



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN

Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3257627 Faksimili (0511) 3254344
e-mail: info@uin-antasari.ac.id website: www.uin.antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL UJI PLAGIASI

Nomor : B-~~328~~ A/Un.14/I.3/KP.07.6/08/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd
NIP : 196512141992032002
Pangkat/Gol : Pembina / IV a
Jabatan : Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan/
Ketua Pelaksana Evaluasi Karya Ilmiah
UIN Antasari Banjarmasin.

Telah memeriksa uji plagiasi dengan menggunakan www.turnitin.com kepada :

Nama : Dr. H. Hasni Noor, M.Ag
NIP : 197203302005011003
Pangkat/Gol : Penata Tk. I (III/d)
Jabatan : Lektor
Karya Ilmiah : Adversity Quotient Dalam Pandangan Al-Quran dan
Hadist
Hasil Uji Plagiasi : 16%
Rekomendasi : Baik dengan Hasil 16%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Banjarmasin, 18 Agustus 2022
Yang memeriksa

(Signature)
Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd

Buku pa hasni

by Fajrul Ilmi

Submission date: 19-Aug-2022 10:59AM (UTC+0700)

Submission ID: 1884214731

File name: Buku_Adversity_Quotient.docx (165.45K)

Word count: 11544

Character count: 75448

1
ADVERSITY QUOTIENT

DALAM PANDANGAN AL-QUR'AN DAN HADIST

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

OUTLINE

Kata Pengantar

Daftar Isi

- Bab I *Adversity Quotient*
- A. Biografi Paul G. Stoltz
 - B. Pengertian *Adversity Quotient*
 - C. Faktor Pembentuk *Adversity Quotient*
 - D. Karakter Individu *Adversity Quotient*
 - E. Ilmu Pengetahuan tentang *Adversity Quotient*
 - F. Teori dan Prinsip-prinsip *Adversity Quotient*
 - G. Teori-teori Praktis *Adversity Quotient*
- Bab II *Adversity Quotient dalam Pandangan Islam*
- A. *Adversity Quotient dalam* Pandangan Islam
 - B. *Adversity Quotient* dalam Pandangan Islam (Teori dan Prinsip)
 - C. *Adversity Quotient* dalam Pandangan Islam (Teori Praktis)
- Bab III Pandangan Al-Qur'an dan Hadis Terhadap *Adversity Quotient*
- A. Dimensi (CO₂RE) *Adversity Quotient*
 - B. Pengembangan (LEAD) *Adversity Quotient*
 - C. Teknik *Stoppers*
- Bab IV Penutup

BAB I

ADVERSITY QUOTIENT

Al-Qur'an dan Hadits, sebagai sumber hukum yang menjadi pedoman hidup manusia, merupakan komponen dari dalil utama yang luas yang tidak hanya mencakup unsur fisik tetapi juga unsur psikis seperti dimensi sosial, moral, dan spiritual.

¹ *Intelligence Quotient (IQ), Emotional Quotient (EQ), dan Spiritual Quotient (SQ)* merupakan kecerdasan yang dimiliki oleh setiap individu. Namun, fokus orang pada IQ, EQ, dan SQ telah menurun seiring berjalannya waktu dan tidak lagi memadai untuk dijadikan modal kesuksesan. ⁶ *Adversity Quotient (AQ)* adalah konsep yang dikembangkan oleh Paul G. Stoltz, Ph. D., Presiden PEAK Learning, Inc., dan konsultan pekerjaan dan keterampilan.

² A. Biografi Paul G. Stoltz

1. Paul G. Stoltz

Paul G. Stoltz, pengembang *Adversity Quotient*, lahir di Amerika Serikat pada 7 Januari 1960. Stoltz adalah pakar yang diakui secara global dalam menganalisis dan meningkatkan ketahanan manusia (Reed dan Stoltz, 2011). Stoltz, yang tumbuh dalam keluarga miskin, mengubahnya menjadi sebuah pengalaman yang ia tulis dalam salah satu bukunya. Orang tua yang selalu bersemangat untuk berbagi pendapat, keterlibatan, dan waktu. Selanjutnya, saudara-saudara Stoltz membantu dalam klarifikasi perbedaan antara kendala dan tantangan untuk seluruh dunia. Kakek-nenek Stoltz juga mengajarnya untuk menjaga senyum dan martabat serta penghargaan yang datang seiring bertambahnya usia (Stoltz, 2000: 422).

Dr. Stoltz menikah dengan dua anak laki-laki bernama Chase dan Sean. Stoltz terinspirasi oleh kemampuan putranya untuk menghargai keindahan dalam diri, orang, dan kehidupan karena keduanya memiliki toleransi, rasa hormat, karakter, dan kasih sayang (Stoltz, 2000: 422). Stoltz tinggal di pegunungan pesisir San Luis Obispo. Ia menetap ² bersama keluarganya, yang oleh USA Today dijuluki "Keluarga Paling Kreatif Amerika" (Peak Learning, <http://peaklearning.com/dr-paul-g-stoltz/>, 24 Juni 2020).

Akibatnya, salah satu inspirasi bagi upaya Stoltz, khususnya *Adversity Quotient* yang didirikan Stoltz, adalah keluarga.

2. Pendidikan dan Karir Akademik

Pendidikan Akademik Paul G. Stoltz

Dr. Stoltz memperoleh gelar sarjana di bidang Komunikasi Organisasi serta **Ekonomi** dari University of California, serta gelar **master** dan doktor interdisipliner **dalam bisnis, kepemimpinan, dan ilmu sosial** dari University of Minnesota (Peak Learning, [http://peaklearning.com /dr-paul-g-stoltz/](http://peaklearning.com/dr-paul-g-stoltz/), 24 Juni 2020). Saat mengejar gelar PhD di University of Minnesota, Stoltz berkesempatan belajar dengan profesor senior departemen tersebut, Dr. William Howell. Dr. Howell, yang disebut "*The Great White Buffalo*" telah menghabiskan puluhan tahun mempelajari metode eksekutif bisnis Jepang sebelum yang lainnya. Dr. Howell mengembangkan model yang mendeskripsikan suatu kejadian yang terjadi ketika kita mempelajari sesuatu yang **baru** atau mencoba menguasai **keterampilan baru**. Ini berlaku untuk semua pendatang **baru**, termasuk LEAD dan Stoppers (Stoltz, 2000: 376).

Paul G. Stoltz juga ditunjuk sebagai Dewan Mentor Bisnis bergengsi dari Harvard Business Review. Alat dan metode *Adversity Quotient* ke dalam program MBA dan Pendidikan Eksekutif peringkat teratas, serta memasukkan karya terbaru Dr. Stoltz tentang GRIT ke dalam video *Harvard Business Review* yang baru.

Dr. Stoltz juga pernah menjadi anggota Distinguished Leaders Lecture Series, Pemikir Milenial Singapura, "Pemimpin Pemikiran Tahun Ini" Hong Kong, dan anggota fakultas internasional peringkat atas untuk Organisasi Kepresidenan Muda. Dr. Stoltz juga pernah menjadi pembicara tamu di Princeton, INSEAD, dan Cornell, serta *blogger* dan penulis utama untuk *Harvard Business Review* dan *Psychology Today*.

Perjalanan Karir Paul G. Stoltz

Dr. Stoltz mendirikan PEAK Learning di pegunungan pesisir San Luis Obispo, California, pada tahun 1987, di mana dia sekarang tinggal bersama keluarganya. PEAK Learning adalah perusahaan riset dan konsultasi global tempat ia melatih, berkonsultasi, mengajar, dan bekerja dengan para pemimpin, pemikir, dan pemberi pengaruh yang luar biasa dari perusahaan rintisan dan nirlaba hingga perusahaan

Fortune 500 di enam benua yang memiliki program Adversity Quotient untuk berbagai dari aplikasi.

Dr. Stoltz juga merupakan pendiri dan direktur pelaksana The Worldwide GRIT Institute dan The Global Resilience Institute, keduanya melakukan penelitian global untuk memeriksa dan mendorong batas kinerja manusia. Stoltz telah mengajar di program kewirausahaan terkenal MIT serta Program Pemimpin Global Carnegie Mellon, di mana kecerdasan adversitas dan metodologi serta evaluasi terkait GRIT digunakan untuk mengajar para pemimpin dan wirausahawan masa depan. Dia juga duduk di banyak dewan lainnya, termasuk dewan penasihat DocuSign dan sejumlah perusahaan yang berfokus pada teknologi.

Dr. Stoltz telah tampil di program berita utama seperti CNN, CNBC, ABC, Sky News, Business News, Public Broadcast Service (PBS), dan Today Show, serta beberapa penampilan di Oprah. Pernyataan Dr. Stoltz juga muncul di ²³ Wall Street Journal, Harvard Management Update, Investors Business Daily, Yahoo! Finance, Asia 21, Inc., Washington Post, SuccessMagazine, EntrepreneurMagazine, Boss Magazine, Leaders, dan publikasi Drucker Foundation terkenal lainnya. Dr. Stoltz juga pernah bekerja di fakultas Program Pemimpin Global yang diakui Carnegie Mellon, di mana teknik dan penilaian terkait Adversity Quotient dan GRIT digunakan untuk mengembangkan pemimpin dan wirausahawan masa depan.

Selain profesi yang disebutkan di atas, Dr. Stoltz bekerja sebagai konsultan dan penceramah.

1) Konsultan

Dr. Stoltz telah menjabat sebagai konsultan dan pemimpin pemikiran untuk perusahaan ² di seluruh dunia. Bidang keahliannya meliputi manajemen perubahan, pengembangan kepemimpinan, manajemen kinerja, pengembangan pribadi dan profesional, komunikasi, kinerja atletik, efektivitas tim, prosedur perekrutan, penyelarasan organisasi, visi, tujuan, nilai, etika, manajemen kehidupan, dan keuletan. Dr. Stoltz bekerja dengan klien untuk merekrut dan menumbuhkan individu dan perusahaan dengan AQ tinggi.

Pelanggannya meliputi akuntansi, ² telekomunikasi, konsultasi manajemen, komputer, minuman, pengembangan profesional, produk konsumen, pemrosesan data,

pendanaan, badan profesional, lembaga pemerintah, organisasi nirlaba, dan perusahaan energi, gas, dan air minum.

2) Ceramah

Dr. Stoltz merupakan seorang pembicara publik yang terkenal dalam skala nasional dan internasional. Dia telah berbicara dengan lebih dari 100.000 CEO, profesional, manajer, pemimpin, pemasar, orang tua, anggota komunitas, siswa, serta guru. Dia sering memberi kuliah tentang masalah adversity quotient di berbagai konferensi dan pertemuan. Di antara mata pelajaran yang dibahas adalah manajemen perubahan, pengembangan kepemimpinan, manajemen kinerja, pertumbuhan pribadi dan profesional, komunikasi, efektivitas tim, proses rekrutmen, adaptasi organisasi, visi, tujuan, nilai, etika, manajemen kehidupan, dan ketekunan.

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

Stoltz ialah seorang penulis lima buku terlaris internasional, termasuk buku bisnis terlaris di Cina, dan telah dijuluki "Salah satu dari 10 pemikir global paling berpengaruh" oleh majalah HR dan "Salah satu dari 100 pemikir paling signifikan di dunia kita. waktu" oleh Executive Excellence.

Pada tahun 1987, Dr. Stoltz mendirikan PEAK Learning, sebuah firma penelitian dan konsultasi global tempat ia mengajar. Stoltz adalah penulis terlaris yang tiga buku terlaris internasionalnya telah diterjemahkan ke dalam lima belas bahasa.

GRIT dan Adversity Quotient sekarang banyak digunakan taktik untuk memperkuat ketahanan, kelincahan, dan GRIT seseorang, dan digunakan oleh bisnis dan organisasi industri terkemuka, serta banyak pemerintah di 137 negara di enam benua.

Berikut lima karya Paul G. Stoltz:

- a. *Adversity Quotient: "Turning Obstacles into Opportunities"* tahun 1997.
- b. *Adversity Quotient "@Work: Make Everyday Challenges the Key to Your Success"* tahun 2003.
- c. *The Adversity Advantage* tahun 2008.
- d. *Put Your Mindset to Work: "The One Asset You Really Need to Win and Keep the Job You Love"* tahun 2011.

e. *GRIT: "The New Science of What it Takes to Persevere, Flourish, Succeed"* tahun 2015.

B. Pengertian Adversity Quotient

Kecerdasan *adversity quotient* merupakan salah satu dari banyak bentuk kecerdasan yang dimiliki setiap orang. Paul G. Stoltz, seorang spesialis terkenal di bidang tenaga kerja dan keterampilan, mengembangkan kecerdasan adversitas. Kemampuan untuk mengubah kesulitan menjadi peluang disebut sebagai *adversity quotient*. Dr. Stoltz percaya bahwa IQ dan EQ bukanlah penentu keberhasilan yang cukup.

Adversity digambarkan sebagai penderitaan atau kemalangan dalam bahasa Inggris, sedangkan *quotient* didefinisikan sebagai hasil. Menurut teori Rahmawati, kecerdasan adversitas merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah kesulitan menjadi peluang, kemudian ia berpendapat bahwa kecerdasan adversitas mempengaruhi keberhasilan profesi dan kehidupan seseorang, karena tidak semua orang mampu menaklukkan perjuangan dengan kelapangan. Akibatnya, banyak orang menjadi sedih. Akibatnya, Dr. Stoltz berpikir bahwa sikap seseorang terhadap kesulitan dapat meramalkan kesuksesan mereka dalam bisnis atau kehidupan.

Adversity quotient menggabungkan dua komponen penting dari konsep praktis: teori ilmiah dan aplikasi praktisnya. Dr. Stoltz percaya bahwa AQ menunjukkan seberapa jauh seseorang dapat bertahan dan mengatasi kesulitan. AQ dapat memprediksi siapa yang akan mengatasi kesulitan dan siapa yang akan runtuh. AQ dapat memprediksi siapa yang akan melampaui kinerja dan harapan potensial dan siapa yang akan gagal. Dan AQ bisa memprediksi siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan.

Intinya, tidak ada yang namanya kegagalan sampai kita memutuskannya. Setiap kemunduran atau kerugian hanya bersifat sementara sampai kita menyerah dan membiarkannya menjadi permanen. Kenyataannya, kegagalan sementara sering memperkaya dan memberi energi pada kita. Setiap inisiatif dan kegagalan mengajarkan kita sesuatu yang akan membantu kesuksesan masa depan kita (Hill, 2010: 216). Seseorang yang telah menghadapi kesulitan dapat dengan mudah belajar dari masalah

yang ada dan merencanakan pencapaian di kemudian hari. Dengan menyaksikan dan menanggapi sebuah tes, kita dapat menilai kecerdasan kesulitan seseorang.¹

C. Faktor Pembentuk *Adversity Quotient*

Stoltz menekankan bahwa kemampuan orang untuk memerintah dan bagaimana mereka menanggapi kesulitan mempengaruhi, jika tidak menentukan, faktor keberhasilan yang disimpulkan dan dikonfirmasi secara empiris. Faktor-faktor ini termasuk daya saing, produktivitas, kreativitas, dorongan, pengambilan risiko, peningkatan, keuletan, pembelajaran, melakukan perubahan, ketekunan, stres, tekanan, dan kemunduran.

D. Karakter Individu *Adversity Quotient*

Orang-orang mempunyai kepribadian yang beragam. Stoltz melihat manusia sebagai kebangkitan; dia merasa bahwa mendaki, dalam arti yang lebih luas, adalah yang menggerakkan kehidupan ke depan. Kenaikan tak terbatas dengan satu individu. Setiap individu dan kelompok kerja berusaha untuk meningkatkan dan kemajuan. Keseluruhan program peningkatan kualitas, langkah-langkah pertumbuhan antisipatif, reorganisasi, restrukturisasi, mempekerjakan tenaga kerja yang beragam, mengurangi waktu siklus, menghapuskan sikap boros, dan menumbuhkan inovasi merupakan semua upaya dalam menaiki gunung yang penuh dengan tanah longsor, cuaca buruk, dan jurang yang tak terlihat.

Pendaki diklasifikasikan menjadi tiga jenis: *quitters* (mereka yang berhenti), *campers* (mereka yang berkemah), dan *climbers* (mereka yang mendaki). Mereka ini

¹Nida U. Diana, "Study Deskriptif tentang *Adversity Quotient* pada Siswa Kelas Akselerasi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Malang (SMAN 1 Malang)", *Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Malang*, 2008, h. 16.

merespon secara berbeda terhadap pendakian, dan hasilnya mereka memiliki berbagai tingkat keberhasilan serta kepuasan dalam hidup.

1. *Quitters* ialah mereka yang menyerah. Karena mereka memilih jalan dasar dan datar, orang-orang ini ¹³ menjalani kehidupan yang tidak terlalu menyenangkan menurut definisi. Akibatnya, mereka menjadi negatif, muram, dan mati rasa. Mereka akan pergi sejauh apapun untuk menenangkan hati dan pikiran mereka.
2. *Campers* ialah mereka yang berkemah. Orang-orang seperti ini, seperti orang yang berhenti merokok, memiliki kehidupan yang belum selesai; mereka nyaman ¹ dengan ilusi mereka sendiri tentang apa yang sudah ada dan menolak untuk melihat atau merasakan apa yang belum terjangkau. Mereka sering menganggap tidak ada yang salah dengan menunda bangun untuk ¹³ menikmati hasil jerih payah mereka, atau lebih tepatnya pemandangan dan kenyamanan yang diperoleh selama pendakian yang tidak mencukupi.
3. *Climbers* ialah para pendaki. Dari ketiga tipe tadi, hanya pendaki yang menjalani hidup mereka sepenuhnya; mereka benar-benar memahami tujuan mereka dan dapat menikmati perjalanan. Pendaki sering merasa kuat tentang sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Pendaki percaya bahwa segala sesuatu mungkin dan akan terjadi, bahkan jika orang lain ragu dan percaya bahwa rute itu tidak mungkin.

E. Ilmu Pengetahuan tentang *Adversity Quotient*

Dalam bukunya, Dr. Stoltz menekankan atas sebab *adversity quotient*, yang menetapkan daya untuk bangkit, didasarkan terhadap penemuan-penemuan ilmiah

pada ¹ tiga bidang yang berbeda. Masing-masing merupakan blok bangunan yang, bila disatukan, menjadi kecerdasan adversitas.

¹⁰ Batu pertama adalah Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif merupakan cabang psikologi yang mempelajari proses mental seperti bagaimana orang mendapatkan, mengubah, merepresentasikan, dan mengidentifikasi informasi, dan ¹⁰ bagaimana pengetahuan itu dapat digunakan untuk merespon atau memecahkan masalah (Phoolka dan Kaur, 2012: 72). Pikir dulu, baru bicara.² Jean Piaget merupakan tokoh dalam psikologi kognitif. Piaget ialah seorang sarjana yang menyelidiki rangkaian kognitif dan menyarankan tahapan perkembangan kognitif (Mu'min, 2013: 89).

Psikologi kognitif berkaitan dengan ilmu-ilmu lain seperti ilmu sharaf, filsafat, dan linguistik. Karena konsep *Learned Helplessness* didasarkan pada psikologi kognitif, ini merupakan komponen pertama dari *adversity quotient* yang harus dibangun. Konsep *Learned Helplessness* berpandangan ¹⁹ bahwa kesuksesan seseorang sangat ditentukan oleh bagaimana dia menjelaskan atau merespons peristiwa kehidupan.³ ¹² Keyakinan bahwa apa pun yang anda lakukan, tidak ada yang akan berubah dan situasinya akan tetap sama dikenal sebagai ketidakberdayaan yang dipelajari. ¹⁰ Hal ini dianalogikan dengan menyerahkan kendali sepenuhnya yang menjadi dimensi pertama dalam *adversity quotient* (Phoolka dan Kaur, 2012: 72).

²*Ibid.*, h. 23.

¹ ³Theresa Aprilia Rahmawati, "Studi Deskriptif Mengenai *Adversity Quotient* pada Siswa Kelas XI", *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2007, h. 11.

Batu kedua adalah Ilmu Kesehatan yang Baru

Hasil para pemikir abad ke-17, para ilmuwan saat ini memandang dan melahirkan ³⁰ pikiran dan tubuh sebagai entitas yang berbeda. Penelitian dalam psikoneuroimunologi telah membahas serta menunjukkan ² bahwa ada hubungan langsung dan terukur antara apa yang anda pikirkan dan rasakan dan apa yang terjadi dalam tubuh anda.⁴

Psikoneuroimunologi menyelidiki hubungan antara pikiran, otak, dan sistem kekebalan (Anantu, 2013:10). Psikoneuroimunologi merupakan ilmu perilaku yang berkembang pesat di Amerika Serikat dalam beberapa dekade terakhir. Ilmu ini tidak berkembang sendiri-sendiri, melainkan sebagai hasil penelitian interdisipliner. Dr. Robert L. Spencer, seorang ahli saraf perilaku yang mencari karir di bidangnya, merasa bahwa agar karyanya diakui dalam psikoneuroimunologi, ia perlu bekerjasama dengan ahli imunologi terkenal. Jika tidak, komunitas ilmiah di bidang itu tidak akan mengabaikan kesimpulan penelitian (Prawitasari, 1997:15).

Banyak spesialis percaya bahwa kesehatan mental seseorang dapat mempengaruhi sistem kekebalan mereka. Keputusan atau kesedihan, misalnya, dapat mengakibatkan perubahan biokimia yang merusak dalam tubuh (Anantu, 2013:10). Mereka yang memiliki pola respons yang buruk lebih rentan mengalami depresi.

Batu ketiga adalah Ilmu Saraf

Kemajuan terbaru dalam neurofisiologi (ilmu otak) telah memberi kita pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kecerdasan adversitas dikembangkan dan yang harus dilaksanakan dalam merubahnya dan membangun kebiasaan mental

⁴Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: ...*, h. 103.

yang lebih tinggi.⁵ Menurut kajian para ahli neurofisiologi terkenal, otak secara optimal mewujudkan kebiasaan yang mungkin cepat diganggu dan diubah,⁶ yang terpatri di wilayah bawah sadar otak (Phoolka dan Kaur, 2012: 72). Ketika kesulitan terkubur di alam bawah sadar, itu mudah disesuaikan, menghasilkan pembentukan perilaku baru yang diperkuat melalui waktu.

Ketika manusia berulang kali melakukan atau memikirkan hal yang sama, otak beradaptasi dengan membentuk sirkuit saraf yang lebih kecil dan lebih efisien. Jalur tersebut pada akhirnya akan menjadi jalur saraf bebas hambatan. Itu menjadi bagian dari struktur fisiologis suatu kebiasaan.⁷ Gagasan ini didukung oleh obrolan Stoltz dengan Dr. Larry ²⁵ Squire dari University of California, San Diego Medical Center dan presiden Society of Neuroscience.⁸

F. *Adversity Quotient* dalam Teori dan Prinsip

1. Manusia Menurut Paul G. Stoltz

Menurut buku Stoltz, manusia ³⁰ dilahirkan dengan dorongan inti manusia untuk terus mendaki. Ini termasuk mengubah tujuan hidup seseorang. Orang yang sukses memiliki dorongan yang kuat untuk berjuang, maju, mencapai tujuan mereka, dan memenuhi impian mereka. Keinginan ini memicu perlombaan bawaan untuk mengejar tujuan tergantung pada kemampuan individu.

⁵*Ibid.*, h. 108.

⁶Nida'U Diana, "Study Deskriptif tentang *Adversity Quotient* ...", h. 23.

⁷Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: ...*, h. 111.

⁸*Ibid.*, h. 112.

Stoltz mengategorikan orang menjadi tiga kelompok *adversity quotient*, yang disamakan dengan perjalanan mendaki gunung. Mereka yang berhenti (kesulitan rendah), kesulitan kecerdasan berkemah, dan kesulitan kecerdasan pendaki (tingkat kesulitan tinggi).

2. Pohon Sukses dengan *Adversity Quotient*

Menurut Paul G. Stoltz, kunci sukses adalah perpaduan karakteristik seperti kinerja, kecerdasan, minat dan bakat, sikap, pendidikan, kesehatan, genetika, dan keyakinan. Variabel-variabel ini analog dengan Stoltz di pohon, yang disebut sebagai pohon sukses. Pada karyanya, ia mendefinisikan pohon sukses sebagai berikut:

1. Daun: Kinerja, karena merupakan komponen diri kita yang ²⁵ paling mudah disentuh oleh orang lain, serta yang paling tampak dan paling dinilai. Performa tidak muncul dengan mudah, tetapi harus diciptakan dengan minat dan bakat, seperti daun yang tumbuh di dahan pohon.
2. Cabang: Minat dan Bakat. Cabang pertama adalah ringkasan, yang mendeskripsikan bakat, kompetensi, pengalaman, dan keahlian. Ada juga keinginan atau wawancara, yang menyampaikan motivasi, semangat, gairah, dorongan, ambisi, semangat yang membara, dan mata yang cemerlang. Untuk menjadi sukses, setiap orang harus memiliki bakat dan gairah. Namun, keduanya harus diterima begitu saja dan harus fokus pada kecerdasan, kesehatan, dan karakter dengan cara yang sama seperti yang dilakukan cabang pohon pada batang pohon.
3. Batang: Kecerdasan, kesehatan, dan kepribadian. Seorang profesor psikologi Howard Gardner di Universitas Harvard, mengembangkan tujuh kategori kecerdasan: ⁶ kecerdasan linguistik, kinestetik, geografis, logika matematika, musik,

interpersonal, dan intrapersonal. Kecerdasan ini akan berdampak pada prestasi individu. Seperti halnya kesehatan, variabel mental dan fisik dapat menguasai kehebatan individu untuk mencapai. Karakter, selain pendidikan dan kesehatan, menentukan kapasitas individu untuk sukses, karena masyarakat tanpa kebajikan bukanlah masyarakat yang utuh. Akibatnya, batang pohon mengandung kecerdasan, kesehatan, dan karakter.

4. Akar: Genetika, pendidikan, dan keyakinan. Dr. Stoltz mengatakan bahwa tanpa adanya penyebab yang mendasarinya, tidak satu pun dari komponen yang disebutkan di atas dapat terbentuk. Menurut penelitian, genetika mungkin memiliki efek yang lebih besar pada perilaku kita daripada yang kita tahu. Pendidikan, seperti halnya warisan, berpotensi mempengaruhi kecerdasan, pembentukan kebiasaan sehat, pengembangan karakter, bakat, keinginan, dan kinerja nantinya. Doa, menurut Benson, berdampak pada adrenalin dan hormon kortikosteroid yang memicu stres, menurunkan tekanan darah dan mengendurkan denyut nadi dan pernapasan.

3. Kesulitan dalam Pandangan Paul G. Stoltz

Kaur mengemukakan *adversity quotient* mempunyai tiga jenis kesulitan yang membentuk piramida dari atas ke bawah, menurut Stoltz. Seperti terlihat pada gambar di bawah, model tersebut menunjukkan akumulasi hambatan dalam masyarakat, tempat kerja, dan kesulitan individu yang kita semua hadapi sepanjang perjalanan berbahaya kita: Kesulitan Sosial (masalah sosial) berada pada tingkat tertinggi, Kesulitan Tempat Kerja (kesulitan di tempat kerja) , dan Individual Adversity (kesulitan individu) berada pada level terendah (Phoolka dan Kaur, 2012: 68).



Tiga tingkat tersebut, menunjukkan akan orang akan mengalami rintangan disetiap tahap hanya masalah bagaimana individu menafsirkan hambatan sebagai peluang untuk maju.

Karena kemampuan mengatasi kesulitan ditentukan oleh individu, maka hubungan antara harapan, ketidakberdayaan, dan *adversity quotient* ialah variabel yang mempengaruhi apakah seseorang tetap optimis dan bertanggung jawab dalam setiap situasi sulit. Sebagai konsekuensinya, pentingnya peran serta pengakuan dari *adversity quotient* dalam mencapai kesuksesan dapat diakui.

4. Ketidakberdayaan yang Dipelajari

The American Psychological Association percaya ketidakberdayaan yang dipelajari sebagai teori terbaik abad kedua puluh karena mendefinisikan kenapa banyak orang menyerah ketika menghadapi tantangan hidup. Sebagai konsekuensinya, konsep tersebut sangat penting dalam pengembangan kecerdasan adversitas.

Dalam bukunya, Dr. Stoltz menguraikan hasil Martin Seligman, Christopher Peterson, Steven Maler, ¹² Carol Dweck, dan ratusan peneliti lain yang terinspirasi oleh karya mereka:

- a. Ketidakberdayaan yang dipahami mendefinisikan kenapa banyak orang gampang menyerah.

- b. Hambatan yang berulang untuk pemberdayaan adalah ketidakberdayaan yang dipelajari.
- c. Sangat mudah untuk menjelaskan impotensi seseorang setelah diajarkan.
- d. Orang dapat diimunisasi¹² terhadap penyakit ketidakberdayaan.
- e. Mereka yang telah menjadi kebal terhadap ketidakberdayaan yang dipelajari tidak akan pernah menyerah.
- f. Gelombang keputusan yang meningkat dikarenakan oleh epidemi ketidakberdayaan yang dipelajari.
- g. Optimis menanggapi kesulitan berbeda dari pesimis.
- h. Pesimis menjual lebih banyak orang optimis dalam penjualan, bekerja lebih banyak, bertahan lebih lama, dan hidup lebih lama.¹²
- i. Karena pria dan wanita diajar secara berbeda, mereka merespons kesulitan secara berbeda.
- j. Orang mungkin diajari untuk meningkatkan respons mereka terhadap kesulitan.

G. Teori *Adversity Quotient* Praktis

1. Dimensi *Adversity Quotient*

Empat dimensi yang dimiliki *adversity quotient* menunjukkan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan, khususnya dimensi CO₂RE:

¹⁹ a. C = *Control* (Kendali)

C ialah singkatan dari *control*. Kontrol individu atas keadaan sulit disebut sebagai kontrol (Ramadhanu dan Suryaningrum, 2014:156). Kata penting di sini adalah "merasa". Pengetahuan bahwa segala sesuatu mungkin adalah langkah pertama untuk mendapatkan kendali.⁹

Kontrol menurut Stoltz, terutama bersifat internal dan sangat individual. Memang, pengamat luar mungkin berkomentar bahwa seseorang nampak tidak mempunyai

⁹Theresa Aprilia Rahmawati, "Studi Deskriptif ...", h. 13.

kendali sama sekali. Individu dalam organisasi dan keluarga, misalnya, diajari bahwa mereka memiliki kekuasaan namun dihukum berat jika mereka menggunakannya.

b. $O_2 = Origin and Ownership$

O_2 ialah *origin* yang diartikan asal-usul dan *ownership* yang diartikan sebagai pengakuan. *Origin* berkaitan pada sifat menyalahkan diri sendiri dengan dua tujuan yaitu sebagai bahan evaluasi dan mendorong koreksi perilaku (Ramadhanu dan Suryaningrum, 2014: 156). Komponen kedua dari dimensi O_2 , yaitu *ownership* terlibat pemahaman konsekuensi dari masalah ini. Pengakuan mengacu pada perspektif individu pada tujuan yang dimaksudkan.

Kecerdasan kesulitan tidak menghindari tanggung jawab dengan menyalahkan orang lain. Orang-orang ini mengguguli orang lain dengan kecerdasan adversitas yang minim untuk mereka belajar dari kesalahan.¹⁰ Karena mereka tidak akan melepaskan tanggungjawab, orang mempunyai kecerdasan adversitas tinggi akan melakukannya dengan baik.

c. $R = Reach$ (Jangkauan)

R ialah singkatan dari *reach*. Jangkauan mendefinisikan seberapa jauh kesulitan berdampak pada kehidupan seseorang (Ramadhanu dan Suryaningrum, 2014:156). Jangkauan, dalam pengertian tertentu, mengacu pada kemampuan seseorang untuk **1** menjangkau dan membatasi masalah agar tidak meluas ke daerah lain. Dimensi ini mengungkapkan sejauh mana karier dan kehidupan individu terhubung.¹¹

¹⁰*Ibid.*, h. 13.

¹¹Nida' U Diana, "Study Deskriptif" ..., h. 26.

Kesulitan akan menyerang aspek lain dari kehidupan seseorang jika dia tidak bereaksi terhadapnya. Orang yang mengalami masalah, di sisi lain cukup mampu membatasi sejauh mana masalah mereka pada situasi yang mereka alami.¹²

d. E = *Endurance* (Daya Tahan)

E melambangkan daya tahan (*endurance*). Ketahanan adalah jumlah waktu seseorang akan menanggung kemalangan dan penyebabnya dalam hidup mereka.¹³ Ketahanan adalah kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan dan kekuatan untuk mengatasi tantangan tersebut dengan merumuskan ide-ide pemecahan masalah, memungkinkan keberanian dan keberanian dalam pemecahan masalah terwujud.

Dimensi ini mencoba mengukur berapa lama seseorang mengharapkan kemalangannya akan berlangsung. Individu dengan tingkat *adversity* yang rendah lebih cenderung merasa bahwa hambatan dan penyebabnya akan berlangsung lama, sehingga menimbulkan sikap pesimis dan rasa tidak berdaya.¹⁴

2. Pengembangan *Adversity Quotient* (LEAD)

Upaya yang dilakukan dalam mendorong *adversity quotient* disebut dengan LEAD. LEAD mempengaruhi otak secara kimiawi, meningkatkan kontrol dengan meningkatkan "kesadaran" dan komitmen untuk "bertindak." Rasa kontrol yang lebih baik memungkinkan otak membanjiri tubuh dengan neurotransmitter yang membantu,

¹²*Ibid.*, h. 27.

¹³Mardha 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.

¹⁴Nida'U Diana, "Study Deskriptif" ..., h. 27.

yang meningkatkan fungsi kekebalan dan kesehatan secara keseluruhan. Stoltz menyarankan cara berikut:

a. *Listen to your/others Adversity Quotient*

Mencoba merasakan kesulitan anda sendiri atau orang lain, atau perhatikan keadaannya. Kemudian, lihat bagaimana Anda dan orang lain merespons kesulitan untuk melihat apakah kecerdasan Anda rendah atau tinggi. Dalam situasi tersebut, mendengarkan menjadi langkah yang penting untuk mengganti AQ individu.

b. ¹ *Explore the Origins and your/others Ownership of the Outcomes*

Tentukan apa yang memicu kesulitan, apa yang salah, dan seberapa besar tanggungjawab yang harus diberikan pada situasi tersebut.

c. *Analyze the Evidence*

Bukti kesulitan orang harus dianalisis untuk menetapkan bukti apa yang ada yang membuat individu kehilangan kendali atas kesulitannya, bukti apa yang ada menyebabkan kesulitan meluas ke aspek lain ² kehidupan individu, dan bukti apa yang ada bahwa kesulitan harus bertahan lebih lama.

d. ¹ *Do Something or Make Others to Take the Necessary Action*

Untuk menyelesaikan pekerjaan, lakukan sesuatu atau ajarkan orang lain cara melakukan sesuatu. Pelajari cara mengidentifikasi masalah, menanganinya, dan apa yang harus dilakukan jika masalah terus berlanjut. Hal ini dimaksudkan agar individu dapat memperoleh informasi penting secepat mungkin untuk menyelesaikan sejumlah pekerjaan sambil menghadapi situasi tersebut.

3. Teknik Stoppers

Gunakan Stopper! Carilah indikator perenungan atau sikap yang memandang penderitaan sebagai tragedi yang tidak diinginkan sambil mendengarkan tanggapannya. Ini akan mencegah masalah menyebar ke area kehidupan yang harus tetap kokoh dan tidak rusak. Stoltz berpendapat bahwa sebagai hasilnya, kemampuan untuk mendaki dan mengarahkan diri sendiri pada kecerdasan menghadapi kesulitan yang tinggi akan jauh lebih kuat.

Menurut Dr. Stoltz, baik sirkuit LEAD maupun Stoppers! cocok untuk pelatihan pendakian yang akan datang. Sama seperti pelatihan, Anda akan melihat perubahan dalam cara Anda memandang dan menanggapi masalah. Namun, perubahan yang paling mendalam serta bertahan lama akan terjadi secara bertahap. Kemampuan untuk memperhatikan kesulitan, mendengarkan tanggapan, menyelidiki pengakuan, menganalisis bukti, dan bertindak tegas melindungi terhadap kesulitan sehari-hari.

BAB II

27

ADVERSITY QUOTIENT DALAM PANDANGAN ISLAM

A. ADVERSITY QUOTIENT DALAM PANDANGAN ISLAM

Menurut Islam, orang yang mempunyai tingkat kecerdasan yang tinggi adalah mereka yang bisa bersabar dan optimis dalam menghadapi segala rintangan dalam hidup. Sesulit apapun kesulitannya, selama masih ada keyakinan kepada Allah SWT, perjalanan menuju rahmat-Nya akan dipenuhi dengan keputusan dan pesimisme.

¹ Setiap kesulitan adalah tantangan, dan setiap tantangan harus mengandung peluang untuk dihadapi dengan perubahan yang konstruktif. ¹ Dalam QS. Al-Insyirah [94]:

5 berbunyi:



Ayat di atas menyebutkan bahwa setiap kesulitan akan ada kemudahan.

Kemudian Allah tekankan lagi pada ayat berikutnya, yaitu pada ayat ke-6. Nabi Saw.

Menjelaskan dalam hadisnya yang berbunyi:

¹⁸ يَا غَلَامُ، أَوْ يَا غُلَيْمٍ أَلَا أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ يَنْفَعُكَ اللَّهُ بِهِنَّ؟ قُلْتُ: بَلَى، فَقَالَ: احْفَظْ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظْ اللَّهَ تَجِدْهُ

¹⁸ أَمَامَكَ تَعَرَّفْ إِلَيْهِ فِي الرَّخَاءِ يَغْرِفْكَ فِي الشَّدَّةِ، وَإِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعْنَيْتَ فَاسْتَعِنْ 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

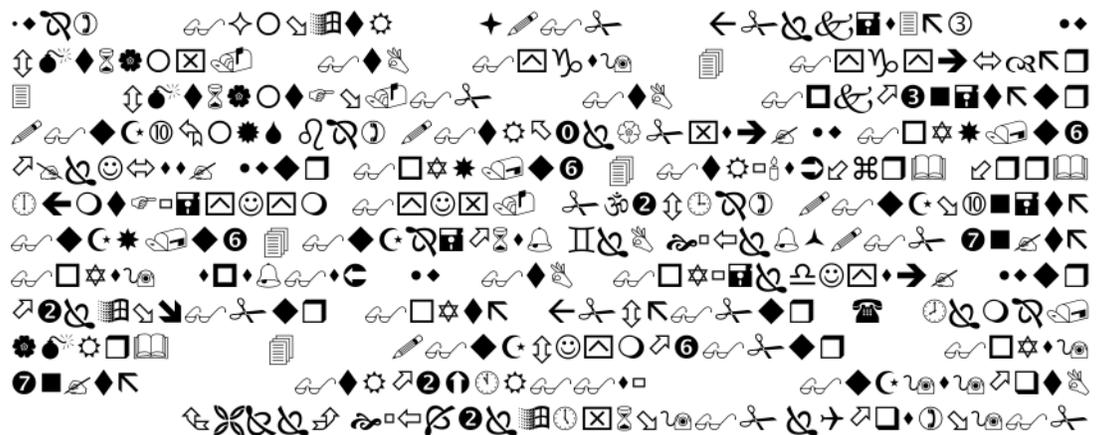
أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَكْتُبْهُ اللَّهُ عَلَيْكَ لَمْ يَقْدِرُوا عَلَيْهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ فِي الصَّبْرِ عَلَى مَا تَكَرَّرَ خَيْرًا كَثِيرًا، وَأَنَّ

النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Sesuai dengan dalil di atas, Allah SWT memberikan kemudahan di tengah setiap kesulitan. Ini mendukung teori adversity quotient Stoltz, yang mencirikan kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan. Individu dengan kecerdasan adversitas yang kuat dapat segera menemukan kenyamanan, peluang, dan kebijaksanaan yang

tersembunyi di balik tantangan apa pun, memungkinkan mereka untuk bertindak dengan benar.

Sebagaimana dinyatakan dalam QS. Al-Baqarah ayat 155 hingga 157, bahwa Allah Swt. menyeru umatnya agar bersabar dalam menghadapi kesengsaraan hidup. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa seberat apapun kesulitan atau bencana yang dialami, Allah Swt. selalu bersama dengan orang-orang yang sabar, dan akan selalu melimpahkan kasih sayang dan kesengsaraan di luar kemampuan hamba-Nya, sebagaimana dinyatakan dalam QS. Al-Baqarah ayat 286:



Tafsir Ibnu Katsir dalam Jilid 1, ayat tersebut mengisyaratkan bahwa Allah SWT tidak akan membebani seseorang. Ini menunjukkan simpati, kasih sayang, dan cinta-Nya kepada makhluk-Nya. Selanjutnya, Allah Swt. memberi petunjuk pada umat-Nya untuk bermunajat kepada-Nya, dan Dia telah berjanji untuk mengabulkan permintaan tersebut, sebagaimana dinyatakan Nabi SAW dalam sebuah hadits dari Imam Muslim dari Abu Hurairah ra:

(قال الله: نعم.)

Menurut hadits, Allah segera menjawab permohonan itu dengan kata "ya".

Menurut sejarah, sikap inteligensi kesulitan ada sepanjang masa para Nabi, termasuk Nabi Ayyub a.s., yang tetap tabah dalam menghadapi kesulitan fisik. Selanjutnya Nabi Yusuf a.s. ditekan untuk dipenjara sejak kecil oleh saudara-saudaranya, serta fitnah istri seorang pejabat Mesir, tetapi dengan bantuan Allah Swt., ia akhirnya menemukan kepuasan sebagai seorang raja dan bertemu keluarga dan ayah tercinta, Nabi Ya'qub a.s. Selanjutnya, serupa dengan kegigihan Siti Hajar dalam mencari air berulang kali mendaki dua bukit di dekatnya sebanyak tujuh kali, dengan sabarnya Siti Hajar berhasil, Jibril mengepakkan sayapnya ke tanah, dan muncullah mata air di dalam tanah yang dikenal dengan air Zamzam. Lebih jauh lagi, ketika mengajar untuk mempertahankan agama Allah, Nabi Muhammad mengalami tekanan dan kesulitan dari orang-orang kafir Quraisy, dan ada berbagai kisah Nabi yang dapat ditiru oleh kecerdasannya.

Kecerdasan adversitas dapat mengukur kemampuan seseorang untuk mengatasi hambatan apa pun dalam hidup dan tidak menyerah, dan agama dapat mengatur perilaku seseorang.¹

B. *Adversity Quotient* dalam Pandangan Islam (Teori dan Prinsip)

1. Manusia dalam Pandangan Islam

Terminologi Al-Qur'an menjelaskan manusia bisa diamati dari berbagai sudut. Manusia dikatakan sebagai *al-basyr* dari sudut pandang biologis. Sedangkan karena fungsi dan potensinya, manusia disebut *al-gila* (Jalaluddin, 2019: 39). An-nas sering

dilihat melalui prisma hubungan sosial yang mereka ikuti. Secara luas, Al-Qur'an mengatakan umat manusia sebagai Bani Adam. Konsep ini menekankan pada karakteristik universal yang ada pada semua manusia, tanpa memandang jenis kelamin, ras, negara, atau pandangan agama. Bani Adam menekankan persamaan dan kontras antar individu, dengan fokus pada komponen fisik (Jalaluddin, 2019: 40).

Manusia, menurut Islam, juga makhluk psikis. Menurut Islam, unsur-unsur pikiran manusia terkait erat dengan cita-cita agama. Sama dengan unsur ruh yang merupakan bagian dari jiwa, namun dipaparkan secara sangat terbatas, sedangkan Quraish Shihab dalam Jalaluddin mengemukakan bahwa ruh bisa dipahami sebagai komponen psikologis, artinya setiap orang memiliki preferensi yang beragam. Kemudian akal, yaitu kemampuan psikologis manusia yang mencakup dorongan moral untuk berbuat baik dan menghindari kesalahan sebagai konsekuensi dari kemampuan manusia untuk mengevaluasi dan memahami peristiwa (Jalaluddin, 2019: 41). Sebagai konsekuensinya, Islam memandang manusia tidak hanya secara fisik, tetapi juga psikologis, terutama dalam hal interaksi antara tubuh dan jiwa (Salati, 2009: 93).

2. Pohon Sukses *Adversity Quotient* Menurut Teori Fitrah

Manusia pada hakekatnya diberikan kebaikan dan kejahatan, serta arah dan kesalahan, tergantung pada jenis dan bentuk kejadiannya. Ismail membuktikan dalam jurnalnya bahwa individu dapat membedakan antara yang baik dan yang jahat. Manusia mampu menampilkan keterampilan ini. Ketentuan ini dibuat sebagai konsekuensi dari nasihat dan berbagai faktor lainnya.² Akibatnya, konsep esensial manusia menurut Islam adalah fitrah.

²Syarifah 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.

Secara umum, fitrah mewakili ciptaan manusia dan esensi vital. Orang mungkin menjadi dirinya sendiri sebagai manusia dari awal peristiwa sampai akhir hidupnya. Al-Afify menyatakan di jurnalnya bahwa kodrat *insan* tidak hanya memiliki kecenderungan untuk membutuhkan, namun mencerminkan Tuhan dalam semua aktivitas kehidupan.³ Konsep inti kemanusiaan sebagai makhluk alami telah diperjelas dalam Al-Qur'an, yaitu dalam QS. Ar-Rum [30]: 30:



Penggunaan kata fitrah dalam ayat ini memiliki beberapa arti, di antaranya fitrah yang disebut suci, fitrah juga disebut Islam, fitrah yang mengakui Keesaan Tuhan, fitrah juga berarti suci, fitrah yang berarti keadaan penciptaan manusia yang cenderung menerima kebenaran. Dan fitrah artinya potensi dasar manusia sebagai alat untuk pelayanan dan makrifatullah, serta fitrah yang mengacu pada terjadinya atau penentuan asal usul manusia dalam hal kebahagiaan dan kesalahan.

Anwar berbicara tentang berbagai bentuk alam dalam jurnalnya, termasuk potensi fisik (psikomotorik), IQ, kecerdasan spiritual mental, dan potensi sosial emosional.⁴ Lebih lanjut Anwar mengatakan bahwa kesatuan wujud manusia antara

³Muhammad Faiz Al-Afify, "Konsep Fitrah dalam Psikologi Islam", dalam *jurnal Tsawafah*, Vol. 14 No. 2 November, 2018, h. 280.

⁴Aep 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

potensi fisik dan psikis ²⁹ membuktikan bahwa manusia adalah *ahsan at-taqwin* dan menempatkan manusia pada posisi kritis yaitu sebagai hamba Allah dan khalifah Allah.⁵

Al-Ghazali membagi struktur psikologis menjadi empat bagian: roh, hati, akal, dan keinginan. Setiap elemen memiliki konsekuensi fisik, psikologis, dan metafisik. Hati mengandung energi emosi dan lubuk hati.⁶

Menurut Abdul Mujib, hubungan antara sifat fisik (fisik) dan psikologis (spiritual) menghasilkan karakteristik psikofisik (nafsani), seperti yang dijelaskan oleh Al-Affiy. Komponen nafsani ini meliputi hati, kecerdasan, dan keinginan. Akal sebagai komponen sifat manusia yang beroperasi dalam lingkup kesadaran sebagai kekuatan kognitif (kreatif); dan keinginan sebagai komponen sifat hewan yang beroperasi di alam bawah sadar sebagai kekuatan konasi (niat). Karena ketiga komponen ini bekerja sama untuk menghasilkan suatu perilaku, orang yang tidak memiliki salah satu dari ketiga atribut ini menjadi cacat dan tidak menjadi manusia seutuhnya.⁷

Aspek alam merupakan komponen esensial yang berubah sebagai reaksi terhadap lingkungannya, termasuk pengaruh pendidikan. Komponen tersebut meliputi intuisi, bakat, insting, watak, keturunan, serta keinginan dan nafsu.⁸

3. Sukses dalam Pandangan Islam

Salah satu kunci sukses, menurut buku Syarbini, adalah memiliki ambisi yang jelas dan menggebu-gebu.⁹ Konsekuensinya, Syarbini menyatakan bahwa kunci

⁵*Ibid.*, h. 5.

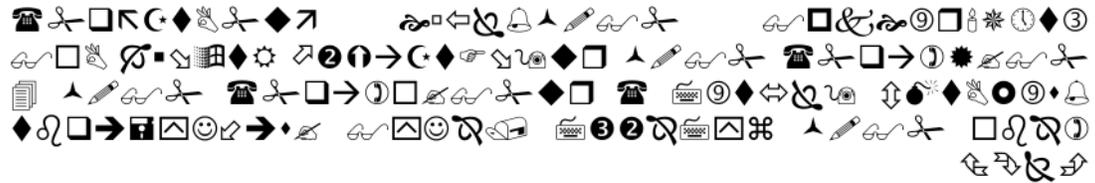
⁶Suriansyah Salati, *Hakikat IQ, EQ, dan SQ dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2009), h. 102.

⁷Muhammad Faiz Al-Affiy, "Konsep Fitrah" ..., h. 288.

⁸Suriansyah Salati, *Hakikat IQ, ...*, h. 116-118.

kebahagiaan adalah memiliki mimpi, dan kunci sukses adalah meraihnya.¹⁰

Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Hasyr [59] ayat 18:



“Al-Qur’an dan Hadits merupakan anjuran untuk memperoleh kepuasan hidup, baik di dunia maupun di masa depan,” Faturrahman menggarisbawahi bahwa ketersediaan Al-Qur’an dan Hadits akan memfokuskan gagasan kesuksesan. Hanya saja, karena interaksi antara dua sumber hukum Islam yang begitu lemah, tidak jarang kita jumpai seorang Muslim yang tidak bahagia dengan kehidupan dan melakukan bunuh diri atau kejahatan lainnya.¹¹ Akibatnya, mengikuti Al-Qur’an dan Hadits adalah salah satu kunci paling signifikan untuk sukses dalam hidup ini dan selanjutnya.

4. Kesulitan dalam Pandangan Islam

Al-Qur’an mendefinisikan pada ¹QS. Al-Insyirah [94] ayat 5-6 tentang kesulitan:



Ayat tersebut menyiratkan bahwa kegembiraan selalu disertai dengan kesedihan, artinya kesenangan selalu diikuti oleh kesedihan.¹²

⁹Amirulloh Syarbini, *Kunci Rahasia Meraih Sukses Menurut Al-Qur’an*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013), h. 1

¹⁰*Ibid.*, h. 4.

¹¹Diyan Faturrahman, “Makna Sukses Bagi Santri (Studi Fenomenologi di Pesantren Mahasiswa KH. Ahmad Dahlan Yogyakarta)”, dalam *Artikel Mahasiswa*, 2020, h. 2.

¹²Jalaludin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan: Pesan Al-Qur’an Menyingkapi Kesulitan Hidup*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2011), h. 29.

Allah akan selalu menempatkan hamba-Nya melalui cobaan baik dan buruk. Ketika sebuah masalah ditulis ulang, kita tidak bisa mengharapkannya untuk diselesaikan dengan cepat. Ada kalanya kita hanya perlu bersabar dan membiarkan sesuatu terjadi.

Dalam hidup, kita harus siap menghadapi rintangan dan mencari solusi. Sejatinya, dunia tempat kita hidup adalah titipan yang selalu dicermati. Saat membaca *innalillhi wa inn ilaihi rji'un*, kita mungkin membangun anggapan bahwa kita hanyalah titipan dan dengan demikian melepaskannya dengan lebih mudah ketika Allah mengambilnya dari kita. Allah menguji Nabi juga, dan dia menangani setiap orang dengan kesabaran dan kejujuran. Dia di sisi lain, telah mengambil alih senyumnya.¹³

Dihadapkan dengan berbagai kendala, langkah pertama Nabi Muhammad SAW adalah menumbuhkan ¹ jiwa dalam bingkai kesabaran, karena dengan kesabaran itu, seseorang akan mampu menanggung segala persoalan serius yang menghadangnya.¹⁴ Selanjutnya Rasulullah SAW. menghadapinya dengan jujur, karena hanya dengan kejujuran kita dapat memahami bencana mengerikan yang terjadi. Dengan kata lain, kejujuran adalah senjata kesuksesan.

Sikap seperti itu yang diinginkan dalam menghadapi perjuangan dalam QS. Al-Baqarah dalam rangka meningkatkan sikap *adversity quotient* seseorang dan mempermudah pencapaian prestasi.

¹³Abdillah Arrif, ¹ *Inspirasi Kehidupan Kegagalan Hanya Sukses yang Tertunda*, (Surabaya: UBA Press), h. 20-21.

¹⁴*Ibid.*, h. 40.

C. *Adversity Quotient* dalam Pandangan Islam (Teori Praktis)

1. Dimensi CO₂RE

Menurut Islam ada banyak indikator bahwa seseorang atau diri telah mencapai kecerdasan adversitas yaitu:

Bersikap Sabar

Komponen pertama dari *adversity quotient*, kontrol, termasuk kesabaran. Menurut Ustadz Akrim Ridla, sebagaimana dilansir Majdi, ada tiga definisi bahasa tentang kesabaran: “*al-man'u wa al-hasbu*” (mencegah dan menahan), “*ash-syiddah wa al-quwwah*” (teguh dan kuat), dan “*al-jam'u wa al-dhammu*” (teguh dan kuat) (mengumpulkan dan menggabungkan).¹⁵

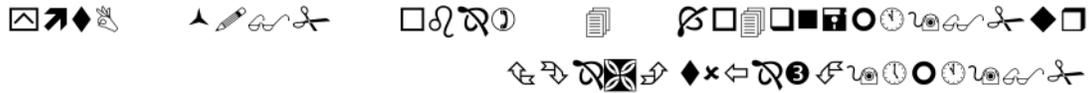
Sabar membutuhkan ketabahan jiwa dan hati untuk menghadapi berbagai permasalahan hidup yang sulit, tidak menyenangkan, dan bisa menyebabkan keselamatan fisik dan mental seseorang berbahaya.¹⁶ Allah Swt. sering mengacu pada kesabaran dalam Al-Qur'an, ada seratus satu ungkapan kesabaran dalam Al-Qur'an, salah satunya dalam firman Allah SWT dalam surah Al-Baqarah [2]: 153:¹⁷



¹⁵Udo Yamin Majdi, *Quranic Quotient (Menggali dan Menjadikan Potensi Diri Melalui Al-Quran)*, (Bandung: Salamadani, 2011), h. 269-270.

¹⁶Nida'U Diana, Skripsi, “Study Deskriptif” ..., h. 35.

¹⁷Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juzu 2*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), h. 21.



Hanya dengan kesabaran seseorang dapat mencapai tujuannya. Hanya melalui kesabaran seseorang dapat mengembangkan tingkat kepercayaan yang diperlukan untuk pertempuran. Orang yang lalai hanya dinasihati dengan lembut. Hanya dengan kesabaran kebenaran bisa terungkap. Akibatnya, kesabaran adalah tanda ketangguhan dalam menghadapi kesulitan.¹⁸

Jangan Pernah Menyerah dan Selalu Optimis

Bagian terpenting dalam membangun kecerdasan menghadapi kesulitan adalah pola pikir yang keras kepala.¹⁹ Optimisme dan sikap tanpa kompromi merupakan komponen kedua dari *adversity quotient*, ialah kepemilikan/pengendalian diri. Dimensi ini mengangkat masalah seberapa jauh individu akan memperbaiki keadaan yang ada, untuk alasan apa pun.²⁰

Optimisme ²¹ dan pantang menyerah merupakan adanya keyakinan yang kuat bahwa sesulit apapun ujian dan rintangan dalam hidup pasti bisa diatasi dengan sebaik-baiknya, asalkan ada usaha dari Allah SWT, dan hilangnya rasa putus asa dalam hidup. proses mengejar ² rahmat-Nya, yang bertebaran dalam kehidupan ini dalam berbagai bentuk, jenis, dan bentuk.²¹

Berjiwa Besar

¹⁸*Ibid.*

¹⁹Sudarman, "Adversity Quotient: Kajian Kemungkinan Pengintegrasinya dalam Pembelajaran Matematika", dalam *Jurnal Aksioma*, Vol. 1 No. 1 Maret, 2012, h. 60.

²⁰Muh. 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.

²¹*Ibid.*, h. 37.

Pola pikir yang besar hati adalah komponen ²¹ ketiga dari *adversity quotient*, yang disebut sebagai jangkauan. Dimensi ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana ²¹ kesulitan akan mempengaruhi bagian lain dari kehidupan seseorang.²²

Berhati besar berarti memiliki keberanian untuk mengakui kekurangan, kesalahan, dan kesalahan, serta kekuatan untuk mempelajari dan mengatasi ² cara mengisi kelemahan diri dan memperbaiki diri dari orang lain dengan lapang dada.²³ Seseorang yang memiliki jantung lemah cenderung kurang mengakui kesalahannya. Individu dengan jiwa besar, di sisi lain, akan terus mengakui kesalahan dan bekerja untuk memperbaikinya. Akibatnya, rentang kesulitan menyempit dan peluang baru muncul.

Berjihad

Sikap jihad mewakili tingkat keempat dari faktor kesulitan, ketahanan.²⁴ Adanya jihad atau semangat juang, menurut Hamdani Bakran dalam Zubaidillah, merupakan salah satu tanda seseorang memiliki *adversity quotient* yang tinggi.²⁵ Sikap jihadi mengarahkan semua potensi dalam melawan serangan musuh dalam skenario ini. Dalam arti luas, ini mengacu pada setiap dan semua upaya ekstrem yang ditujukan untuk menerapkan cita-cita Islam dan penghapusan kejahatan dan ketidakadilan, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap masyarakat.²⁶

Jihad menurut Ibnu Hajar didefinisikan:

²²*Ibid.*, h. 38.

²³Nida'U Diana, "Study Deskriptif" ..., h. 36.

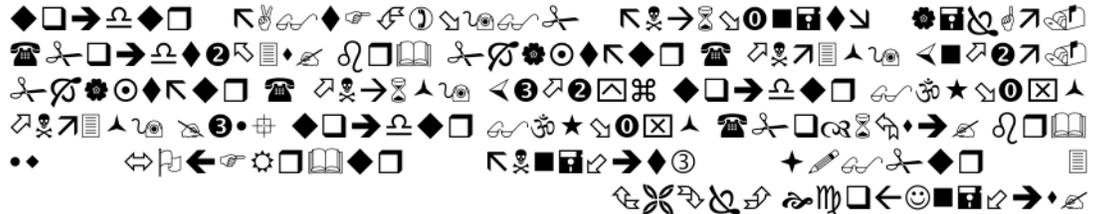
²⁴Muh. Haris Zubaidillah, "Nilai-nilai Pendidikan"..., h. 42.

²⁵*Ibid.*, h. 42.

²⁶Nida'U Diana, "Study Deskriptif" ..., h. 36.

والجِهَادُ بِكَسْرِ الْجِيمِ : أَصْلُهُ لَغَةٌ : الْمَشَقَّةُ

Ketika jihad ditandai dengan kesulitan, itu karena Allah telah menyatakan jihad sebagai perintah yang tidak dimiliki manusia. Dalam Al-Qur'an Al-Baqarah [2]: 216:²⁷



Seorang ulama klasik terkenal bernama Ibn Qayyim al-Jauziyah, menurut Aliyah, membagi jihad menjadi empat tingkatan: perang melawan diri sendiri, jihad melawan godaan setan, jihad melawan kafir, dan jihad melawan ketidakadilan.²⁸

Jihad melawan keinginan atau diri sendiri adalah ukuran kritis keberhasilan dalam mengatasi tragedi dalam kebijaksanaan kesulitan. Seseorang akan diterima di jajaran *rabaniyyin* jika ia mampu menyelesaikan empat derajat jihad sendiri.²⁹

2. Pengembangan LEAD

LEAD adalah penelitian dan teknik berbasis pengalaman dunia nyata untuk memperkuat dan meningkatkan kecerdasan kesulitan seseorang. Menurut Islam, seseorang dapat memperkuat sifat-sifatnya sendiri untuk menumbuhkan intelek kesulitan, seperti ¹³ dalam dunia tasawuf, yang sering disebut sebagai “*takhalli*”, “*tahalli*”,

²⁷Rumba 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.

²⁸Sri Aliyah, “Hakikat Jihad”, dalam *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama*, Vol. 15 No. 1 Juni, 2014, h. 27-28.

²⁹Muh. Haris Zubaidillah, “Nilai-nilai Pendidikan” ..., h. 45.

dan “*tajalli*”.³⁰ Dalam psikoterapi sufistik, kesabaran dan tawakkal dapat berfungsi sebagai *tajalli*, *tahalli*, *takhalli*.

- 1) Kesabaran dan tawakkal dapat digunakan sebagai *tajalli* karena memberikan perasaan tenang dan tenteram bagi seorang sufi dan menjaganya agar tidak mudah gelisah dan khawatir ketika tragedi dan penderitaan menimpanya, terutama jika ia bertawakkal kepada Allah. Kesabaran yang dikaitkan dengan sifat tawakkal merupakan upaya pengobatan yang dihasilkan dari metode *tajalli* ini, bukan gangguan jiwa dan ketidakseimbangan jiwa.
- 2) Dengan metode *tahalli*, seorang sufi dapat memperoleh kesehatan mental dan kenyamanan batin dengan menghiasi dirinya dengan kesabaran dan tawakkal.
- 3) Selama tahap *takhalli*, seorang sufi dengan kesabaran dan ketabahan dapat menahan diri dari hal-hal buruk, dan ini berfungsi sebagai prinsip untuk tetap sabar dan tawakkal.³¹

3. Pandangan Islam Terhadap *Stoppers*

Stoppers bermanfaat dalam menghapus koneksi saraf yang merusak dengan menghilangkan individu dari kesulitan, memungkinkan individu dalam menghadapi tantangan dan mengangkat moral.³² Dalam Islam disebut kesabaran, dan itu dapat

³⁰Abdul Mujib, “Implementasi Psiko-Spiritual dalam Pendidikan Islam”, dalam *Jurnal Madania*, Vol. 19 No. 2 Desember, 2015, h. 103.

³¹Khairunnas 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.

³²Endah 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.

diperoleh jika ada metode aktif untuk mengurung, membatasi, dan menutup. Cara ini jika dilaksanakan dengan aktif bisa menimbulkan akibat yang disebut kesabaran.³³

Al-Qur'an memberikan banyak strategi untuk melatih kesabaran dengan:

- a. Menanamkan gagasan bahwa bersabar akan membuahkan hasil.
- ¹¹ b. Mengingat orang-orang yang paling dekat dengan Allah, seperti para nabi dan rasul, mengalami kesulitan, beberapa di antaranya jauh lebih buruk daripada yang dialami orang biasa.
- c. Menanamkan keyakinan akan adanya penghiburan di tengah penderitaan, serta kepastian janji Allah.
- d. Meningkatkan kesadaran akan fakta bahwa manusia adalah milik Tuhan.
- e. Ingatkan diri Anda tentang sunnatullah (aturan alam) yang mengatur kosmos ini.
- ¹¹ f. Menanamkan keyakinan akan Qada dan Qadar Allah yang tidak dapat dipatahkan.³⁴

³³M. Yusuf, dkk., "Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat", dalam jurnal *al-Murabbi* Vol. 4 No. 2 Januari, 2018, h. 235.

³⁴*Ibid.*, h. 238-239.

BAB III

1 **ADVERSITY QUOTIENT DALAM PANDANGAN AL-QUR'AN DAN HADIS**

Karena hidup secara intrinsik terkait dengan ujian dan kesengsaraan, *Adversity Quotient* juga dikenal sebagai kecerdasan adversitas, adalah kapasitas individu untuk mengenali dan menerima masalah sebagai peluang. Sebagaimana dinyatakan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 155:



Ayat ini, Allah Swt. berfirman bahwa Dia akan menguji hamba-hamba-Nya. Dia memberikan ujian kesenangan pada waktu-waktu tertentu dan ujian kesedihan pada waktu-waktu lain, seperti ketakutan dan kelaparan.¹ Takut, putus asa, kelaparan, kekurangan uang, dan kehilangan jiwa termasuk di antara kesukaran yang disebutkan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 156.

Ketika menghadapi kesulitan, setiap Muslim harus ingat bahwa hanya Allah SWT yang mampu menopangnya ketika menghadapi beban dan musibah, dan ia harus berdoa kepada Allah agar diberikan kekuatan untuk menghadapi segala jenis kesulitan. Menurut QS. Al-Baqarah [2]: 153.²

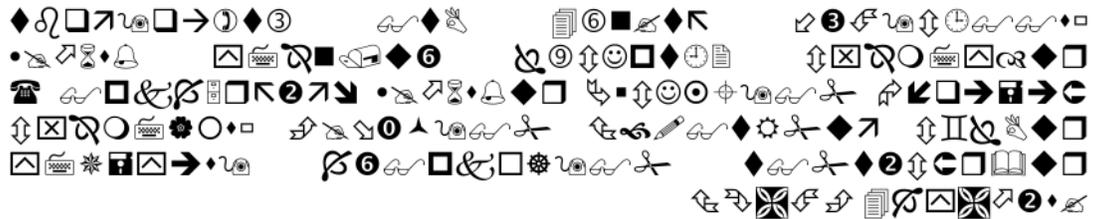


³ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*, ter. M. Abdul Ghoffar (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2003), h. 305.

² *Ibid.*, h. 40.

Lebih lanjut, Jauhari mengatakan jika seorang muslim berhati-hati dalam merencanakan shalatnya, Allah SWT akan selalu mengingatnya. Doa memberi seseorang ketenangan pikiran dan jiwa dengan melindungi mereka dari segala bentuk kesulitan.³

Konsep adversitas, Stoltz menguraikan empat sifat yang di mana menjadi bagian dari pemikiran seseorang ketika dihadapkan pada rintangan atau kesulitan. Sementara itu, sebagaimana Allah berfirman terhadap Nabi SAW di QS. Thaha [20]: 130, bahwa sikap wajib yang diterapkan dalam diri seorang muslim apabila mengalami kesulitan adalah kesabaran.



Dalam memahami ayat ini, Hamka dalam Hadi mengingat perilaku kaum musyrik Mekah yang sering mengejek, menghina, dan mengancam Nabi. Mereka ingin Nabi berhenti berdakwah ²⁶ kepada penduduk Mekah. Dalam penggambarannya, Hamka mengatakan bahwa Nabi tersinggung oleh perasaan manusiawinya. Namun, Rasulullah mengimbau umat dalam ayat ini untuk bisa mengendalikan diri, bersabar, dan tegar menghadapi segala macam kritik dan hinaan.⁴

Dalam jurnalnya, Amaliya menggambarkan sikap sabar sebagai pengendalian diri, penerimaan (ikhlas), ketabahan, keuletan, optimisme, perilaku positif, menjadikan

³Imam Jauhari, "Kesehatan" ..., h. 41.

⁵Sopyan Hadi, "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an", dalam *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, Vol. 1 No. 2 September, 2018, h. 481.

Tuhan sebagai penolong dalam menghadapi tantangan, dan penghargaan.⁵ Semua elemen ini berkaitan dengan empat dimensi kecerdasan kesulitan Stoltz, yang ia rumuskan dari sudut pandang Islam. Menurut Al-Qur'an dan Hadits, berikut ini dapat dikemukakan tentang konsep adversity quotient dalam menaklukkan kesulitan.

1. Dimensi *Control* (Kendali)

Dimensi kontrol dimulai dengan pengetahuan bahwa segala sesuatu mungkin terjadi. Pada level ini, Stoltz mendefinisikan kontrol sebagai "seberapa banyak kendali yang Anda rasakan atas suatu kejadian yang menyebabkan masalah?".⁶

Kontrol diri didefinisikan sebagai aktivitas yang mengatur perilaku.⁷ Syamsul menggambarkan pengendalian diri dalam Putriyani sebagai kemampuan seseorang untuk menangani impuls baik di dalam maupun di luar individu.⁸ Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi sangat berbeda dengan mereka yang memiliki kontrol diri yang buruk.

Individu yang kurang memiliki kontrol diri cenderung pesimis dan cepat putus asa. Individu dengan kontrol diri yang kuat, di sisi lain, optimis dan berani untuk terus mendaki.

16

⁵Niila 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.

⁶Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: ...*, h. 142.

⁷Fairuzatul 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.

⁸Puput 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.

Salah satu bentuk pengendalian diri adalah memaafkan. Pengampunan telah ditemukan memiliki peran dalam menyelesaikan beberapa masalah, seperti meningkatkan pengendalian diri, dan bahkan dapat membantu pelaku dalam menahan diri dari tindakan ketidakadilan di masa depan.⁹

a. Pandangan Islam tentang pengendalian diri

Menurut Amaliya, Quraish Shihab mengamati bahwa pengekanan ini dapat dilihat sebagai menahan diri dari keinginan yang tidak diinginkan seperti kemarahan, atau apa yang dikenal sebagai kesabaran spiritual adalah kemampuan untuk melawan keinginan nafsu yang dapat menyebabkan ketidakbajikan.¹⁰

Meskipun luka-lukanya, Nabi tidak pernah marah. Ketika dia marah, bibirnya terkatup rapat alih-alih meledak dengan kata-kata. Wajahnya akan menjadi merah cerah saat dia menyaksikan kengerian dan hak Allah. terdegradasi dan diinjak-injak Jadi, kemarahan (bersama dengan emosi lain seperti ketakutan, kesedihan, atau kegembiraan) mungkin sangat bermanfaat bagi kehidupan seseorang jika seimbang dan hadir pada waktu yang tepat. Al-Qur'an memberitahu kita untuk mengatur emosi dan sikap kita.¹¹

b. Pengendalian diri dalam Al-Qur'an dan Hadis

⁹R. Rachmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam", dalam *Unisia: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, Vol. 37 No. 82 Januari, 2015, h. 46.

¹⁰Nilia Khoiru Amaliya, "Adversity Quotient" ..., h. 245.

¹¹Amru 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.

11

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT menggambarkan manusia mengatur dirinya sendiri ketika menghadapi cobaan, baik kesenangan maupun tragedi. Menurut QS. Al-Isra'[17]: 83:



Kitab Tafsir Ibnu Katsir mendefinisikan bahwa **kekurangan manusia sebagai makhluk, kecuali yang dijaga oleh Allah Swt.**, baik senang maupun duka. Dia menolak untuk mengikuti-Nya, enggan untuk mencintai-Nya, dan memungungi Dia dengan sikap menghina jika Dia membantu dan memberikan apa yang dia inginkan. Dia kehilangan harapan untuk menjadi lebih baik jika dia disiksa oleh tragedi, bencana, dan kondisi membingungkan lainnya.¹²

Ayat tersebut sesuai dengan QS. Hud [11]: 9:



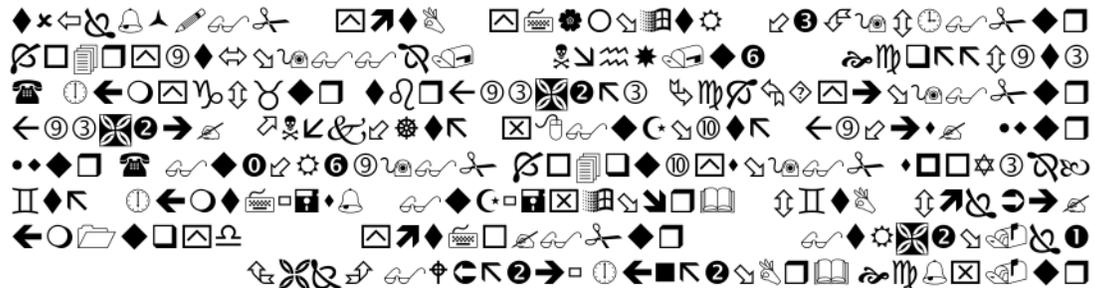
Kedua kalimat ini menunjukkan bahwa ketika individu menerima kesenangan, mereka kehilangan pandangan tentang diri mereka sendiri dan bahkan Tuhan mereka. Namun, jika mereka dalam bahaya, mereka akan putus asa. Ini adalah representasi dari seseorang yang tidak mampu menempatkan dirinya dalam suatu situasi.¹³ Sementara dia bersukacita, dia tidak dapat memanfaatkan kesenangannya dengan baik. Di sisi lain, jika dia menemui hambatan, dia tidak akan mampu menghadapinya.

3

¹²Abdullah 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.

¹³Mahyuddin Barni, *Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2014), h.66.

Mengenai pengendalian diri di tengah musibah, Al-Qur'an mengimbau untuk menguatkan diri di jalan-Nya dengan bersabar serta mengikuti petunjuk baik dan buruk, sebagaimana dinyatakan pada QS. Al-Kahfi [18]: 28:



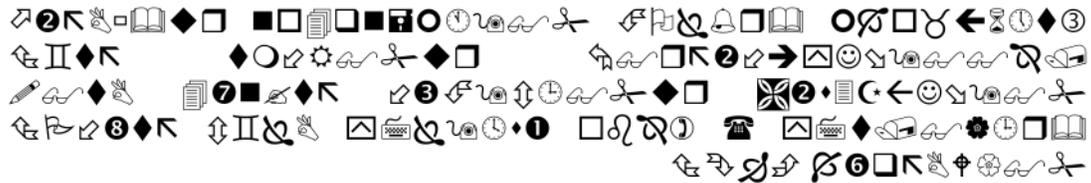
Ayat tersebut menyebutkan Umayyah bin Khalaf al-Jumhi. Dia membujuk Nabi untuk melakukan hal-hal yang tidak disukai Allah, seperti mendeportasi orang-orang miskin yang berada di sisinya untuk memberi ruang bagi para penguasa Quraisy Mekah.¹⁴

Mengenai ayat ini, Sahih Muslim, sebagaimana dikutip dalam Tafsir Ibn Katsir, mengutip Sa'ad bin Abi Waqqash yang mengatakan, "Kami enam individu dengan Nabi." Orang-orang musyrik itu ⁴ berkata kepada Nabi, "Usir mereka." Mereka tidak akan berani menghalangi jalan kita." "Saat itu, saya bersama Ibnu Mas'ud, seorang Hudzaili, Bilal, dan dua orang lainnya yang saya lupa namanya," kata Sa'ad. Utusan Allah, ia kemudian mempertanyakan apa kehendak Allah itu. Pada akhirnya Allah Swt. menurunkan ⁴ QS. Al-An'am [6:52], agar tidak mendeportasi mereka yang menyeru kepada Allah.¹⁵

¹⁴Imam ¹As-Suyuti, *Asbabun Nuzul*, ter. Muh Miftahul Huda, (Solo: Insan Kamil, 2016), h. 393.

¹⁵Abdullah 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.

Allah menganjurkan kesabaran dalam QS. Luqman [31:17] karena ⁴ Dia mengetahui akan orang yang mengerjakan *amar makruf dan nahi munkar* pasti akan menderita kesengsaraan manusia.¹⁶



Pernyataan-pernyataan sebelumnya menunjukkan bagaimana menghadapi hidup dengan kesabaran dengan menghindari orang-orang yang pikirannya telah dialihkan dari mengingat Allah dan yang mengejar nafsu mereka. Seseorang harus menanggapi dengan menahan diri dan bersikap sopan.

Dalam situasi ini, Islam meyakini pengendalian diri sama dengan “*mujahah an-nafs*”. Dalam bahasa Arab, *mujahadah* berarti jujur, sedangkan *an-nafs* berarti jiwa, nafsu, atau diri. Sehingga, “*mujahadah an-nafs*” berarti menghindari perang yang benar-benar melawan hawa nafsu atau menjauhkan diri dari perbuatan yang sangat bertentangan dengan syariat Allah.¹⁷ *Mujahadah an-nafs* harus ditanggapi dengan serius jika ingin membentuk masyarakat yang damai. Teknik ini sangat penting untuk menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan jantung yang sakit mental.¹⁸

¹⁶*Ibid.*, h. 404.

¹⁷Fairuzatul H. Alamsya, dkk. ²²Kontrol 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.

¹⁸Siti 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 mendefinisikan individu yang kuat sebagai individu yang dapat mengontrol dirinya, sebagaimana yang ditunjukkan oleh hadits dari Imam Ahmad dari Abu Hurairah r.a.:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ¹⁹

Hadis ini juga dikeluarkan oleh al-Bukhari dan Muslim dari Malik bin Anas r.a.²⁰

Larangan dalam bersikap marah juga dijelaskan dalam hadis Nabi Saw.:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مَرَارًا، قَالَ: لَا تَغْضَبْ (رواه البخاري)²¹

Hadits tersebut membahas tentang pengertian nasehat dan larangan, khususnya anjuran untuk menghargai akhlak yang mulia dan larangan marah-marah.²² Hadits ini menunjukkan bahwa kemarahan cukup berbahaya. Karena kemarahan dapat menurunkan harga diri, itu juga dapat mendorong kita untuk bertindak tidak adil, bahkan bermusuhan.²³ Akibatnya, hidup dengan kondisi apapun membutuhkan pengendalian diri dan kesabaran.

Sebagaimana dikatakan dalam Firman-Nya QS. Ali-Imran [3]: 134: Allah SWT menghargai individu yang bisa mengatur amarahnya.



¹⁹HR. Muslim No. 2609.

²⁰Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2* ..., h.139.

²¹HR. Al-Bukhari No. 6116.

²²Muhyiddin Yahya bin Syaraf Nawawi, *Al-'Arbain An-Nawawiyah*, Ter. Abdullah Haidhir, (Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2010), pdf., h. 49.

²³Amirulloh Syarbini dan Jumari Haryadi, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad Saw.*, (Bandung: Ruang Kata, 2010), h. 38.



Allah Swt. dalam Tafsir Ibnu Katsir menggambarkan sifat penghuni surga, ialah mereka yang menyumbangkan (harta mereka) di saat suka dan duka, dalam keadaan senang atau terpaksa, sehat atau sakit, dan dalam segala kondisi. Lebih jauh, jika mereka marah, mereka menahannya dengan menyembunyikannya daripada mengungkapkannya. Mereka juga memaafkan orang yang telah menyakiti mereka.²⁴

Ketika dihadapkan pada masalah, sikap sabar dengan pengendalian diri merupakan respon awal seseorang jika dihubungkan dengan dimensi kontrol pada *adversity quotient*. Akibatnya, kendali menjadi benih yang menumbuhkan harapan dan tindakan.²⁵

2. Dimensi Asal-usul dan Pengakuan

Dalam karyanya, Stoltz merumuskan perspektif yang berbeda tentang dimensi ini dengan menjawab dua pertanyaan: "Siapa atau apa penyebab kesulitan?" "Seberapa jauh saya telah mengikuti konsekuensi dari kesulitan itu?". Orang-orang yang tidak memiliki kecerdasan menghadapi kesulitan sering salah menempatkan rasa bersalah mereka. Mereka sering mengklaim sebagai satu-satunya penyebab atau asal (asal) kesulitan atau hambatan tersebut.

Menurut Stoltz, penyesalan memiliki dua fungsi penting. Untuk memulai, rasa bersalah mungkin bermanfaat dalam proses pembelajaran. Kedua, rasa bersalah dapat menyebabkan penyesalan. Penyesalan mungkin merupakan dorongan yang kuat.

²⁴Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2* ..., h. 139.

²⁵Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: ...*, h. 146.

Ketika digunakan secara efektif, rasa bersalah dapat membantu memperbaiki cedera yang nyata, dirasakan, atau potensial dalam suatu hubungan.²⁶

Selanjutnya, Stoltz membedakan antara rasa bersalah dan tanggung jawab. Terkadang, mengkritik diri sendiri itu perlu dan produktif. Karena banyak menyalahkan diri sendiri mengarah pada perilaku yang buruk. Sejauh mana seseorang dapat mengenali konsekuensi dari kesulitan jauh lebih penting. Menyadari konsekuensi dari rintangan menunjukkan sikap bertanggung jawab dan citra kepemilikan (pengakuan). Menurut Islam, dimensi O₂ terutama berpusat pada pandangan dunia yang positif dan tanpa kompromi melalui penerimaan dan kejujuran.

a. Asal-usul dan penguasaan diri Pandangan Islam

Penerimaan diri dipandang sebagai bagian ¹ penting dari kesehatan mental, serta karakteristik aktualisasi diri dan ketenangan.²⁷ Mensyukuri dan menerima segala nikmat Allah SWT adalah salah satu kunci mengatasi kesulitan.²⁸ Menerima dan menyerah pada apa yang terjadi dapat membantu untuk menghindari munculnya pikiran keserakahan dan beban mental lainnya, memungkinkan harapan yang penuh harapan muncul saat mereka ¹ terus mendaki dan melihat peluang untuk masalah yang mungkin menghadang.

b. Pandangan ¹ Al-Qur'an dan Hadis terhadap asal-usul dan penguasaan diri

²⁶*Ibid.*, h. 146-147.

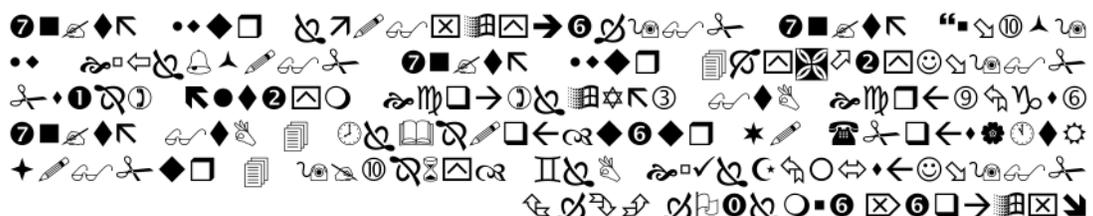
²⁷Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti, "Gambaran Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*), pada Orang yang Mengalami Skizofrenia" dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3 No. 1 Juni, 2016, h. 140.

²⁸Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi: Psycho Idea*, Vol.8 No. 2 Juli, 2010, h. 22.

Optimisme adalah komponen kesabaran dalam dimensi asal dan pengakuan. Sebagaimana dinyatakan dalam QS, Al-Qur'an juga mengingatkan untuk selalu optimis dan beriman kepada Allah Swt., karena Allah selalu bersama orang-orang yang sabar.



Islam selalu menganjurkan untuk menetapkan tujuan yang serius dan sabar dalam berusaha, dengan tujuan menumbuhkan nilai bisnis di mata Allah dan mencapai ketenangan jika perusahaan tidak berjalan sesuai harapan. Konsekuensinya, sebagaimana dinyatakan dalam QS. At-Taubah [9]: 91 bahwa kegagalan akan selalu dikembalikan kepada Allah Swt.



Menurut Imam As-Suyuthi dalam Kitab Asbabun Nuzul, Zaid bin Tsabit berkata: "Saya adalah salah satu sekretaris Nabi Muhammad, dan saya yang mendapat bagian untuk membuat huruf *Bara'ah* (At-Taubah). "Ketika dia menyuruh kami berjihad, saya langsung menempelkan pena ke telinga saya. Sementara Rasulullah sedang menunggu instruksi, seorang buta mendekatinya dan berkata, "Ya Rasulullah, bagaimana dengan saya yang buta ini?" Ayat itu kemudian turun.²⁹

²⁹Imam As-Suyuti, *Asbabun Nuzul* ..., h. 325-326.

Menurut Tafsir Ibn Katsir, makna teks ini adalah bahwa jika individu melanjutkan posisinya, mereka tidak akan melampaui batas. Mereka harus jujur dan benar dalam menjalaninya saat ini, tanpa bertujuan untuk menggoyahkan atau menghalangi orang lain, dan mereka tetap hebat dalam melakukannya.³⁰

Apa-apa saja yang terjadi di muka bumi ini adalah atas kemauan Allah Swt. Sebagai konsekuensinya, kita harus selalu mempertahankan niat yang tulus dalam segala situasi. Jika anda memiliki niat dan sikap tulus yang ditanamkan dalam diri anda sepanjang hidup anda, itu telah menyatukan semua potensi, hati, pikiran, emosi, dan seluruh tubuh Anda untuk mencapai tujuan Anda. Mempertahankan sikap jujur akan meningkatkan kehidupan rohani. Ini akan menimbulkan pikiran syukur dan cinta, yang menghasilkan perasaan tenang, sabar, dan bahagia.³¹

Dalam Hadis Qudsi, Allah Swt. berfirman:

يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: شَهِدْتُ نَفْسِي أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا وَحْدِي، لَا شَرِيكَ لِي، مُحَمَّدٌ عَبْدِي وَرَسُولِي. مَنْ لَمْ يَرْضَ بِقَضَائِي، وَلَمْ يَصْبِرْ عَلَى بَلَائِي، وَلَمْ يَشْكُرْ عَلَيَّ نِعْمَائِي، وَلَمْ يَقْنَعْ بِعَطَائِي، فَلْيَعْبُدْ رَبًّا سِوَايَ، وَمَنْ أَصْبَحَ حَزِينًا عَلَيَّ الدُّنْيَا فَكَأَنَّمْ أَصْبَحَ سَاخِطًا عَلَيَّ، وَمَنْ اشْتَكَى عَلَيَّ مُصِيبَةً فَقَدْ شَكَانِي، وَمَنْ دَخَلَ عَلَيَّ غَيِّي فَتَوَاضَعَ لَهُ مِنْ أَجْلِ غِنَائِهِ ذَهَبَ ثُلَاثًا دِينِيهِ، وَمَنْ لَطَمَ وَجْهَهُ عَلَيَّ مَيِّتٍ فَكَأَنَّمَا أَخَذَ رُمْحًا يُقَاتِلُنِي بِهِ، وَمَنْ كَسَرَ عُودًا 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 عَلِمَ أَوْرَثَهُ اللَّهُ عِلْمَ مَا لَمْ يَعْلَمْ. وَمَنْ أَطَالَ أَمَلَهُ لَمْ يَخْلُصْ عَمَلُهُ.³²

³⁰Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4 ...*, h. 187.

³¹Amirulloh Syarbini dan Jumari Haryadi, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad Saw.*, (Bandung: Ruang Kata, 2010), h. 104.

³²Al-Ghazali, *Intisari Hadits Qudsi*, ter. Kaserun, (Jakarta: Tuross Pustaka, 2017), h. 6-7.

¹ Al-Qur'an juga telah menjelaskan tentang QS. An-Nahl [16]: 127 lewat anjuran kesabaran Allah kepada Rasulullah yaitu jangan menyempitkan dada dan marah ketika berhadapan dengan orang-orang yang menentang Anda dan ingin mencelakai Anda. Karena Allah swt adalah Pemelihara dan Penolong Anda, dan Dia memberi Anda kekuatan dengan menang atas mereka.³³ QS. An-Nahl [16]: 127:



Meskipun kita menganggap Rasulullah sebagai makhluk yang paling mulia dan tak bernoda, namun kita disarankan untuk tetap bersabar, terutama untuk diri kita sendiri.³⁴ Konsekuensinya, sikap menerima dan jujur dalam suatu masalah tidak hanya terdiri dari menerima ¹ asal usul suatu masalah tetapi juga setuju ¹ untuk mengakui sumber masalahnya, baik ¹ dari diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan.

Jika individu dengan tingkat kecerdasan adversitas tinggi menyadari hal ini, mereka tidak akan menciptakan masalah bagi orang lain sambil menghindari tanggungjawab. Individu lebih siap untuk belajar dari kesalahan mereka. Rasa tanggungjawab ini memudahkan individu untuk mengambil tindakan, memungkinkan mereka untuk maju lebih cepat daripada mereka yang memiliki tingkat kecerdasan adversitas yang rendah.³⁵

3. Dimensi Jangkauan (*Reach*)

³³Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4 ...*, h. 122.

³⁴Amirulloh Syarbini dan Jumari Haryadi, *Dahsyatnya Sabar ...*, h. 31.

³⁵Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: ...*, h. 154.

Stoltz bertanya pada dimensi jangkauan, "Sejauh mana tragedi akan mencapai area kehidupan lain?"³⁶ Semakin kuat kecerdasan adversitas seseorang, semakin besar kemungkinan dia akan membatasi ruang lingkup masalah hingga episode sekarang. Di sisi lain, semakin rendah kecerdasan adversitas seseorang, semakin besar kemungkinan mereka untuk melihat kejadian mengerikan sebagai bencana, membiarkannya menyebar sambil mengisap kesenangan dan ketenangan pikiran.³⁷ Dimensi jangkauan, menurut Islam, dapat dilakukan dengan hati yang lapang dan sikap tenang, berpikiran terbuka, tanpa takut, lemah, atau terdesak.³⁸

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

Tidak lemah, lamban, atau menyerah semuanya berjenjang, demikian penjelasan Mutawally Asy-Sya'rawi dalam Quraish Shihab. Kelemahan dikaitkan dengan tubuh, yang dapat menyebabkan kelesuan dan kehilangan tekad, yang berpuncak pada sikap menyerah.³⁹ Akibatnya, Islam menganjurkan untuk bersikap tenang, tidak peduli, kuat, dan singkat, sehingga kekhawatiran seseorang tidak mengganggu aspek kehidupan lainnya.

Bersikap apresiatif memiliki dampak yang sangat bermanfaat dalam menurunkan rasa khawatir karena apapun nasibnya, baik atau buruk, semua akan kembali kepada

³⁶*Ibid.*, h. 158.

³⁷*Ibid.*, h. 159.

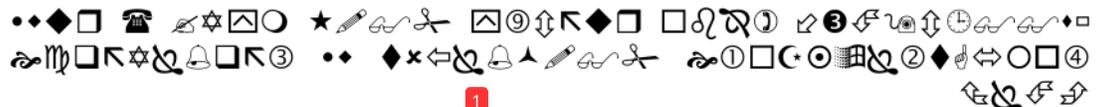
³⁸Nilia Khoiru Amaliya, "Adversity Quotient ...", h. 250.

³⁹*Ibid.*, h. 247.

Allah, yang hanya bisa ditaruh oleh manusia.⁴⁰ Syukur, menurut psikolog, meningkatkan rasa tenang. Selanjutnya, rasa syukur adalah langkah pertama menuju pemulihan.⁴¹

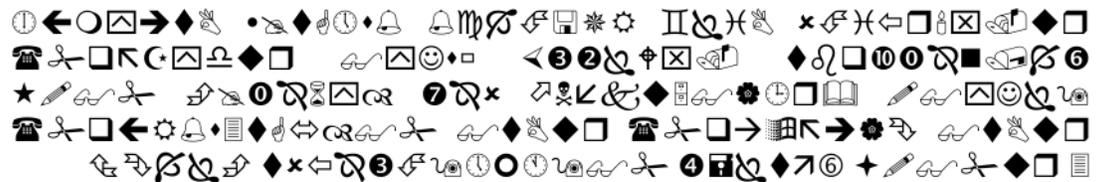
b. Dimensi jangkauan (*reach*)⁴ dalam Al-Qur'an dan Hadis

Ketika menghadapi kesulitan atau kesengsaraan, Islam mengajarkan kesabaran dan ketenangan karena Allah SWT berjanji akan membantunya. QS. Ar-Rum [30:60] menjelaskan:



Menurut sebuah pernyataan¹ dalam Kitab Tafsir Ibnu Katsir, Allah swt. akan memenuhi janjinya kepada Anda dengan membantu Anda dan memberikan kebaikan untuk Anda di dunia ini dan di akhirat. Sebagai konsekuensinya, jagalah firman Allah yang telah Dia berikan kepada Anda. Karena itu adalah kenyataan yang jelas bahwa⁴ tidak ada yang bisa menandingi. Tidak ada instruksi alternatif yang bisa diikuti; bahkan seluruh kebenaran dibatasi di dalamnya.⁴²

Allah memberikan perumpamaan dalam ayat lain untuk kamu tidak menjadi lemah atau lesu akibat cobaan QS. Ali-Imran [3]: 146:



¹¹Neni 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.

⁴¹Amirulloh Syarbini dan Jumari Haryadi, *Dahsyatnya Sabar ...*, h. 81.

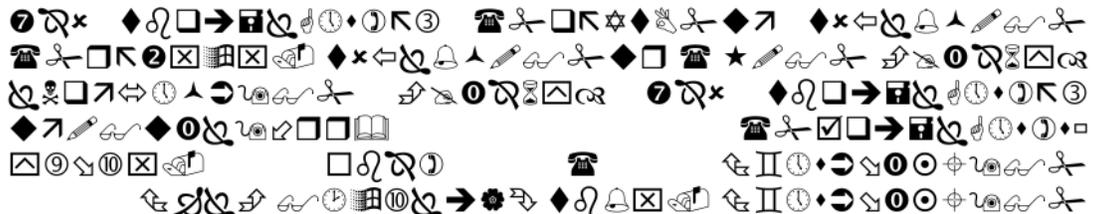
³⁴²Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6 ...*, h. 391-392.

4

Qatadah dan ar-Rabi' bin Anas berkata, "mereka tidak lelah" atas kematian Nabi mereka. Sedangkan mengenai firman-Nya, (وَمَا أَسْتَكْبَرُوا) "dan jangan menyerah," Qatadah berkata, mereka tidak menyerah dalam pertempuran untuk menang dan mempertahankan iman mereka. Tetapi mereka tetap bertahan dalam memerangi apa yang Nabiullah perjuangankan, agar mereka menghadap Allah. (mati). Selanjutnya, Ibnu 'Abbas r.a. berkata, "Ini menunjukkan bahwa mereka tidak bodoh", dan Ibnu Zaid menyatakan, "Mereka tidak menurunkan lutut mereka di depan lawan mereka".⁴³

1

Lebih lanjut, Allah menjelaskan dalam QS An-Nisa [4]: 76 bahwa sikap lemah adalah tipu daya setan.



Orang-orang yang berjiwa damai, menurut Nabi SAW suatu kebaikan. Menurut

hadits Nabi, sangat penting untuk orang beriman dalam membuang rasa takut dan menumbuhkan perasaan tenang pada lawan-lawan Allah, serta membentuk keyakinan yang besar kepada Allah dan janji-Nya.

9

حدثنا زيد بن يحيى الدمشقي قال : حدثنا عبد الله بن العلاء . قال : سمعت مسلم ابن مشكم قال : سمعت

الخشني 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 : الْبِرُّ مَا سَكَنْتَ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَاطْمَأَنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَالْإِثْمُ

⁴³Ibid, h. 156.

مَا لَمْ تَسْكُنْ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَلَمْ يَطْمَئِنِّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ وَإِنْ أَفْتَاكَ الْمُفْتُونَ، وَقَالَ : لَا تَقْرَبْ لَحْمَ الْحِمَارِ الْأَهْلِيَّ، وَلَا ذَا

نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ.⁴⁴

Akibatnya, bila dikombinasikan dengan komponen penjangkauan kecerdasan adversitas, rasa ketenangan, tidak gelisah, tidak lemah, dan tidak meluas dapat menghalangi luasnya masalah hingga kejadian yang terjadi dengan sikap tunduk kepada-Nya.⁴⁵

4. Dimensi Daya Tahan (*Durability*)

Daya tahan adalah aspek terakhir dari kecerdasan adversitas. Pada bagian ini, Stoltz mengajukan dua pertanyaan: “Berapa lama kesulitan akan bertahan?”¹³ dan “Berapa lama penyebab masalah akan bertahan?”⁴⁶ Semakin rendah daya tahan individu, semakin besar kemungkinan konflik dan penyebabnya akan berlanjut untuk waktu yang lama, jika tidak selamanya.

Menurut penelitian Seligman di Stoltz, ada perbedaan besar antara mereka yang mengaitkan masalah terhadap sesuatu yang sementara dan mereka yang mengaitkan hambatan dengan sesuatu yang lebih bertahan lama. Seseorang yang mengaitkan masalah dengan sesuatu yang sementara lebih cenderung percaya bahwa mengatasi kekurangan ini akan meningkatkan kesempatan mereka untuk sukses di kemudian hari. Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan dengan sesuatu yang lebih substansial atau tahan lama lebih cenderung berhenti.⁴⁷ Dimensi ini sangat terkait dengan jihad

⁴⁴HR. Ahmad No. 17894.

⁴⁵Atik Fikri Ilyas dan Abdi Pemi Karyanto, *Mensyukuri Musibah: Agar Semua menjadi Rahmat*, (Jakarta: Nakhlah Pustaka, 2008), h. 125.

⁴⁶Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: ...*, h. 162.

⁴⁷*Ibid.*, h. 163-164.

dalam Islam dengan konsisten, gigih, positif dalam berperilaku, hanya bergantung pada Allah, dan bersyukur.

a. Pandangan Islam tentang daya tahan (*Durability*)

Salah satu komponen kesabaran adalah tabah; ketika menghadapi kesulitan, seseorang harus memiliki sikap yang kokoh dan tidak mudah terguncang, karena dapat meningkatkan energi dalam menghadapi rintangan dan kesengsaraan. Sopyan Hadi berargumen agar kesabaran menjadi efektif, harus selalu berpijak pada ketakwaan, karena kesalehan merupakan hubungan seseorang terhadap Tuhan-Nya. Individu yang beriman akan mampu menjaga hatinya agar memiliki ketabahan dan kesabaran untuk terus mendaki menuju apa yang dicarinya.⁴⁸

Dalam perspektif ini, Islam mempromosikan ketekunan dan ketabahan. Orang-orang yang mengajarnya kesabaran tidak berarti bahwa ia harus diam. Ketekunan usaha, sering dikenal sebagai daya tahan berjuang, adalah frase psikologis yang berarti keuletan. Ketahanan upaya yang tinggi menampilkan kematangan untuk menuntaskan tugas/bisnis yang ada. Orang-orang yang ulet dalam usahanya tidak ragu menghadapi masalah atau hambatan, dan mereka rajin, pekerja keras, dan berusaha keras untuk mencapai tujuan jangka panjang.⁴⁹ Dalam kondisi yang sulit, individu harus terus berusaha untuk bangkit hingga keluar dari posisi yang tidak menyenangkan dan mampu menghasilkan peluang.

⁴⁸Sopyan Hadi, "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an", dalam *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, Vol. 1 No. 2 September, 2018, h. 481.

⁴⁹Rosalina Putri, "Studi Deskriptif mengenai *Grit* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung Angkatan 2011", *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, 2015, h. 20.

Menurut pandangan dunia Islam, aspek lain dari kesabaran yang termasuk dalam dimensi daya tahan adalah harapan. Optimisme, sebagaimana didefinisikan oleh McCann dan Putrianti, adalah kekuatan psikologis yang memotivasi orang untuk memiliki harapan yang luas bahwa mereka akan mencapai kesuksesan melalui kerja keras.⁵⁰ Harapan ini memotivasi individu untuk bekerja keras untuk mendapatkan peluang dan mencapai tujuan mereka. Orang yang sabar adalah orang yang optimis dan pantang putus asa karena beriman kepada Allah Swt. yang didukung dengan firman Allah bahwa Allah beserta orang-orang yang sabar.⁵¹

Bagian lain dari kesabaran yang menggambarkan dimensi daya tahan adalah mengembangkan kebiasaan berperilaku positif, bergantung pada Tuhan, dan selalu menghargai. Semua sikap tersebut diatur oleh Islam sebagai pedoman hidup dalam Al-Qur'an dan Hadist Nabi SAW.

b. Dimensi daya tahan dalam Al-Qur'an dan Hadis

Setiap individu tidak bisa menghindar dari ujian dan kesengsaraan dalam hidupnya. Allah SWT telah menjanjikannya, namun seperti yang dinyatakan dalam QS. Ali-Imrah [3]: 125, Allah Swt. juga telah menasehati kita untuk bersabar, tabah, dan taqwa dalam menghadapinya.



⁵⁰Flora 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.

⁵¹Nilai Khoiru Amaliya, "Adversity Quotient" ..., h. 248.

Dalam Hadi, Quraish Shihab menafsirkan teks dengan alasan bahwa Allah telah memerintahkan umat Islam untuk bersabar, setia, dan saleh. Karena mereka ¹ tidak akan terbawa oleh nafsu dan cinta yang tidak pada tempatnya jika mereka sabar dalam mendisiplinkan diri. Dan jadilah religius, yaitu menjauhi tipu muslihat mereka atau takut kepada Allah. dengan menjalankan segala hidayahnya, termasuk menangkal ketidakjujuran mereka, tentu kelicikan mereka tidak akan membuatnya terluka. Namun, jika dia tidak saleh, dia dapat mengambil risiko kerusakan.⁵²

Salah satu komponen kesabaran selain tabah adalah tabah dalam menghadapi kesulitan. Al-Qur'an juga mengungkapkan bahwa sesungguhnya Allah adalah pelindung orang-orang yang berhijrah setelah mengalami kesulitan kemudian mereka berjihad dan bersabar, sebagaimana QS. An-Nahl [16]: 110.⁵³



Nabi Saw. telah menegaskan bahwa barang siapa yang tulus dalam bersabar, maka Allah akan memberikan kesabaran kepadanya, dalam Hadis disebutkan:

⁷ حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ عَنْ مَالِكِ بْنِ أَنَسٍ، فِيمَا قُرئَ عَلَيْهِ، عَنِ ابْنِ شَهَابٍ، 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 نَفِدَ مَا عِنْدَهُ قَالَ: مَا يَكُنْ عِنْدِي مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ أُدْجِرَهُ عَنْكُمْ، وَمَنْ يَسْتَغْفِرْ يُعْفَهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللَّهُ،

وَمَنْ يَصْبِرْ يُصْبِرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ مِنْ عَطَاءٍ خَيْرٌ وَأَوْسَعُ مِنَ الصَّبْرِ.⁵⁴

⁵²Sopyan Hadi, "Konsep Sabar" ..., h. 484.

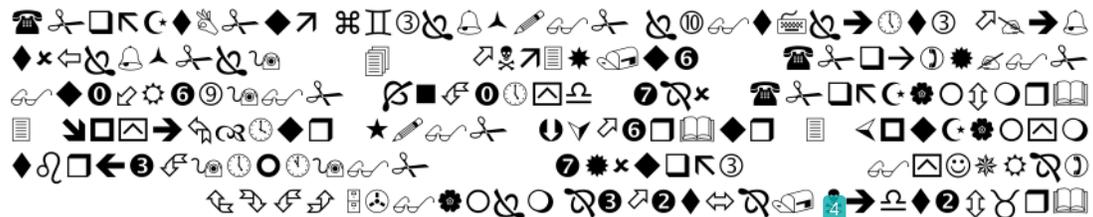
⁵³Nilia Khoiru Amaliya, "Adversity Quotient" ..., h. 247.

⁵⁴HR. Muslim No. 1053.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Fushshilat [41]: 35, memiliki suasana hati yang bahagia juga merupakan komponen dari bersabar dalam menghadapi kesulitan sebagai tingkat ketahanan.



“Ayat ini menunjukkan bahwa sifat-sifat positif ini akan diberikan kepada orang-orang yang sabar”.⁵⁵ Penguasaan kesabaran tidak hanya mempengaruhi kesenangan dunia, tetapi juga kebahagiaan di akhirat. Menurut QS. Az-Zumar [39]: 10, Allah menjanjikan pahala yang tak terbatas kepada mereka yang sabar dan tabah.



Taktik untuk mendapatkan hidayah yang akan memberikan kebahagiaan di dunia dan akhirat, menurut Hamka, adalah bersabar dan bertakwa. Karena hanya orang yang sabar saja yang akan mendapatkan pahala berlipat ganda dari Allah SWT.⁵⁶

Dalam sebuah ²⁶ hadits yang diberikan oleh Anas bin Malik, Rasulullah SAW lebih lanjut menyatakan, “Selanjutnya, semua kegiatan akan dievaluasi dengan baik. Para ahlu-bala' (mereka yang tetap setia meskipun dalam ujian) tidak lagi ditimbang”.⁵⁷

Nabi Allah menyatakan tentang menjadi tabah, gigih, optimis, dan tergantung secara eksklusif pada Allah:

⁵⁵Niila Khoiru Amaliya, “Adversity Quotient” ..., h. 249.
⁵⁶Sopyan Hadi, “Konsep Sabar” ..., h. 485.
⁵⁷Ibid., h. 485.

المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، احرص على ما ينفعك واستعين بالله¹⁴ ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان⁵⁸

Sebagai konsekuensinya, dalam hal daya tahan, Islam telah mengajarkannya melalui jihad terus-menerus dalam menjalani cobaan dalam hidup. Dari penjelasan¹ hasil analisis data tadi, dapat diantisipasi bahwa nilai-nilai dalam dimensi *adversity quotient* akan menghasilkan konsekuensi berikut¹ dari pandangan Al-Qur'an Hadis:

Tabel I. Hasil Analisis Data Dimensi Co2RE¹

No.	Dimensi Adversity Quotient	Sikap dalam Pandangan Al-Qur'an dan Hadis	Sumber Al-Qur'an dan Hadis
1	Dimensi Kontrol	Bersikap Sabar: Pengendalian diri dan emosi	Al-Qur'an - QS. Al-Isra' [17]: 83 - QS. Hud [11]: 9 - QS. Al-Kahfi [18]: 20 - QS. Luqman [31]: 17 - QS. Ali-Imran [3]: 134 Hadis - HR. Muslim No. 2609 - HR. Al-Bukhari No. 6116
2	Dimensi Asal-usul dan Pengakuan	Optimis dan Pantang Menyerah ¹ Menerima dan Ikhlas	Al-Qur'an - QS. Al-Anfal [8]: 66 - QS. At-Taubah [9]: 91 - QS. An-Nahl [16]: 127 Hadis Hadis Qudsi
3	Dimensi Jangkauan	Berjiwa Besar: Sikap tenang, tidak gelisah, tidak lemah, dan tidak berlarut-larut.	Al-Qur'an - QS. Ar-Rum [30]: 60 - QS. Ali-Imran [3]: 146 - QS. An-Nisa [4]: 76 Hadis HR. Ahmad No. 17094
4	Dimensi Daya Tahan	Berjihad: Sikap Tabah, bersikap positif, bergantung hanya kepada Allah Swt., dan bersyukur.	Al-Qur'an - QS. Ali-Imran [3]: 125 - QS. An-Nahl [16]: 110 - QS. Fushshilat [41]: 35

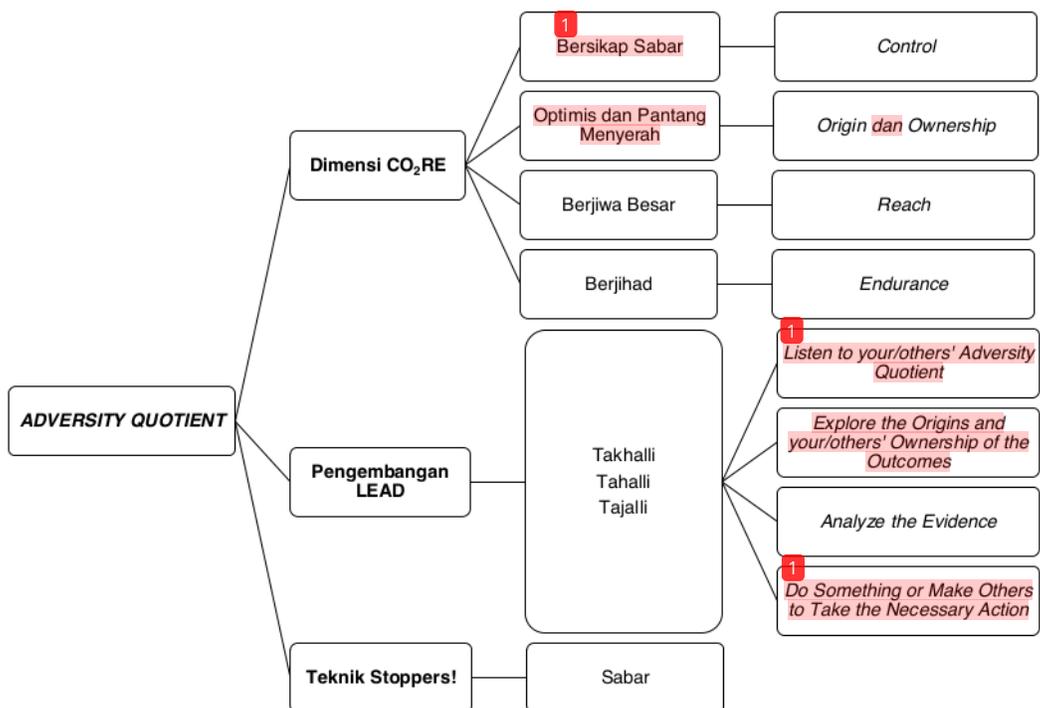
⁵⁸HR. Muslim No. 2664.

			1	- QS. Az-Zumar [39]: 10
				Hadis
				HR. Muslim No. 1053
				HR. Muslim No. 2664

Berdasarkan tabel di atas, aspek kecerdasan adversitas yang dipertimbangkan Al-Qur'an meliputi kesabaran, yang terdiri dari berbagai sifat seperti pengendalian diri dan emosi, penerimaan serta ketulusan, tenang, tidak gugup, tidak lemah, dan tidak berkepanjangan. Putus asa, bertahan, berharap, percaya hanya pada Allah, dan bersyukur.

Grafik berikut menunjukkan hasil dari teori praktis Islam tentang adversity quotient:

Bagan I. Hasil Analisis Data



Islam pada dasarnya, mewakili bagaimana individu bereaksi dengan kesulitan. Islam telah mendefinisikan potensi setiap individu yang ditunjukkan dalam dimensi kecerdasan adversitas. Selain itu, Islam telah menetapkan cara untuk mengembangkan kecerdasan adversitas, serta gambaran tentang sikap individu dalam menghindari dan memulihkan diri dari bencana.

PENUTUP

Hasil pembahasan dan permasalahan yang diangkat pada kajian kali ini, maka dapat ditarik simpulan di antaranya:

1. *Adversity quotient*, seperti yang didefinisikan oleh Paul G. Stoltz, adalah kemampuan seseorang untuk mengubah masalah menjadi peluang. Kontrol, asal dan kepemilikan, jangkauan, dan daya tahan adalah empat aspek CO₂RE yang terdapat ¹ dalam *adversity quotient* yang dapat menjelaskan potensi individu dalam menghadapi kesulitan. Selain itu, ada empat fase LEAD untuk mempelajari kecerdasan adversitas, serta metode penghenti untuk menghindari dan memulihkan diri dari kesulitan.
2. Dalam Islam, *adversity quotient* mengacu pada kemampuan seseorang untuk tetap sabar dan optimis dalam menghadapi kesulitan. Nilai-nilai *adversity quotient* tersebut adalah sebagai berikut jika dilihat melalui kaca mata Al-Qur'an dan Hadist: dimensi pengendalian (*self-control*) yang memiliki relevansi dengan sikap pengendalian diri dari amarah; dimensi asal dan kepemilikan yang memiliki relevansi dengan sikap penerimaan dan keikhlasan; dimensi jangkauan memiliki relevansi dengan ¹ sikap tenang, tidak gugup, tidak lemah, dan juga tidak berlarut-larut; dan dimensi daya tahan yang Lebih jauh, pengembangan LEAD penting untuk membangun kualitas diri, yang dikenal di kalangan sufi sebagai ¹ *takhalli, tahalli, dan tajalli*. Pada tahap metode *Takhalli* ini, pengguna menghindari elemen yang tidak menguntungkan. Individu diberkahi dengan sifat-sifat kesabaran dan tawakal pada fase ini dalam metode *tahalli*. Akhirnya, sifat lembut dan percaya dari metode *tajalli* akan mampu menimbulkan sensasi ketenangan dan keheningan.

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: Tuross 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 Juz 2*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- Hill, Napeleon, *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 Tema 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.

Buku pa hasni

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnal.uin-antasari.ac.id Internet Source	6%
2	es.scribd.com Internet Source	1%
3	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
4	archive.org Internet Source	1%
5	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
6	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
7	www.ahadith.net Internet Source	1%
8	alhudagroup-tr.com Internet Source	<1%
9	www.al-eman.com Internet Source	<1%

10	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
11	digilib.uinsgd.ac.id Internet Source	<1 %
12	rimamelanie.com Internet Source	<1 %
13	studiislamkomprehensif.blogspot.com Internet Source	<1 %
14	abuelsoud-academy.com Internet Source	<1 %
15	ecampus.iainbatusangkar.ac.id Internet Source	<1 %
16	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	<1 %
17	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
18	ia803202.us.archive.org Internet Source	<1 %
19	pdfcoffee.com Internet Source	<1 %
20	ejournal.iainbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
21	jurnal.stiq-amuntai.ac.id Internet Source	<1 %

22	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
23	www.bigspeak.com Internet Source	<1 %
24	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
25	repository.unj.ac.id Internet Source	<1 %
26	jurnalmadani.org Internet Source	<1 %
27	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
28	repository.uinbanten.ac.id Internet Source	<1 %
29	sukmayetti.blogspot.com Internet Source	<1 %
30	armstrongzeegolast.blogspot.com Internet Source	<1 %
31	digilib.iain-palangkaraya.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 15 words