاللّٰهُ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ (□□)<sup>95</sup>

Islam senantiasa mengajarkan untuk menanamkan niat ikhlas dan sabar dalam berusaha, dengan tujuan agar nilai usaha tinggi di mata Allah Swt., dan mendapatkan ketenangan apabila usaha tidak

---

<sup>93</sup>Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti, "Gambaran Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*), pada Orang yang Mengalami Skizofrenia" dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3 No. 1 Juni, 2016, h.140.

<sup>94</sup>Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi: Psycho Idea*, Vol.8 No. 2 Juli, 2010, h. 22.

<sup>95</sup>Al-Qur'an, 8: 66.

berhasil sesuai dengan harapan. Sehingga kegagalan akan selalu dikembalikan kepada Allah Swt., seperti dalam QS. At-Taubah [9]: 91, berikut ini:

لَيْسَ عَلَى الضُّعْفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَىٰ وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يَنْفِقُونَ حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ  
وَرَسُولِهِ ۗ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِن سَبِيلٍ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (□□)<sup>96</sup>

Dalam *Kitab Asbabun Nuzul* yang ditulis oleh Imam As-Suyuthi, menjelaskan bahwa diriwayatkan oleh Ibnu Abi Hatim, bahwa Zaid bin Tsabit menuturkan: Aku termasuk salah satu sekretaris Rasulullah Saw., dan aku yang mendapat jatah untuk menuliskan surat Bara'ah (At-Taubah). Ketika beliau memerintahkan kami untuk berjihad, aku segera meletakkan penaku di atas telinga. Sewaktu Rasulullah Saw. menunggu perintah dari Allah Swt., muncul lelaki buta di hadapan beliau dan berkata, "Wahai Rasulullah, bagaimana dengan diriku yang buta ini?". Kemudian turunlah ayat tersebut.<sup>97</sup>

*Kitab Tafsir Ibnu Katsir* menjelaskan bahwa maksud dari ayat ini ialah mereka tidak akan mendapat dosa jika mereka tetap di tempat. Pada saat itu mereka harus tulus dan ikhlas menjalaninya, serta tidak berusaha untuk menggoyahkan orang lain dan tidak juga menghalang-halangi mereka, dan mereka tetap baik dalam menjalani keadaan ini.<sup>98</sup>

Segala hal yang terjadi di muka bumi ini ialah atas kehendak Allah Swt. Maka hendaknya kita senantiasa menanamkan niat ikhlas pada setiap kondisi. Apabila niat dan sikap ikhlas ditanamkan dalam diri pada setiap putaran kehidupan, maka hal tersebut telah menyatukan semua potensi diri, hati, pikiran, perasaan, dan seluruh tubuh untuk meraih apa yang diinginkan. Jika sikap ikhlas terus dibiasakan, maka akan menerangi kehidupan rohani. Hal tersebut akan melahirkan perasaan syukur dan cinta yang akibatnya akan merasakan ketenangan, sabar, dan kebahagiaan.<sup>99</sup>

Dalam Hadis Qudsi, Allah Swt. berfirman:

---

<sup>96</sup>Al-Qur'an, 9: 91.

<sup>97</sup>Imam As-Suyuthi, *Asbabun Nuzul* ..., h. 325-326.

<sup>98</sup>Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4* ..., h. 187.

<sup>99</sup>Amirulloh Syarbini dan Jumari Haryadi, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad Saw.*, (Bandung: Ruang Kata, 2010), h. 104.

يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: شَهِدَتْ نَفْسِي أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا وَحْدِي، لَا شَرِيكَ لِي، مُحَمَّدٌ عَبْدِي وَرَسُولِي. مَنْ لَمْ يَرْضَ بِقَضَائِي، وَلَمْ يَصْبِرْ عَلَيَّ بَلَائِي، وَلَمْ يَشْكُرْ عَلَيَّ نِعْمَائِي، وَلَمْ يَقْنَعْ بِعَطَائِي، فَلْيَعْبُدْ رَبًّا سِوَايَ، وَمَنْ أَصْبَحَ حَزِينًا عَلَيَّ الدُّنْيَا فَكَأَنَّكُمْ أَصْبَحَ سَاحِطًا عَلَيَّ، وَمَنْ اشْتَكَى عَلَيَّ مُصِيبَةً فَقَدْ شَكَانِي، وَمَنْ دَخَلَ عَلَيَّ غَنِيًّا فَتَوَاضَعَ لَهُ مِنْ أَجْلِ غِنَائِهِ دَهَبَ ثُلُثَا دِينِهِ، وَمَنْ لَطَمَ وَجْهَهُ عَلَيَّ مِيَّتٍ فَكَأَنَّمَا أَخَذَ رُمْحًا يُفَاتِلُنِي بِهِ، وَمَنْ كَسَرَ عُوْدًا عَلَيَّ قَبْرٍ فَكَأَنَّمَا هَدَمَ بَابَ كَعْبَتِي بِيَدِهِ، وَمَنْ لَمْ يُبَالِ مِنْ أَيِّ بَابٍ يَأْكُلُ، مَا يُبَالِي مِنْ أَيِّ بَابٍ يُدْخِلُهُ اللَّهُ تَعَالَى جَهَنَّمَ، وَمَنْ لَمْ يَكُنْ فِي الزِّيَادَةِ فِي دِينِهِ فَهُوَ فِي النُّقْصَانِ، وَمَنْ كَانَ فِي النُّقْصَانِ فَالْمَوْتُ خَيْرٌ لَهُ، وَمَنْ عَمِلَ بِمَا عَلَّمَ اللَّهُ عِلْمَ مَا لَمْ يَعْلَمْ. وَمَنْ أَطَالَ أَمَلَهُ لَمْ يَخْلُصْ عَمَلُهُ.<sup>100</sup>

Terkait sikap penerimaan dan ikhlas, Al-Qur'an juga telah memberikan gambaran pada QS. An-Nahl [16]: 127 melalui perintah sabar Allah Swt. kepada Nabi Muhammad Saw., yaitu janganlah bersempit dada dan gundah gulana, terhadap mereka yang memusuhi dan menyebabkan keburukan terhadapmu. Sebab, Allah Swt. sebagai Pemelihara dan Penolongmu, juga Dia yang memberikan kekuatan kepadamu dengan memenangkan atas mereka.<sup>101</sup> Berikut QS. An-Nahl [16]: 127:

وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۗ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ (□□□)<sup>102</sup>

Jika Nabi Muhammad Saw. sebagai makhluk yang paling mulia dan sempurna saja masih diperintahkan untuk bersabar, apalagi bagi kita umatnya.<sup>103</sup> Oleh karena itu, penerimaan dan sikap ikhlas yang dimaksud tidak hanya menerima apa yang menjadi asal-usul suatu kesulitan tetapi juga menerima untuk mengakui apa yang menjadi penyebab kesulitan tersebut, apakah dari diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan.

<sup>100</sup>Al-Ghazali, *Intisari Hadits Qudsi*, ter. Kaserun, (Jakarta: Turos Pustaka, 2017), h. 6-7.

<sup>101</sup>Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4 ...*, h. 122.

<sup>102</sup>Al-Qur'an, 16: 127.

<sup>103</sup>Amirulloh Syarbini dan Jumari Haryadi, *Dahsyatnya Sabar ...*, h. 31.

Dengan kesadaran tersebut, individu yang memiliki tingkat kecerdasan adversitas yang tinggi tidak akan mempermasalahkan orang lain sambil mengelakkan tanggung jawab. Individu tersebut lebih mampu belajar dari kesalahan-kesalahan. Rasa tanggung jawab tersebut menjadikan individu mudah untuk mengambil tindakan, membuat mereka lebih berdaya untuk terus mendaki daripada individu dengan tingkat kecerdasan adversitas yang rendah.<sup>104</sup>

### **C. Dimensi *Reach* (Jangkauan)**

Stoltz merumuskan pada dimensi *reach* mempertanyakan: “Sejauh mana kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan?”<sup>105</sup> Semakin tinggi kecerdasan adversitas seseorang, maka semakin besar kemungkinannya untuk membatasi jangkauan masalah pada peristiwa yang sedang dihadapi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan adversitas seseorang, maka akan semakin besar kemungkinannya menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana, dengan membiarkannya meluas, seraya menyedot kebahagiaan dan ketenangan pikiran.<sup>106</sup> Dalam pandangan Islam, dimensi jangkauan dapat dilaksanakan dengan berjiwa besar melalui sikap tenang, lapang dada, tidak gelisah, tidak lemah, dan tidak larut-larut.<sup>107</sup>

#### **a. Dimensi *reach* (jangkauan) dalam pandangan Islam**

Amaliya mengutip penjelasan dari Mutawally Asy-Sya’rawi dalam Quraisy Shihab, tidak lemah, tidak lesu, dan tidak menyerah adalah hal yang bertingkat. Lemah berkaitan dengan jasmani yang bisa mengantar kepada keadaan lesu dan melemahkan tekad yang kemudian mengantarkan kepada sikap penyerahan diri.<sup>108</sup> Karenanya, Islam menganjurkan untuk tetap bersikap tenang, tidak gelisah, tidak lemah, dan tidak berlarut-larut, agar kesulitan tersebut tidak menjangkau aspek kehidupan lain.

---

<sup>104</sup>Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: ...*, h. 154.

<sup>105</sup>*Ibid.*, h. 158.

<sup>106</sup>*Ibid.*, h. 159.

<sup>107</sup>Niila Khoiru Amaliya, “Adversity Quotient ...”, h. 250.

<sup>108</sup>*Ibid.*, h. 247.

Dengan bersikap syukur, akan memberikan dampak yang sangat baik untuk meminimalisir sikap gelisah, karena takdir apapun baik itu baik dan buruk semua akan kembali kepada Allah, manusia hanya bisa bertawakal.<sup>109</sup> Seperti apa yang dipaparkan oleh pakar psikologi, bahwa syukur akan menghasilkan rasa damai. Selain itu, syukur juga awal dari kesembuhan.<sup>110</sup>

b. Dimensi *reach* (jangkauan) dalam Al-Qur'an dan Hadis

Islam mengajarkan untuk tetap sabar dan bersikap tenang ketika dihadapkan oleh kesulitan maupun cobaan, sebab Allah Swt. telah menjanjikan pertolongan atasnya. Seperti dalam firman-Nya QS. Ar-Rum [30]: 60, berikut ini:

فَأَصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ ۖ وَلَا يَسْتَخِفُّكَ الَّذِينَ لَا يُؤْفِقُونَ (□□)<sup>111</sup>

Dalam *Kitab Tafsir Ibnu Katsir*, ayat tersebut memberitahukan bahwa sesungguhnya Allah Swt. akan merealisasikan apa yang dijanjikannya kepadamu dengan memberikan pertolongan-Nya untukmu, serta menjadikan akibat yang baik bagimu di dunia dan di akhirat. Oleh karena itu, kokohlah di atas risalah yang dengannya engkau diutus oleh Allah. Karena itulah kebenaran yang tidak mengandung keraguan dan tidak ada yang menandinginya. Tidak ada lagi hidayah yang dapat diikuti selainnya, bahkan seluruh kebenaran hanya terbatas di dalamnya.<sup>112</sup>

Dalam ayat lain, Allah juga memberikan gambaran agar bersikap tidak lemah dan juga tidak lesu atas kesulitan yang dihadapi melalui QS. Ali-Imran [3]: 146, berikut ini:

وَكَأَيِّن مِّن نَّبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا أَسْتَكَاثَرُوا ۗ وَاللَّهُ يُجِبُ الْوَعْدَ لِلرَّحِيمِينَ (□□□)<sup>113</sup>

---

<sup>109</sup>Neni Nuryati, "Bimbingan Rohani Islam dan Perasaan tentang Lansia (Study Kasus Lansia PKH Kecamatan Trucuk Klaten)", dalam *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol. 15 No. 1 Juni, 2018, h. 96.

<sup>110</sup>Amirulloh Syarbini dan Jumari Haryadi, *Dahsyatnya Sabar ...*, h. 81.

<sup>111</sup>Al-Qur'an, 30: 60.

<sup>112</sup>Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6...*, h. 391-392.

<sup>113</sup>Al-Qur'an, 3: 146.

Mengenai ayat tersebut, Qatadah dan ar-Rabi' bin Anas berkata, “*mereka tidak lesu*” atas kematian Nabi mereka. Sedangkan mengenai firman-Nya, (وَمَا أَسْتَكْأَنُوا) “*serta tidak pula menyerah,*” Qatadah berkata, mereka tidak mundur dari usaha memenangkan perang dan membela agama mereka. Tetapi meeka terus memerangi apa yang diperangi Nabiullah sehingga mereka menghadap Allah Swt. (menemui ajal). Selain itu, Ibnu ‘Abbas r.a. berkata: “artinya mereka tidak berdiam diri”, dan Ibnu Zaid berkata: “mereka tidak bertekuk lutut di hadapan musuh mereka.”<sup>114</sup>

Selain itu, Allah juga menyebutkan bahwa sikap lemah merupakan tipu daya setan, seperti dalam QS. An-Nisa [4]: 76, berikut ini:

الَّذِينَ ءَامَنُوا يُقْرَأُ لَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۖ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يُقْرَأُ لَهُمْ فِي سَبِيلِ  
 الْأَطْغُوتِ فَمَنْ تَلَوَّاهُ أَوْلِيَآءَ الشَّيْطَانِ ۖ إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا  
(□□) 115

Nabi Saw. menjelaskan bahwa orang yang jiwanya merasa tenang dan hatinya merasa tentram merupakan suatu kebaikan. Sebagaimana hadis Nabi berikut ini:

حدثنا زيد بن يحيى الدمشقي قال : حدثنا عبد الله بن العلاء. قال : سمعت مسلم ابن مشكم قال :  
 سمعت الحسن بن يقول : قلت : يا رسول الله أخبرني بما يحل لي ويحرم علي؟ قال : فصعد [في] النبي صلى  
 الله عليه وسلم وصوب في النظر، فقال النبي صلى الله عليه وسلم : البرُّ مَا سَكَتَ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَأَطْمَأَنَّ  
 إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَالْإِيمُ مَا لَمْ تَسْكُنْ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَلَمْ يَطْمَئِنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ وَإِنْ أَفْتَاكَ الْمُقْتُونَ، وَقَالَ : لَا تَقْرَبْ  
 لَحْمَ الْجِمَارِ الْأَهْلِيِّ، وَلَا ذَا نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ.<sup>116</sup>

Sudah menjadi keharusan bagi orang-orang beriman untuk menghilangkan rasa takut dalam hati dan menanamkan rasa tenang

<sup>114</sup>Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2 ...*, h. 156.

<sup>115</sup>Al-Qur'an, 4: 76.

<sup>116</sup>HR. Ahmad No. 17894.



terhadap musuh-musuh Allah Swt., dan menanamkan kepercayaan yang tinggi terhadap Allah Swt. dan terhadap janji-Nya.<sup>117</sup>

Oleh karena itu, jika dikaitkan dengan dimensi jangkauan pada kecerdasan adversitas, sikap tenang, tidak gelisah, tidak lemah, dan tidak berlarut-larut dapat membatasi jangkauan masalahnya terhadap peristiwa yang sedang terjadi dengan sikap berserah kepada-Nya.

#### **D. Dimensi *Endurance* (Daya Tahan)**

Dimensi ini merupakan dimensi terakhir pada kecerdasan adversitas. Stoltz merumuskan pada dimensi ini mempertanyakan dua hal yang berkaitan dengan: “Berapa lamakah kesulitan akan berlangsung?” dan “Berapa lamakah penyebab kesulitan itu akan berlangsung?”<sup>118</sup>

Semakin rendah daya tahan individu, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut mengaggap kesulitan serta penyebabnya akan berlangsung lama atau bahkan selamanya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Seligman dalam Stoltz mengemukakan bahwa terdapat perbedaan yang dramatis antara orang yang mengaitkan kesulitan dengan sesuatu yang sifatnya sementara dan orang yang mengaitkan kesulitan dengan sesuatu yang sifatnya lebih permanen atau abadi. Individu yang mengaitkan kesulitan dengan sesuatu yang sifatnya sementara cenderung yakin bahwa penyesuaian-penyesuaian atas kekurangan-kekurangan tersebut akan memperbaiki peluang kesuksesan di masa depan. Sebaliknya, individu yang mengaitkan kesulitan dengan sesuatu yang sifatnya lebih permanen atau abadi cenderung akan menyerah.<sup>119</sup>

Dalam pandangan Islam, dimensi ini erat kaitannya dengan berjihad melalui sikap tabah, gigih, memiliki perilaku yang positif, bergantung hanya pada Allah Swt., dan bersyukur.

##### **a. Dimensi *endurance* (daya tahan) dalam pandangan Islam**

Tabah merupakan salah satu unsur sabar, dalam menghadapi kesulitan hendaknya menanamkan sikap tabah dan tidak mudah

---

<sup>117</sup>Atik Fikri Ilyas dan Abdi Pemi Karyanto, *Mensyukuri Musibah: Agar Semua menjadi Rahmat*, (Jakarta: Nakhlah Pustaka, 2008), h. 125.

<sup>118</sup>Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: ...*, h. 162.

<sup>119</sup>*Ibid.*, h. 163-164.

terguncang, karena hal tersebut dapat memperkuat tenaga dalam menghadapi kesulitan maupun cobaan. Dalam jurnalnya, Sopyan Hadi menjelaskan bahwa agar kesabaran bisa teguh, hendaknya selalu diberi dasar takwa, sebab takwa adalah hubungan pribadi dengan Allah Swt. Pribadi yang bertakwa itulah yang akan sanggup menahan hati memiliki ketabahan dan tetap bersabar sehingga mampu untuk terus mendaki menuju apa yang ingin dicapai.<sup>120</sup>

Selain bersikap tabah, pada dimensi ini Islam juga menganjurkan untuk bersikap gigih dalam berusaha. Individu yang menanamkan sikap sabar dalam dirinya bukan berarti dia hanya bisa diam. Dalam perspektif psikologi, sikap gigih disebut dengan *perseverance of effort*, yaitu ketahanan dalam berusaha. Ketahanan dalam berusaha yang tinggi menunjukkan adanya kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan atau urusan yang sedang dikerjakan. Orang yang gigih dalam berusaha tidak akan takut dalam menghadapi tantangan maupun rintangan, rajin, pekerja keras, dan berusaha mencapai tujuan untuk jangka panjang.<sup>121</sup> Dalam kesulitan, individu tersebut harus tetap berusaha untuk terus mendaki hingga keluar dari kondisi sulit yang dihadapi dan mampu menjadikan peluang.

Unsur sabar lainnya yang terkandung dalam dimensi daya tahan menurut pandangan Islam yaitu bersikap optimis. McCann seperti yang dikutip oleh Putrianti, menjelaskan bahwa optimisme merupakan kekuatan psikologis yang menyebabkan seseorang mempunyai harapan umum bahwa mereka akan mendapatkan kesuksesan melalui kerja keras yang dilakukannya.<sup>122</sup> Harapan tersebutlah yang menjadikan individu melakukan pendakian dengan sungguh-sungguh untuk bisa mendapat peluang dan sampai pada tujuannya. Orang yang sabar akan memiliki sifat optimis dan tidak putus harapan, karena

---

<sup>120</sup>Sopyan Hadi, "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an", dalam *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, Vol. 1 No. 2 September, 2018, h. 481.

<sup>121</sup>Rosalina Putri, "Studi Deskriptif mengenai *Grit* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung Angkatan 2011", *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, 2015, h. 20.

<sup>122</sup>Flora Grace Putrianti, "Kesuksesan Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau dari Dukungan Suami, Optimisme, dan Strategi Coping", dalam *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, Vol. 9 No. 1 Mei, 2007, h. 7.

mereka yakin pada Allah Swt., sebab Allah Swt. telah menyatakan, bahwa Allah bersama dengan orang-orang yang sabar.<sup>123</sup>

Membiasakan diri untuk berperilaku positif, menjadikan Allah sebagai sandaran, dan senantiasa bersyukur juga merupakan unsur sabar yang mencerminkan dimensi daya tahan. Islam telah mengatur semua sikap tersebut dalam Al-Qur'an dan Hadis Nabi Saw. sebagai pedoman hidup.

b. Dimensi *endurance* (daya tahan) dalam Al-Qur'an dan Hadis

Dalam kehidupan, seseorang tidak terlepas dari yang namanya cobaan maupun ujian. Allah Swt. telah menjanjikan hal tersebut, akan tetapi Allah Swt. juga berpesan agar senantiasa bersabar, tabah, dan bertakwa dalam menghadapinya, seperti dalam QS. Ali-Imrah [3]: 125, berikut ini:

بَلَىٰ ۗ إِنَّ تَصْبِرُوا ۖ وَتَتَّقُوا ۖ وَيَأْتِكُمْ مِّنْ فَوْرِهِمْ هَٰذَا ۖ يُمَدِّدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ  
عَآلَافٍ مِّنَ الْمَلْأَةِ ۖ نِكَتٍ مُّسَوِّمِينَ (□□□)<sup>124</sup>

Quraish Shihab dalam Hadi menafsirkan ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah berpesan kepada kaum muslimin agar bersabar, tabah, dan bertakwa. Sebab, jika mereka bersabar dalam mendisiplinkan diri, tidak terbawa oleh hawa nafsu dan cinta yang bukan pada tempatnya. *Dan bertakwa*, yakni menghindari tipu daya mereka atau bertakwa kepada Allah Swt. dengan melaksanakan seluruh tuntunannya termasuk menangkal tipu daya mereka, niscaya tipu daya mereka sedikitpun tidak akan mendatangkan kemudharatan kepadanya. Tetapi, apabila tidak bertakwa, maka bahaya dapat menyimpannya.<sup>125</sup>

Salah satu unsur sabar selain tabah, yaitu bersikap gigih dalam menghadapi kesulitan. Al-Qur'an juga menyebutkan bahwa Allah benar-benar pelindung bagi orang yang berhijrah setelah menerima cobaan dan kemudian mereka berjihad dan sabar,<sup>126</sup> seperti dalam QS. An-Nahl [16]: 110, berikut ini:

---

<sup>123</sup>Niila Khoiru Amaliya, "Adversity Quotient" ..., h. 248.

<sup>124</sup>Al-Qur'an, 3: 125.

<sup>125</sup>Sopyan Hadi, "Konsep Sabar"..., h. 484.

<sup>126</sup>Niila Khoiru Amaliya, "Adversity Quotient" ..., h. 247.

ثُمَّ إِنَّ رَبَّكَ لِلَّذِينَ هَاجَرُوا مِنْ بَعْدِ مَا فُتِنُوا ثُمَّ جَاهَدُوا وَصَبَرُوا إِنَّ رَبَّكَ  
 مِنْ بَعْدِهَا لَعَفُورٌ رَحِيمٌ (□□□) 127

Nabi Saw. telah memberikan gambaran bahwa siapapun yang bersungguh-sungguh untuk bersabar, maka Allah akan memberikan kesabaran untuknya, dalam Hadis beliau berikut ini:

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ عَنْ مَالِكِ بْنِ أَنَسٍ، فِيمَا قُرِئَ عَلَيْهِ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَزِيدَ اللَّيْثِيِّ،  
 عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ؛ أَنَّ نَاسًا مِنَ الْأَنْصَارِ سَأَلُوا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. فَأَعْطَاهُمْ ثُمَّ سَأَلُوهُ  
 فَأَعْطَاهُمْ، حَتَّى إِذَا نَفَدَ مَا عِنْدَهُ قَالَ: مَا يَكُنْ عِنْدِي مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ أَدَّخِرَهُ عَنْكُمْ، وَمَنْ يَسْتَعْفِفْ يُعِفَّهُ اللَّهُ،  
 وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَصْبِرْ يُصْبِرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ مِنْ عَطَاءٍ خَيْرٌ وَأَوْسَعُ مِنَ الصَّبْرِ. 128

Memiliki sikap yang positif juga menjadi salah satu unsur sabar dalam menghadapi cobaan sebagai dimensi daya tahan, sebab Allah Swt. berfirman dalam QS. Fushshilat [41]: 35, berikut ini:

وَمَا يُلْقَىٰ هَآءَ إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا ۖ وَمَا يُلْقَىٰ هَآءَ إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ  
 (□□) 129

Ayat tersebut menjelaskan bahwa sifat-sifat yang baik itu akan dianugerahkan kepada orang-orang yang sabar.<sup>130</sup>Perintah sabar tidak hanya berdampak pada kesenangan dunia, melainkan pula kebahagiaan di akhirat. Allah telah menjanjikan pahala yang tidak terbatas bagi orang-orang sabar dan tabah, seperti dalam QS. Az-Zumar [39]: 10, berikut ini:

قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ ۚ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۗ وَأَرْضُ اللَّهِ  
 وَاسِعَةٌ ۗ إِنَّمَا يُؤَفِّقِي الصَّابِرِينَ ۗ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ (□□) 131

Hamka menafsirkan ayat tersebut bahwa alat untuk memperoleh petunjuk Ilahi, yang akan membawa bahagia di dunia dan akhirat ialah dengan sabar dan tabah hati. Sebab, hanya orang-orang yang sabar

<sup>127</sup>Al-Qur'an, 16: 110.

<sup>128</sup>HR. Muslim No. 1053.

<sup>129</sup>Al-Qur'an, 41: 35.

<sup>130</sup>Niila Khoiru Amaliya, "Adversity Quotient" ..., h. 249.

<sup>131</sup>Al-Qur'an, 39: 10.

yang akan sampai pada apa yang menjadi tujuannya, yaitu mendapatkan pahala yang berlipat ganda di sisi Allah Swt.<sup>132</sup>

Rasulullah Saw. juga bersabda dalam hadis yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik, bahwa, “Semua amal akan ditimbang kelak dengan teliti. Namun, *ahlul-bala'* (orang yang tabah menghadapi ujian) tidak ditimbang-timbang lagi.”<sup>133</sup>

Berkaitan dengan sikap tabah, gigih, optimis, serta bergantung hanya pada Allah Swt., Rasulullah Saw. bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، احْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ  
وَأَسْتَعِينُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ  
وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ<sup>134</sup>

Oleh karena itu, jika dikaitkan dengan dimensi daya tahan, Islam sudah mengajarkan hal tersebut dengan senantiasa berjihad dalam menghadapi kesulitan hidup, seperti cobaan.

Berdasarkan paparan hasil analisis data tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai yang ada dalam dimensi *adversity quotient* ditinjau dari pandangan Al-Qur'an Hadis akan terlihat hasil sebagai berikut:

Tabel I. Hasil Analisis Data Dimensi Co2RE

No.	Dimensi Adversity Quotient	Sikap dalam Pandangan Al-Qur'an dan Hadis	Sumber Al-Qur'an dan Hadis
1	Dimensi <i>Control</i> (Kendali)	Bersikap Sabar: Pengendalian diri dan emosi	<b>Al-Qur'an</b>
			- QS. Al-Isra' [17]: 83 - QS. Hud [11]: 9 - QS. Al-Kahfi [18]: 20 - QS. Luqman [31]: 17

<sup>132</sup>Sopyan Hadi, “Konsep Sabar” ..., h. 485.

<sup>133</sup>*Ibid.*, h. 485.

<sup>134</sup>HR. Muslim No. 2664.

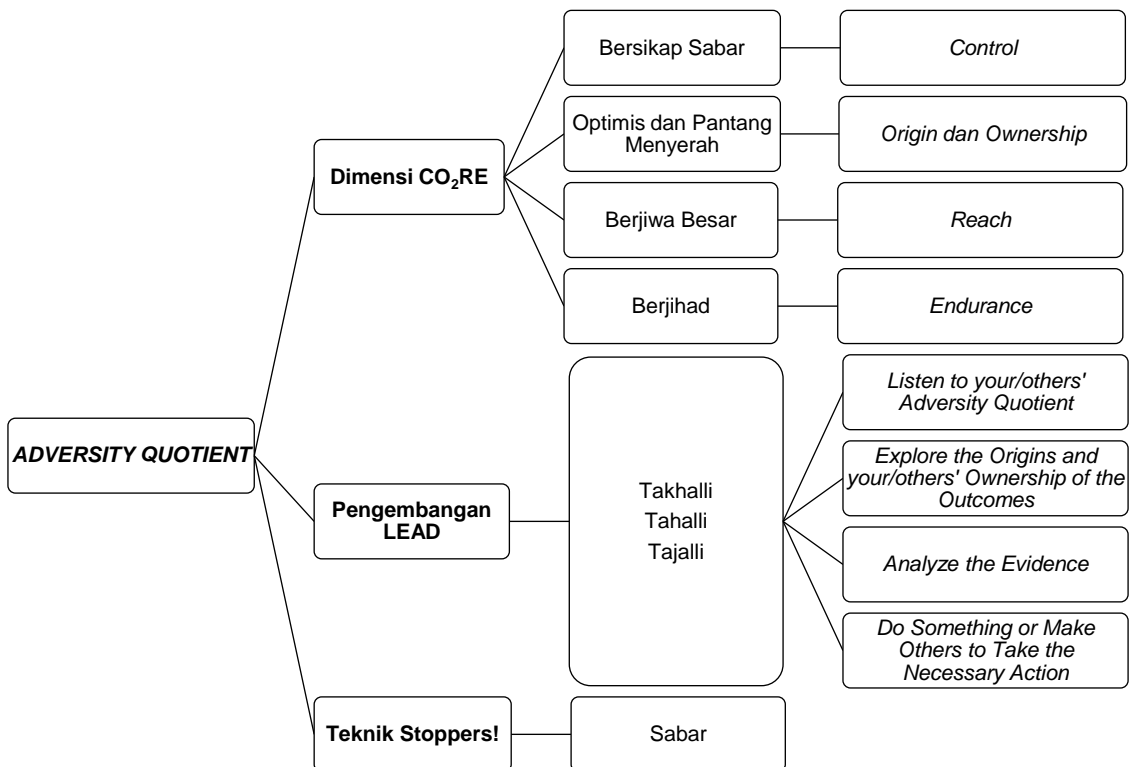
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- QS. Ali-Imran [3]: 134</li> </ul>
			<p><b>Hadis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HR. Muslim No. 2609</li> <li>- HR. Al-Bukhari No. 6116</li> </ul>
2	Dimensi <i>Origin</i> dan <i>Ownership</i> (Asal-usul dan Pengakuan)	Optimis dan Pantang Menyerah: Menerima dan ikhlas	<p><b>Al-Qur'an</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- QS. Al-Anfal [8]: 66</li> <li>- QS. At-Taubah [9]: 91</li> <li>- QS. An-Nahl [16]: 127</li> </ul>
			<p><b>Hadis</b></p>
			<p>Hadis Qudsi</p>
3	Dimensi <i>Reach</i> (Jangkauan)	Berjiwa Besar: Sikap tenang, tidak gelisah, tidak lemah, dan tidak berlarut-larut.	<p><b>Al-Qur'an</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- QS. Ar-Rum [30]: 60</li> <li>- QS. Ali-Imran [3]: 146</li> <li>- QS. An-Nisa [4]: 76</li> </ul>
			<p><b>Hadis</b></p>
			<p>HR. Ahmad No. 17094</p>
4	Dimensi <i>Endurance</i> (Daya Tahan)	Berjihad: Sikap Tabah, bersikap positif, bergantung hanya kepada Allah Swt., dan bersyukur.	<p><b>Al-Qur'an</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- QS. Ali-Imran [3]: 125</li> <li>- QS. An-Nahl [16]: 110</li> <li>- QS. Fushshilat [41]: 35</li> <li>- QS. Az-Zumar [39]: 10</li> </ul>

			<b>Hadis</b>
			- HR. Muslim No. 1053
			- HR. Muslim No. 2664

Dari tabel di atas terlihat bahwa Al-Qur'an memandang dimensi kecerdasan adversitas sama dengan sikap sabar, yang mana memiliki banyak unsur, di antaranya yaitu pengendalian diri dan emosi, menerima dan ikhlas, sikap tenang, tidak gelisah, tidak lemah, tidak berlarut-larut, tabah, bersikap positif, bergantung hanya kepada Allah Swt., dan bersyukur.

Berdasarkan pada teori praktis *adversity quotient* yang ditinjau dari pandangan Islam, akan terlihat hasil pada bagan berikut ini:

Bagan I. Hasil Analisis Data



Pada dasarnya, Islam telah memberikan gambaran tentang bagaimana individu dalam menghadapi cobaan. Islam telah menggambarkan potensi yang dimiliki tiap individu seperti yang dipaparkan pada dimensi kecerdasan adversitas. Selain itu, Islam juga telah menggambarkan langkah-langkah dalam meningkatkan kecerdasan adversitas, juga memberikan gambaran bagaimana sikap individu untuk mencegah dan bangkit kembali ketika dihadapkan pada cobaan.



## BAB IV

### PENUTUP

Berdasarkan pada pembahasan dan mengacu pada permasalahan dalam penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Konsep *adversity quotient* menurut Paul G. Stoltz ialah potensi seseorang dalam mengubah hambatan menjadi peluang. *Adversity quotient* memiliki empat dimensi CO<sub>2</sub>RE yang mampu menjelaskan potensi individu dalam menghadapi cobaan, antara lain dimensi *control*, *origin* dan *ownership*, *reach*, serta *endurance*. Selain itu juga ada empat langkah LEAD dalam pengembangan kecerdasan adversitas, serta teknik *stoppers* untuk mencegah dan bangkit kembali dari kesulitan.
2. Konsep *adversity quotient* dalam pandangan Islam ialah orang yang mampu bersikap sabar serta optimis dan pantang menyerah dalam menghadapi setiap cobaan. Nilai-nilai *adversity quotient* jika dilihat dari pandangan Al-Qur'an dan Hadis ialah dimensi *control* (kendali diri) memiliki relevansi dengan sikap pengendalian diri dari amarah; dimensi *origin and ownership* (asal-usul dan pengakuan) memiliki relevansi dengan sikap penerimaan dan ikhlas; dimensi *reach* (jangkauan) memiliki relevansi dengan sikap tenang, tidak gelisah, tidak lemah, dan juga tidak berlarut-larut; dan dimensi *endurance* (daya tahan) memiliki relevansi dengan sikap tabah, gigih, bersikap positif, bersandar hanya kepada Allah, dan bersyukur. Selain itu, pengembangan LEAD memiliki relevansi dengan meningkatkan kualitas diri, dalam dunia tasawuf dikenal dengan istilah *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Pada tahap metode *takhalli*, individu menghindarkan dirinya dari hal buruk. Pada tahap metode *tahalli*, individu menghiasi dirinya dengan sifat sabar dan tawakkal. Terakhir, pada tahap metode *tajalli*, karena sifat sabar dan tawakkal tersebut, maka akan dapat melahirkan perasaan tentram dan tenang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Kitab Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*, Penerjemah: M. Abdul Ghoffar E. M dan Abu Ihsan al-Atsari, Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2004.
- \_\_\_\_\_, *Kitab Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*, Penerjemah: M. Abdul Ghoffar E. M dan Abu Ihsan al-Atsari, Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2004.
- \_\_\_\_\_, *Kitab Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4*, Penerjemah: M. Abdul Ghoffar E. M dan Abu Ihsan al-Atsari, Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2004.
- \_\_\_\_\_, *Kitab Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5*, Penerjemah: M. Abdul Ghoffar E. M dan Abu Ihsan al-Atsari, Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2004.
- \_\_\_\_\_, *Kitab Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6*, Penerjemah: M. Abdul Ghoffar E. M dan Abu Ihsan al-Atsari, Bogor: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2004.
- Al-Afify, Muhammad Faiz. 2018. Konsep Fitrah dalam Psikologi Islam. *Jurnal Tsawafah*. 14 (2): 279-298.
- Alamsya, Fairuzatul H, dkk., 2018. Kontrol Diri pada Individu yang Orang Tuanya Bercerai Ditinjau dari Pemaafan dan Religiusitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 6 (2): 142-152.
- Al-Ghazali, *Intisari Hadits Qudsi*, Penerjemah: Kaserun, Jakarta: Turos Pustaka, 2017.
- Aliyah, Sri. 2014. Hakikat Jihad. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama*. 15 (1): 19-35.
- Almu'tasim, Amru. 2019. Analisis Kecerdasan Emosional Anak Pengendalian Diri dan Kemampuan Memecahkan Masalah Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Tarbiya Islamia: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*. 8 (1): 61-76.

- Amaliya, Niila Khoiru. 2017. Adversity Quotient dalam Al-Qur'an. *Jurnal Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*. 12 (2): 227-254.
- Anantu, Arinda, "Hubungan antara Frekuensi Berdoa dengan *Adversity Quotient* pada Karyawan Beragama Kristen dan Katolik", Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2013.
- Anwar, Aep Saepul. 2016. Konseptualisasi Fitrah Manusia Implikasinya terhadap Proses Pendidikan Islam (Kajian Ontologi Pendidikan Islam). *Jurnal Pendidikan Agama Islam*. 3 (1): 1-12.
- Arifin, Siti Nazratul Ain Mohd dan Salasiah Hanin Hamjah. 2017. Aplikasi Tazkiyah Al-Nafs Menerusi Mujahadah Al-Nafs dalam Kaunseling. *Jurnal Fikiran Masyarakat*. 5 (2): 57-61.
- Arrif, Abdillah, *Inspirasi Kehidupan Kegagalan Hanya Sukses yang Tertunda*, Surabaya: UBA Press.
- Barni, Mahyuddin, *Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, Banjarmasin: Antasari Press, 2014.
- Diana, Nida'U, "Study Deskriptif tentang Adversity Quotient pada Siswa Kelas Akselerasi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Malang (SMA N 1 Malang)", Skripsi; Fakultas Psikologi UIN Malang, 2008.
- Diana, R. Rachmy. 2015. Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Unisia: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*. 37 (82): 41-47.
- Faturrahman, Diyan, "Makna Sukses Bagi Santri (Studi Fenomenologi di Pesantren Mahasiswa KH. Ahmad Dahlan Yogyakarta)", *Artikel Mahasiswa*, 2020.
- Hadi, Sopyan. 2018. Konsep Sabar dalam Al-Qur'an. *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*. 1 (2): 473-488.
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juzu 2*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- Hill, Napoleon, *Positive Action Plan*, Jakarta: Ufuk Press, 2010.

- Ilyas, Atik Fikri dan Abdi Pemi Karyanto, *Mensyukuri Musibah: Agar Semua Menjadi Rahmat*, Jakarta: Nakhlah Pustaka, 2008.
- Imam As-Suyuti, *Asbabun Nuzul*, penerjemah: Muh. Miftahul Huda, Solo: Insan Kamil, 2016.
- Ismail, Syarifah. 2013. Tinjauan Filosofis Pengembangan Fitrah Manusia dalam Pendidikan Islam. *Jurnal At-Ta'dib: Jurnal of Pesantren Education*. 8 (2): 241-263.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Depok: RajaGrafindo Persada, 2019.
- Jauhari, Imam. 2011. Kesehatan dalam Pandangan Islam. *Kanun Jurnal Ilmu Hukum*. 13 (3): 33-57.
- Majdi, Udo Yamin. *Quranic Quotient (Menggali dan Menjadikan Potensi Diri Melalui Al-Qur'an*, Bandung: Salamadani, 2011.
- Mu'min, Siti Aisyah. 2013. Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget. *Jurnal Al-Ta'dib*. 6 (1): 89-99.
- Mujib, Abdul. 2015. Implementasi Psiko-Spiritual dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Madania*. 19 (2): 195-204.
- Nuryati, Neni. 2018. Bimbingan Rohani Islam dan Perasaan tentang Lansia (Study Kasus Lansia PKH Kecamatan Trucuk Klaten). *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. 15 (1): 85-98.
- Peak Learning, "Paul G. Stoltz, PhD: Founder & Chief Executive Officer", <http://peaklearning.com/dr-paul-g-stoltz/> dalam peaklearning.com, 2020.
- Permatasari, Vera dan Witrin Gamayanti. 2016. Gambaran Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*), pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3 (1): 139-152.
- Phoolka, Shivinder dan Navjot Kaur. 2012. Adversity Quotient: A New Paradigm to Explore. *International Joernal of Contemporary Business Studies*. 3 (4): 67-78.

- Prawitasari, Johana E. "Psikoneuroimunologi: Penelitian antar Disiplin Psikologi, Neurologi, dan Imunologi", *Buletin Psikologi*, Desember 1997.
- Putri, Rosalina, "Studi Deskriptif mengenai Grit pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung Angkatan 2011", Skripsi; Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, 2015.
- Putrianti, Flora Grace. 2007. Kesuksesan Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau dari Dukungan Suami, Optimisme, dan Strategi Coping, *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 9 (1): 3-17.
- Putriyani, Puput, "Pengaruh Literasi Keuangan dan Lingkungan Keluarga terhadap Perilaku Konsumtif dalam Perspektif Islam dan Pengendalian Diri sebagai Variabel Moderasi (Studi Kasus pada Siswa Kelas XI SMA IT Bina Amal)", Skripsi; Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Semarang, 2020.
- Rahmawati, Theresa Aprilia, "Studi Deskriptif Mengenai Adversity Quotient pada Siswa Kelas XI", Skripsi; Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2007.
- Rajab, Khairunnas. 2008. Psikoterapi Sufistik: Tela'ah atas Dimensi Psikologi dan Kesehatan Mental dalam Sufisme. *Jurnal Ta'dib*. 11 (2): 103-115.
- Rakhmat, Jalaludin, *Tafsir Kebahagiaan: Pesan Al-Qur'an Menyingkapi Kesulitan Hidup*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2011.
- Ramadhanu, Mardha dan Cahyaning Suryaningrum. 2014. Adversity Quotient ditinjau dari Orientasi Locus of Control pada Individu Difabel. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*. 2 (1): 152-167.
- Reed, James dan Paul G. Stoltz, "Put Your Mindset to Work: The One Asset You Really Need to Win and Keep the Job You Love", *Epub Portofolio Trade*, 2011.
- Salati, Suriansyah, *Hakikat IQ, EQ, dan SQ dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam*, Banjarmasin: Antasari Press, 2009.

- Setyaningtyas, Endah, "Hubungan Adversity Quotient (AQ) dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Sebelas Maret", *Karya Tulis Ilmiah*, 2011.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah Volume 01*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Stoltz, Paul G, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, Penerjemah: T. Hermaya, Jakarta: Grasindo, 2000.
- Sudarman. 2012. Adversity Quotient: Kajian Kemungkinan Pengintegrasian dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Aksioma*. 1 (1): 55-62.
- Syarbini, Amirulloh dan Jumari Haryadi, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad Saw.*, Bandung: Ruang Kata, 2010.
- Syarbini, Amirulloh, *Kunci Rahasia Meraih Sukses Menurut Al-Qur'an*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013.
- Triana, Rumba. 2017. Tafsir Ayat-ayat Jihad dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik Terma Jihad dalam Al-Qur'an). *At-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. 2 (2): 292-318.
- Yahya, Muhyiddin bin Syaraf Nawawi, *Al-'Arbain An-Nawawiyah*, Penerjemah: Abdullah Haidhir, Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2010.
- Yusuf, M. dkk., 2018. Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat. *Jurnal al-Murabbi*. 4 (2): 233-246.
- Yuwono, Susatyo. 2010. Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Jurnal Ilmiah Psikologi: Psycho Idea*. 8 (2): 14-26.
- Zubaidillah, Muh Haris. 2017. Nilai-nilai Pendidikan Adversity Quotient pada Cerita Nabi Musa dalam Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*. 11 (24): 19-50.