

MENINGKATKAN KECERDASAN ADVERSITAS MAHASISWA BERBASIS ISLAM

(Materi dan Strategi Pelatihannya)

HIDAYAT MA'RUF



2025

Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Hidayat Ma'ruf

**MENINGKATKAN KECERDASAN
ADVERSITAS MAHASISWA
BERBASIS ISLAM : MATERI DAN
STRATEGI PELATIHANNYA**



***Penerbit : CV. EL Publisher
No. IKAPI:009/KSL/2025
Jl Jahri Saleh No.50 Kec. Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin***

2025

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

<i>JUDUL DAN PENANGGUNG JAWAB</i>	<i>Meningkatkan kecerdasan adversitas mahasiswa berbasis Islam : materi dan strategi pelatihannya / Hidayat Ma'ruf</i>
<i>PUBLIKASI</i>	<i>Banjarmasin : El Publisher, 2025</i>
<i>DESKRIPSI FISIK</i>	<i>vii, 103 halaman : ilustrasi ; 21 cm</i>
<i>IDENTIFIKASI</i>	<i>ISBN 978-623-8139-44-6 (PDF)</i>
<i>SUBJEK</i>	<i>Adaptabilitas (Psikologi) - Aspek keagamaan (Islam) Islam - Psikologi</i>
<i>KLASIFIKASI</i>	<i>297.261 552 4 [23]</i>
<i>PERPUSNAS ID</i>	<i>https://isbn.perpusnas.go.id/bo- penerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1291504</i>

Dilarang memproduksi atau memperbanyak seluruh maupun sebagian
dari buku ini dalam bentuk atau cara apapun
tanpa izin tertulis dari penulis.



Penerbit & Percetakan:
CV. EL PUBLISHER
No. IKAPI : 009/KSL/2023
Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan

KATA PENGANTAR

Bismillāhirrahmānirrahīm

Segala puji bagi Allah Subhānahu wa Ta'ālā yang dengan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan buku ini yang berjudul **“Meningkatkan Kecerdasan Adversitas Mahasiswa Berbasis Islam”**. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muḥammad Ṣallallāhu 'alaihi wa Sallam, suri teladan yang mengajarkan kepada kita arti sabar, optimis, dan pantang menyerah dalam menghadapi berbagai ujian hidup.

Buku ini lahir dari kegelisahan yang sering penulis rasakan saat berinteraksi dengan mahasiswa. Tidak sedikit di antara mereka yang datang ke perguruan tinggi dengan semangat tinggi, namun kemudian merasa goyah saat berhadapan dengan kesulitan: jauh dari keluarga, tugas kuliah yang menumpuk, tuntutan ekonomi, dan dinamika pergaulan yang baru. Dalam kondisi seperti ini, tidak jarang mahasiswa kehilangan semangat dan merasa putus asa.

Padahal, ujian dan kesulitan adalah bagian alami dari proses menuju kedewasaan. **Kecerdasan adversitas (Adversity Quotient/AQ)** menjadi kunci agar kita mampu mengubah hambatan menjadi peluang. Konsep ini diperkenalkan oleh Paul G. Stoltz dan telah terbukti membantu banyak orang bangkit dari kesulitan. Namun, bagi mahasiswa muslim, kemampuan itu akan menjadi lebih bermakna bila dilandasi oleh **nilai-nilai Islam**: sabar dalam menghadapi ujian, optimis karena yakin pada janji Allah, berjiwa besar dalam mengakui kesalahan, dan terus berikhtiar sambil berserah diri kepada-Nya.

Melalui buku ini, penulis ingin mengajak para mahasiswa dan pembaca untuk menyadari bahwa setiap masalah bukanlah penghalang, tetapi **pintu untuk belajar, bertumbuh, dan mendekatkan diri kepada Allah**. Materi yang disajikan tidak hanya mengupas konsep-konsep kecerdasan (IQ, EQ, SQ, dan AQ), tetapi juga menawarkan panduan pelatihan berbasis Islam yang sederhana, praktis, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari—baik di kampus maupun di luar kampus.

Penulis berharap buku ini dapat:

1. Menjadi sahabat yang menguatkan mahasiswa saat menghadapi tantangan belajar dan hidup.
2. Menjadi panduan bagi dosen, pembina, dan pendidik dalam menumbuhkan daya juang mahasiswa dengan sentuhan nilai-nilai spiritual Islam.

3. Menjadi inspirasi bagi siapa saja yang ingin menjadi pribadi yang tangguh, tidak mudah menyerah, dan selalu memandang ujian hidup sebagai peluang untuk naik ke tangga yang lebih tinggi.

Dengan penuh kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan doa, masukan, dan semangat dalam proses penyusunan buku ini. Semoga upaya sederhana ini menjadi bagian kecil dari ikhtiar kita bersama untuk membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosi, dan kokoh secara spiritual.

Akhirnya, penulis mengajak para pembaca—khususnya mahasiswa—untuk menyambut setiap ujian hidup dengan senyum dan tekad yang kuat. Karena, seperti janji Allah, *“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”* (QS. Al-Insyirah: 6).

Banjarmasin, September 2025
Penulis

Hidayat Ma'ruf

DAFTAR ISI

BAB I. KECERDASAN DAN SUKSES KEHIDUPAN	1
A. Manusia dan Kemampuannya Menghadapi Masalah	1
B. Kecerdasan sebagai Penunjang Sukses	4
1. Pengertian Kecerdasan	4
2. Urgensi Kecerdasan terhadap Sukses Kehidupan	7
C. Kecerdasan menurut Perspektif Islam	10
 BAB II. KECERDASAN ADVERSITAS (Perspektif Barat dan Islam)	 15
A. Kecerdasan Adversitas menurut Perspektif Barat	15
B. Dimensi Kecerdasan Adversitas menurut Perspektif Barat	20
C. Langkah Meningkatkan Kecerdasan Adversitas menurut Perspektif Barat	24
D. Kecerdasan Adversitas menurut perspektif Islam	25
E. Dimensi Kecerdasan Adversitas menurut Perspektif Islam	27
F. Langkah Meningkatkan Kecerdasan Adversitas menurut Perspektif Islam	32
 BAB III. LANGKAH-LANGKAH PELATIHAN MENINGKATKAN KECERDASAN ADVERSITAS MAHASISWA BERBASIS ISLAM	 38
I. Pendahuluan	40
1. Memberi motivasi	
2. Menyampaikan tujuan pelatihan, materi yang akan disampaikan dan waktu yang digunakan dalam pelatihan	
II. Menyampaikan Materi	44
1. Pengertian Kecerdasan	
2. Kecerdasan dan Sukses Kehidupan	
III. Menyimak Bacaan (Lampiran 1) Refleksi dan Diskusi: <i>(Kecerdasan apa yang paling penting dalam Mendukung sukses kehidupan?)</i>	46

IV. Menyampaikan Materi	47
1. Kecerdasan Adversitas	
2. Pengertian Kecerdasan Adversitas	
V. Menyimak Video	49
✓ “Makna Bahagia” oleh: Ustadz Abdus Shomad	
✓ Refleksi dan Diskusi	
VI. Menyampaikan Materi	50
Dimensi Kecerdasan Adversitas:	
a. Sabar	
b. Mengakui Kesalahan dan Berjiwa Besar	
c. Optimis	
d. Ikhtiar	
VII. Menyimak Bacaan (lampiran 2)	51
Refleksi & Diskusi:	
Kamu termasuk tipe manusia yang mana?	
Menyampaikan Materi:	
Tipe Manusia Saat Menghadapi Masalah	
a. <i>Quitters</i>	
b. <i>Campers</i>	
c. <i>Climbers</i>	
VIII. Menyimak Video	52
□ Nick (Nicholas James) Vujicic	
□ Refleksi dan Diskusi	
IX. Menyampaikan Materi	53
1. Langkah-Langkah Meningkatkan Kecerdasan Adversitas	
a. <i>Muhasabah</i>	
1) Menyadari masalah yang dihadapi	
2) Menggali kemungkinan penyebab munculnya masalah	
3) Meyakinkan diri mampu mengatasi masalah	
b. <i>Mujahadah</i>	

X. Kunjungan/Observasi Lapangan	55
XI. Presentasi, diskusi kelompok dan Refleksi diri hasil dari kunjungan/observasi lapangan	55
Lampiran:	
Materi Meningkatkan Kecerdasan Adversitas Mahasiswa Berbasis Islam	56
Daftar Pustaka	99

BAB I KECERDASAN DAN SUKSES KEHIDUPAN

A. Manusia dan Kemampuannya Menghadapi Masalah

Setiap manusia pasti menginginkan kehidupan yang mudah, tenang, tentram, aman, nyaman, sukses dan sebagainya tanpa masalah. Namun dalam dunia ini tidak ada seorang pun yang hidup tanpa masalah, hidup selalu berdampingan dengan berbagai masalah, selama manusia hidup dan mengharapkan sesuatu di dunia ini, maka sepanjang itu pulalah dia akan berhadapan dengan masalah. Secara umum, masalah diartikan sebagai kesenjangan antara kenyataan dengan harapan, atau suatu keadaan yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Karena suatu keadaan yang tidak sesuai dengan yang diharapkan inilah, maka Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan masalah sebagai sesuatu yang harus diselesaikan atau dipecahkan.

Dalam menghadapi sebuah masalah, manusia mempunyai sikap yang berbeda-beda. Ada orang yang menyikapi sebuah masalah secara positif, dia memandang keberadaan sebuah masalah sebagai sesuatu yang wajar, bahkan menganggap masalah sebagai sebuah sarana untuk melatih diri dalam proses mencapai kesuksesan, masalah yang sedang dihadapinya dianggap sebagai tantangan untuk melatih hidup menuju kehidupan yang lebih baik. Mereka yang mempunyai sikap demikian umumnya menjadi manusia yang tangguh, selalu berusaha mengatasi masalah dan biasanya mendapatkan kesuksesan dalam kehidupannya. Namun sebagian lainnya menyikapi masalah secara negatif, masalah dipandang sebagai sebuah rintangan yang sangat membebani, ketika masalah datang, mereka mengeluh dan kurang usaha untuk mengatasinya. Umumnya mereka yang memandang masalah secara negatif mempunyai mental juang yang lemah dan sering mengalami kegagalan dalam meraih cita-citanya.

Dalam kajian psikologi Barat, kemampuan seseorang dalam menghadapi sebuah masalah dikenal sebagai *Adversity Quotient* (Kecerdasan Adversitas). Istilah *Adversity Quotient* pertama kali dipopulerkan oleh Paul G. Stoltz dalam bukunya yang berjudul: *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities* (1997), Stoltz mendefinisikan Kecerdasan Adversitas sebagai kemampuan dalam menghadapi kesulitan atau rintangan dan kemampuan untuk bertahan hidup dalam berbagai kesulitan dan tantangan hidup yang dialami. Kecerdasan Adversitas merupakan bentuk kecerdasan yang melatarbelakangi kesuksesan seseorang, dimana orang yang Kecerdasan Adversitas nya tinggi tidak mudah menyerah dan mempunyai semangat juang yang tinggi dalam mewujudkan citacitanya sehingga umumnya mereka sukses meraih harapannya. Sebaliknya, mereka yang Kecerdasan Adversitasnya rendah menjadi gampang menyerah dan mudah putus harapan, sehingga mereka lebih rentan mengalami kegagalan dalam menggapai citacitanya.

Seseorang yang memiliki Kecerdasan Adversitas tinggi, mampu mengubah atau mengolah masalah yang sedang dihadapinya menjadi sebuah tantangan yang harus diselesaikan sehingga tidak menghalangi cita-cita yang ingin diraihnya. Dengan kata lain, seseorang yang memiliki Kecerdasan Adversitas tinggi akan lebih mampu mewujudkan cita-citanya dibandingkan orang yang Kecerdasan Adversitasnya rendah.

Selanjutnya Stoltz menjelaskan bahwa tinggi rendahnya Kecerdasan Adversitas merupakan prediktor hal-hal sebagai berikut: 1) Seberapa tabah seseorang dalam menghadapi sebuah masalah; 2) Sukses atau gagalnya seseorang melewati rintangan; 3) Siapa yang dapat mencapai kinerja yang diharapkan dan siapa yang akan gagal; dan 4). Siapa yang putus asa dan siapa yang akan bertahan.

Stoltz mengibaratkan manusia yang menghadapi masalah dalam kehidupannya sebagai seseorang yang sedang menempuh perjalanan (mendaki) menuju puncak gunung. Stoltz membagi pendaki menjadi 3 tipe, yakni: 1) *Quitters* (orang-orang yang berhenti), 2) *Campers* (orang yang berkemah), dan 3) *Climbers* (orang yang mendaki). Setiap tipe memiliki karakteristik masing-masing¹.

Quitters memiliki ciri seperti gampang menyerah dan mudah berputus asa. Mereka tidak cepat dalam menerima kesempatan besar atau cenderung menolaknya. Tantangan merupakan hal yang tidak disukai dan tipe ini sangat sulit membangun hubungan sehingga sedikit memiliki sahabat. Mereka sulit beradaptasi terhadap suatu perubahan. Tipe ini bisa dikenali dengan penggunaan kata-kata seperti “tidak mau,” “mustahil,” dan sebagainya. *Quitters* memiliki hidup yang cenderung datar dan tidak menyenangkan. Mereka tidak memiliki tujuan (visi) masa depan sehingga bagi mereka hidup ini cukup sekadarnya saja.

Campers merupakan tipe orang yang memiliki sejumlah inisiatif, sedikit gairah hidup, dan hanya menunjukkan beberapa usaha. Ketika mereka telah mencapai suatu tahapan, jenis manusia ini biasanya akan cepat merasa puas. Perubahan merupakan suatu hal yang membuat mereka merasa tidak nyaman sehingga mereka cenderung betah dengan kondisi yang ada. Kata-kata yang disukai berupa “ini sudah cukup bagus”, atau “cukuplah sampai disini saja”, dan sebagainya. *Campers* tidak memiliki prestasi besar dalam hidup mereka karena meskipun mau berusaha tapi cenderung berhenti di pos tertentu atau tidak selesai. Mereka seringkali mengorbankan kemampuan individunya untuk mendapatkan kepuasan. Mereka adalah orang yang memperhitungkan resiko yang akan diambil sehingga seringkali mengambil pekerjaan yang dirasa aman.

¹ Paul G Stoltz. *Adversity Quotient, Turning Obstacles into Opportunities* Kecerdasan Adversitas. diterjemahkan oleh Thermaya dengan judul: *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. (Jakarta: Grasindo, 2004), 18.

Climbers adalah tipe orang yang berani dalam mengambil resiko dan menyelesaikan pekerjaan. Mereka menyukai tantangan dan memiliki semangat hidup yang besar. *Climbers* memiliki tingkat motivasi diri yang tinggi dan selalu berusaha untuk mencapai apa yang terbaik bagi mereka. Kemampuan adaptasi tipe ini terbilang baik karena sangat mudah menerima perubahan. Mereka adalah para penjelajah potensi yang mampu memahami dan menerima resiko serta kritikan. Berdasarkan sikap-sikap tersebut, mereka biasanya memiliki kontribusi yang besar karena mampu memaksimalkan potensi dalam diri mereka.

Tipe ini bisa bertahan dalam berbagai situasi sulit.

Berbicara tentang manusia dan masalah, mahasiswa -terlebih khusus mahasiswa baru-, adalah mereka yang sangat mungkin berhadapan dengan banyak masalah. Banyaknya masalah yang mereka hadapi disebabkan berbagai hal, diantaranya adalah karena faktor perkembangan usia. Mahasiswa, dalam perspektif Psikologi Perkembangan tergolong usia masa remaja, yaitu masa usia yang dijuluki masa *storm and stress* karena penuh gejolak dan tekanan. masa transisi dari masa anak-anak hingga masa awal dewasa yang dialami pada usia sekitar 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2006). Pada masa ini mereka mengalami berbagai macam problem kejiwaan dalam pencarian jati dirinya, terlebih lagi jika mereka jauh dengan keluarganya. Selanjutnya, Hernawati dalam penelitiannya terhadap mahasiswa baru IPB menyimpulkan bahwa permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa baru diantaranya adalah; a) kesulitan beradaptasi dengan teman baru di kamar, b) kesulitan memahami materi kuliah, c) masalah kesehatan, d) masalah rindu keluarga (*homesick*), dan d) masalah keuangan².

Mengingat kemungkinan banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa baru sebagaimana digambarkan di atas, maka diperlukan Kecerdasan Adversitas yang baik untuk menghadapi berbagai masalah, sehingga cita-cita yang menjadi tujuan masing-masing mahasiswa dapat diwujudkan. Pertanyaannya adalah: Bagaimana agar mahasiswa mempunyai Kecerdasan Adversitas yang tinggi?. Memiliki Kecerdasan Adversitas yang tinggi bukanlah hal yang mustahil, namun perlu pemahaman yang baik tentang hakikat dari sebuah masalah, bagaimana menyikapinya, dan untuk seterusnya perlu melatih diri agar tidak gampang menyerah ketika berhadapan dengan masalah dan berusaha menemukan berbagai solusi mengatasi masalah tersebut.

Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, konsep Kecerdasan Adversitas sebagai sebuah kemampuan bertahan saat menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya, merupakan konsep dunia

² Neti Hernawati. "*Tingkat Stres dan Strategi Koping Menghadapi Stres pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama tahun Akademik 2005/2006*". J.11. *Pert.Indon. Vol. 11* (2). (2006): 48

Barat yang dipopulerkan oleh Paul G. Stoltz. Konsep yang dibangun dan dikembangkan dalam budaya Barat sangat mungkin kerangka pikirnya (*mode of thought*) dipenuhi oleh nilai-nilai hidup masyarakat Barat yang sebagian berbeda dengan nilai-nilai ajaran Islam, oleh sebab itu perlu pertimbangan-pertimbangan dalam memahami dan mengguna-kannya. Disisi lain, Setiap umat beragama, terutama umat yang memiliki sifat religius yang kuat, persepsi dan konsepsi hidupnya amat dipengaruhi oleh nilai-nilai keyakinan (*belief system*) dan ajaran agamanya. Disebabkan nilai-nilai keyakinan (*belief system*) seseorang dapat mempengaruhi seluruh aspek perkembangan dan interaksi kehidupan seseorang, maka suatu kegiatan semisal pelatihan untuk merubah sikap dan meningkatkan motivasi seseorang amat penting mempertimbangkan bagaimana keyakinan, pandangan dan sikap keagamaan orang tersebut.

Sebagai mahasiswa, khususnya mahasiswa muslim, tentu persepsi dan konsepsi hidupnya dipengaruhi oleh nilai-nilai ajaran agamanya, maka pelatihan untuk meningkatkan Kecerdasan Adversitas baginya diasumsikan akan lebih efektif jika materi dan tahapan pelaksanaannya didasarkan pada nilai-nilai ajaran Islam.

B. Kecerdasan sebagai Penunjang Sukses

1. Pengertian Kecerdasan

Kecerdasan, meskipun dilakukan dalam penelitian dan perdebatan yang panjang oleh para ahli, namun tidak terdapat kesimpulan yang sama dan disepakati tentang definisi kecerdasan tersebut. Dalam mendefinisikan kecerdasan, para ahli berbeda-beda pendapatnya. Terjadinya perbedaan tersebut disamping disebabkan oleh teori yang dianut oleh masing-masing para ahli, disebabkan pula oleh perkembangan hasil kajian atau penelitian ilmiah misalnya penelitian terhadap struktur otak manusia sebagai sumber kecerdasan.

Alfred Binet, seorang tokoh perintis pengukuran kecerdasan, menjelaskan bahwa kecerdasan inteligensi merupakan kemampuan individu mencakup tiga hal. *Pertama*, kemampuan mengarahkan pikiran atau mengarahkan tindakan, artinya individu mampu menetapkan tujuan yang akan dicapainya. *Kedua*, kemampuan untuk mengubah arah tindakan jika dibutuhkan, artinya individu mampu melakukan penyesuaian diri dalam lingkungan tertentu. *Ketiga*, kemampuan untuk mengkritik diri sendiri, artinya individu mampu melakukan perubahan atau perbaikan atas kesalahan-kesalahan yang disadarinya³.

Gardner dalam bukunya yang berjudul: *Frames of Mind: the Theory of Multiple Intelligences*, mendefinisikan kecerdasan sebagai berikut: "An

³ Akyas A. Hari. *Psikologi Umum dan Perkembangan*. (Jakarta Selatan: Mizan Publika, 2004), h. 141

intelligence is the ability to solve problems, or to create products, that are valued within one or more cultural settings"⁴⁴ (Kecerdasan adalah kemampuan untuk memecahkan berbagai masalah, atau menciptakan sesuatu, yang bernilai bagi budaya tertentu). Sementara itu, Kurzweil mendefinisikan kecerdasan sebagai berikut: *"Intelligence is the ability to use optimally limited resources – including time – to achieve goals"*⁴⁵ (Kecerdasan adalah kemampuan untuk menggunakan sumber daya yang terbatas secara optimal - termasuk waktu - untuk mencapai tujuan)

Legg dan Marcus Hutter⁶, mencatat terdapat 70an definisi tentang kecerdasan, baik definisi yang ditetapkan oleh kelompok/organisasi, oleh para peneliti, maupun oleh para ahli psikologi. Definisi kecerdasan yang ditetapkan secara kelompok/organisasi diantaranya sebagai berikut:

- a. *"The capacity to acquire and apply knowledge"* (The American Heritage Dictionary of the English Language, fourth edition, 2000)
- b. *"The ability to use memory, knowledge, experience, understanding, reasoning, imagination and judgement in order to solve problems and adapt to new situations"* (All Words Dictionary, 2006)
- c. *"The ability to learn, understand and make judgments or have opinions that are based on reason"* (Cambridge Advance Learner's Dictionary, 2006)
- d. *"The ability to learn facts and skills and apply them, especially when this ability is highly developed"* (Encarta World English Dictionary, 2006)
- e. *"The ability to learn, understand, and think about things"* (Longman Dictionary of Contemporary English, 2006)
- f. *"The ability to acquire and apply knowledge and skills"* (Compact Oxford English Dictionary, 2006)

Adapun definisi kecerdasan yang ditetapkan oleh para peneliti diantaranya sebagai berikut:

⁴ Howard Gardner. *"Multiple Intelligences After Twenty Years"*. Paper presented at the American Educational Research Association, Chicago, Illinois, (April 21, 2003): X.

⁵ Kurzweil. *"The age of spiritual machines: When computers exceed human intelligence"*. (Harmondsworth, Middlesex, England: Penguin Books, 1993), 73

⁶ Shane Legg and Marcus Hutter. *"A Collection of Definitions of Intelligence"*. (IDSIA, Galleria2, Manno-Lugano CH-6928, Switzerland. RSISE/ANU/NICTA, Canberra, ACT, 0200, Australia, 2006)

- a. *"Intelligence is the power to rapidly find an adequate solution in what appears a priori (to observers) to be an immense search space"* (D. Lenat and E. Feigenbaum)
- b. *"Intelligence is the computational part of the ability to achieve goals in the world. Varying kinds and degrees of intelligence occur in people, many animals and some machines"* (J. McCarthy)
- c. *"Intelligence is the ability for an information processing system to adapt to its environment with insufficient knowledge and resources"* (P. Wang)
- d. *"A person possesses intelligence insofar as he has learned, or can learn, to adjust himself to his environment"* (S. S. Colvin)
- e. *"Intelligence measures an agent's ability to achieve goals in a wide range of environments"* (Legg S and Marcus Hutter)

Selanjutnya, definisi kecerdasan yang ditetapkan oleh para ahli psikologi diantaranya sebagai berikut:

- a. *"Intelligence is not a single, unitary ability, but rather a composite of several functions. The term denotes that combination of abilities required for survival and advancement within a particular culture"* (A. Anastasi)
- b. *"... that facet of mind underlying our capacity to think, to solve novel problems, to reason and to have knowledge of the world"* (M. Anderson)
- c. *"Intelligence, considered as a mental trait, is the capacity to make impulses focal at their early, unfinished stage of formation. Intelligence is therefore the capacity for abstraction, which is an inhibitory process"* (L. L. Thurstone)
- d. *"A global concept that involves an individual's ability to act purposefully, think rationally, and deal effectively with the environment"* (D. Wechsler)
- e. *"Intelligence is assimilation to the extent that it incorporates all the given data of experience within its framework... There can be no doubt either, that mental life is also accommodation to the environment. Assimilation can never be pure because by incorporating new elements into its earlier schemata the intelligence constantly modifies the latter in order to adjust them to new elements"* (Jean Piaget).

Dari sekian banyak definisi kecerdasan di atas, Legg dan Marcus Hutter menyatakan bahwa sulit untuk menetapkan sebuah definisi kecerdasan yang dianggap paling benar. Selanjutnya, Legg dan Marcus Hutter menyebutkan ada tiga hal pokok yang bisa disarikan dari banyaknya definisi tersebut, bahwa kecerdasan adalah:

- a. Apa yang dimiliki oleh individu ketika ia sedang berinteraksi dengan lingkungannya.
- b. Sesuatu yang dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk sukses meraih cita-citanya.
- c. Bergantung pada bagaimana kemampuan seseorang untuk dapat beradaptasi pada tujuan dan lingkungan yang berbeda.

2. Urgensi Kecerdasan terhadap Sukses Kehidupan

Tinggi rendahnya tingkat kecerdasan seseorang dianggap sebagai faktor pendukung tinggi rendahnya tingkat kesuksesan hidup seseorang. Mereka yang mempunyai tingkat kecerdasan yang tinggi maka diprediksi akan meraih sukses dalam kehidupannya, sebaliknya, mereka yang gagal dalam meraih kesuksesan hidupnya diduga karena mereka mempunyai kecerdasan yang rendah.

Awalnya, kecerdasan hanya dipahami sebagai sebuah kemampuan intelek (*intellect*) atau akal dalam menangkap gejala sesuatu, kecerdasan hanya dikaitkan dengan aspek-aspek pengetahuan kognitif semata. Namun pada perkembangan selanjutnya, disadari ternyata kehidupan manusia tidak semata-mata berhubungan dengan kemampuan akal atau pengetahuan kognitif, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan lainnya seperti pengendalian emosi atau sikap dan keterampilan. Oleh sebab, pemahaman terhadap jenis-jenis kecerdasan pada manusia berkembang dan sangat beragam seiring dengan ditemukannya berbagai potensi yang dimiliki manusia terutama saat dia berinteraksi dengan lingkungan dan berhadapan dengan berbagai permasalahan.

Ragam kecerdasan pada mulanya hanya dikenal sebagai kecerdasan intelektual saja. IQ, singkatan dari *Intelligence Quotient*, pertama kali dipopulerkan oleh seorang psikolog Jerman bernama William Stern, alat pengukuran IQ kemudian dikembangkan diantaranya oleh Alfred Binet sekitar tahun 1904. IQ adalah skor yang berasal dari sejumlah tes standar yang dirancang untuk mengakses kecerdasan seseorang, dipakai untuk menjelaskan kemampuan kognitif seseorang, seperti berpikir, belajar, memahami, dan memecahkan masalah⁷.

Tinggi rendahnya IQ telah lama dianggap sebagai faktor peramal tinggi rendahnya kesuksesan seseorang. Namun faktanya, ternyata banyak orang yang memiliki IQ tinggi tapi tidak dapat mewujudkan potensinya dan gagal meraih kesuksesan. Banyak orang yang berpendidikan dan mengantongi banyak gelar, namun belum tentu sukses dalam dunia pekerjaannya. Inilah yang menyebabkan timbulnya

⁷ Thomas J Hally. "A Brief History of IQ Tests", https://www.researchgate.net/publication/275354727_A_Brief_History_of_IQ_Tests, diakses pada 20 Juli 2018.

pendapat bahwa tingginya IQ bukan faktor utama yang mengantarkan suksesnya kehidupan seseorang. Disamping itu, tes IQ dianggap kurang memadai untuk menentukan tingkat kecerdasan seseorang, sebab tes IQ mengukur kemampuan seseorang dalam bidang verbal-linguistik dan logismatematis saja.

Sukses hidup seseorang tidak semata-mata ditentukan oleh tingginya IQ yang dimilikinya, namun ditentukan oleh berbagai faktor kecerdasan lainnya. Gardner⁸⁸ menyebutkan bahwa kecerdasan manusia tidak bersifat tunggal, kecerdasan yang dimiliki manusia merupakan kemampuan yang bersifat khusus namun mempunyai banyak bidang yang merupakan fungsi-fungsi dari berbagai bagian yang terdapat dalam otak. Selanjutnya Gardner berpendapat bahwa manusia memiliki berbagai macam kecerdasan atau kecerdasan majemuk (*Multiple Intelligences*), yaitu:

- a. *Logical-mathematical*
- b. ***Verbal-Linguistic***
- c. *Musical-rhythmic*
- d. *Visual-spatial*
- e. *Bodily-kinesthetic*
- f. *Interpersonal*
- g. *Intra-personal*
- h. *Naturalistic*
- i. *Existential*⁹

Walaupun teori kecerdasan majemuk (*Multiple Intelligences*) dari Gardner cukup populer, namun teori tersebut mendapat banyak kritik karena kurangnya bukti-bukti empiris, di samping itu, sulit untuk melakukan pengukuran tingkat masing-masing dari sembilan macam kecerdasan tersebut.

Selanjutnya, berbicara tentang kecerdasan dan kaitannya dengan suksesnya kehidupan, Goleman dalam bukunya yang berjudul: *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*, menyatakan bahwa dari berbagai hasil penelitian menunjukkan IQ hanya menyumbangkan 20% terhadap kesuksesan kehidupan seseorang, sementara 80% lainnya ditentukan oleh Kecerdasan Emosi atau *Emotional intelligence* (EI)¹⁰.

⁸ Howard Gardner. *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*, (New York: Basic Books, 1983)

⁹Howard Gardner. "Multiple Intelligences After Twenty Years". Paper presented at the American Educational Research Association, Chicago, Illinois, (April 21, 2003)

¹⁰ Daniel Goleman. *Emotional Intelligence – Why it can matter more than IQ*. (New York: Bantam Books, 1995).

Kecerdasan Emosi atau *Emotional Intelligence* (EI) sering pula disebut dengan *Emotional Quotient* (EQ). Konsep EQ awalnya diperkenalkan oleh Keith Beasley dalam tulisannya di sebuah artikel yang berjudul: *The Emotional Quotient*. Konsep EQ kemudian menjadi populer ke berbagai negara dengan istilah EI setelah Daniel Goleman menulis buku yang berjudul: *Emotional Intelligence – Why it can matter more than IQ* yang terbit pada tahun 1995¹¹.

Kecerdasan Emosi intinya adalah kemampuan dalam mengidentifikasi, mengukur, dan mengontrol emosi diri sendiri dan orang di sekitar. Goleman membagi kemampuan emosi tersebut ke dalam lima kemampuan, yaitu:

- a. Kesadaran diri (*Self-awareness*)
- b. Kontrol diri (*Self-regulation*)
- c. Kemampuan social (*Social skills*)
- d. Empati (*Empathy*)
- e. Motivasi (*Internal motivation*)

Menurut Goleman, meskipun seseorang mempunyai IQ yang tinggi, namun jika ia tidak memiliki kelima kemampuan di atas sebagai bagian yang utuh dari bentuk Kecerdasan Emosi, maka ia bakal mengalami kesulitan dalam kehidupannya disebabkan ketidakmampuannya melakukan penyesuaian antara dirinya dengan lingkungan sosialnya.

Uraian di atas menjelaskan bahwa IQ sebagai bentuk kecerdasan akademik dapat membantu seseorang mempermudah dalam memahami sesuatu tentang duniawi, sementara EQ berguna untuk memahami diri sendiri dan orang lain sehingga memudahkan untuk saling beradaptasi. IQ dan EQ jika saling sinergis maka maka kemungkinan sukses dalam kehidupan akan lebih gampang terwujud.

Para ahli kecerdasan menemukan terdapat tiga tingkatan alam dalam otak manusia, yaitu alam sadar (IQ), alam pra sadar (EQ), dan sebuah unsur yang disebut God Spot, yaitu sebuah titik terang yang berada di alam bawah sadar manusia. Menurut mereka, God Spot inilah yang ternyata dapat meningkatkan potensi kecerdasan spiritual (*Spiritual Quotient/SQ*). Otak memiliki "Q" atau jenis kecerdasan lain yang dengannya manusia dapat mengakses makna, nilai-nilai dan tujuan kehidupan yang mendasar. Bentuk kecerdasan tersebut dinamakan Kecerdasan Spiritual¹².

Terkait dengan berbagai macam jenis kecerdasan di atas yakni; *Intelligence Quotient* (IQ), *Multiple Intelligences* (MI) dan *Emotional*

¹¹ K Beasley. "The Emotional Quotient". the British Mensa. Article, (May 1987): 25.

¹² Danah Zohar and Ian Marshall. *Spiritual Capital: Wealth we can live by*. (San Francisco: BK Publisher, 2004).

Intelligence (EQ), Ary Ginanjar Agustian berpendapat bahwa IQ dan EQ saja tidak cukup untuk membawa seseorang mencapai kesuksesan, kebahagiaan, dan kebenaran yang hakiki, untuk itu diperlukan bentuk kecerdasan lain di samping IQ dan EQ, yaitu Kecerdasan Spiritual (*Spiritual Quotient/SQ*). Selanjutnya, Ary Ginanjar Agustian (2004: 65) menyatakan:

IQ memang penting kehadirannya dalam kehidupan manusia, yaitu agar manusia bisa memanfaatkan teknologi demi efisiensi dan efektivitas. Juga peran EQ yang memegang begitu penting dalam membangun hubungan antar manusia yang efektif sekaligus peranannya dalam meningkatkan kinerja, namun tanpa SQ yang mengajarkan nilai-nilai kebenaran, maka keberhasilan itu hanyalah akan menghasilkan hitler-hitler baru atau firaun-firaun kecil di muka bumi. Oleh karenanya, kita perlu mensinergikan potensi kecerdasan itu ke dalam satu formula yang dinamakan ESQ Model. Yaitu formula yang menyatukan unsur EQ, IQ dan SQ dalam satu kesatuan sistem yang terintegrasi¹³.

Di samping berbagai bentuk seperti IQ, MI, EQ, SQ dan ESQ sebagaimana yang telah dipaparkan di atas, Paul G. Stoltz menyatakan bahwa terdapat satu bentuk kecerdasan baru lagi yang sangat menentukan kesuksesan seseorang dalam mewujudkan cita-citanya, kecerdasan tersebut dinamakan *Adversity Quotient (AQ)* atau Kecerdasan Adversitas¹⁴. Orang yang memiliki Kecerdasan Adversitas yang tinggi tidak gampang menyerah ketika berhadapan dengan masalah, ia tidak membiarkan masalah tersebut menjadi batu penghalang dalam mewujudkan apa yang sudah menjadi cita-citanya.

C. Kecerdasan menurut Perspektif Islam

Kata Kecerdasan berasal dari kata cerdas yang berarti pintar dan cerdik, cepat tanggap dalam menghadapi masalah dan cepat mengerti jika mendengar keterangan. Kecerdasan adalah kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah yang dihadapinya, dalam hal ini adalah masalah yang menuntut kemampuan fikiran¹⁵.

¹³ Ary Ginanjar Agustian. *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power. Sebuah Inner Journey melalui Al Ihsan*. (Jakarta: Arga, 2004)

¹⁴ Paul G Stoltz. *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. (New York: John Wiley and Sons, 1997)

¹⁵ Daryanto. *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap*. (Surabaya: Apollo, 2006), h. 141

Kecerdasan dalam bahasa Inggris disebut *intelligence*, sementara dalam bahasa Arab disebut *adzdzaka'* yang diartikan sebagai: pemahaman, kecepatan, dan kesempurnaan sesuatu. Kecerdasan dimaknai sebagai sebuah kemampuan (*al-qudrah*) dalam memahami sesuatu secara cepat dan sempurna. Begitu cepat penangkapannya itu sehingga Ibnu Sina, seorang psikolog falsafi, menyebut kecerdasan sebagai kekuatan intuitif (*al-hads*)¹⁶.

Lebih lanjut mengenai kata kecerdasan, jika memperhatikan beberapa literatur dalam dunia Islam, maka ditemukan terdapat beberapa kata yang maknanya mempunyai kesamaan atau mirip dengan kata kecerdasan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. *Adz-dzaka'* yang memiliki arti *hiddah al-fuad wa sur'ah al-fithnah* (tajamnya pemahaman hati dan cepat paham)¹⁷.
2. *Al-fathanah* atau *al-fithnah* yang mempunyai arti cerdas, juga memiliki makna yang sama dengan *alfahm* (paham), lawannya adalah *al-ghabawah* yang berarti bodoh¹⁸. Menurut Abu Hilal al-Askari, terdapat perbedaan antara kata *al-fithnah* dengan kata *adz-dzaka'*. *Adzdzaka'* memiliki makna *tamam al-fithnah* (kecerdasan yang sempurna)¹⁹.
3. *Al-hadzaqah*. Sebagaimana yang terdapat dalam kamus *Lisan al-'Arab*, *al-hadzaqah* mempunyai makna *al-maharah fi kull 'amal*, yang berarti mahir dalam segala pekerjaan²⁰.
4. *An-nubl* dan *an-najabah*. Menurut Ibn Mandzur, kata *an-nubl* memiliki arti yang sama dengan kata *adz-dzaka'* dan *an-najabah* yang artinya cerdas²¹.
5. *Al-kayyis*, mempunyai makna yang sama dengan *al-'aqil* (cerdas). Kata *al-kayyis* dapat ditemukan sebagaimana yang terdapat dalam hadits Rasulullah SAW sebagai berikut:

عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ عَنِ النَّبِيِّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قَالَ « الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ »²²

¹⁶ Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2002)

¹⁷ Muhammad Ibn Mukrim Ibn Manzhur al-Afriqi al-Mashri. *Lisan al-Arab*. (Beirut: Dar Shadir, 1882). Cet. I, Juz 13, h. 287

¹⁸ *Ibid.*, h. 323.

¹⁹ Abu Hilal al-Askari. *Mu'jam al-Furuq alLughawiyah*. (al-Maktabah asy-Syamilah, tt). Juz 1, h. 166.

²⁰ Muhammad Ibn Mukrim Ibn Manzhur al-Afriqi al-Mashri. *Op. cit.*, h. 40

²¹ *Ibid.*, h. 640

²² At-Tirmidzi. *Sunan at-Tirmidzi*. (Beirut: Dar alArab al-Islami, 1998). Juz 4, h. 638.

Artinya: Dari Syaddad Ibn Aus, Rasulullah saw. bersabda: “Orang yang cerdas adalah orang yang merendahkan dirinya dan beramal untuk persiapan sesudah mati” (H.R. At-Tirmidzi).

Namun demikian, Al-Qur'an tidak menggunakan kata-kata *al-fathanah*, *adz-dzaka'*, *alhadzaqah*, *an-nubl*, *an-najabah*, dan *al-kayyis* dalam menggambarkan sesuatu yang ada hubungannya dengan kecerdasan. Di dalam Al-Qur'an, kata-kata yang sering ditemukan dimana maknanya dekat atau terkait dengan kecerdasan antara lain adalah *al-'aql* dalam bentuk kata kerja, seperti kata *ta'qilun*, Sebagai contoh, dalam Surah Al Baqarah ayat 44, Allah SWT berfirman:

أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

Artinya: “Mengapa kamu suruh orang lain (mengerjakan) kebajikan, sedangkan kamu melupakan dirimu sendiri, padahal kamu membaca Kitab (Taurat)? Tidaklah kamu mengerti?” (Al Baqarah: 44)

Muhammad Ali Al-Shabuni dan kebanyakan para ahli tafsir lainnya, menafsirkan *أَفَلَا تَعْقِلُونَ* dengan “apakah kamu tidak menggunakan akalmu”²³. *Al'aql* dinamakan juga *an-nuha* yang mempunyai makna mencegah atau menahan, karena sesungguhnya orang yang memiliki akal dapat menahan dari melakukan hal-hal yang dapat menghancurkan dirinya²⁴.

Istilah akal, atau dalam teks Arab disebut *'aqlun*, digunakan dalam Al-Quran diberbagai ayat dalam bentuk kata kerja (*fi'il*) dan tidak pernah disebut dalam bentuk masdar (*'aql*) yang berdiri sendiri, dalam bentuk kata: *Aqluhu*, *ta'qiluha*, *na'qilu*, *ya'qiluha*, *ya'qiluna*, yang tersebar tidak kurang pada 44 ayat²⁵. Penggunaan kata akal (*'aql*) dalam Al-Qur'an selalu dalam bentuk kata kerja, hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an sangat menghargai akal dan mendorong manusia untuk menggunakan akalnya. Kemampuan dalam hal menggunakan akal merupakan indikasi tinggi rendahnya kecerdasan seseorang, orang yang cerdas adalah orang yang mampu menggunakan akalnya untuk hal-hal yang positif baik bagi dirinya sendiri maupun untuk kebaikan orang lain. Di samping kata *al-'aql*, kata-

²³ Muhammad Ali Al-Shabuni. *Shafwah al- Tafasir*. (Beirut: Dar al-Fikr, 1988). Juz I, h. 576.

²⁴ Muhammad Ibn Mukrim Ibn Manzhur al-Afriqi al-Mashri. *Op. cit.*, h. 343

²⁵ Muhammad Fuad Abd Al-Baqi. *Al-Mu'jam AlMufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*. Cet Ke-2. (Beirut: Dar Al-Fikr, 1401 H/1981 M), h. 468-469.

kata lain yang sering ditemukan dimana maknanya dekat atau terkait dengan kecerdasan diantaranya adalah: *albashar*, *al-fikr*, *al-tadabbur*, *al-dzikr*, dan lain-lain.

Adapun sebutan bagi orang yang berakal, di dalam Al-Qur'an disebut *Ulul Albab* yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia menjadi orang-orang yang berakal. Allah SWT dalam surah Al Baqarah ayat 269 berfirman:

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا ۚ وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ

Artinya: "Allah menganugerahkan hikmah kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barang siapa yang dianugerahi hikmah, sesungguhnya dia telah dianugerahi kebaikan yang banyak. Dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang berakal".

Ulul Albab adalah istilah khusus yang dipakai Al-Quran untuk menyebutkan sekelompok manusia pilihan yang memiliki kecerdasan. Istilah *Ulul Albab* disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 16 kali. Namun demikian, Al-Quran sendiri tidak menjelaskan secara tegas terminologi *Ulul Albab*, hanya disebutkan tandatandanya saja. Itulah sebabnya maka terjadi perbedaan di kalangan para mufassir dalam memberikan pengertian tentang *Ulul Albab*²⁶.

Quraishy Shihab mengartikan *Ulul Albab* bukan sekedar orang yang memiliki kemampuan berfikir cemerlang, lebih dari itu memiliki kemampuan berfikir yang disertai dengan kesucian hati sehingga pemilikinya dapat meraih kebenaran dan mengamalkannya²⁷. Adapun Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuti dalam kitab *Tafsir Jalalain* mengartikan *Ulul Albab* sebagai "orang yang berakal sehat"²⁸. (Jalalain: 2005: 980). Sementara itu, Syaikh Abu Bakar Jabir Al-Jazairi mengartikan *Ulul Albab* sebagai orang-orang yang mempunyai akal cerdas dan mau berpikir tentang hal-hal yang berguna²⁹.

²⁶ Sri Aliyah. *Ulul Albab dalam Tafsir Fi Zhilali AlQuran*. Jurnal Ilmu Agama UIN Raden Fatah Palembang. JIA/Juni 2013/Th.XIV/Nomor 1/115-150, h. 119

²⁷ M. Quraish Shihab. *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Alquran*. (Jakarta: Lentera Hati, 2001), h. 590.

²⁸ Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuti. *Tafsir Jalalain*, Jilid 1. Terj. Bahrin Abu Bakar. (Bandung: Sinar Baru Al-Gensindo, Cet. 3, 2005), h. 980

²⁹ Syaikh Abu Bakar Jabir Al-Jazairi. *Tafsir Al-Qur'an Al-Aisar, Jilid I*. (Jakarta: Darus Sunnah, 2006), h. 455

Secara terminologi definisi tentang kecerdasan secara tegas memang tidak disebutkan dalam AlQur'an, namun jika memperhatikan beberapa ayat AlQur'an maka akan diketahui tentang ciri-ciri *Ulul Albab* (orang-orang yang berakal) diantaranya sebagaimana yang terdapat dalam Surah Ali Imran ayat 190-191 sebagai berikut:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ (190)
الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (191)

Artinya: "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal. (Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia, Maha Suci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka".

Ulul Albab adalah cendekiawan muslim, kelompok intelektual yang beriman, yang mampu menyatukan kekuatan *dzikir* dan *fikir* (mengingat dan menalar), disamping itu mereka memiliki kebijakan (hikmah) dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah duniawi dan kemanusiaan.

BAB II

KECERDASAN ADVERSITAS

(Perspektif Barat dan Islam)

A. Kecerdasan Adversitas menurut Perspektif Barat

Setiap individu, siapa pun orangnya dan dimanapun adanya, pasti pernah menemukan kesulitan dalam hidupnya, terlebih lagi di jaman sekarang yang penuh dengan kompleksitas problema kehidupan.

Dalam menghadapi sebuah kesulitan atau masalah, manusia mempunyai sikap yang berbedabeda, ada yang menyikapinya secara positif dan menganggapnya sebagai sebuah sarana untuk melatih diri dalam proses mencapai kesuksesan, masalah yang sedang dihadapinya dianggap sebagai peluang untuk melatih hidup menuju kehidupan yang lebih baik. Mereka yang mempunyai sikap demikian umumnya menjadi manusia yang tangguh, selalu berusaha mengatasi masalah dan biasanya mendapatkan kesuksesan dalam kehidupannya. Namun sebagian lainnya memandang masalah secara negatif, masalah dipandang sebagai sebuah rintangan yang harus dihindari, ketika masalah datang, mereka mengeluh dan kurang usaha untuk mengatasinya. Umumnya mereka yang memandang masalah secara negatif mempunyai mental juang yang lemah dan sering mengalami kegagalan dalam meraih cita-citanya.

Dalam kajian psikologi Barat, kemampuan seseorang dalam menghadapi sebuah masalah dikenal sebagai *Adversity Quotient* (Kecerdasan Adversitas). Istilah *Adversity Quotient* pertama kali dipopulerkan oleh Paul G. Stoltz dalam bukunya yang berjudul: *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities* (1997), Stoltz, dalam Okka Rhys, mendefinisikan Kecerdasan Adversitas sebagai berikut: "*The intelligence in his face difficulties or obstacles and the ability to survive in a variety of life's difficulties and challenges experienced*"³⁰. (Kecerdasan dalam menghadapi kesulitan atau rintangan dan kemampuan untuk bertahan hidup dalam berbagai kesulitan dan tantangan hidup yang dialami).

Jika kesulitan dapat disikapi dan dimanfaatkan dengan baik, maka kesulitan dapat mengantarkan ke pencapaian yang lebih tinggi dibandingkan saat sebelum seseorang mengalaminya. Seseorang yang mampu dan berhasil melewati berbagai kesulitan tersebut, dan bahkan menganggapnya sebagai sebuah kesempatan untuk meraih kesuksesan, dia itulah orang yang sesungguhnya memiliki Kecerdasan Adversitas³¹.

³⁰ Okka Rhys. "*Understanding IQ, EQ, SQ, AQ, AND ESQ*", (2014),

https://scienceandeducation.quora.com/*Understanding-IQ-EQ-SQ-AQ-AND-SQ, diakses pada 20 Juli 2018.

³¹ Paul G Stoltz dan Erik Weinhenmayer. *The Adversity Advantage: Turning Everyday Struggles Into Everyday Greatnes*, diterjemahkan oleh Kusnandar dengan judul:

Kecerdasan Adversitas merupakan bentuk kecerdasan yang melatarbelakangi kesuksesan seseorang, dimana orang yang Kecerdasan Adversitasnya tinggi tidak mudah menyerah dan mempunyai semangat juang yang tinggi dalam mewujudkan cita-citanya sehingga umumnya mereka sukses meraih harapannya. Sebaliknya, mereka yang Kecerdasan Adversitas nya rendah menjadi gampang menyerah dan mudah putus harapan, sehingga mereka lebih rentan mengalami kegagalan dalam menggapai cita-citanya.

Seseorang yang memiliki Kecerdasan Adversitas tinggi, mampu mengubah atau mengolah masalah yang sedang dihadapinya menjadi sebuah tantangan yang harus diselesaikan sehingga tidak menghalangi cita-cita yang ingin diraihinya. Dengan kata lain, seseorang yang memiliki Kecerdasan Adversitas tinggi akan lebih mampu mewujudkan cita-citanya dibandingkan orang yang Kecerdasan Adversitasnya rendah.

Stoltz menjelaskan bahwa konsep Kecerdasan Adversitas dibangun setelah melakukan berbagai penelitian selama 19 tahun, mengkaji lebih dari 500 referensi dari tiga cabang ilmu pengetahuan, yakni *psikologi kognitif*, *psikoneuromunolog* dan *neurofisiologi*, dan selanjutnya dia menerapkan hasil penelitian tersebut selama 10 tahun di seluruh dunia dan akhirnya sampai pada satu kesimpulan bahwa terdapat satu kecerdasan baru yaitu Kecerdasan Adversitas. Stoltz menulis dalam bukunya sebagai berikut: *"Your success in your work and in life is largely determined by your Adversity Quotient (AQ)"*³² (Keberhasilan Anda dalam pekerjaan dan hidup Anda sangat ditentukan oleh *Adversity Quotient (AQ)* Anda).

Orang yang memiliki Kecerdasan Adversitas tinggi tidak akan pernah takut dalam menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan dalam kehidupannya. Bahkan dia akan mampu merubah tantangan yang dihadapinya sebagai sebuah peluang untuk mendapatkan kesuksesan. Selanjutnya Stoltz (1997: 7) menjelaskan:

1. *AQ tells you how well you withstand adversity and your ability to surmount it.*
2. *AQ predicts who will overcome adversity and who will be crushed.*
3. *AQ predicts who will exceed expectations of their performance and potential and who will fall short.*
4. *AQ predicts who gives up and who prevails*³³.

Pernyataan Stoltz di atas menjelaskan bahwa tinggi rendahnya Kecerdasan Adversitas merupakan prediktor hal-hal sebagai berikut:

Adversity Advantage: Mengubah Masalah Menjadi Berkah. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008).

³²Paul G Stoltz. *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunity.* (1997). Retrieved from: http://media.johnwiley.com.au/product_data/excerpt/26/04711789/04711_78926.pdf. diakses pada 20 Juli 2018.

³³ Ibid.

1. Seberapa baik Anda dalam menghadapi kesulitan dan mampu mengatasinya.
2. Memprediksi siapa yang akan dapat mengatasi kesulitan dan siapa yang akan gagal.
3. Memprediksi siapa yang akan melampaui ekspektasi kinerja dan potensi mereka dan siapa yang akan gagal.
4. AQ memprediksi siapa yang menyerah dan siapa yang menang.

Stoltz mengibaratkan manusia yang menghadapi masalah dalam kehidupannya sebagai seseorang yang sedang menempuh perjalanan (mendaki) menuju puncak gunung. Stoltz membagi pendaki menjadi 3 tipe, yakni: 1) *Quitters* (orang-orang yang berhenti), 2) *Campers* (orang yang berkemah), dan 3) *Climbers* (orang yang mendaki). Setiap tipe memiliki karakteristik masing-masing³⁴.

Quitters memiliki ciri seperti gampang menyerah dan mudah berputus asa. Mereka tidak cepat dalam menerima kesempatan besar atau cenderung menolaknya. Tantangan merupakan hal yang tidak disukai dan tipe ini sangat sulit membangun hubungan sehingga sedikit memiliki sahabat. Mereka sulit beradaptasi terhadap suatu perubahan. Tipe ini bisa dikenali dengan penggunaan kata-kata seperti “tidak mau,” “mustahil,” dan sebagainya. *Quitters* memiliki hidup yang cenderung datar dan tidak menyenangkan. Mereka tidak memiliki tujuan (visi) masa depan sehingga bagi mereka hidup ini cukup sekadarnya saja.

Campers merupakan tipe orang yang memiliki sejumlah inisiatif, sedikit gairah hidup, dan hanya menunjukkan beberapa usaha. Ketika mereka telah mencapai suatu tahapan, jenis manusia ini biasanya akan cepat merasa puas. Perubahan merupakan suatu hal yang membuat mereka merasa tidak nyaman sehingga mereka cenderung betah dengan kondisi yang ada. Kata-kata yang disukai berupa “ini sudah cukup bagus”, atau “cukuplah sampai disini saja”, dan sebagainya. *Campers* tidak memiliki prestasi besar dalam hidup mereka karena meskipun mau berusaha tapi cenderung berhenti di pos tertentu atau tidak selesai. Mereka seringkali mengorbankan kemampuan individunya untuk mendapatkan kepuasan. Mereka adalah orang yang memperhitungkan resiko yang akan diambil sehingga seringkali mengambil pekerjaan yang dirasa aman.

Climbers adalah tipe orang yang berani dalam mengambil resiko dan menyelesaikan pekerjaan. Mereka menyukai tantangan dan memiliki semangat hidup yang besar. *Climbers* memiliki tingkat motivasi diri yang tinggi dan selalu berusaha untuk mencapai apa yang terbaik bagi mereka. Kemampuan adaptasi tipe ini terbilang baik karena sangat mudah

³⁴ 34 Paul G Stoltz. *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities Kecerdasan Adversitas*, diterjemahkan oleh Thermaya dengan judul: *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. (Jakarta: Grasindo, 2004), 24

menerima perubahan. Mereka adalah para penjelajah potensi yang mampu memahami dan menerima resiko serta kritikan. Berdasarkan sikap-sikap tersebut, mereka biasanya memiliki kontribusi yang besar karena mampu memaksimalkan potensi dalam diri mereka. Tipe ini bisa bertahan dalam berbagai situasi sulit.

Ciri, deskripsi dan karakteristik ketiga tipe pendaki sebagaimana digambarkan di atas, dirangkum oleh Zarkasyi³⁵ dalam sebuah tabel di bawah ini:

³⁵ Srihadi W Zarkasyi. *"Mahasiswa dan Motivasi Berprestasi"*. Makalah Orasi Ilmiah, disampaikan pada pembukaan *Islamic Study Club* Mahasiswa Baru Angkatan 2006. (Program Studi Akuntansi, Manajemen Pemasaran, Perpajakan dan Bisnis Internasional. Fakultas Ekonomi UNPAD. 2006), 7-9.

Tabel 1

Tipe Pendaki: Quitter, Camper dan Climber

Tipe	Ciri, Deskripsi dan Karakteristik
<i>Quitter</i>	1. Menolak untuk mendaki lebih tinggi lagi. 2. Gaya hidupnya tidak menyenangkan atau datar dan tidak bergerak dinamis. 3. Bekerja sekedar untuk hidup. 4. Cenderung menghindari tantangan berat yang muncul dari komitmen yang sesungguhnya. 5. Jarang sekali memiliki persahabatan yang sejati. 6. Dalam menghadapi perubahan mereka cenderung melawan atau lari dan cenderung menolak dan menghindari perubahan. 7. Terampil dalam menggunakan katakata yang sifatnya membatasi, seperti "<i>tidak mau</i>", "<i>mustahil</i>", "<i>ini konyol</i>" dan sebagainya. 8. Kemampuannya kecil bahkan atau tidak ada sama sekali. Mereka tidak memiliki visi dan keyakinan akan masa depan dan kontribusinya terhadap diri sendiri maupun untuk orang lain sangat sedikit.
<i>Camper</i>	1. Mereka mau untuk mendaki, meskipun akan berhenti di satu tempat dan merasa cukup untuk sampai di situ saja. 2. Cukup puas telah mencapai suatu tahapan tertentu "<i>Satisficer</i>". 3. Masih memiliki sejumlah inisiatif, sedikit semangat dan beberapa usaha. 4. Mengorbankan kemampuan individunya untuk mendapatkan kepuasan dan mampu membina hubungan dengan para <i>camper</i> lainnya. 5. Menahan diri terhadap perubahan, meskipun kadang tidak menyukai perubahan besar karena mereka merasa nyaman dengan kondisi yang ada. 6. Menggunakan bahasa dan kata-kata yang kompromistis, misalnya "<i>ini cukup bagus</i>", atau "<i>kita cukuplah sampai disini saja</i>". 7. Prestasi mereka tidak tinggi, dan kontribusinya tidak besar juga. 8. Meskipun telah melalui berbagai rintangan, namun mereka akan berhenti juga pada suatu tempat.
<i>Climber</i>	1. Mereka membaktikan dirinya untuk terus "<i>mendaki</i>", mereka adalah pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan. 2. Hidupnya "<i>lengkap</i>" karena telah melewati dan mengalami semua tahapan sebelumnya. Mereka menyadari bahwa akan

	banyak imbalan yang diperoleh dalam jangka panjang melalui “langkah-langkah kecil” yang sedang dilewatinya. 3. Menyambut baik tantangan, memotivasi diri, memiliki semangat tinggi dan berjuang mendapatkan yang terbaik dalam hidup dan mereka cenderung membuat segala sesuatu terwujud. 4. Tidak takut menjelajahi potensi-potensi tanpa batas yang ada di antara dua manusia, memahami dan menyambut baik resiko menyakitkan yang ditimbulkan karena bersedia menerima kritik. 5. Menyambut baik setiap perubahan, bahkan ikut mendorong setiap perubahan tersebut ke arah yang positif. 6. Bahasa yang digunakan adalah bahasa dan kata-kata yang penuh dengan kemungkinan-kemungkinan. Mereka berbicara tentang apa yang bisa dikerjakan dan cara mengerjakannya, mereka berbicara tentang tindakan dan tidak mentolerir dengan kata-kata yang tidak didukung dengan perbuatan. 7. Memberikan kontribusi yang cukup besar karena bisa mewujudkan potensi yang ada pada dirinya. 8. Mereka tidak asing dengan situasi sulit karena kesulitan merupakan bagian dari hidup.
--	--

B. Dimensi Kecerdasan Adversitas menurut Perspektif Barat

Sebagaimana yang dikutip oleh Shivananjani G. and J Venkatesh, Stoltz menyatakan:

“Individual’s Adversity Quotient (AQ) consists of four dimensions, which are the thrust of the AQ as a component. These dimensions are represented by the acronym CORE, which stand for: C = Control, O = Ownership, R = Reach, E = Endurance.

... ‘Control’ indicates as to how much control an individual has over the present adversity or adverse situation. ‘Ownership’ searches to the exact reason for the adversity and the real willingness of the individual to presume one’s responsibility in order to take the necessary measures. ‘Reach’ indicates the extent to which the trouble affects other areas of the individual’s life, say work and home life. ‘Endurance’ measures as to how long the problem and its effects last in individual’s life”³⁶.

³⁶ G Shivananjani and J Venkatesh. “Adversity Quotient Profile: A Robust Assessment Tool to Measure Human Resilience”. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities. Vol. 6, No. 6, (June 2016): 419

Pernyataan Stoltz diatas menunjukkan bahwa Kecerdasan Adversitas memiliki empat macam dimensi yang disingkat dengan CORE. Masing-masing dimensi tersebut dijelaskan sebagai berikut:

- *Control* (kontrol); menunjukkan seberapa banyak kendali yang dimiliki seseorang ketika dia sedang dalam kesulitan.
- *Ownership* (kepemilikan); mencari alasan penyebab kesulitan dan sejauhmana ia mengakui akibat dari kesulitan tersebut untuk mengambil tindakan yang diperlukan.
- *Reach* (jangkauan); menunjukkan sejauh mana kesulitan tersebut dapat mempengaruhi sisi kehidupannya yang lain.
- *Endurance* (daya tahan); mengukur seberapa lama kesulitan dan dampaknya berlangsung dalam kehidupan seseorang.

Shivaranjani G. and J Venkatesh membuat tabel untuk menggambarkan keempat dimensi Kecerdasan Adversitas tersebut sebagai berikut:

Tabel 2

Depicts the Interpretation of CORE Dimensions of Adversity Quotient³⁷

<i>Dimension</i>	<i>What it is ...</i>	<i>What it determines ...</i>
<i>Control</i>	<i>the extent to which someone perceives they can influence whatever happens next</i>	<i>Resilience, health, and tenacity</i> (Ketahanan, kesehatan, dan keuletan)
<i>Ownership</i>	<i>the likelihood that someone will actually do anything to improve the situation, regardless of their formal responsibilities.</i>	<i>Accountability, responsibility, action, and engagement</i> (Akuntabilitas, tanggung jawab, tindakan, dan keterlibatan)
<i>Reach</i>	<i>the extent to which someone perceives an adversity will “reach into” and affect other aspects of the situation or their life</i>	<i>Burden, stress, energy, and effort; it tends to have a cumulative effect</i> (Beban, stres, energi, dan usaha; cenderung memiliki efek kumulatif)
<i>Endurance</i>	<i>the length of time measure the individual perceives the situation/adversity will last or endure</i>	<i>Hope, optimism, and willingness to persevere</i> (Harapan, optimisme, dan kemauan untuk bersabar)

Keempat dimensi tersebut menggambarkan pola seseorang dalam merespon sebuah hambatan atau kesulitan yang sedang dihadapinya. Lebih rinci, keempat macam dimensi Kecerdasan Adversitas tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut³⁸:

a. C = *Control* (Kendali)

C adalah singkatan dari “*control*” atau kendali. C mempertanyakan berapa banyak kendali yang dirasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Kata kuncinya

³⁷ G Shivanjani and J Venkatesh. (2016). *Ibid.*

³⁸ Paul G Stoltz. *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities Kecerdasan Adversitas*. diterjemahkan oleh Thermaya dengan judul: *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. (Jakarta: Grasindo, 2004).

adalah merasakan. Kendali yang sebenarnya dalam suatu situasi hampir tidak mungkin diukur. Kendali yang dirasakan jauh lebih penting.

Kendali diawali dengan pemahaman bahwa sesuatu apapun itu, dapat dilakukan. Perbedaan antara respons AQ yang rendah dan yang tinggi dalam dimensi ini cukup dramatis. Mereka yang AQ-nya lebih tinggi merasakan kendali yang lebih besar atas peristiwa-peristiwa dalam hidup daripada yang AQ-nya lebih rendah. Akibatnya, mereka akan mengambil tindakan yang akan menghasilkan lebih banyak kendali lagi. Mereka yang memiliki AQ lebih tinggi cenderung melakukan pendakian, sementara orang-orang yang AQ-nya lebih rendah cenderung berkemah atau berhenti.

b. O2 = *Origin* dan *Ownership* (Asal Usul dan Pengakuan)

O2 merupakan kependekan dari "*origin*" (asal usul) dan "*ownership*" (pengakuan). O2 mempertanyakan dua hal; siapa atau apa yang menjadi asal usul kesulitan? dan sampai sejauh manakah seseorang mengakui akibat-akibat kesulitan itu?. Kedua pertanyaan tersebut mempunyai perbedaan yang besar.

Origin (asal-usul) ada kaitannya dengan rasa bersalah. Orang yang AQ nya rendah cenderung menempatkan rasa bersalah yang tidak semestinya atas peristiwa-peristiwa buruk yang terjadi. Dalam banyak hal, mereka melihat dirinya sendiri sebagai satu-satunya penyebab atau asal usul (*origin*) kesulitan tersebut.

Rasa bersalah mempunyai dua fungsi penting; pertama, membantu anda belajar atas kesalahan tersebut agar dapat menyesuaikan tingkah laku di kemudian hari, kedua, membuat anda menyesal sehingga memotivasi anda instropeksi diri untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sudah terjadi.

Terlalu berlebihan mempersalahkan diri sendiri bisa menjadi memperburuk keadaan. Hal yang jauh lebih penting lagi adalah bersedia mengakui akibat kesulitan itu. Rasa bersalah tidak sama dengan memikul tanggung jawab. Mengakui akibat-akibat yang ditimbulkan oleh kesulitan mencerminkan tanggung jawab, inilah paro kedua dari dimensi O2.

Orang yang memiliki AQ tinggi tidak akan mempersalahkan orang lain sambil mengelakkan tanggung jawab. Orang yang AQ-nya tinggi lebih unggul daripada orang yang AQ-nya rendah dalam kemampuan untuk belajar dari kesalahan-kesalahan.

Rasa tanggung jawab seseorang untuk bertindak, membuatnya jauh lebih berdaya daripada mereka yang AQ-nya rendah. Orang yang AQ nya tinggi melakukan pekerjaannya dengan lebih baik dengan menempatkan perannya pada tempat yang

sewajarnya dan tahu mana yang betul-betul merupakan tanggung jawab mereka.

c. *R = Reach* (Jangkauan)

Dimensi *reach* mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau sisi-sisi lain dari kehidupan seseorang. Respon dengan AQ yang rendah akan membuat sebuah kesulitan menjangkau ke sisi-sisi lain dari kehidupan seseorang.

Jadi, semakin rendah skor R semakin besar kemungkinan menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana, dengan membiarkannya meluas. Sebaliknya, semakin tinggi skor R, semakin besar kemungkinan membatasi meluasnya masalah pada peristiwa yang sedang dihadapi. Semakin jauh seseorang membiarkan kesulitan itu mencapai sisi-sisi lain dalam kehidupannya, maka dia akan semakin merasa tidak berdaya dan kewalahan.

d. *E = Endurance* (Daya tahan)

Dimensi *endurance* mempertanyakan dua hal yang berkaitan: Berapa lama kesulitan akan berlangsung? dan berapa lamakah dampak dari kesulitan itu akan berlangsung. Semakin rendah skor dimensi E, semakin besar pula kemungkinannya untuk menganggap kesulitan dan atau penyebab-penyebabnya akan berlangsung lama. Dimensi *endurance*, konkritnya adalah kemampuan seseorang menciptakan ide untuk keluar dari sebuah kesulitan, sehingga dia tidak akan berlama-lama berada dalam lingkaran kesulitan dan dampak yang ditimbulkan dari kesulitan tersebut. Jika seseorang mempunyai *endurance* yang rendah, maka kemungkinan besar dia tidak berdaya untuk keluar dari sebuah kesulitan.

C. Langkah Meningkatkan Kecerdasan Adversitas menurut Perspektif Barat

Stoltz (dalam Phoolka dan Navjat Kaur) mengemukakan serangkaian tahapan untuk meningkatkan Kecerdasan Adversitas. Tahapan tersebut disingkatnya dengan LEAD (*Listen, Explore, Analyze, Do*) dengan penjelasan sebagai berikut:

Following are the steps involved:

- **Listen** to your/others' Adversity Response: Try to sense the your/others' adversity or take note of the tough situation. Then try to see how you/others responded to the adversity
- **Explore** the Origins and your/others' ownership of the Outcomes: Try to make out what were the origins of the adversity or what was your/others portion of fault. Also decide how much ownership you/others should genuinely take in the bad event.

- **Analyze the evidence:** What evidence is there that you/others have no control over the adversity or it is going to last forever for you/others or that it is going to affect all areas of your/others lives.
- **Do something or make others to take the necessary action:** See what can you/others do to have control over the adversity, how you/others should try to limit its effect, how to make sure that it ends as soon as possible³⁹.

Berdasarkan tahapan LEAD di atas, Kecerdasan Adversitas dapat ditingkatkan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Dengarkan atau rasakanlah kesulitan yang sedang dialami, selanjutnya perhatikan keadaan sulit tersebut dan cobalah untuk melihat bagaimana tanggapan anda tersebut kesulitan tersebut.
- b. Galilah sumber/asal-usul penyebab kesulitan tersebut, apakah kesulitan tersebut merupakan bagian dari kesalahan Anda/orang lain. Juga tentukan seberapa banyak peran Anda/orang lain dalam peristiwa yang buruk tersebut.
- c. Telitilah apa buktinya bahwa anda tidak mempunyai kemampuan untuk mengendalikan kesulitan tersebut, berapa lamanya kesulitan tersebut berlangsung pada, dan sejauhmana kesulitan tersebut mempengaruhi sisi-sisi lain pada kehidupan anda.
- d. Lakukanlah apa yang dapat anda lakukan untuk mengendalikannya kesulitan tersebut, bagaimana anda harus berbuat untuk membatasi dampak kesulitan tersebut, dan bagaimana caranya memastikan agar kesulitan tersebut berakhir sesegera mungkin

D. Kecerdasan Adversitas menurut perspektif Islam

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, Stoltz (dalam Okka Rhys) mendefinisikan Kecerdasan Adversitas sebagai berikut: *"The intelligence in his face difficulties or obstacles and the ability to survive in a variety of life's difficulties and challenges experienced"*⁴⁰. Berdasarkan definisi tersebut, maka seseorang yang disebut memiliki Kecerdasan Adversitas adalah seseorang yang mampu menghadapi kesulitan atau

³⁹ Phoolka, Er. Shivinder and Navjot Kaur. "Adversity Quotient: A new paradigm to explore". International Journal of Contemporary Business Studies. Vol: 3, No: 4. ISSN 2156-7506. (May, 2012): 76-77

⁴⁰ Okka Rhys. "Understanding IQ, EQ, SQ, AQ, AND ESQ", (2014), https://scienceandeducation.quora.com/*-Understanding-IQ-EQ-SQ-AQ-AND-SQ, diakses pada 20 Juli 2018.

rintangan, dan memiliki kemampuan untuk bertahan hidup dalam berbagai kesulitan dan tantangan hidup yang dialaminya.

Allah swt menyatakan bahwa orang-orang yang beriman akan diuji dengan berbagai cobaan, sehingga akan terbukti apakah mereka benar-benar beriman atau tidak, keterangan ini antara lain dapat dilihat pada al-Qur'an surah *al-Ankabut* ayat 2-3 sebagai berikut:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ۚ لَقَدْ فَتَنَّا
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلْيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلْيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ

Artinya: Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi? Dan sesungguhnya kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta.

Ujian yang diberikan kepada manusia secara umum terbagi dua, yaitu yang menyenangkan dan yang menyakitkan. Ujian yang menyenangkan dapat berupa kesehatan, kekayaan, jabatan, mempunyai keturunan dan sebagainya sebagaimana yang tersirat dari surah *at-Taghaabun* ayat 15 sebagai berikut:

إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ ۚ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

Artinya: Sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu hanyalah cobaan (bagimu), dan di sisi Allah-lah pahala yang besar.

Orang yang ketika diuji dengan kenikmatan, kemudian dia tidak melupakan Tuhannya atas berbagai karunia tersebut, tidak bermegah-megahan, tidak sombong dan tetap rendah hati, dan tetap dapat mengendalikan dirinya untuk tidak menggunakan hartanya ke hal-hal yang dilarang agama, maka orang tersebut boleh dikatakan orang yang bersyukur.

Disamping diuji dengan berbagai kenikmatan, manusia diuji pula dengan berbagai ujian yang menyakitkan berupa musibah, seperti bencana alam, kelaparan, kemiskinan, kematian dan sebagainya sebagaimana yang tersirat dari surah *al-Baqarah* ayat 155 sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.

Sifat orang yang tahan dalam menghadapi berbagai ujian yang tidak menyenangkan dan memiliki kemampuan untuk bertahan hidup dalam berbagai kesulitan dan tantangan hidup yang sedang dialaminya dinamakan sabar.

Memperhatikan kedua bentuk ujian yang diberikan Allah kepada manusia yang dapat berbuah syukur dan sabar, dan memperhatikan definisi Kecerdasan Adversitas yang dikemukakan oleh Stoltz di atas, maka menurut hemat Penulis, seseorang yang mempunyai kemampuan menghadapi dan bertahan dalam berbagai kesulitan hidup (memiliki Kecerdasan Adversitas) adalah seseorang yang memiliki jiwa Sabar sekaligus Syukur.

E. Dimensi Kecerdasan Adversitas menurut Perspektif Islam

Stoltz, sebagaimana yang dikutip oleh Shivaranjani G. and J Venkatesh menyatakan:

"Individual's Adversity Quotient (AQ) consists of four dimensions, which are the thrust of the AQ as a component. These dimensions are represented by the acronym CORE, which stand for: C= Control, O= Origin and Ownership, R= Reach, E= Endurance⁴¹.

Kecerdasan Adversitas sebagaimana yang dinyatakan Stoltz di atas memiliki empat dimensi, yaitu:

- a. C = *Control* (Kendali)
- b. O2 = *Origin dan Ownership* (Asal Usul dan Pengakuan)
- c. R = *Reach* (Jangkauan)
- d. E = *Endurance* (Daya tahan)

⁴¹ G Shivaranjani and J Venkatesh. "Adversity Quotient Profile: A Robust Assessment Tool to Measure Human Resilience". Asian Journal of Research in Social Sciences and Homanities. Vol. 6, No. 6, (June 2016): 419

Uraian berikut ini akan mencoba menguraikan ke empat macam dimensi Kecerdasan Adversitas tersebut ditinjau dari perspektif Islam.

a. *Control* (Kendali)

Menurut Stoltz, Dimensi yang utama dan paling penting dalam Kecerdasan Adversitas adalah dimensi (kendali). Pernyataan ini menyiratkan bahwa indikator utama orang yang dikatakan mempunyai Kecerdasan Adversitas tinggi adalah orang memiliki dimensi kendali yang tinggi.

Dari sudut pandang ajaran Islam, dimensi kendali yang dikemukakan oleh Stoltz dapat disandingkan dengan konsep Sabar, sebab inti dari kesabaran seseorang adalah ketika seseorang tertimpa musibah atau kesulitan dan dia memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya.

Dalam beberapa kamus bahasa Arab-Indonesia, secara etimologi, disebutkan bahwa kata sabar (*ash-shabr*) mempunyai arti menahan baik dalam pengertian fisik seperti menahan seseorang dalam kurungan atau tahanan, maupun dalam pengertian non fisik seperti menahan diri atau jiwa dalam menghadapi sesuatu yang diinginkan, sedangkan secara terminologi, menurut Al Ghazali, sabar berarti kemampuan menahan diri dari segala gangguan dan penderitaan yang tidak menyenangkan⁴².

Secara umum sabar dapat dibagi dalam dua macam, yaitu sabar jasmani dan sabar rohani. Sabar jasmani adalah kesabaran dalam menerima dan melaksanakan perintah-perintah agama yang melibatkan anggota tubuh, seperti sabar dalam melaksanakan ibadah haji yang mengakibatkan kelelahan fisik, atau sabar dalam peperangan dalam membela kebenaran. Termasuk pula dalam kategori sabar jasmani, yaitu sabar dalam menerima cobaan-cobaan yang menimpa jasmani, seperti penyakit, penganiayaan, dan sebagainya, namun tidak berarti pasrah dan tidak berusaha mengatasinya, sedangkan sabar rohani menyangkut kemampuan menahan kehendak hawa nafsu yang mengantar kepada kejelekan, seperti sabar menahan marah, menahan nafsu seksual yang tidak pada tempatnya, dan sebagainya⁴³.

b. *Origin dan Ownership* (Asal Usul dan Pengakuan)

Dimensi ini mempertanyakan dua hal; siapa atau apa yang

⁴² Al Ghazali. *Ihya Al-Ghazali*. Terjemahan Ismail Yakub. (Jakarta: CV. Faizan, 1984).

⁴³ Shihab, M. Q. *Tafsir al-Qur'anul al-Karim: Tafsir atas surat-surat pendek berdasarkan urutan turunnya wahyu*. (Bandung: Pustaka Hidayah, 1997).

menjadi asal usul kesulitan? dan sampai sejauh manakah seseorang mengakui atau bertanggung jawab atas akibat-akibat kesulitan tersebut?

Orang yang memiliki Kecerdasan Adversitas yang tinggi tidak akan mempersalahkan orang lain dan melepaskan tanggung jawabnya, mereka melihat dirinya sendiri sebagai satu-satunya penyebab atau asal usul (*origin*) kesulitan tersebut.

Pengakuan kesalahannya mempunyai dua fungsi penting; pertama, membantu anda belajar atas kesalahan tersebut agar dapat menyesuaikan tingkah laku di kemudian hari, kedua, membuat anda menyesal sehingga memotivasi anda instropeksi diri untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sudah terjadi.

Hal yang juga penting dari dimensi ini adalah bersedia mengakui akibat kesulitan itu dengan memikul tanggung jawab. Mengakui akibat-akibat yang ditimbulkan oleh kesulitan mencerminkan tanggung jawabnya dan akan membuatnya jauh lebih berdaya untuk keluar dari sebuah kesulitan.

Orang yang mengakui kesalahan, kemudian mengandalkan dirinya sendiri untuk memperbaiki keadaannya yang sulit tanpa mempermasalahkan asal-usul penyebab kesulitan tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang berjiwa besar. Orang yang memiliki kebesaran jiwa tidak takut mengakui kesalahan dan kekurangan dirinya, bahkan dia mampu belajar dan mencoba memperbaiki kesalahan dan kekurangan dirinya tersebut.

Rasulullah Saw sebagaimana yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, bersabda:

لَا يُلْدَغُ الْمُؤْمِنُ مِنْ جُحْرٍ وَاحِدٍ مَرَّتَيْنِ

Artinya: Tidaklah seorang mukmin tersengat bisa dari lubang (binatang berbisa) yang sama sebanyak dua kali. (HR. Bukhari dan Muslim)

Allah Swt dalam surah Al Qashash ayat 16 ber-firman:

قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي فَغَفَرَ لَهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: Musa berdoa, Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah menganiaya diriku sendiri karena itu ampunilah aku. Maka Allah mengampuninya, sesungguhnya Allah Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Hadits Rasulullah Saw dan firman Allah Swt di atas memberikan pelajaran agar seorang muslim berhati-hati untuk tidak berbuat dosa atau kesalahan yang sama. Jika dia pernah melakukan sebuah kesalahan, maka seharusnya kesalahan tersebut menjadi sebuah pelajaran baginya untuk tidak terulang lagi dan bersedia untuk memperbaikinya.

Terkait dengan sebuah kesulitan yang mungkin dialami oleh seorang muslim, maka seharusnya seorang muslim berjiwa besar untuk mengakui bahwa kesulitan tersebut karena sebab kesalahan dirinya sendiri, dia berani bertanggung jawab dan tidak mencari kambing hitam penyebab kesulitan tersebut terjadi.

c. *Reach* (Jangkauan)

Terkait dengan dimensi *Reach*, Tigchelaara L. and Khaled E. Bekhet dalam sebuah jurnal menulis sebagai berikut:

The lower the R score, the more likely the individual will tend to regard events as catastrophic. On the other hand, the higher the R score, the more the individual may limit the reach of the problem to the event at hand. A person with high R score effectively compartmentalizes or contains the reach of the adversity, thus making him feel more empowered and less overwhelmed. Stoltz defines it as the perception of time over which good or bad events and their consequences will last or endure. It is a strong gauge of hope or optimism⁴⁴.

Dimensi *reach* mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau sisi-sisi lain dari kehidupan seseorang. Kecerdasan Adversitas yang rendah dalam dimensi ini akan menyebabkan sebuah permasalahan meluas pada sisi-sisi lain dari kehidupan seseorang. Sementara seseorang yang sedang mengalami permasalahan namun dia memiliki kecerdasan yang tinggi pada dimensi ini, maka dia mampu membatasi permasalahannya sehingga tidak menimbulkan masalah lain dalam kehidupannya.

Tigchelaara L. and Khaled E. Bekhet dalam tulisan di atas menegaskan: "*It is a strong gauge of hope or optimism*". Sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi *reach* (R) merupakan barometer

⁴⁴ L Tigchelaara and Khaled E. Bekhet. "*The Relationship of Adversity Quotient and Leadership Styles of Private Business Leaders in Egypt*". International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR) Volume 20, No 2, (2015): 23

optimisme seseorang. Dengan kata lain, tinggi rendahnya *reach* menunjukkan tinggi rendahnya harapan atau optimisme seseorang.

Dalam sebuah hadits qudsi sebagaimana yang di-riwayatkan oleh Abu Hurairah, Rasulullah Saw bersabda bahwa Allah Swt berfirman:

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي...

Artinya: Aku sesuai dengan persangkaan hamba pada-Ku (Muttafaqun 'alaih).

Hadits di atas mengajarkan agar setiap muslim selalu berpikir *positive thinking* kepada Allah Swt dan memiliki sikap *raja'* (harap) pada-Nya. Sikap demikian jika tertanam pada jiwa seseorang maka akan melahirkan optimisme dalam kehidupannya. Seorang yang memiliki sikap optimis, maka hidupnya selalu bergairah, dia tidak akan menyerah dan berpangku tangan ketika sedang mengalami kesulitan, selalu berusaha dan punya keyakinan bahwa dia mampu keluar setiap kesulitan yang dialaminya.

d. *Endurance* (Daya Tahan)

Endurance, konkritnya adalah kekuatan atau kemampuan seseorang menciptakan ide untuk keluar dari sebuah kesulitan, sehingga dia tidak akan berlama-lama berada dalam lingkaran kesulitan dan dampak yang ditimbulkan dari kesulitan tersebut. Jika seseorang mempunyai *endurance* yang rendah, maka kemungkinan besar dia tidak berdaya untuk keluar dari sebuah kesulitan. Agar bisa keluar dari sebuah kesulitan maka dibutuhkan usaha yang sungguh-sungguh dengan mengerahkan segala kemampuannya yang biasanya disebut ikhtiar.

Kata ikhtiar berasal dari bahasa Arab (*ikhtara-yakhtaru-ikhtiyaaran*) yang artinya memilih.. Adapun menurut istilah, ikhtiar adalah berusaha dengan mengerahkan segala kemampuan yang dimiliki untuk meraih suatu tujuan, juga dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk mewujudkan suatu keinginan.

Konteksnya dengan kemampuan seseorang untuk bisa keluar dari sebuah kesulitan, maka dibutuhkan ikhtiar atau usahanya sendiri dengan segala kekuatan yang dia miliki. Orang yang hanya pasrah dan berpangku tangan ketika sedang berada dalam sebuah kesulitan, maka mustahil baginya dapat keluar dari permasalahannya.

Allah Swt dalam Surah Ar Ra'd ayat 11 berfirman:

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ...

Artinya: ... Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri...

Dengan demikian, berubahnya keadaan seseorang dari situasi yang sulit menjadi ke keadaan yang lebih baik sangat ditentukan oleh tinggi rendahnya dimensi *endurance* atau ikhtiar yang dia miliki.

Jika memperhatikan uraian tentang dimensi Kecerdasan Adversitas yang digagas oleh Stoltz sebagaimana diuraikan di atas, serta perspektif Islam tentang Kecerdasan Adversitas tersebut, maka dapat disandingkan dimensi-dimensi tersebut sebagaimana tabel berikut:

Tabel 3
Dimensi Kecerdasan Adversitas
menurut Paul G Stoltz dan Islam

No	Paul G Stoltz	Islam
1	<i>Control</i> (Kendali)	Sabar
2	<i>Origin dan Ownership</i> (Asal Usul dan Pengakuan)	Mengakui Kesalahan dan Berjiwa Besar
3	<i>Reach</i> (Jangkauan)	Optimis (<i>Raja'</i>)
4	<i>Endurance</i> (Daya tahan)	Ikhtiar (Berusaha Sepenuh Daya)

F. Langkah Meningkatkan Kecerdasan Adversitas menurut Perspektif Islam

Sebagaimana yang sudah dijelaskan sebelumnya, Stoltz telah menyimpulkan bahwa totalitas tinggi rendahnya Kecerdasan Adversitas sangat dipengaruhi oleh tinggi rendahnya dimensi-dimensi CO₂RE. Selanjutnya, untuk meningkatkan dimensi-dimensi CO₂RE tersebut dapat dilakukan dengan melakukan tahapan-tahapan LEAD sebagai berikut:

a. *Listen*.

Dengarkan atau rasakanlah kesulitan yang sedang dialami, selanjutnya perhatikan keadaan sulit tersebut dan cobalah untuk melihat bagaimana tanggapan anda tersebut kesulitan tersebut.

b. *Explore*.

Galilah sumber/asal-usul penyebab kesulitan tersebut, apakah kesulitan tersebut merupakan bagian dari kesalahan Anda/orang lain. Juga tentukan seberapa banyak peran Anda/orang lain dalam peristiwa yang buruk tersebut.

c. *Analyze*.

Telitilah apa buktinya bahwa anda tidak mempunyai kemampuan untuk mengendalikan kesulitan tersebut, berapa lamanya kesulitan tersebut berlangsung pada diri anda, dan sejauhmana kesulitan tersebut mempengaruhi sisi-sisi lain pada kehidupan anda.

d. *Do*.

Lakukanlah apa yang dapat anda lakukan untuk mengendalikn kesulitan tersebut, bagaimana anda harus berbuat untuk membatasi dampak kesulitan tersebut, dan bagaimana caranya memastikan agar kesulitan tersebut berakhir sesegera mungkin.

Tahapan-tahapan LEAD yang dikemukakan Stoltz di atas, jika dilihat dari sudut pandang Islam, maka menurut hemat Penulis, *Listen*, *Explore* dan *Analyze* menurut konsepnya Stoltz dapat digolongkan sebagai kegiatan *Muhasabah*. Sementara *Do* dapat disandingkan dengan kegiatan *Mujahadah*.

Tabel 4
Perbandingan Langkah-Langkah
Meningkatkan Kecerdasan Adversitas

No	AQ (Stoltz)	Islam	Keterangan
1	<i>Listen</i>	<i>Muhasabah</i>	<i>Muhasabah</i> mencakup sekaligus kegiatan <i>listen</i> , <i>explore</i> dan <i>analyze</i>
2	<i>Explore</i>		
3	<i>Analyze</i>		
4	<i>Do</i>	<i>Mujahadah</i>	

a. *Muhasabah*

Allah Swt dalam Surah Al Hasyr ayat 18 berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ
اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Ayat di atas memerintahkan agar setiap orang beriman untuk selalu melakukan evaluasi dan introspeksi diri (*muhasabah*) terhadap segala sesuatu yang telah diperbuatnya, hal ini penting dilakukan agar diketahui apakah perbuatan yang sudah dilakukan telah membawa manfaat/kebaikan, atau sebaliknya, sehingga dengan demikian bagi seseorang yang melakukan *muhasabah* bisa menentukan langkah hari esok apa yang harus dilakukan agar tidak merugi dan mengalami kesulitan dalam hidupnya.

Kata *Muhasabah* berasal dari bahasa Arab yang berarti perhitungan, atau introspeksi (Al-Munawir, 1984: 283). Kata-kata Arab *Muhasabah* (محاسبة) berasal dari satu akar yang mencakup konsep-konsep seperti menata perhitungan, mengund-dang (seseorang) untuk melakukan perhitungan, menggenap-kan (dengan seseorang) dan menetapkan (seseorang untuk) bertanggung jawab⁴⁵.

Terkait dengan Kecerdasan Adversitas, jika seseorang sedang berada dalam sebuah kesulitan dan ingin keluar dari kesulitan tersebut, maka *muhasabah* merupakan langkah pertama yang mutlak harus dilakukan. Hal-hal yang seharusnya dilakukan pada saat ber *muhasabah* antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Menyadari bahwa dirinya memang benar sedang berada dalam kesulitan atau masalah.

Orang yang sedang berada dalam sebuah masalah atau kesulitan terkadang tidak menyadarinya. Sebagai contoh, seorang yang sedang bermasalah dengan tetangga lalu saling tidak menyapa, terkadang keadaan seperti itu tidak disadarinya sebagai sebuah keadaan yang bermasalah, dianggap hal biasa sehingga tidak ada usaha untuk keluar dari keadaan tersebut. Inilah pentingnya untuk

⁴⁵ Hans Wehr. *A Dictionary of Modern Written Arabic*. (London: Allen and Unwin, 1966), 175.

selalu melakukan *muhasabah* terhadap keadaan pada diri masing-masing.

- 2) Menggali hal-hal yang menjadi penyebab datangnya kesulitan, dan mengakui bahwa sumber munculnya kesulitan berasal dari dirinya sendiri.

Jika seseorang telah menyadari bahwa dirinya sedang berada dalam masalah, maka langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi dan introspeksi kemungkinan penyebab atau sumber munculnya masalah tersebut. Hal demikian penting dilakukan, ibarat ingin mengobati sebuah penyakit, maka terlebih dahulu harus dilakukan diagnosa penyebab timbulnya penyakit tersebut.

Hal penting dari tahapan ini adalah tidak mencari kambing hitam penyebab kesulitan, orang harus menggali dirinya sendiri kemungkinan sebagai penyebab munculnya sebuah masalah. Sulit untuk keluar dari sebuah permasalahan jika mempermasalahkan orang lain sebagai sumber penyebabnya.

- 3) Menganalisa bahwa diri mempunyai kemampuan untuk mengendalikan kesulitan, sehingga kesulitan tidak akan berlangsung lama dan tidak akan mempengaruhi sisi-sisi lain dalam kehidupannya.

Ketika sudah menyadari bahwa diri sedang dalam keadaan bermasalah, mengenali kemungkinan penyebabnya dan mengakui sumber masalah ada pada dirinya sendiri, hal penting selanjutnya adalah meyakinkan diri sendiri dan optimis bahwa dia mempunyai kemampuan untuk mengendalikan kesulitan tersebut, sehingga kesulitan yang menyimpannya tidak merembes atau mendatangkan kesulitan tambahan pada sisi kehidupannya yang lain.

Bermuhasabah dengan melakukan ketiga hal di atas harus dilakukan dengan kesabaran, karena kesabaran merupakan kunci bagi suksesnya keluar dari kesulitan dan mencapai kesuksesan. Allah Swt dalam surah Al Baqarah ayat 155 berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۚ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

b. *Mujahadah*

Orang yang beriman tidak boleh membiarkan dirinya dalam keteraniayaan, dia harus meyakini bahwa segala sesuatu (termasuk kesulitan) ada hikmahnya, dan mempercayai bahwa bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Allah Swt dalam surah Al Insyirah ayat 5 berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

Setelah melakukan *muhasabah*, maka hal penting selanjutnya adalah berbuat, melakukan sesuatu untuk keluar dari permasalahan tersebut. Orang yang hanya berpangku tangan ketika sedang berada dalam sebuah kesulitan, maka mustahil baginya dapat keluar dari permasalahannya.

Allah Swt dalam Surah Ar Ra'd ayat 11 berfirman:

...إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ...⁴⁶

Artinya: ... Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri...

Agar bisa keluar dari sebuah permasalahan atau kesulitan dibutuhkan upaya dengan segala kekuatan yang dia miliki. Upaya seseorang untuk merubah keadaan dari situasi yang sulit menjadi ke keadaan yang lebih baik membutuhkan perjuangan yang sungguh-sungguh yang di namakan dengan *mujahadah*.

Mujahadah berasal dari kata bahasa Arab yang mempunyai makna berjuang⁴⁶. Sementara itu, Mustafa, dkk. menyebutkan bahwa *mujahadah* menurut bahasa artinya bersungguh-sungguh agar sampai kepada tujuan⁴⁷. Berjuang dan bersungguh-sungguh dapat dimaknai sebagai suatu tindakan atau perbuatan yang dilakukan dengan sepenuh daya atau segala kekuatan yang dimiliki, atau sebuah usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dalam mencapai sebuah tujuan.

Mujahadah harus diikuti pula oleh sikap optimis. Orang yang beriman harus meyakini bahwa Allah Swt akan memberikan jalan keluar

⁴⁶ Mahmud Yusuf. *Kamus Arab- Indonesia*. (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsiran Alqur'an, 1972), 39.

⁴⁷ Ibrahim Mustafa, dkk. *Al-Mu'jam al-Wasith*. (Cacgri-Istanbul: Al-Da'wah, tt), 142.

akan mendatangkan hasil yang baik bagi usahanya yang dilakukan dengan sungguh-sungguh.

Allah Swt dalam surah Al Ankabut ayat 69 berfirman:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.

BAB III
LANGKAH-LANGKAH PELATIHAN
MENINGKATKAN KECERDASAN ADVERSITAS MAHASISWA
BERBASIS ISLAM

Langkah-Langkah Pelatihan

MENINGKATKAN KECERDASAN ADVERSITAS MAHASISWA BERBASIS ISLAM



Langkah-Langkah
PELATIHAN
MENINGKATKAN KECERDASAN ADVERSITAS MAHASISWA
BERBASIS ISLAM

I. Pendahuluan

1. Memberi motivasi.
2. Menyampaikan tujuan pelatihan, materi yang akan disampaikan dan waktu yang digunakan dalam pelatihan.

A. Tujuan:

1. Peserta memiliki semangat yang tinggi, senang hati dan bersungguh-sungguh untuk mengikuti pelatihan.
2. Peserta mengetahui dan memahami maksud atau tujuan dilaksanakannya pelatihan.
3. Peserta mengetahui rancangan kegiatan dalam pelatihan serta waktu yang akan ditempuh.

B. Waktu:

30 menit

C. Metode:

1. *Ice breaking* (Memecah kekakuan)
2. Permainan
3. Ceramah
4. Tanya jawab

D. Prosedur:

1. Mengucapkan salam
2. Memberi motivasi, misalnya dengan mengucapkan:
"Selamat, kalian semua yang hadir di sini adalah mahasiswa pilihan yang diundang untuk mengikuti kegiatan ini, tidak semuanya diundang, kalian diundang karena dipandang mempunyai kemauan yang kuat dan sikap optimis dalam mewujudkan impian kalian menyelesaikan kuliah dengan baik", dan seterusnya.

3. *Ice Breaking*:

a. Berikan intruksi kepada peserta agar mengatakan "halo" jika anda mengatakan "hai", dan peserta mengatakan "hai" jika instruktur mengatakan "halo"

b. Katakan halo atau hai secara bergantian, atau berselang, mulai dengan perlahan sampai dengan cepat, contoh :

Instruktur : "Halo, halo, hai ..."

Peserta : "Hai, hai, halo ..."

Jika ada diantara peserta salah dalam menjawab, suruh memperkenalkan dirinya (misal: menyebutkan nama lengkap dan nama panggilannya, asal daerah, cita-cita, dan *hobby*-nya, dan seterusnya).

c. Berikan kesempatan kepada seorang peserta mengajukan 1 pertanyaan tentang apa saja terhadap peserta diminta memperkenalkan dirinya tersebut.

d. Ulangi langkah 1), 2), dan 3) di atas sampai 3 atau 4 orang peserta.

Setelah itu, peserta yang belum memperkenalkan dirinya diminta memperkenalkan diri (nama lengkap dan nama panggilannya, asal daerah, cita-cita, dan *hobby*-nya) satu persatu secara bersambung.

4. Menjelaskan tujuan dilaksanakannya pelatihan, yakni antara lain adalah agar peserta pelatihan dapat:

a. Memahami berbagai konsep kecerdasan, macam-macamnya, dan hubungannya dengan sukses kehidupan

b. Memahami konsep kecerdasan *adversitas*, dimensi-dimensinya, hubungannya dengan kesuksesan dalam menggapai cita-citanya.

c. Memahami dan dapat melaksanakan langkah-langkah dalam meningkatkan kecerdasan *adversitas*.

5. Menjelaskan bahwa pelatihan akan dilaksanakan dengan materi dan alokasi waktu sebagai berikut:

MATERI DAN ALOKASI PELATIHAN

Hari I		
No	Materi/Kegiatan	Waktu
I	Pendahuluan 1. Memberi motivasi. 2. Menyampaikan tujuan pelatihan, materi yang akan disampaikan dan waktu yang digunakan dalam pelatihan.	30 menit
II	A. Pengertian Kecerdasan B. Kecerdasan dan Sukses Kehidupan	60 menit
III	✓ Menyimak Bacaan (lampiran 1) ✓ Refleksi dan Diskusi: (Kecerdasan apa yang paling penting dalam Mendukung sukses kehidupan?)	30 menit
IV	C. Kecerdasan Adversitas 1. Pengertian Kecerdasan Adversitas	30 menit
V	✓ Menyimak Video: (Makna Bahagia, oleh: Ustadz Abdus Shomad) ✓ Refleksi dan Diskusi.	30 menit
VI	2. Dimensi Kecerdasan Adversitas a. Sabar b. Mengakui Kesalahan dan Berjiwa Besar c. Optimis d. Ikhtiar	60 menit
VII	✓ Menyimak Bacaan (lampiran 2) ✓ Refleksi dan Diskusi (Kamu termasuk tipe manusia yang mana?) D. Tipe Manusia Saat Menghadapi Masalah 1. <i>Quitters</i> 2. <i>Campers</i> 3. <i>Climbers</i>	30 menit

No	Materi/Kegiatan	Waktu
VIII	✓ Refleksi dan Diskusi: ✓ Menyimak Video: <i>Nick (Nicholas James) Vujicic.</i>	30 menit
IX	E. Langkah-Langkah Meningkatkan Kecerdasan Adversitas 1. Muhasabah a. Menyadari masalah yang dihadapi b. Menggali kemungkinan penyebab munculnya masalah c. Meyakinkan diri mampu mengatasi masalah 2. Mujahadah	60 menit
Hari II		
X	Kunjungan/observasi lapangan (ke Sekolah Anak Berkebutuhan Khusus/ABK)	120 mnt
XI	Presentasi, diskusi kelompok dan refleksi diri hasil dari kunjungan/observasi lapangan	60 menit
XII	Membuat Simpulan Bersama	15 menit
XIII	Ikrar/Komitmen untuk selalu Bermuhasabah dan Bermujahadah	15 menit
	Total Waktu	570 mnt



II. Menyampaikan Materi

1. Pengertian Kecerdasan
2. Kecerdasan dan Sukses Kehidupan

A. Tujuan:

1. Peserta pelatihan memahami apa yang dimaksudkan dengan kecerdasan, baik konsep kecerdasan yang berasal dari Barat maupun konsep kecerdasan menurut pandangan Islam.
2. Peserta pelatihan dapat mengenali berbagai macam jenis kecerdasan.
3. Peserta pelatihan dapat menyebutkan beberapa buah contoh kecerdasan yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.
4. Peserta pelatihan dapat menjelaskan berbagai macam jenis kecerdasan dan hubungannya terhadap suksesnya kehidupan seseorang.

B. Waktu:

60 menit

C. Metode:

1. *Brain storming* (Curah pendapat)
2. Ceramah
3. Diskusi
4. Tanya jawab

D. Prosedur:

1. *Brain storming*
 - a. Ajukan pertanyaan kepada peserta: "Makhluk apakah yang paling cerdas di muka bumi ini?" (Jawabannya: MANUSIA).
 - b. Apa pun jawaban peserta, tuliskan di *whiteboard/slide*.
2. Beritahu jawabannya, Manusia lah makhluk yang paling cerdas di muka bumi ini, karena:
 - a. Masih ada dari jaman nabi Adam as sampai sekarang.
 - b. Hidup di gurun, di salju, di gunung, di pantai, dan seterusnya. Karena manusia pandai beradaptasi dengan lingkungan.
3. Jelaskan pengertian kecerdasan, baik dari konsep para ahli di Barat maupun Islam.

4. Jelaskan macam-macam kecerdasan dan kaitannya dengan sukses kehidupan seseorang: IQ, MI, EQ, SQ, ESQ, *Ulul Albab*.
5. Ceritakan tentang dibatalkannya pesanan pesawat oleh pengusaha Malaysia ke industri pesawat terbang di Indonesia, gara-gara ketidakcerdasan "EMOSI"-nya (utusan Indonesia maupun oleh pengusaha Malaysia). Baca buku *ESQ Power*, oleh Ary Ginanjar Agustian.
6. Berikan kesempatan untuk tanya jawab.
7. Buat kesimpulan bersama-sama.



III. Menyimak Bacaan (Lampiran 1)

- ✓ Refleksi dan Diskusi: *(Kecerdasan apa yang paling penting dalam Mendukung sukses kehidupan?)*

A. Tujuan:

1. Peserta pelatihan memahami bacaan dan dapat membuat simpulan yang terkandung dalam bacaan tersebut.
2. Peserta pelatihan dapat memberikan penjelasan kecerdasan apa saja yang dimiliki oleh bangsa Jepang sehingga cepat kembali bangkit dan menjadi bangsa yang maju.
3. Peserta pelatihan dapat mengambil pelajaran dari kebangkitan bangsa Jepang untuk diinternalisasikan pada diri masing-masing.

B. Waktu:

30 menit

C. Metode:

1. Membaca teks
2. Diskusi
3. Tanya jawab

D. Prosedur:

1. Tugaskan peserta untuk membaca teks (lampiran 1).
2. Beri arahan untuk membuat simpulan kecerdasan apa saja yang dimiliki oleh bangsa Jepang sehingga cepat kembali bangkit dari kekalahannya dalam perang dunia II dan kembali menjadi bangsa yang maju.
3. Mintakan kepada beberapa peserta untuk menyampaikan simpulan bacaannya terkait kecerdasan yang dimiliki bangsa Jepang. beserta alasannya.
4. Mintakan kepada peserta lain untuk memberikan tanggapan.
5. Buat kesimpulan bersama-sama. (PADA SESI INI BELUM BICARA TENTANG KECERDASAN ADVERSITAS)



IV. Menyampaikan Materi

3. Kecerdasan Adversitas
4. Pengertian Kecerdasan Adversitas

A. Tujuan:

1. Peserta pelatihan memahami makna kecerdasan adversitas yang dikemukakan oleh Paul G Stoltz, dan mampu memahaminya dengan menggunakan perspektif Islam.
2. Peserta pelatihan mampu membedakan antara konsep kecerdasan adversitas menurut Paul G Stoltz dan konsep yang didasarkan pada perspektif Islam.
3. Peserta pelatihan dapat menyebutkan contoh pentingnya atau diperlukannya kecerdasan adversitas dalam kehidupannya yang nyata sehari-hari.

B. Waktu:

30 menit

C. Metode:

1. *Brain storming* (Curah pendapat)
2. Ceramah
3. Diskusi
4. Tanya jawab

D. Prosedur:

1. *Brain storming*
 - a. Beberapa peserta diminta untuk memberikan contoh bentuk ujian dalam kehidupan.
 - b. Apa pun jawaban peserta, tulislah di *whiteboard/slide*.
 - c. Jawaban ditulis dalam dua kelompok;
 - 1) Ujian yang "menyakitkan"
 - 2) Ujian yang "menyenangkan"
2. Ajukan pertanyaan: Kecerdasan apa yang diperlukan saat orang dalam ujian yang "menyakitkan"?
3. KEMBALIKAN KE CERITA tentang bentuk KECERDASAN yang dimiliki oleh BANGSA JEPANG. Kebangkitan dan kemajuan

bangsa Jepang yang pesat karena ditopang oleh kecerdasan adversitas yang tinggi yang mereka miliki.

4. Jelaskan konsep kecerdasan adversitas menurut Paul G Stoltz.
5. Jelaskan bahwa bentuk ujian tidak selalu dalam bentuk yang "menyakitkan"
6. Jelaskan ada orang, atau bangsa, yang hancur karena tidak lulus diuji dengan hal-hal yang "menyenangkan".
7. Jelaskan perspektif Islam tentang hakikat ujian dalam bentuk yang "menyakitkan" dan yang "menyenangkan"
8. Berikan kesempatan untuk tanya jawab
9. Buatlah kesimpulan bersama-sama



V. Menyimak Video

- ✓ "Makna Bahagia", oleh: Ustadz Abdus Shomad
- ✓ Refleksi dan Diskusi

A. Tujuan:

1. Peserta pelatihan dapat menjelaskan hakikat atau makna bahagia sebagaimana yang dijelaskan dalam tayangan video.
2. Peserta pelatihan dapat menjelaskan unsur-unsur atau faktor yang dapat membentuk kebahagiaan seseorang
3. Peserta pelatihan dapat memberikan contoh makna bahagia yang pernah dirasakannya.
4. Peserta pelatihan dapat mengambil pelajaran makna bahagia dari tayangan video untuk diinternalisasikan pada diri masing-masing.

B. Waktu:

30 menit

C. Metode:

1. Menyimak tayangan video
2. Diskusi
3. Tanya jawab

D. Prosedur:

1. Peserta diminta serius untuk menyimak tayangan video tentang "Makna Bahagia" oleh Ustadz Abdus Shomad.
2. Beri arahan untuk mencatat hal-hal yang penting terkait dengan makna bahagia.
3. Mintakan kepada beberapa peserta untuk menyampaikan hasil catatannya terkait dengan makna bahagia
4. Mintakan kepada peserta lain untuk memberikan tanggapan.
5. Buat kesimpulan bersama-sama.



VI. Menyampaikan Materi

5. Dimensi Kecerdasan Adversitas:
 - a. Sabar
 - b. Mengakui Kesalahan dan Berjiwa Besar
 - c. Optimis
 - d. Ikhtiar

A. Tujuan:

1. Peserta pelatihan dapat menyebutkan dimensi-dimensi yang berkontribusi terhadap tinggi rendahnya kecerdasan adversitas seseorang sebagaimana yang dikemukakan oleh Paul G Stolz.
2. Peserta pelatihan dapat menjelaskan masing-masing dimensi tersebut (CO₂RE) disertai dengan contohnya.
3. Peserta pelatihan dapat menjelaskan masing-masing dimensi (CO₂RE) dengan menggunakan perspektif ajaran Islam.
4. Peserta pelatihan dapat memberikan contoh tentang fungsi masing-masing dimensi kecerdasan adversitas dalam kehidupan nyata, terutama saat menghadapi kesulitan.

B. Waktu:

60 menit

C. Metode:

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Tanya jawab

D. Prosedur:

1. Jelaskan pendapat Stoltz, bahwa tinggi rendahnya Kecerdasan Adversitas dipengaruhi oleh dimensi yang disingkat dengan CO₂RE (Control, Origin dan Ownership, Reach, Endurance).
2. Uraikan dan buatlah contoh masing-masing dimensi CO₂RE tersebut melalui perspektif ajaran Islam.
3. Berikan kesempatan untuk tanya jawab
4. Buatlah kesimpulan bersama-sama



VII. Menyimak Bacaan (lampiran 2)

Refleksi & Diskusi: Kamu termasuk tipe manusia yang mana?

Menyampaikan Materi:

6. Tipe Manusia Saat Menghadapi Masalah

- a. *Quitters*
- b. *Campers*
- c. *Climbers*

A. Tujuan:

1. Peserta pelatihan memahami bacaan dan dapat membuat simpulan yang terkandung dalam bacaan tersebut.
2. Peserta pelatihan dapat mengenali ciri-ciri tipe manusia saat menghadapi masalah atau kesulitan.
3. Peserta pelatihan dapat mengidentifikasi dan memahami dirinya sendiri, apakah termasuk ke dalam tipe *quitters*, *campers*, atau *climbers*.
4. Peserta pelatihan termotivasi untuk meniru tipe *climbers* dalam kehidupannya.

B. Waktu:

30 menit

C. Metode:

1. Membaca teks
2. Diskusi
3. Tanya jawab

D. Prosedur:

1. Tugaskan peserta untuk membaca teks (lampiran 2).
2. Mintakan beberapa peserta untuk menyampaikan simpulan bacaannya.
3. Mintakan peserta lain untuk memberikan tanggapannya
4. Jelaskan tipe manusia saat menghadapi masalah beserta ciri-cirinya, baik menurut perspektif Paul G Stoltz maupun menurut perspektif ajaran Islam.
5. Berikan kesempatan untuk tanya jawab.
6. Buatlah kesimpulan bersama-sama.



VIII. Menyimak Video

- ✓ Nick (Nicholas James) Vujicic
- ✓ Refleksi dan Diskusi

A. Tujuan:

1. Peserta pelatihan dapat menghayati cerita kehidupan Nick yang sangat sulit namun tidak menyerah dengan keadaannya.
2. Peserta pelatihan dapat merefleksikan cerita kehidupan Nick kedalam kehidupan peserta masing-masing agar hidup selalu bersemangat dalam meraih cita-cita.
3. Peserta pelatihan dapat memahami betapa bernilainya hidup ini walau dalam keadaan atau situasi yang paling sulit sekalipun.

B. Waktu:

30 menit

C. Metode:

1. Menyimak tayangan video
2. Diskusi
3. Tanya jawab

D. Prosedur:

1. Peserta diminta serius untuk menyimak tayangan video Nick (Nicholas James) Vujicic
2. Beri arahan untuk mencatat hal-hal yang penting yang dapat memotivasi diri peserta agar tidak menyerah dengan keadaan.
3. Mintakan kepada beberapa peserta untuk menyampaikan hasil catatannya.
4. Mintakan kepada peserta lain untuk memberikan tanggapan.
5. Buat kesimpulan bersama-sama.



IX. Menyampaikan Materi

7. Langkah-Langkah Meningkatkan Kecerdasan Adversitas

a. Muhasabah

- 1) Menyadari masalah yang dihadapi
- 2) Menggali kemungkinan penyebab munculnya masalah
- 3) Meyakinkan diri mampu mengatasi masalah

b. Mujahadah

A. Tujuan:

1. Peserta pelatihan dapat menyebutkan langkah-langkah yang harus dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan adversitas.
2. Peserta pelatihan dapat menjelaskan masing-masing langkah yang harus dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan adversitas disertai dengan contohnya.
3. Peserta pelatihan dapat mengimplementasikan langkah-langkah meningkatkan kecerdasan adversitas dalam kehidupannya sehari-hari.

B. Waktu:

60 menit

C. Metode:

1. Refleksi diri
2. Ceramah
3. Diskusi
4. Tanya jawab

D. Prosedur:

1. Ajak peserta pelatihan untuk melihat dirinya masing-masing tentang kemungkinan kesulitan yang sedang mereka alami saat ini, minta mereka menulis satu buah contoh kesulitan.
2. Jelaskan bahwa masalah sesungguhnya bukan pada peristiwa yang sudah terjadi, tetapi pada tanggapan mereka terhadap peristiwa tersebut.
3. Jelaskan pendapat Paul G Stoltz tentang langkah-langkah untuk meningkatkan kecerdasan adversitas, jelaskan pula langkah-langkah tersebut berdasarkan perspektif ajaran Islam.

4. Berikan contoh konkrit langkah-langkah yang harus dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan adversitas.
5. Beri motivasi agar peserta pelatihan memiliki semangat menanggapi kesulitannya yang sedang terjadi berdasarkan langkah-langkah yang sudah dijelaskan.
6. Berdasarkan langkah no. 1, minta peserta pelatihan untuk menuliskan langkah-langkah seperti:
 - a. *Muhasabah*
 - 1) Menyadari masalah yang dihadapi. Misal:
"Benar, saya sedang kesulitan keuangan"
 - 2) Menggali kemungkinan penyebab munculnya masalah.
"Orangtua saya miskin, salah saya mengapa ngotot kuliah..., tapi kuliah kan juga tidak salah... saya akan bertanggungjawab atas keputusan saya untuk kuliah"
 - 3) Meyakinkan diri mampu mengatasi masalah.
"Saya yakin pasti ada jalannya, ada Allah yang akan membantu saya, saya yakin bisa, saya akan mencari jalan untuk bisa membiayai sendiri kuliah saya"
 - b. *Mujahadah*
"Dari beberapa peluang yang ada, saya akan mencoba menjalankannya dengan sekuat tenaga saya"
7. Minta mereka untuk meresapi apa yang sudah ditulis dan bertekad untuk melaksanakan langkah-langkahnya secara konkrit.
8. Berikan kesempatan untuk tanya jawab
9. Buatlah kesimpulan bersama-sama



- X. Kunjungan/observasi lapangan**
(ke Sekolah Anak Berkebutuhan Khusus/ABK)
- XI Presentasi, diskusi kelompok dan refleksi diri**
(atas hasil kunjungan/observasi lapangan)

A. Tujuan:

1. Peserta pelatihan dapat mengidentifikasi berbagai kesulitan yang dialami oleh Anak Berkebutuhan Khusus (ABK).
2. Peserta pelatihan dapat menghayati berbagai kesulitan yang dirasakan oleh Anak Berkebutuhan Khusus (ABK).
3. Peserta pelatihan dapat menghayati semangat juang kehidupan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK).

B. Waktu:

120 menit

C. Metode:

1. *Experiential Learning*
2. Refleksi diri
3. Diskusi

D. Prosedur:

1. Peserta pelatihan dibawa mengunjungi sekolah Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)
2. Peserta pelatihan dibagi ke dalam kelompok kecil (satu kelompok 3 orang), diberi tugas mengamati dan mewawancarai guru dan ABK tentang berbagai kesulitan yang dialami ABK, cita-cita dan semangat juang ABK dalam kehidupannya
3. Kembali ke ruang pelatihan, masing-masing kelompok diminta menyampaikan hasil pengamatan dan wawancaranya.
4. Lanjutkan dengan tanggapan, diskusi dan ulasan terhadap hal-hal penting terkait kesulitan/tantangan yang dihadapi para ABK, cita-cita dan semangat juang ABK dalam kehidupannya
5. Ajak untuk melakukan refleksi diri; "peserta pelatihan tidak boleh kalah dengan semangat juang para ABK dalam menjalani kehidupan ini"
6. Buat kesimpulan bersama-sama.



Lampiran:

Materi Pelatihan

MENINGKATKAN KECERDASAN ADVERSITAS MAHASISWA BERBASIS ISLAM



Materi pelatihan

MENINGKATKAN KECERDASAN ADVERSITAS BERBASIS ISLAM BAGI MAHASISWA

Kecerdasan merupakan anugerah Allah Swt yang diberikan kepada umat manusia, kecerdasanlah yang membuat manusia menjadi makhluk spesial yang berbeda dengan makhluk ciptaan lainnya di dunia ini. Dengan kecerdasan, manusia dapat berpikir, belajar, memahami, mempertahankan dan meningkatkan derajat kehidupannya menjadi lebih baik secara terus menerus.

Kecerdasan, meskipun telah dilakukan dalam banyak penelitian dan perdebatan yang panjang oleh para ahli, namun tidak terdapat kesimpulan yang sama dan disepakati tentang definisi Kecerdasan tersebut. Dalam mendefinisikan Kecerdasan, para ahli berbeda-beda pendapatnya. Terjadinya perbedaan tersebut disamping disebabkan oleh paham yang dianut dan teori yang digunakan oleh masing-masing para ahli, disebabkan pula oleh perkembangan hasil kajian atau penelitian ilmiah, misalnya perkembangan penelitian terhadap struktur otak manusia sebagai sumber kecerdasan.

A. Pengertian Kecerdasan

Terdapat ratusan definisi kecerdasan yang dikemukakan oleh para ahli, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi dan kondisi yang baru dengan cepat, tepat dan efisien (Chaplin, 1975)

2. Kecerdasan adalah kemampuan untuk menggunakan sumber daya yang terbatas secara optimal - termasuk waktu - untuk mencapai tujuan (Kurzweil, 2000).
3. Kecerdasan adalah kemampuan untuk memecahkan berbagai masalah, atau menciptakan sesuatu, yang bernilai bagi budaya tertentu (Howard Gardner, 2003)
4. Kemampuan untuk menggunakan memori, pengetahuan, pengalaman, pemahaman, penalaran, imajinasi dan penilaian untuk memecahkan masalah dan beradaptasi dengan situasi baru (*All Words Dictionary*, 2006)
5. Kecerdasan adalah kemampuan untuk membedakan antara benar dan salah berdasarkan prinsip universal yang diakui secara umum oleh seluruh budaya dunia (Muhammad Syafi'i Antonio, 2007)

Tingkat kecerdasan yang dimiliki oleh setiap manusia berbeda-beda, semakin tinggi tingkat kecerdasan seseorang maka semakin baik pula dia dalam mencapai kesuksesan hidupnya.



Sebaliknya, agak sulit bagi seseorang yang tingkat kecerdasannya rendah untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya.

Orang yang cerdas adalah orang yang mampu menggunakan akalnyanya dengan baik dan benar. Dalam pandangan Islam, orang yang berakal diistilahkan dengan *ulul albab* sebagaimana yang terdapat dalam Al Qur'an surah Ali 'Imran ayat 190-191 sebagai berikut:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي
الْأَلْبَابِ • الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي
خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ ۖ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا ۖ سُبْحَنَكَ فَقِنَا
عَذَابَ النَّارِ.

Artinya: Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka".

Jika memperhatikan ayat di atas, maka orang yang cerdas atau orang yang berakal (*ulul albab*) adalah orang yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Selalu mengingat Allah Swt (berzikir) dalam keadaan apapun juga.
2. Selalu berpikir tentang ciptaan Allah.
3. Meyakini bahwa segala sesuatu yang diciptakan Allah pasti tidak sisa-sia dan ada hikmahnya.

Berzikir adalah fungsi hati/perasaan, sementara berpikir adalah fungsi otak/pikiran. Orang yang cerdas adalah orang yang mampu memfungsikan hati dan otak, atau



perasaan dan pikirannya sekaligus, sehingga dia selalu mampu mengambil hikmah atau pelajaran dibalik semua ciptaan atau peristiwa apa pun yang terjadi dalam kehidupan ini.

B. Kecerdasan dan Sukses Kehidupan

Tinggi rendahnya tingkat kecerdasan seseorang dianggap sebagai faktor pendukung tinggi rendahnya tingkat kesuksesan hidup seseorang. Mereka yang mempunyai tingkat kecerdasan yang tinggi maka diprediksi akan meraih sukses dalam kehidupannya, sebaliknya, mereka yang gagal dalam meraih kesuksesan hidupnya diduga karena mereka mempunyai kecerdasan yang rendah.

Pertanyaannya adalah aspek manakah pada diri manusia yang dijadikan sebagai ukuran untuk menentukan tinggi rendahnya sebuah kecerdasan?

IQ, singkatan dari *Intelligence Quotient*, pertama kali dipopulerkan oleh seorang psikolog Jerman bernama William Stern (Thomas J Hally, 2015), alat pengukuran IQ kemudian dikembangkan diantaranya oleh Alfred Binet sekitar tahun 1904. IQ adalah skor yang berasal dari sejumlah tes standar yang dirancang untuk mengakses kecerdasan seseorang, dipakai untuk menjelaskan kemampuan kognitif seseorang, seperti berpikir, belajar, memahami, dan memecahkan masalah.

Tinggi rendahnya IQ telah lama dianggap sebagai faktor peramal tinggi rendahnya kesuksesan seseorang. Namun faktanya, ternyata banyak orang yang memiliki IQ tinggi tapi tidak dapat mewujudkan potensinya dan gagal meraih kesuksesan. Banyak orang

yang berpendidikan dan mengantongi banyak gelar, namun belum tentu sukses dalam dunia pekerjaannya. Inilah yang menyebabkan timbulnya pendapat bahwa tingginya IQ bukan faktor utama yang mengantarkan suksesnya kehidupan seseorang. Disamping itu, tes IQ dianggap kurang memadai untuk menentukan tingkat kecerdasan seseorang, sebab tes IQ mengukur kemampuan seseorang dalam bidang verbal-linguistik dan logis-matematis saja.

Sukses hidup seseorang tidak semata-mata ditentukan oleh tingginya IQ yang dimilikinya, namun ditentukan oleh berbagai faktor kecerdasan lainnya. Gardner (1983) menyebutkan bahwa kecerdasan manusia tidak bersifat tunggal, kecerdasan yang dimiliki manusia merupakan kemampuan yang bersifat khusus namun mempunyai banyak bidang yang merupakan fungsi-fungsi dari berbagai bagian yang terdapat dalam otak.

Selanjutnya Gardner (1983, 2003) berpendapat bahwa manusia memiliki berbagai macam kecerdasan/kecerdasan majemuk (*Multiple Intelligences*), yaitu:

- a. *Logical-mathematical*
- b. *Verbal-Linguistic*
- c. *Musical-rhythmic*
- d. *Visual-spatial*
- e. *Bodily-kinesthetic*
- f. *Interpersonal*
- g. *Intra-personal*
- h. *Naturalistic*
- i. *Existential*



Walaupun teori kecerdasan majemuk (*Multiple Intelligences*) dari Gardner cukup populer, namun teori tersebut mendapat banyak kritik karena kurangnya bukti-bukti empiris, di samping itu, sulit untuk melakukan pengukuran tingkat masing-masing dari sembilan macam kecerdasan tersebut.

Selanjutnya, berbicara tentang kecerdasan dan kaitannya dengan suksesnya kehidupan, Daniel Goleman (1995) menyatakan bahwa dari berbagai hasil penelitian tentang kecerdasan, ternyata IQ hanya menyumbangkan 20% terhadap kesuksesan dalam kehidupan seseorang, sementara 80% lainnya ditentukan oleh Kecerdasan Emosi atau *Emotional intelligence* (EI).

Kecerdasan Emosi atau *Emotional Intelligence* (EI) sering pula disebut dengan *Emotional Quotient* (EQ). Konsep EQ awalnya diperkenalkan oleh Keith Beasley (1987) dalam tulisannya di sebuah artikel yang berjudul: *The Emotional Quotient*. Konsep EQ kemudian menjadi populer ke berbagai negara dengan istilah EI setelah Daniel Goleman menulis sebuah buku yang terbit pada tahun 1995 dengan judul: *Emotional Intelligence - Why it can matter more than IQ?* (Kecerdasan Emosi - Mengapa ia lebih penting dari IQ?).

Kecerdasan Emosi intinya adalah kemampuan individu dalam mengidentifikasi, mengukur, dan mengontrol emosi diri sendiri dan orang lain di sekitarnya. Goleman membagi kemampuan emosi tersebut ke dalam lima kemampuan, yaitu:

- a. Kesadaran diri (*Self-awareness*)
- b. Kontrol diri (*Self-regulation*)

- c. Kemampuan social (*Social skills*)
- d. Empati (*Empathy*)
- e. Motivasi (*Internal motivation*)

Menurut Goleman, meskipun seseorang mempunyai IQ yang tinggi, namun jika ia tidak memiliki kelima kemampuan di atas sebagai bagian yang utuh dari bentuk Kecerdasan Emosi, maka ia bakal mengalami kesulitan dalam kehidupannya disebabkan ketidakmampuannya melakukan penyesuaian antara dirinya dengan lingkungan sosialnya.

Uraian di atas menjelaskan bahwa IQ sebagai bentuk kecerdasan akademik dapat membantu seseorang mempermudah dalam memahami sesuatu tentang duniawi, sementara EQ berguna untuk memahami diri sendiri dan orang lain sehingga memudahkan untuk saling beradaptasi. IQ dan EQ jika saling sinergis maka maka kemungkinan sukses dalam kehidupan akan lebih gampang terwujud.

Para ahli kecerdasan menemukan terdapat tiga tingkatan alam dalam otak manusia, yaitu alam sadar (IQ), alam pra sadar (EQ), dan sebuah unsur yang disebut God Spot, yaitu sebuah titik terang yang berada di alam bawah sadar manusia. Menurut mereka, God Spot inilah yang ternyata dapat meningkatkan potensi kecerdasan spiritual (*Spiritual Quotient/SQ*). Otak memiliki "Q" atau jenis kecerdasan lain yang dengannya manusia dapat mengakses makna, nilai-nilai dan tujuan kehidupan yang mendasar. Bentuk kecerdasan ini dinamakan Kecerdasan Spiritual (Zohar dan Marshall, 2004).

Terkait dengan beberapa bentuk kecerdasan di atas, Ary Ginanjar Agustian (2004) berpendapat bahwa IQ dan EQ saja tidak cukup untuk membawa seseorang mencapai kesuksesan, kebahagiaan, dan kebenaran yang hakiki, untuk itu diperlukan bentuk kecerdasan lain di samping IQ dan EQ, yaitu Kecerdasan Spiritual (*Spiritual Quotient/SQ*). Selanjutnya, Ary Ginanjar Agustian (2004: 65) menyatakan:

IQ memang penting kehadirannya dalam kehidupan manusia, yaitu agar manusia bisa memanfaatkan teknologi demi efisiensi dan efektivitas. Juga peran EQ yang memegang begitu penting dalam membangun hubungan antar manusia yang efektif sekaligus peranannya dalam meningkatkan kinerja, namun tanpa SQ yang mengajarkan nilai-nilai kebenaran, maka keberhasilan itu hanyalah akan menghasilkan hitler-hitler baru atau firaun-firaun kecil di muka bumi. Oleh karenanya, kita perlu mensinergikan potensi kecerdasan itu ke dalam satu formula yang dinamakan ESQ Model. Yaitu formula yang menyatukan unsur EQ, IQ dan SQ dalam satu kesatuan sistem yang terintegrasi.

Uraian di atas menunjukkan ternyata kecerdasan manusia sangat beragam macamnya, manakah yang paling penting terkait sumbangannya terhadap kesuksesan hidup seseorang?, para ahli pun ternyata juga berbeda-beda pendapat. Intinya, semua kecerdasan tersebut penting, semakin tinggi tingkat kecerdasan yang dimiliki oleh seseorang, semakin tinggi pula kesempatan orang tersebut untuk mencapai sukses dan kebahagiaan dalam hidupnya.

DISKUSI

(Silahkan baca lampiran 1)

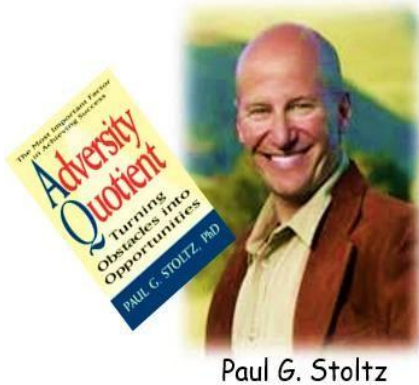
"Kecerdasan apa yang paling penting dalam mendukung sukses kehidupan ...?"



- ✓ *Intelligence Quotient (IQ)*
- ✓ *Multiple Intelligences (MI)*
- ✓ *Emotional Quotient (EQ)*
- ✓ *Spiritual Quotient (SQ)*
- ✓ *ESQ*



C. Kecerdasan Adversitas



Paul G. Stoltz

Di samping terdapat berbagai bentuk kecerdasan seperti: IQ, MI, EQ/EI, SQ dan ESQ sebagaimana yang telah dipaparkan di atas, Paul G. Stoltz menyatakan bahwa ada satu bentuk kecerdasan baru lagi yang sangat menentukan kesuksesan seseorang dalam mewujudkan cita-citanya, yaitu *Adversity Quotient* (AQ) atau Kecerdasan Adversitas. Orang yang memiliki Kecerdasan Adversitas yang tinggi tidak gampang menyerah ketika berhadapan dengan masalah, ia tidak membiarkan masalah tersebut menjadi batu penghalang dalam mewujudkan apa yang sudah menjadi cita-citanya.

Setiap manusia, siapa pun orangnya dan dimanapun adanya, pasti pernah menemukan kesulitan dalam hidupnya, terlebih lagi di jaman sekarang yang penuh dengan kompleksitas problema kehidupan. Setiap orang pasti menginginkan kehidupan yang mudah, tenang, tentram, aman, nyaman, sukses dan sebagainya tanpa masalah. Namun dalam dunia ini tidak ada seorang pun yang hidup tanpa masalah, hidup selalu berdampingan dengan berbagai masalah, selama manusia hidup dan mengharapkan sesuatu di dunia ini, maka sepanjang itu pulalah dia akan berhadapan dengan masalah.

Secara umum, masalah diartikan sebagai kesenjangan antara kenyataan dengan harapan, atau suatu keadaan yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Karena suatu keadaan yang tidak sesuai

dengan yang diharapkan, maka masalah seharusnya segera diselesaikan (dipecahkan).

Dalam menghadapi sebuah masalah, manusia mempunyai sikap yang berbeda-beda. Ada orang yang menyikapi sebuah masalah secara positif, dia memandang keberadaan sebuah masalah sebagai sesuatu yang wajar, bahkan menganggap masalah sebagai sebuah sarana untuk melatih diri dalam proses mencapai kesuksesan, masalah yang sedang dihadapinya dianggap sebagai tantangan untuk melatih hidup menuju kehidupan yang lebih baik. Mereka yang mempunyai sikap demikian umumnya menjadi manusia yang tangguh, selalu berusaha mengatasi masalah dan biasanya mendapatkan kesuksesan dalam kehidupannya.

Namun sebagian lainnya menyikapi masalah secara negatif, masalah dipandang sebagai sebuah rintangan yang sangat membebani, ketika masalah datang, mereka mengeluh dan kurang usaha untuk mengatasinya. Umumnya mereka yang memandang masalah secara negatif mempunyai mental juang yang lemah dan sering mengalami kegagalan dalam meraih cita-citanya.

1. Pengertian Kecerdasan Adversitas

Dalam kajian psikologi Barat, kemampuan seseorang dalam menghadapi sebuah masalah dikenal sebagai *Adversity Quotient* (Kecerdasan Adversitas). Paul G. Stoltz (1997) dalam bukunya yang berjudul *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities* (Kecerdasan Adversitas: Mengubah Hambatan menjadi Peluang) mendefinisikan Kecerdasan Adversitas sebagai "Kemampuan dalam

menghadapi kesulitan atau rintangan dan kemampuan untuk bertahan hidup dalam berbagai kesulitan dan tantangan hidup yang dialami”.

Kecerdasan Adversitas merupakan bentuk kecerdasan yang melatar belakangi kesuksesan seseorang, dimana orang yang memiliki Kecerdasan Adversitas yang tinggi tidak gampang menyerah dan mempunyai semangat juang yang tinggi dalam mewujudkan cita-citanya, sehingga umumnya mereka sukses meraih harapannya. Sebaliknya, mereka yang memiliki Kecerdasan Adversitas yang rendah, menjadi gampang menyerah dan mudah putus harapan, sehingga mereka lebih rentan mengalami kegagalan dalam menggapai cita-citanya.

Seseorang yang memiliki Kecerdasan Adversitas tinggi, mampu mengubah atau mengolah masalah yang sedang dihadapinya menjadi sebuah tantangan yang harus segera diselesaikan, sehingga tidak menghalangi cita-cita yang ingin diraihnya. Dengan kata lain, seorang yang memiliki Kecerdasan Adversitas tinggi akan lebih mampu mewujudkan cita-citanya dibandingkan orang yang Kecerdasan Adversitas nya rendah.



**Individu yang
Kecerdasan
Adversitasnya tinggi
tidak mudah menyerah
dan punya semangat
juang tinggi dalam
mewujudkan cita-citanya**



Orang yang memiliki Kecerdasan Adversitas tinggi tidak akan pernah takut dalam menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan dalam kehidupannya. Bahkan dia akan mampu merubah tantangan yang dihadapinya sebagai sebuah peluang untuk mendapatkan kesuksesan. Selanjutnya Stoltz menjelaskan bahwa Kecerdasan Adversitas merupakan prediktor hal-hal seperti:

- a. Seberapa baik seseorang bisa dalam menghadapi kesulitan dan mampu mengatasinya.
- b. Siapa yang akan dapat mengatasi kesulitan dan siapa yang akan gagal.
- c. Siapa yang dapat melampaui target kinerja, melebihi potensi yang dimilikinya dan siapa yang akan gagal.
- d. Siapa yang menyerah dan siapa yang menang.



Dalam ajaran Islam, Allah swt menyatakan bahwa orang-orang yang beriman akan diuji dengan berbagai cobaan, sehingga akan terbukti apakah mereka benar-benar beriman atau tidak, keterangan ini antara lain dapat dilihat pada al-Qur'an surah *al-Ankabut* ayat 2-3 sebagai berikut:

أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ . وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ
مِنْ قَبْلِهِمْ ۖ فَلْيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلْيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ

Artinya: Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi? Dan sesungguhnya kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta.

Ujian yang diberikan kepada manusia secara umum terbagi dua, yaitu bisa sesuatu yang menyenangkan dan bisa pula sesuatu yang menyusahkan. Ujian yang menyenangkan dapat berupa kesehatan, kekayaan, jabatan, mempunyai keturunan dan sebagainya sebagaimana yang tersirat dari surah *at-Taghaabun* ayat 15 sebagai berikut:

إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

Artinya: Sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu hanyalah cobaan (bagimu), dan di sisi Allah-lah pahala yang besar

Orang yang ketika diuji dengan kenikmatan, kemudian dia tidak melupakan Tuhannya atas berbagai karunia tersebut, tidak bermegah-megahan, tidak sombong dan tetap rendah hati, serta tetap dapat mengendalikan dirinya untuk tidak menggunakan hartanya ke hal-hal yang dilarang agama, maka orang tersebut boleh dikatakan orang yang bersyukur.

Disamping diuji dengan berbagai kenikmatan, manusia diuji pula dengan berbagai ujian yang menyusahkan berupa musibah, seperti bencana alam, kelaparan, kemiskinan, kematian dan



lain sebagainya, sebagaimana yang tersirat dari surah *al-Baqarah* ayat 155 sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.

Sifat orang yang tahan dalam menghadapi berbagai ujian yang tidak menyenangkan dan memiliki kemampuan untuk bertahan hidup dalam berbagai kesulitan dan tantangan hidup yang sedang dialaminya dinamakan sabar.

Senang maupun susah, kedua-duanya, hakikatnya adalah ujian. Bersyukur saat mendapatkan kesenangan dan bersabar saat dalam kesusahan adalah perwujudan dari sikap seseorang yang mampu memenangkan kedua jenis ujian tersebut.

Jika memperhatikan definisi Stoltz tentang Kecerdasan Adversitas, yaitu: "Kemampuan dalam menghadapi kesulitan atau rintangan, dan kemampuan untuk bertahan hidup dalam berbagai kesulitan dan tantangan hidup yang dialami", maka sesungguhnya definisi Stoltz terbatas hanya pada kemampuan menghadapi ujian dalam hal-hal yang sulit saja. Sementara dalam pandangan Islam, ujian tidak hanya hal-hal yang bersifat sulit atau susah, tetapi termasuk juga dalam bentuk ujian yang menyenangkan. Seringkali orang mampu bertahan ketika diuji dalam kesusahan, namun ketika diuji dalam

bentuk kesenangan, dia lupa diri, sehingga tidak mampu mendapatkan kebahagiaan yang hakiki.

Dengan demikian, Kecerdasan Adversitas dalam perspektif Islam bisa dimaknai sebagai:

"Kemampuan dalam mendapatkan kebahagiaan karena berhasil melewati ujian, baik ujian dalam bentuk kesenangan, maupun ujian dalam bentuk kesulitan".

KAYA & MISKIN adalah UJIAN

dimewahkan bukan berarti dimuliakan, disempitkan bukan berarti dihinakan
dua KUNCI yang meluluskannya adalah **SYUKUR & SABAR ...**

Kecerdasan yang demikian tentu hanya dimiliki oleh orang-orang yang beriman sebagaimana yang terdapat dalam sebuah hadits, dari Suhaib r.a., Rasulullah Saw bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ !! إِنْ أَمْرُهُ كُلُّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ؛
إِنْ أَصَابَتْهُ سَاءُ رَأْيٍ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرٌّ رَأْيٍ صَبَرَ فَكَانَ
خَيْرًا لَهُ

Artinya: "Sungguh menakjubkan perkaranya orang yang beriman, karena segala urusannya adalah baik baginya. Dan hal yang demikian itu tidak akan terdapat kecuali hanya pada orang mukmin; yaitu jika ia mendapatkan kebahagiaan, ia bersyukur, karena (ia mengetahui) bahwa hal tersebut merupakan yang terbaik untuknya. Dan jika ia tertimpa musibah, ia bersabar, karena (ia mengetahui) bahwa hal tersebut merupakan hal terbaik bagi dirinya." (HR. Muslim, Ahmad, ad-Darimi).

REFLEKSI DIRI & DISKUSI

MENYIMAK TAYANGAN VIDEO

(Ustadz Abdus Shomad)

Klik:

<https://www.youtube.com/watch?v=XLI-wZu7-dk>



2. Dimensi Kecerdasan Adversitas

Stoltz membagi Kecerdasan Adversitas ke dalam beberapa dimensi yang disingkat dengan CO₂RE (*Control, Origin dan Ownership, Reach, Endurance*). Tinggi rendahnya dimensi-dimensi tersebut menentukan tinggi rendahnya Kecerdasan Adversitas seseorang. Dimensi-dimensi tersebut adalah sebagai berikut:

a. *Control* (Kendali) atau Sabar

Kendali menunjukkan seberapa banyak kendali yang dimiliki seseorang ketika dia sedang dalam kesulitan.

Dari sudut pandang ajaran Islam, dimensi kendali yang dikemukakan oleh Stoltz dapat disandingkan dengan konsep Sabar, sebab inti dari kesabaran seseorang adalah ketika seseorang tertimpa musibah atau kesulitan dan dia memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya.

Dalam beberapa kamus bahasa Arab-Indonesia, secara etimologi, disebutkan bahwa kata sabar (*ash-shabr*) mempunyai arti menahan baik dalam pengertian fisik seperti menahan seseorang dalam kurungan atau tahanan, maupun dalam pengertian non fisik seperti menahan diri atau jiwa dalam menghadapi sesuatu yang diinginkan, sedangkan secara terminologi, menurut Al Ghazali (1984), sabar berarti kemampuan menahan diri dari segala gangguan dan penderitaan yang tidak menyenangkan.

Secara umum sabar dapat dibagi dalam dua macam (Shihab, 1997), yaitu sabar jasmani dan sabar rohani. Sabar jasmani adalah kesabaran dalam menerima dan melaksanakan perintah-perintah

agama yang melibatkan anggota tubuh, seperti sabar dalam melaksanakan ibadah haji yang mengakibatkan kelelahan fisik, atau sabar dalam peperangan dalam membela kebenaran. Termasuk pula dalam kategori sabar jasmani, yaitu sabar dalam menerima cobaan-cobaan yang menimpa jasmani, seperti penyakit, kecelakaan penganiayaan, dan sebagainya, namun tidak berarti pasrah dan tidak berusaha mengatasinya, sedangkan sabar rohani menyangkut kemampuan menahan kehendak hawa nafsu yang mengantarkan kepada kejelekan, seperti sabar menahan marah, menahan nafsu seksual yang tidak pada tempatnya, dan sebagainya.

b. *Origin dan Ownership (Asal Usul dan Pengakuan), atau Mengakui Kesalahan dan Berjiwa Besar*

Dimensi ini mempertanyakan dua hal; siapa atau apa yang menjadi asal usul kesulitan? dan sampai sejauh manakah seseorang mengakui atau bertanggung jawab atas akibat-akibat kesulitan tersebut?

Orang yang memiliki Kecerdasan Adversitas yang tinggi tidak akan mempersalahkan orang lain dan melepaskan tanggung jawabnya, mereka melihat dirinya sendiri sebagai satu-satunya penyebab atau asal usul (*origin*) kesulitan tersebut.

Pengakuan kesalahan mempunyai dua fungsi penting; *pertama*, membantu seseorang belajar atas kesalahan tersebut agar dapat memperbaiki dan menyesuaikan tingkah laku di kemudian hari, *kedua*, membuat seseorang menyesal sehingga memotivasinya untuk melakukan introspeksi diri, memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sudah terjadi.

Hal yang juga penting dari dimensi ini adalah bersedia mengakui akibat kesulitan itu dengan memikul tanggung jawab. Mengakui akibat-akibat yang ditimbulkan oleh kesulitan mencerminkan tanggung jawabnya dan akan membuatnya jauh lebih berdaya untuk keluar dari sebuah kesulitan.

Orang yang mengakui kesalahan, kemudian mengandalkan dirinya sendiri untuk memperbaiki keadaannya yang sulit tanpa mempermasalahkan asal-usul penyebab kesulitan tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang berjiwa besar. Orang yang memiliki kebesaran jiwa tidak takut mengakui kesalahan dan kekurangan dirinya, bahkan dia mampu belajar dan mencoba memperbaiki kesalahan dan kekurangan dirinya tersebut.

Rasulullah Saw sebagaimana yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, bersabda:

لَا يُلْدَغُ الْمُؤْمِنُ مِنْ جُحْرٍ وَاحِدٍ مَّ رَتَيْنِ

Artinya: "Tidaklah seorang mukmin tersengat bisa dari lubang (binatang berbisa) yang sama sebanyak dua kali".
(HR. Bukhari dan Muslim)

Allah Swt dalam surah Al Qashash ayat 16 berfirman:

قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي فَغَفَرَ لَهُ ۚ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ
الرَّحِيمُ

Artinya: Musa berdoa, Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah menganiaya diriku sendiri karena itu ampunilah aku. Maka Allah mengampuninya, sesungguhnya Allah Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Hadits Rasulullah Saw dan firman Allah Swt di atas memberikan pelajaran agar seorang muslim berhati-hati untuk tidak berbuat dosa atau kesalahan yang sama. Jika dia pernah melakukan sebuah kesalahan, maka seharusnya kesalahan tersebut menjadi sebuah pelajaran baginya untuk tidak terulang lagi dan bersedia untuk memperbaikinya.

Terkait dengan sebuah kesulitan yang mungkin dialami oleh seorang muslim, maka seharusnya seorang muslim berjiwa besar untuk mengakui bahwa kesulitan tersebut karena sebab kesalahan dirinya sendiri, dia berani bertanggung jawab dan tidak mencari kambing hitam penyebab kesulitan tersebut terjadi.

c. *Reach* (Jangkauan) atau Optimis (*Raja'*)

Dimensi *reach* atau jangkauan menunjukkan sejauhmana kesulitan-kesulitan yang sedang dialami oleh seseorang dapat menjangkau atau merembes ke sisi kehidupannya yang lain. Orang yang memiliki Kecerdasan Adversitas yang tinggi tidak akan membiarkan sebuah kesulitan akan mendatangkan kesulitan baru pada sisi kehidupannya yang lain.

Dimensi *reach* merupakan barometer optimisme seseorang. Dengan kata lain, tinggi rendahnya *reach* menunjukkan tinggi rendahnya harapan atau optimisme yang dimiliki seseorang akan kemampuannya keluar dari sebuah permasalahan dan mambatasi sebuah masalah agar tidak mendatangkan masalah lain dalam hidupnya.

Dalam sebuah hadits qudsi sebagaimana yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Rasulullah Saw bersabda bahwa Allah Swt berfirman:

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي...

Artinya: Aku sesuai dengan persangkaan hamba pada-Ku (Muttafaqun 'alaih).

Hadits di atas mengajarkan agar setiap muslim selalu berpikir *positive thinking* kepada Allah Swt dan memiliki sikap *raja'* (harap) pada-Nya. Sikap demikian jika tertanam pada jiwa seseorang maka akan melahirkan optimisme dalam kehidupannya. Seorang yang memiliki sikap optimis, maka hidupnya selalu bergairah, dia tidak akan menyerah dan berpangku tangan ketika sedang mengalami kesulitan, selalu berusaha dan punya keyakinan bahwa dia mampu keluar setiap kesulitan yang dialaminya.

d. Endurance (Daya tahan) atau Ikhtiar

Endurance, konkritnya adalah kekuatan atau kemampuan seseorang menciptakan ide dan melakukan sesuatu tindakan untuk keluar dari sebuah kesulitan, sehingga dia tidak akan berlama-lama berada dalam lingkaran kesulitan dan dampak yang ditimbulkan dari kesulitan tersebut. Jika seseorang mempunyai *endurance* yang rendah, maka kemungkinan besar dia tidak berdaya untuk keluar dari sebuah kesulitan. Agar bisa keluar dari sebuah kesulitan maka dibutuhkan usaha yang sungguh-sungguh dengan mengerahkan segala kemampuannya yang biasanya disebut *ikhtiar*.

Kata ikhtiar berasal dari bahasa Arab (*ikhtara-yakhtaru-ikhtiyaaran*) yang artinya memilih.. Adapun menurut istilah, ikhtiar adalah berusaha dengan mengerahkan segala kemampuan yang dimiliki untuk meraih suatu tujuan, juga dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk mewujudkan suatu keinginan.

Konteksnya dengan kemampuan seseorang untuk bisa keluar dari sebuah kesulitan, maka dibutuhkan ikhtiar atau usahanya sendiri dengan segala kekuatan yang dia miliki. Orang yang hanya pasrah dan berpangku tangan ketika sedang berada dalam sebuah kesulitan, maka mustahil baginya dapat keluar dari permasalahannya tersebut.

Allah Swt dalam Surah Ar Ra'd ayat 11 berfirman:

...إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۚ

Artinya: ... Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri...

Dengan demikian, berubahnya keadaan seseorang dari situasi yang sulit menjadi ke keadaan yang lebih baik sangat ditentukan oleh tinggi rendahnya dimensi *endurance* atau ikhtiar yang dia miliki.

Jika memperhatikan uraian tentang dimensi Kecerdasan Adversitas yang digagas oleh Stoltz sebagaimana diuraikan di atas, serta perspektif Islam tentang Kecerdasan Adversitas tersebut, maka dapat disandingkan dimensi-dimensi tersebut sebagaimana tabel berikut:

Tabel
Dimensi Kecerdasan Adversitas
menurut Paul G Stoltz dan Islam

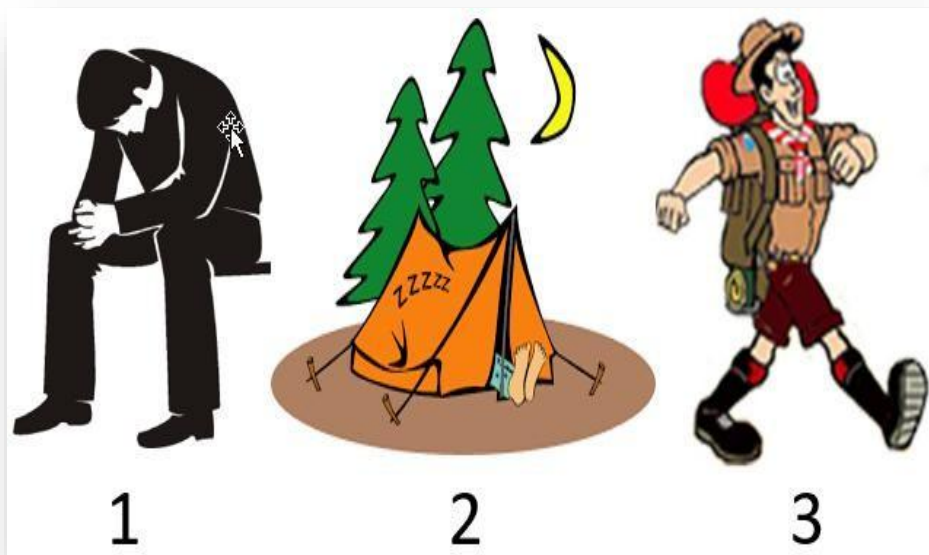
No	Paul G Stoltz	Islam
1	<i>Control</i> (Kendali)	Sabar
2	<i>Origin dan Ownership</i> (Asal Usul dan Pengakuan)	Mengakui Kesalahan dan Berjiwa Besar
3	<i>Reach</i> (Jangkauan)	Optimis (<i>Raja'</i>)
4	<i>Endurance</i> (Daya tahan)	Ikhtiar (Berusaha Sepenuh Daya)



REFLEKSI DIRI & DISKUSI

(Silahkan baca lampiran 2)

Kamu termasuk TIPE manusia
yang mana... ???



D. Tipe Manusia dalam Menghadapi Masalah

Stoltz (2004: 18) mengibaratkan manusia yang menghadapi masalah dalam kehidupannya sebagai seseorang yang sedang menempuh perjalanan (mendaki) menuju puncak gunung. Stoltz membagi pendaki menjadi 3 tipe, yakni *Quitters*, *Campers*, dan *Climbers*:

1. *Quitters* (orang yang berhenti)

Quitters memiliki ciri seperti gampang menyerah dan mudah berputus asa. Mereka tidak cepat dalam menerima kesempatan besar atau cenderung menolaknya. Tantangan merupakan hal yang tidak disukai dan tipe ini sangat sulit membangun hubungan sehingga sedikit memiliki sahabat. Mereka sulit beradaptasi terhadap suatu perubahan. Tipe ini bisa dikenali dengan penggunaan kata-kata seperti "tidak mau," "mustahil," dan sebagainya. *Quitters* memiliki hidup yang cenderung datar dan tidak menyenangkan. Mereka tidak memiliki tujuan (visi) masa depan sehingga bagi mereka hidup ini cukup sekadarnya saja.

2. *Campers* (orang yang berkemah)

Campers merupakan tipe orang yang memiliki sejumlah inisiatif, sedikit gairah hidup, dan hanya menunjukkan beberapa usaha. Ketika mereka telah mencapai suatu tahapan, jenis manusia ini biasanya akan cepat merasa puas. Perubahan merupakan suatu hal yang membuat mereka merasa tidak nyaman sehingga mereka cenderung betah dengan kondisi yang ada. Kata-kata yang disukai berupa "ini sudah cukup bagus", atau "cukuplah sampai disini saja", dan sebagainya.

Campers tidak memiliki prestasi besar dalam hidup mereka karena meskipun mau berusaha tapi cenderung berhenti di pos tertentu atau tidak selesai. Mereka seringkali mengorbankan kemampuan individunya untuk mendapatkan kepuasan. Mereka adalah orang yang memperhitungkan resiko yang akan diambil sehingga seringkali mengambil pekerjaan yang dirasa aman.

3. *Climbers* (orang yang mendaki)

Climbers adalah tipe orang yang berani dalam mengambil resiko dan menyelesaikan pekerjaan. Mereka menyukai tantangan dan memiliki semangat hidup yang besar. *Climbers* memiliki tingkat motivasi diri yang tinggi dan selalu berusaha untuk mencapai apa yang terbaik bagi mereka. Kemampuan adaptasi tipe ini terbilang baik karena sangat mudah menerima perubahan. Mereka adalah para penjelajah potensi yang mampu memahami dan menerima resiko serta kritikan. Berdasarkan sikap-sikap tersebut, mereka biasanya memiliki kontribusi yang besar karena mampu memaksimalkan potensi dalam diri mereka. Tipe ini bisa bertahan dalam berbagai situasi sulit.

Ciri-ciri, deskripsi dan karakteristik ketiga tipe manusia saat berhadapan dengan masalah sebagaimana digambarkan di atas, dirangkum oleh Zarkasyi (2006: 7-9) dalam sebuah tabel sebagaimana berikut:

Tabel
Ciri, Deskripsi dan Karakteristik
Quitter, Camper Dan Climber

Tipe	Ciri, Deskripsi dan Karakteristik
<i>Quitter</i>	1. Menolak untuk mendaki lebih tinggi lagi. 2. Gaya hidupnya tidak menyenangkan atau datar dan tidak bergerak dinamis. 3. Bekerja sekedar untuk hidup. 4. Cenderung menghindari tantangan berat yang muncul dari komitmen yang sesungguhnya. 5. Jarang sekali memiliki persahabatan yang sejati. 6. Dalam menghadapi perubahan mereka cenderung melawan atau lari dan cenderung menolak dan menghindari perubahan. 7. Terampil dalam menggunakan kata-kata yang sifatnya membatasi, seperti “<i>tidak mau</i>”, “<i>mustahil</i>”, “<i>ini konyol</i>” dan sebagainya. 8. Kemampuannya kecil, bahkan tidak ada sama sekali. Mereka tidak memiliki visi dan keyakinan akan masa depan dan kontribusinya terhadap diri sendiri maupun untuk orang lain sangat sedikit.
<i>Campers</i>	1. Mereka mau untuk mendaki, meskipun akan berhenti di satu tempat dan merasa cukup untuk sampai di situ saja. 2. Cukup puas telah mencapai suatu tahapan tertentu “<i>Satisficer</i>”. 3. Masih memiliki sejumlah inisiatif, sedikit semangat dan beberapa usaha. 4. Mengorbankan kemampuan individunya untuk mendapatkan kepuasan dan mampu membina hubungan dengan para <i>camper</i> lainnya. 5. Menahan diri terhadap perubahan, meskipun kadang tidak menyukai perubahan besar karena mereka merasa nyaman dengan kondisi yang ada. 6. Menggunakan bahasa dan kata-kata yang kompromistis, misalnya “<i>ini cukup bagus</i>”, atau “<i>kita cukuplah sampai disini saja</i>”. 7. Prestasi mereka tidak tinggi, dan kontribusinya tidak besar juga. 8. Meskipun telah melalui berbagai rintangan, namun mereka akan berhenti juga pada suatu tempat.

Tipe	Ciri, Deskripsi dan Karakteristik
<i>Climber</i>	1. Mereka membaktikan dirinya untuk terus “mendaki”, mereka adalah pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan. 2. Hidupnya “lengkap” karena telah melewati dan mengalami semua tahapan sebelumnya. Mereka menyadari bahwa akan banyak imbalan yang diperoleh dalam jangka panjang melalui “langkah-langkah kecil” yang sedang dilewatinya. 3. Menyambut baik tantangan, memotivasi diri, memiliki semangat tinggi dan berjuang mendapatkan yang terbaik dalam hidup dan mereka cenderung membuat segala sesuatu terwujud. 4. Tidak takut menjelajahi potensi-potensi tanpa batas yang ada di antara dua manusia, memahami dan menyambut baik resiko menyakitkan yang ditimbulkan karena bersedia menerima kritik. 5. Menyambut baik setiap perubahan, bahkan ikut mendorong setiap perubahan tersebut ke arah yang positif. 6. Bahasa yang digunakan adalah bahasa dan kata-kata yang penuh dengan kemungkinan-kemungkinan. Mereka berbicara tentang apa yang bisa dikerjakan dan cara mengerjakannya, mereka berbicara tentang tindakan dan tidak mentolerir dengan kata-kata yang tidak didukung dengan perbuatan. 7. Memberikan kontribusi yang cukup besar karena bisa mewujudkan potensi yang ada pada dirinya. 8. Mereka tidak asing dengan situasi sulit karena kesulitan merupakan bagian dari hidup.



REFLEKSI DIRI & DISKUSI

MENYIMAK TAYANGAN VIDEO

(Nick (Nicholas James) Vujicic)

Klik:

<https://www.youtube.com/watch?v=yDpqGa5-WdI&t=5s>



E. Langkah-Langkah Meningkatkan Kecerdasan Adversitas

Stoltz mengemukakan serangkaian tahapan untuk meningkatkan Kecerdasan Adversitas. Tahapan tersebut disingkatnya dengan LEAD (*Listen, Explore, Analyze, Do*) dengan penjelasan sebagai berikut:

1. *Listen* (Dengarkan atau rasakanlah) kesulitan yang sedang dialami, selanjutnya perhatikan keadaan sulit tersebut dan cobalah untuk melihat bagaimana tanggapan anda terhadap kesulitan tersebut.
2. *Explore* (Galilah) sumber/asal-usul penyebab kesulitan tersebut, apakah kesulitan tersebut merupakan bagian dari kesalahan Anda/orang lain. Juga tentukan seberapa banyak peran Anda/orang lain dalam peristiwa yang buruk tersebut.
3. *Analyze* (Telitilah) apa buktinya bahwa anda tidak mempunyai kemampuan untuk mengendalikan kesulitan tersebut, berapa lamanya kesulitan tersebut berlangsung pada diri anda, dan sejauhmana kesulitan tersebut mempengaruhi sisi-sisi lain dalam kehidupan anda.
4. *Do* (Lakukanlah) apa yang dapat anda lakukan untuk mengendalikan kesulitan tersebut, bagaimana anda harus berbuat untuk membatasi dampak kesulitan tersebut, dan bagaimana caranya memastikan agar kesulitan tersebut berakhir sesegera mungkin.

Tahapan-tahapan LEAD yang dikemukakan Stoltz di atas, jika dilihat dari sudut pandang Islam, maka menurut hemat Penulis, *Listen* (dengar), *Explore* (gali), dan *Analyze* (teliti), menurut konsepnya Stoltz dapat digolongkan sebagai kegiatan *Muhasabah*. Sementara *Do* dapat disandingkan dengan kegiatan *Mujahadah*.

Tabel
Perbandingan Langkah-Langkah
Meningkatkan Kecerdasan Adversitas

No	AQ (Stoltz)	Islam	Keterangan
1	<i>Listen</i>	<i>Muhasabah</i>	<i>Muhasabah</i> mencakup sekaligus kegiatan <i>listen</i> , <i>explore</i> dan <i>analyze</i>
2	<i>Explore</i>		
3	<i>Analyze</i>		
4	<i>Do</i>	<i>Mujahadah</i>	



MINYAK PELUMAS KEHIDUPAN



1. Muhasabah

Allah Swt dalam Surah Al Hasyr ayat 18 berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ
خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Ayat di atas memerintahkan agar setiap orang beriman untuk selalu melakukan evaluasi dan instropeksi diri (*muhasabah*) terhadap segala sesuatu yang telah diperbuatnya, hal ini penting dilakukan agar diketahui apakah perbuatan yang sudah dilakukan telah membawa manfaat/kebaikan, atau sebaliknya, sehingga dengan demikian bagi seseorang yang melakukan *muhasabah* bisa menentukan langkah hari esok apa yang harus dilakukan agar tidak merugi dan mengalami kesulitan dalam hidupnya.

Kata *Muhasabah* berasal dari bahasa Arab yang berarti perhitungan, atau introspeksi (Al-Munawir, 1984: 283). Kata-kata Arab *Muhasabah* (مَحَاسِبَة) berasal dari satu akar yang menyangkup konsep-konsep seperti menata perhitungan, mengundang (seseorang) untuk melakukan perhitungan, menggenapkan (dengan seseorang) dan menetapkan (seseorang untuk) bertanggung jawab (Wehr, 1966: 175).

Terkait dengan Kecerdasan Adversitas, jika seseorang sedang berada dalam sebuah kesulitan dan ingin keluar dari kesulitan tersebut, maka *muhasabah* merupakan langkah pertama yang mutlak harus

dilakukan. Hal-hal yang seharusnya dilakukan pada saat ber *muhasabah* antara lain adalah sebagai berikut:

a. Menyadari masalah yang dihadapi.

Menyadari masalah yang dihadapi, artinya menyadari bahwa dirinya memang benar sedang berada dalam sebuah kesulitan atau masalah.

Orang yang sedang berada dalam sebuah masalah atau kesulitan terkadang tidak menyadarinya. Sebagai contoh, seorang yang sedang bermasalah dengan tetangga lalu saling tidak menyapa, terkadang keadaan seperti itu tidak disadarinya sebagai sebuah keadaan yang bermasalah, dianggap hal biasa sehingga tidak ada usaha untuk keluar dari keadaan tersebut. Inilah pentingnya untuk selalu melakukan *muhasabah* terhadap keadaan pada diri masing-masing.

b. Menggali kemungkinan penyebab munculnya masalah.

Menggali kemungkinan penyebab munculnya masalah, maksudnya adalah menggali hal-hal yang menjadi penyebab datangnya kesulitan, dan mengakui bahwa sumber munculnya kesulitan berasal dari dirinya sendiri.

Jika seseorang telah menyadari bahwa dirinya sedang berada dalam masalah, maka langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi dan introspeksi kemungkinan penyebab atau sumber munculnya masalah tersebut. Hal demikian penting dilakukan, ibarat ingin mengobati sebuah penyakit, maka terlebih dahulu harus dilakukan diagnosa penyebab timbulnya penyakit tersebut.

Hal penting dari tahapan ini adalah tidak mencari kambing

hitam penyebab kesulitan, orang harus menggali dirinya sendiri kemungkinan sebagai penyebab munculnya sebuah masalah. Sulit untuk keluar dari sebuah permasalahan jika mempermasalahkan orang lain sebagai sumber penyebabnya.

c. Meyakinkan diri mampu mengatasi masalah.

Meyakinkan diri mampu mengatasi masalah, artinya menganalisa bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk mengendalikan kesulitan, sehingga kesulitan tidak akan berlangsung lama dan tidak akan mempengaruhi sisi-sisi lain dalam kehidupannya.

Ketika sudah menyadari bahwa diri sedang dalam keadaan bermasalah, mengenali kemungkinan penyebabnya dan mengakui sumber masalah ada pada dirinya sendiri, hal penting selanjutnya adalah meyakinkan diri sendiri dan optimis bahwa dia mempunyai kemampuan untuk mengendalikan kesulitan tersebut, sehingga kesulitan yang menyimpannya tidak merembes atau mendatangkan kesulitan tambahan pada sisi kehidupannya yang lain.

Bermuhasabah dengan melakukan ketiga hal di atas harus dilakukan dengan kesabaran, karena kesabaran merupakan kunci bagi suksesnya keluar dari kesulitan dan mencapai kesuksesan. Allah Swt dalam surah Al Baqarah ayat 155 berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۚ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

2. Mujahadah

Orang yang beriman tidak boleh membiarkan dirinya dalam keteraniayaan, dia harus meyakini bahwa segala sesuatu (termasuk kesulitan) ada hikmahnya, dan mempercayai bahwa bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Allah Swt dalam surah Al Insyirah ayat 5 berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

Setelah melakukan *muhasabah*, maka hal penting selanjutnya adalah berbuat, melakukan sesuatu untuk keluar dari permasalahan tersebut. Orang yang hanya berpangku tangan ketika sedang berada dalam sebuah kesulitan, maka mustahil baginya dapat keluar dari permasalahannya.

Allah Swt dalam Surah Ar Ra'd ayat 11 berfirman:

...إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ...

Artinya: ... Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri...

Agar bisa keluar dari sebuah permasalahan atau kesulitan dibutuhkan upaya dengan segala kekuatan yang dia miliki. Upaya seseorang untuk merubah keadaan dari situasi yang sulit menjadi ke keadaan yang lebih baik membutuhkan perjuangan yang sungguh-sungguh yang di namakan dengan *mujahadah*.

Mujahadah berasal dari kata bahasa Arab yang mempunyai makna

berjuang (Yusuf 1972: 39). Sementara itu, Mustafa, dkk (tt.: 142) menyebutkan bahwa *mujahadah* menurut bahasa artinya bersungguh-sungguh agar sampai kepada tujuan. Berjuang dan bersungguh-sungguh dapat dimaknai sebagai suatu tindakan atau perbuatan yang dilakukan dengan sepenuh daya atau segala kekuatan yang dimiliki, atau sebuah usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dalam mencapai sebuah tujuan.

Mujahadah harus diikuti pula oleh sikap optimis. Orang yang beriman harus meyakini bahwa Allah Swt akan memberikan jalan keluar akan mendatangkan hasil yang baik bagi usahanya yang dilakukan dengan sungguh-sungguh.

Allah Swt dalam surah Al Ankabut ayat 69 berfirman:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.



Lampiran 1:

**BENTUK KECERDASAN APA SAJAKAH YANG DIMILIKI
OLEH BANGSA JEPANG...?**

Kita semua mengenal negara Jepang adalah salah satu negara maju di dunia dengan tingkat pertumbuhan ekonomi dan kesejahteraan hidup masyarakatnya yang sangat tinggi. Dengan stabilitas ekonomi yang demikian mapan, Jepang menjadi salah satu penentu perekonomian global. Produk teknologinya tersebar ke seluruh dunia. Yang lebih menarik lagi, kendati 80% wilayahnya pegunungan, pertanian Jepang juga sangat maju sehingga produk pertaniannya menjadi salah satu andalan ekspor.

Mengapa bisa demikian? Para ahli membuat analisis menarik. Ketika terlibat dalam Perang Dunia II hingga puncaknya Nagasaki dan Hiroshima dibom atom oleh tentara sekutu tahun 1945, Jepang hancur berantakan sampai titik nol. Hebatnya dalam waktu yang tidak lama Jepang bangkit dan menjadi salah satu kekuatan dunia. Pertanyaannya apakah bangsa Jepang memiliki ilmu pengetahuan yang lebih tinggi daripada bangsa lain? Para ahli sepakat penyebabnya bukan itu. Sebab, ada banyak bangsa yang lebih dulu berperadaban maju, seperti India dan Mesir, tetapi sampai saat ini tidak tergolong sebagai bangsa maju. Sebab, mereka tidak bekerja keras dan suka bernostalgia bahwa dulu mereka pernah maju dengan bukti peninggalan sejarah nenek moyangnya. Kalau begitu apa penyebabnya? Setelah dibom atom hingga hancur lebur, bangsa Jepang memendam luka sejarah yang sangat mendalam. Tetapi luka yang mendalam itu tidak diratapi terus menerus, melainkan justru dijadikan kekuatan untuk bangkit sehingga bisa mengalahkan bangsa yang menghancurkan mereka.

Kemampuan untuk segera lepas dari kehancuran dengan tidak meratapi peristiwa yang sudah terjadi serta keinginan kuat untuk menjadi yang terbesar yang membuat Jepang cepat pulih dan bangkit. Andai saja tidak dibom atom, mungkin Jepang tidak bangkit dan sekuat sekarang ini. Bom atom itu memang mengakibatkan kehancuran luar biasa bagi bangsa Jepang, tetapi di sisi yang lain ternyata membawa hikmah kemajuan pesat bagi bangsa Jepang.

Impian Jepang kini telah terbukti. Barat yang dimotori Amerika yang selama ini menjadi penentu ekonomi dunia dibuat tunduk oleh Jepang karena memiliki kekuatan ekonomi raksasa. Berbeda dengan negara-negara berkembang yang ekonominya rentan goyah akibat perubahan politik, Jepang tidak demikian. Ekonomi Jepang tidak terpengaruh kendati terjadi pergantian pimpinan negara (Perdana Menteri), karena memiliki fondasi ekonomi yang sangat kuat.

Sekarang menjadi kenyataan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi Jepang sangat canggih, dan produk teknologinya membanjiri pasar dunia. Kita telah menjadi konsumen teknologi Jepang yang setia. Kemampuan Jepang untuk mampu membaca alam, dengan melihat kebutuhan manusia modern yang tergantung pada teknologi, dan kemampuan berinteraksi dengan bangsa-bangsa lain di dunia.

*(Sumber: diambil dan diadaptasi dari:
<https://lamda45.wordpress.com/esq>*

Lampiran 2:

TIPE APA KITA ... ?

Kalau kita mau sukses menjalankan sebuah misi, maka janganlah cepat-cepat berpuas diri, apalagi berputus asa. Kesuksesan tidak hanya dipengaruhi kualitas kecerdasan IQ dan EQ, tetapi dipengaruhi pula oleh kecerdasan dalam mengatasi setiap tantangan atau kecerdasan adversitas.

Suatu hari Rasulullah SAW berkumpul dengan para sahabat, saat itu beliau bercerita tentang tiga orang yang hendak pergi ke masjid, ketiganya datang agak terlambat dan harus menerima kenyataan bahwa mesjid telah penuh. Bagaimana reaksi ke3 orang tersebut? yang pertama tanpa banyak basa-basi segera pulang, menganggap dirinya tidak kebagian tempat, orang yang kedua segera masuk dan mendapatkan tempat duduk di barisan paling belakang, yang ketiga memaksakan diri untuk masuk dan terus maju hingga ia berhasil mendapatkan tempat paling depan

Lalu Rasulullah SAW bersabda: "Yang pertama adalah orang yang berputus asa, ia tidak mendapatkan apa-apa. Yang kedua adalah orang yang malu-malu hingga ia hanya mendapat sedikit, dan yang ketiga adalah orang yang penuh harapan, bersemangat, pantang menyerah hingga ia mendapat apa yang ia inginkan".

Kisah di atas terlihat biasa-biasa saja, kita sering melihat atau bahkan mengalaminya dalam keseharian. Pada kisah tersebut mengandung makna yang dalam, setidaknya **ada dua hal penting** yang ingin disampaikan Rasulullah SAW. **Pertama adalah tantangan**, dan **kedua, adalah sikap orang terhadap tantangan tersebut**.

Penuhnya masjid adalah tantangan, masalah bagi orang yang terlambat datang, sikap terhadap tantangan akan bermacam-macam. Orang yang sukses di shaf pertama boleh jadi seorang yang sadar akan keutamaan shaf pertama. Dialah yang disebut orang sukses, orang bersemangat dan tidak gampang berputus asa saat dihadapkan pada kesulitan.

Menurut Paul G stoltz, kesuksesan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh IQ dan EQ, tapi dipengaruhi pula oleh kecerdasan atau kemampuannya dalam mengatasi setiap tantangan. Stoltz menganalogikannya dengan pendaki gunung. Setidaknya ada tiga tipe pendaki:

Pertama adalah **quitters**, yaitu mereka berhenti di tengah jalan dalam proses pendakian, gampang putus asa dan menyerah di tengah jalan.

Kedua adalah **campers**, yaitu mereka yang tidak mencapai puncak, tetapi sudah puas dengan apa yang telah dicapai, "ngapain capek-capek" atau "segini juga sudah cukup", adalah motto para **campers**. Orang-orang ini sekurang-kurangnya sudah merasakan tantangan dan selangkah lebih maju dari para **quitters**. Sayangnya banyak potensi diri mereka yang tidak teraktualisasikan, dan yang jelas pendakian itu sebenarnya belum selesai

Ketiga adalah **climbers**, yang selalu optimis, selalu melihat harapan dan selalu menetapkan sasaran-sasaran baru dalam kehidupannya. Mereka mampu menikmati proses menuju keberhasilan walau mereka tahu bahwa akan banyak rintangan dan kesulitan yang menghadang, mereka yakin dibalik kesulitan itu akan mendapatkan banyak kemudahan.

Marilah menjadi para *Climbers* sejati dalam hidup ini, singkirkan satu-persatu halangan yang dihadapi, raihlah mencapai puncak kesuksesan tertinggi hidup sebagai manusia, yaitu Surga yang dijanjikan oleh Allah SWT.

(Sumber: diambil dan diadaptasi dari:
<http://atus.staff.ugm.ac.id/2011/06/10/tipe-apa-kita/>)

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar. (2004, cet. ketiga). *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power. Sebuah Inner Journey melalui Al Ihsan*. Jakarta: Arga.
- Al Ghazali (1984). *Ihya Al-Ghazali*. Terjemahan Ismail Yakub. Jakarta: CV. Faizan.
- Al Mishri, Muhammad Ibn Mukrim Ibn Manzhûr al-Afriqî (tt), *Lisân al-'Arab*, Juz 3, Kairo: Ad-Dâr al-Mishriyyah li at-Ta'îf wa at-Tarjamah
- Al-Munawir, Ahmad Warson (1984). *Al-Munawir. Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir
- Andriani, A., & Fauziah, N., (2016). *Hubungan Antara Adversity Intellegence dengan Keterbukaan Diri pada Ibu yang Memiliki Anak Autisme di Kota Surakarta*. Jurnal Empati, Oktober 2016, Vol. 5. No. 4, pp. 615-622.
- Ar Razi, Abu Abdillah Muhammad Ibn Umar (1420 H). *Mafâtih al-Ghaib*, Juz 14. Beirut: Dâr Ihyâ' Turâts al-'Arabî.
- Beasley, K. (1987). *The Emotional Quotient*. the British Mensa. Article, May 1987. p25.
- Borg, W.R. & Gall, M.D (1983). *Educational Research: An Introduction* . New York: Longman.
- Corey, Gerald (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Eight Edition. USA: ThomsonBrooks/Cole.
- Dick, Walter dan Lou Carey (1996). *The Systematic Design of Instruction*. New York: Longman.
- Dwiyoogo (2004). *Konsep Penelitian dan Pengembangan*. Makalah disajikan pada Lokakarya Metodologi Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang, 28-29 April.

- Farelin, F., & Kustanti, E.R. (2017). *Hubungan antara Adeversity Intelligence dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa*. Jurnal Empati, April 2017, Vol. 6, No.2, pp. 47-56.
- Fauziah, N., (2014). *Empati, Persahabatan, dan Kecerdasan Adversitas pada Mahasiswa yang sedang Skripsi*. Jurnal Psikologi Undip, April 2014, Vol. 13, No. 1, pp. 78-92.
- Gardner, H. (1983) *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*, New York: Basic Books
- Gardner, H. (2003). *Multiple Intelligences After Twenty Years*. Paper presented at the American Educational Research Association, Chicago, Illinois, April 21, 2003.
- Goad, T. W (1982). *Delivering Effective Training*. Sandiago California Inc. University Assoiciate.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence – Why it can matter more than IQ*. New York. Bantam Books.
- Hadi, S. (2000) *Panduan Manual Program Statistik (SPSS)*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Hernawati, Neti (2006). *Tingkat Stres dan Strategi Koping Menghadapi Stres pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama tahun Akademik 2005/2006*. J.11. Pert.Indon. Vol. 11 (2).
- Joyce, Bruce & Weil, Marsha. (1980). *Models of Teaching*. Prentice/Hall International, Inc. Engelwood, Cliffs. New Jersey.
- Kurzweil, Ray (2000) *The age of spiritual machines: When computers exceed human intelligence*. Harmondsworth, Middlesex, England: Penguin Books
- Kirkpatrick, D..L. (2005) *Kirkpatrick's Training Evaluation Model*, (Online), (<http://www.businessballs.com/Kirkpatricklearningevaluationmodel.htm>), diakses 5 April 2008.

- Legg, Shane and Marcus Hatter (2006). *A Collection of Definitions of Intelligence*. IDSIA, Galleria2, Manno-Lugano CH-6928, Switzerland. RSISE/ANU/ NICTA, Canberra, ACT, 0200, Australia
- Tigchelaara L. and Khaled E. Bekhet (2015). *The Relationship of Adversity Quotient and Leadership Styles of Private Business Leaders in Egypt*. International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR) (2015) Volume 20, No 2, pp 20-48
- Matore, M.E.E.M., Khairani, A.Z., & Razak, N.A. (2015). *The Influence of adversity quotient on the Academic Achievement among Malaysian Polytechnic Students*. International Education Studies, Vol. 8, No. 6, pp. 69-74.
- Mustafa, Ibrahim dkk. (tt), *Al-Mu'jam al-Wasîth*. Cacgri-Istanbul: Al-Da'wah.
- Nadler, L. and Zeace N. (1994). *Designing Training Programs: The Critical Events Model*. London: Gulf Publishing Company.
- Phoolka, Er. Shivinder and Navjot Kaur (2012). *Adversity Quotient: A new paradigm to explore*. International Journal of Contemporary Business Studies. Vol: 3, No: 4. May, 2012. ISSN 2156-7506
- Poerwadarminta, W. J. S. (1976). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Diolah kembali oleh Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Pranandari, K. (2008). *Kecerdasan Adversitas Ditinjau dari Pengatasan Masalah Berbasis Permasalahan dan Emosi pada Orangtua Tunggal Wanita*. Jurnal Psikologi. Vol. 1, No. 2, Juni 2008, pp. 121-128.
- Richey, R. (1986). *The Theoretical and Conceptual Bases of Instructional to Design*. London: Kogan Page
- Rahmawati, Theresia Aprilia (2007). *Studi Deskriptif Mengenai Adversity Quotient pada Siswa Sma Kelas XI*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

- Santrock, J.W. (2006) *LifeSpan development*. Perkembangan Masa Hidup. (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Santyasa, I W. 2009. *Metode Penelitian Pengembangan dan Teori Pengembangan Modul*. Makalah Disajikan dalam Pelatihan Bagi Para Guru TK, SD, SMP, SMA, dan SMK Kabupaten Klungkung, Klungkung 12-14 Januari 2009.
- Shihab, M. Q. (1997). *Tafsir al-Qur'anul al-Karim: Tafsir atas surat-surat pendek berdasarkan urutan turunnya wahyu*. Bandung: Pustaka Hidayah
- Shivaranjani G. and J Venkatesh (2016). *Adversity Quotient Profile: A Robust Assessment Tool to Measure Human Resilience*. Asian Journal of Research in Social Sciences and Homanities. Vol. 6, No. 6, June 2016, pp. 412-426.
- Stoltz, Paul G (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. John Wiley and Sons: New York.
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunity*. Retrieved from: http://media.johnwiley.com.au/product_data/excerpt/26/04711789/0471178926.pdf
- Stoltz, Paul G (2000). *Adversity Quotient @ Work: Make Everyday Challenges the Key to Your Success-Putting the Principles of AQ Into Action*. Harper Collins, New York.
- Stoltz, Paul G (2004).). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities Kecerdasan Adversitas* (diterjemahkan oleh Thermaya dengan judul: *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*). Jakarta: Grasindo.
- Stoltz, Paul G. dan Erik Weinhenmayer (2008). *The Adversity Advantage: Turning Everyday Strugles Into Everyday Greatnes* (diterjemahkan oleh Kusnandar dengan judul: *Adversity Advantage: Mengubah Masalah Menjadi Berkah*). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- The American Heritage Dictionary of the English Language (2000), fourth edition, Houghton Mifflin Company, Boston, New York.
- Tim Puslitjaknov. (2008). *Metode Penelitian Pengembangan*. Jakarta: Pusat Penelitian Kebijakan dan Inovasi Pendidikan Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Pendidikan Nasional.
- The Joint Committee on Standards for Educational Evaluations (1994). *The Program Evaluation Standards: How to Assess Evaluations of Educational Programs*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications
- Thomas J Hally. (2015), *A Brief History of IQ Tests*, (Online), <https://www.researchgate.net/publication/275354727>
A Brief History of IQ Tests, diakses pada 20 Juli 2018.
- Okka Rhys (2014). *Understanding IQ, EQ, SQ, AQ, AND ESQ*, (Online), https://scienceandeducation.quora.com/*-Understanding-IQ-EQ-SQ-AQ-AND-ESQ, diakses pada 20 Juli 2018.
- Wehr, Hans (1966). *A Dictionary of Modern Written Arabic*. London: Allen dan Unwin.
- Yusuf, Mahmud Yusuf (1972). *Kamus Arab- Indonesia*. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsiran Alqur'an.
- Zarkasyi, Srihadi W (2006). *Mahasiswa dan Motivasi Berprestasi*. Makalah Orasi Ilmiah, disampaikan pada pembukaan *Islamic Study Club* Mahasiswa Baru Angkatan 2006. Program Studi Akuntansi, Manajemen Pemasaran, Perpajakan dan Bisnis Internasional. Fakultas Ekonomi UNPAD.
- Zohar, D and Marshall, I. (2004). *Spiritual Capital: Wealth we can live by*. San Francisco: BK Publisher.