

BAB II

SABAR DAN *ADVERSITY QUOTIENT*

A. Tinjauan Tentang Implementasi

1. Pengertian Implementasi

Kata ‘implementasi’ dalam bahasa Inggris berasal dari kata *to implement*, artinya mengimplementasikan atau menerapkan. Secara lebih lengkap juga diartikan sebagai ketersediaan sarana guna melaksanakan suatu hal agar timbul dampak tertentu. Sedangkan bila merujuk pada KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), implementasi berarti penerapan, pelaksanaan.¹

Menurut pandangan Nurdin Usman dalam karyanya yang berjudul *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum* dijelaskan bahwa implementasi merupakan tindakan, kegiatan, atau mekanisme suatu sistem pelaksanaan yang tidak sekedar aktivitas melainkan kegiatan untuk mencapai tujuan berdasarkan apa yang telah direncanakan.²

Sebagaimana yang juga dikemukakan oleh Guntur Setiawan, bahwa implementasi adalah perluasan aktivitas yang sesuai antara tujuan dan aksi nyata demi tercapainya jaringan pelaksana dan birokrasi yang efektif.³ Hanya saja dalam konteks ini tidak berfokus pada hal birokrasi. Kesimpulan sederhananya implementasi merupakan rencana yang diwujudkan dalam bentuk tindakan guna mencapai tujuan.

¹ <https://kbbi.kemdikbud.go.id>

² Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*, (Bandung: CV Sinar Baru, 2002), 70.

³ Guntur Setiawan, *Implementasi Dalam Pembangunan Birokrasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), 39.

2. Tahapan Implementasi

Dalam praktiknya, implementasi tentang suatu hal tidak serta merta berlangsung sedemikian rupa, melainkan memiliki tahapan atau proses di dalamnya. *Pertama*, menyiapkan segenap dasar/aturan yang kelak menjadi interpretasi lanjutan dari suatu dasar atau teori tersebut. *Kedua*, menyiapkan sumber daya untuk mewujudkan tindakan implementasi. *Ketiga*, menghantarkan suatu teori menjadi perilaku kongkrit di tengah kasus yang ada.⁴

B. Tinjauan Tentang Sabar

1. Pengertian Sabar

Sabar menurut etimologi berasal dari bahasa Arab *al-shabru* yang artinya menahan diri. Sabar berarti menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. Kemudian juga dari kata *al-shibru* dengan arti obat yang sangat pahit. Kalimat sabar tersebut berakar dari kata keras dan kuat. Orang yang bersabar maknanya orang yang menghadapi kesulitan dengan sangat keras dan kuat.⁵

Sedangkan menurut istilah Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sabar adalah tahan terhadap cobaan, tidak lekas marah (patah hati).⁶ Seorang tokoh agama di Indonesia, Quraish Shihab, memberikan

⁴ Syaukani, dkk, *Otonomi Daerah Dalam Negara Kesatuan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), 295.

⁵ Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, *Keistimewaan Akhlak Islami*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006), 342.

⁶ Abu Sahlan, *Pelangi Kesabaran*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 2.

definisi bahwa sabar merupakan aktifitas menahan diri atau membatasi keinginan demi memperoleh sesuatu yang baik atau luhur (lebih baik).⁷

Imam al-Ghazali mendefinisikan sabar secara umum sebagai upaya dan proses untuk menjauhi perbuatan yang penuh dengan nafsu syahwat dan amarah akibat munculnya suatu peristiwa. Proses tersebut mengaktifkan pendorong agama untuk mengalahkan pendorong hawa nafsu dan kemalasan. Menurut Ibnu al-Qayyim, sabar adalah sikap menahan diri atas segala keluhan, rintihan, merobek pakaian, menampar pipi, dan sejenisnya.⁸

Kemudian Dzunnun al-Misri memiliki pendapat bahwa sabar adalah bentuk upaya menjauhi larangan Allah kemudian tetap tabah dan tenang menghadapi segala cobaan yang dialami.⁹ Berbeda dengan Junaid al-Baghdadi, ia mendefinisikan sabar menggunakan sebuah perumpamaan seperti orang yang meneguk minuman pahit, tetapi ekspresi wajah orang tersebut tak menunjukkan rasa pahit itu.¹⁰ Secara sederhana, sikap sabar seolah tidak membedakan antara menerima rasa sakit dengan rasa senang, meskipun manusia bertabiat lebih menyukai kesenangan daripada kesulitan. Sebagaimana Abu Muhammad al-Jaziri mengatakan bahwa hati yang sabar senantiasa tenang ketika menghadapi ujian kenikmatan maupun kemalangan.¹¹

⁷ M Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, (Bandung: Mizan, 2007), 165.

⁸ Ibn al-Qayyim, *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, tt), 6.

⁹ Ibid., 7.

¹⁰ Ibid., 6.

¹¹ Ahmad Sunarno, *Sabar dan Syukur: Kiat Sukses Menghadapi Problematika Hidup*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2005), 13.

2. Sabar Menurut Al-Qur'an

Al-Qur'an memberikan gambaran tentang sabar melalui firmanNya dalam surat al-Imran ayat 146:

وَكَايْنٍ مِّن نَّبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan berapa banyaknya nabi yang berperang bersama-sama mereka didampingi sejumlah besar dari pengikutnya yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu, serta tidak pula menyerah kepada musuh. Allah menyukai orang-orang yang sabar”.¹²

Firman Allah diatas memiliki dimensi yang menggambarkan sifat sabar, yakni tidak lemah dan tidak menyerah sehingga mereka memiliki optimisme yang begitu tinggi ketika menghadapi kesulitan-kesulitan hidup. Demikian pula yang difirmankan Allah dalam Al-Qur'an surat al-Kahfi ayat 28:

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۗ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الدُّنْيَا ۗ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

Artinya: “Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati

¹² Al-Qur'an. 3:146

*Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas.*¹³

Sedangkan dalam kitab *Mu'jam Mufradat Al-Fadz Al-Qur'an*, telah dikutip sebagian kalimat tentang sabar pada ayat-ayat Al-Quran, diantaranya:¹⁴

وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ

“Dan orang yang sabar dalam kemelaratan, penderitaan, dan pada masa peperangan”. (QS. Al-Baqarah ayat 177).

وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمْ

“Orang-orang yang sabar terhadap apa yang menimpa mereka”. (QS. Al-Hajj ayat 35).

وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ

“Dan berteguh hatilah dalam beribadah kepadaNya”. (QS. Maryam ayat 65).

وَكَيفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا

“Dan bagaimana engkau akan dapat bersabar atas sesuatu, sedangkan kamu belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang itu”. (QS. Al-Kahfi ayat 68).

فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ

“Maka bersabarlah atas ketetapan Tuhanmu”. (QS. Al-Qalam ayat 48).

Ayat-ayat diatas memberikan gambaran tentang bagaimana penerapan sabar atas ibadah, musibah, penderitaan, hingga ketetapanNya.

3. Keutamaan Sabar

¹³ Al-Qur'an 18: 28

¹⁴ Al-Raghib Al-Asfahani, *Mu'jam Mufradat Alfadz Al-Qur'an*, (Beirut: Darul Kitab Al-Ilmiyah, 2004), 307.

Allah telah menurunkan ayat seputar sabar sebanyak lebih dari 70 kali. Ini artinya sabar memiliki kedudukan yang tinggi dalam pandangan Allah dan derajat agama. Bahkan Rasulullah pernah menerangkan bahwa sabar adalah setengahnya iman (HR. Abu Nu'aim dan al-Khatib al-Baghdadi).¹⁵ Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan 'Aisyah, Rasulullah pernah bersabda:

*“Tak ada satupun musibah yang menimpa seorang mukmin melainkan adanya musibah tersebut akan Allah hapuskan dosanya meski hanya musibah berbentuk tertusuk duri”.*¹⁶

Posisi sabar memiliki kedudukan penting terhadap iman seorang hamba, bagaikan adanya kepala pada tubuh. Tidak akan ada tubuh tanpa adanya kepala. Begitu pula dengan iman, tidak akan terdapat iman pada hati seseorang yang tidak memiliki kesabaran.¹⁷ Mulianya, Tuhan hanya mengaruniakan sifat sabar kepada manusia, bukan malaikat bukan pula makhluk lain. Dikarenakan fasilitas hawa nafsu dan akal, membuat manusia menjadi makhluk yang berpotensi mendapat predikat sabar.

Keutamaan sabar akan membuat manusia memiliki jiwa yang tangguh, kuat dan teguh menghadapi musibah, jiwa yang tidak mudah goyah nan gelisah, tidak panik ataupun hilang keseimbangan. Ibaratnya seperti batu karang yang tidak akan pecah meski diterpa ombak dan

¹⁵ Al-Ghazali, *Terapi Sabar dan Syukur*, (Jakarta:Khatulistiwa Press, 2013), 6.

¹⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Ibnu Rajab Al-Hambali dan Al-Ghazali, *Tazkiyah an-Nafs*, (Solo: Pustaka Arafah, 2002). 134.

¹⁷ Al-Ghazali, *Terapi Sabar dan Syukur*, 6.

gelombang air laut.¹⁸ Orang yang sabar akan memiliki kehormatan yang tinggi sebagai manusia dan daya tahannya amat dahsyat.

Karena memang segala sesuatu yang ditemui manusia dalam hidup ini hanya ada dua hal. Pertama, sesuatu yang diinginkan hatinya. Kedua, sesuatu yang tidak diinginkan hatinya atau bahkan dibenci. Dari dua keadaan tersebut, kedua-duanya memerlukan sifat sabar. Kita senantiasa menemui dua keadaan tersebut silih berganti, sehingga sabar menjadi modal utama yang harus dimiliki manusia.

Rasulullah SAW pun pernah bersabda,

فِي الصَّبْرِ عَلَى مَا تُكْرَهُ خَيْرٌ كَثِيرٌ

“*Dalam kesabaran terhadap sesuatu yang kamu tidak suka, terdapat kebajikan yang banyak*”.¹⁹ (Diriwayatkan oleh Imam at-Tirmidzi dari Hadits Ibnu Abbas ra.).

Hakikatnya, sabar memiliki dua kekuatan bertahan sebagai senjata untuk melakukan pertempuran dengan hawa nafsu. Pertama, bertahan dengan cara mengerahkan kekuatan agar maju pada perihal yang bermanfaat. Kedua, bertahan dengan cara mengerahkan kekuatan agar mampu menghindari segala hal yang memicu kemadharatan. Ahmad Amin pun mengatakan bahwa siapa yang mampu mengekang nafsu dari mengenyam kelezatan yang sangat maka dialah perwira.²⁰

¹⁸ Asmaran, *Pengantar Studi Akhlak*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), 230.

¹⁹ Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Kairo: Dar al-Hadits, 2004), 7.

²⁰ Ahmad Amin, *Etika*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1952), 224.

4. Macam-Macam Sabar

Berdasarkan objek yang disabari, sabar dibagi menjadi dua yaitu: pertama, sabar terhadap perihai fisik. Misalnya, tabah menahan beban menggunakan badan, tabah menahan sakit / pukulan berat, atau tabah dalam melakukan ibadah. Sabar yang pertama ini sangat bagus jika sesuai dengan syari'at. Adapun sabar yang kedua sungguh lebih sempurna yakni sabar yang berhubungan dengan menahan diri terhadap hawa nafsu atau tabiat (keinginan) manusia.²¹

Selain sabar terhadap hal yang disukai atau yang tidak disukai, sabar dalam rangka menahan diri dari kemunduran juga merupakan bagian dari macam-macam sabar. Sabar macam ini menahan diri untuk tidak mundur pada suatu keadaan yang tak patut seseorang itu mengundurkan diri. Misalnya seperti membela kebenaran, melindungi kemaslahatan, menjaga kehormatan diri, keluarga dan bangsa. Sabar model ini disebut berani.²² Dan sabar terhadap apapun yang menyenangkan juga termasuk sebab yang mengharuskan seseorang bersabar. Karena jika manusia tidak bisa mengendalikan hawa nafsu diri pada yang dinikmatinya, maka dia akan terhanyut pada perkara yang awalnya halal menjadi sebuah pelanggaran. Begitulah Allah menegur manusia. Manusia itu senang melampaui batas ketika mendapati dirinya dalam keadaan serba cukup.

²¹ Said Hawa, *Mensucikan Jiwa*, (Jakarta: Robbani Press, 2001), 371.

²² Moh. Rifai dan Abdul Aziz, *Aqidah Akhlak*, (Semarang: CV Wicaksana, 1994), 30.

Macam kesabaran terhadap sesuatu yang disenangi dapat dipedomankan pada hal-hal berikut:

- a. Tidak berambisi dan tertipu oleh perkara yang disenanginya itu.
Serta jangan sampai membuat hati angkuh
- b. Jangan sampai serakah ketika memperolehnya
- c. Harus tetap bersabar dalam menunaikan hak-hak Allah
- d. Harus tetap bersabar agar tidak memanfaatkan perkara halal pada perkara yang diharamkan. Inilah orang shiddiq yang sabar.²³

Hal serupa juga ketika manusia dihadapkan pada perkara yang tidak diinginkan, mereka harus tetap bersabar. Sehingga apapun keadaannya, baik menyenangkan atau tidak menyenangkan manusia senantiasa tetap harus bersabar.

5. Hikmah Sabar

Segala cobaan, penderitaan, kesenangan dan kesusahan di dunia merupakan sebuah kepastian hidup yang tersirat hikmah dibalikinya. Tiap peristiwa yang menimpa manusia sudah pasti tersimpan rahasia Allah sebagai pengajaranNya. Maka dari itu hendaknya manusia senantiasa mengambil hikmah atau pelajaran atas setiap kejadian atau peristiwa yang menimpanya.

Dalam buku *Tasawuf Modern* yang ditulis oleh Hamka, dikatakan bahwa jangan mengira Allah lemah dalam memberikan pertolongan pada hambaNya. Hidup ini penuh dengan teka-teki. Orang

²³Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Ibnu Rajab Al-Hambali dan Al-Ghazali, *Tazkiyah an-Nafs*, (Solo: Pustaka Arafah, 2002), 88.

pintar mati dalam kelaparan, orang bodoh bisa mengumpulkan harta. Pembela kebenaran terkucilkan, pengacau justru kaya raya. Namun, selidiki dahulu rahasia dibalik itu semua, kemudian barulah menyimpulkan.²⁴

Menurut Yusuf Qordowi, hikmah bersabar juga dapat diteladani dari peristiwa perang Uhud, diantaranya yaitu:

- a. Untuk memfilter barisan kaum mukminin dari orang-orang munafik yang mengaku beriman
- b. Mendidik mereka yang beriman agar lebih lihai mengasah iman dan menjernihkan qalbu mereka
- c. Meninggikan derajat kaum mukminin atau orang-orang yang beriman di mata Allah.²⁵

Meningkatnya cobaan keimanan sama halnya dengan menaiki anak tangga yang bertingkat-tingkat. Ketika satu anak tangga ternaiki, datanglah pukulan hebat yang mengenai pinggul pendaki itu. Kalau saja kaki lemah, tangan tak kuat bergantung, dan akal hilang maka bersiap-siaplah bahwa pendaki itu akan jatuh ke tangga bawah. Sebaliknya jika pendaki itu kuat, pukulan tersebut akan mendorongnya menuju tangga setingkat di atasnya. Tapi jangan sampai lengah ketika meningkat, karena kerasnya pukulan bisa membuat jatuh terguling ke bawah lagi. Begitulah hidup, untuk mencapai puncak harus melewati beribu tangga cobaan.

²⁴ Hamka, *Tasawuf Modern*, (Ttp: Pustaka Panjimas, 1998), 50.

²⁵ Yusuf Qordowi, *Al-Qur'an Menyuruh Kita Bersabar*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 25.

6. Kiat Menjadi Orang Sabar

Manusia seharusnya membiasakan dan melatih diri untuk bersikap sabar dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Orang yang sabar tidak akan melarikan diri atau menyerah begitu saja ketika menjumpai kesulitan. Ia justru tabah dan berani memperjuangkan cita-cita luhurnya dan menyingkirkan segala sesuatu yang menghalangi jalannya. Tanpa kehadiran rasa sabar, seseorang akan mudah putus asa.

Agar kita senantiasa menjadi pribadi yang sabar, pahamiilah bahwa tak ada satu kejadianpun di dunia ini yang tak berada dalam kendaliNya. Dengan mengembalikan kejadian, kita akan menjadi makhluk yang senantiasa tenang dan memasrahkan kekuatan penolong utama pada Allah Swt. Apapun kejadian yang menimpa manusia, apabila mereka menyikapinya sebagai perbekalan untuk akhirat maka kesabarannya akan meningkat.²⁶

Orang mukmin memang diperintah Allah untuk senantiasa bersabar dan menguatkan kesabaran sebagaimana firmanNya dalam surat al-Imran ayat 200:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung*”.

²⁶ Abdullah Gymnastiar, *Indahnya Kesabaran*, (Bandung: MQS Publishing, 2005), 14.

Menurut Syekh Musthafa Ghalayini, demi mendapatkan jiwa yang tabah dan sabar sekaligus berakal sehat itu dapat diraih dengan cara berikut:

- a. Latihlah jiwa untuk mengupayakan perbuatan-perbuatan baik yang keuntungannya dapat dirasakan secara pribadi maupun masyarakat luas
- b. Latihlah diri untuk menghindari bertindak buruk, berakhlak rendah, dan berbudi pekerti yang hina
- c. Percantik dirimu dengan sifat kemanusiaan yang sempurna (insan kamil) dan terpuji
- d. Perindah jiwamu dengan sifat kejantanan yang artinya pantang mundur bila memang benar. Dan tidak malu untuk mundur jika memang melakukan kesalahan.

C. Adversity Quotient

Sebagian kecil orang mungkin belum atau baru mengenal kata *Adversity Quotient*. *Adversity Quotient* sering pula disebut sebagai AQ. *Adversity Quotient* merupakan sebuah kecerdasan atau kemampuan yang juga dikategorikan serumpun dengan kecerdasan-kecerdasan lainnya seperti IQ, EQ, SQ, ESQ.

Menurut Howard Gardner, salah seorang penemu teori kecerdasan majemuk, ia mengemukakan bahwa kecerdasan merupakan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan berbagai masalah dan kesulitan hidup

dimana kemampuan tersebut dapat menghasilkan produk atau jasa yang bermanfaat bagi berbagai aspek kehidupan.²⁷

Gardner berpendapat bahwa setiap manusia adalah unik dan memiliki kecerdasan masing-masing. Tidak ada dominasi IQ yang lebih mempengaruhi atau EQ yang paling utama. Untuk mengenal lebih dalam mengenai definisi AQ, berikut penjelasannya.

1. Pengertian *Adversity Quotient* (AQ)

Secara bahasa *Adversity Quotient* berasal dari dua kata yaitu *Adversity* dan *Quotient*. Dalam bahasa Inggris, kata *Adversity* berarti kesengsaraan atau kemalangan, sedangkan kata *Quotient* berarti kecerdasan atau kemampuan. Secara terminologi, AQ adalah kecerdasan menghadapi kesulitan. Hal ini berhubungan dengan kemampuan individu untuk menginternalisasi keyakinan dan menggerakkan tujuan ke depan.²⁸

Stolz memberi definisi *Adversity Quotient* sebagai sebuah kemampuan untuk mengamati kesulitan dan mengolahnya dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan yang harus diselesaikan. Lebih lanjut lagi Stolz menjelaskan bahwa AQ merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah hambatan menjadi peluang untuk mencapai keberhasilan. Oleh karenanya, tinggi rendahnya AQ berpengaruh terhadap keberhasilan yang hendak dicapainya.²⁹

²⁷ Megawangi, Ratna dkk, *Pendidikan yang Patut dan Menyenangkan*, (Bogor: IHF, 2007), 28.

²⁸ Nila Khoiru Amaliya, *Adversity Quotient dalam Al-Qur'an*, (Jurnal Al-Adabiya: Kebudayaan dan Keagamaan Vol. 2 No. 2 Tahun 2017), 12.

²⁹ Paul G. Stolz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, (Jakarta: Grasindo, 2000), 141.

Istilah lain dari *Adversity Quotient* adalah kecerdasan berjuang, atau juga disebut ketangguhan. Ketangguhan artinya memiliki sikap yang mudah beradaptasi dengan berbagai kondisi, seperti stress, menderita, trauma, dan sejenisnya. Maksudnya ialah secara menyeluruh kesehatan psikologis dan fisiologisnya masih tetap stabil dalam menghadapi keadaan yang sungguh-sungguh kacau.³⁰ Pada intinya *AQ* merupakan sejenis kemampuan untuk bertahan, berusaha dan berjuang menghadapi tantangan.

Adversity Quotient juga memiliki kesinambungan dengan kitab suci Al-Qur'an, dalam surat Al-Baqarah ayat 155-157, yang 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, (155). Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Inna lillahi wa innaa ilaihi raaji’uun”, (156). Mereka itulah yang mendapatkan keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Rabbnya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk, (157).”³¹

Dalam hal ini Allah juga memberi kabar gembira melalui firmanNya yang mengandung optimisme dalam surat Al-Insyirah ayat 5-6, yakni bersama kesulitan ada kemudahan.³² Untuk meluapkan kasih sayangNya, Allah mengulang firman tersebut sebanyak dua kali.

³⁰ Halimatus Sakdiah, *Urgensi Adversity Quotient dalam Membangun Keluarga Sakinah*, (Jurnal Ilmiah Vol. 7 No. 2 Desember 2016), 15.

³¹ Al-Qur'anul Karim, Terj. Agus Hidayatullah, (Jakarta: Cipta Bagus Segara, 2013), 24.

³² Ibid., 596.

2. Dimensi *Adversity Quotient*

Paul G. Stolz membagi dimensi *Adversity Quotient* menjadi empat bagian yakni *Control*, *Origin-Owner*, *Reach*, dan terakhir *Endurance*. Berikut ini adalah uraian dimensi-dimensi tersebut.

a. *Control (C)*

Dimensi *Control* lebih menonjolkan kemampuan individu dalam mengendalikan respon dirinya saat berada pada situasi tertentu kemudian ia mempengaruhi situasi tersebut secara positif. Individu seperti ini agaknya memiliki kecenderungan optimis, mampu mengendalikan respon diri dengan aktif, memegang kontrol, dan mampu mempengaruhi situasi yang dihadapinya, bukan justru dipengaruhi oleh situasi.³³

Manusia tidak dapat menolak atau mengubah situasi yang tengah terjadi, tetapi manusia bisa mengubah keyakinan dalam dirinya dan merdeka dalam memberi makna secara mandiri terhadap situasi yang tengah dihadapi. Semakin besar kemerdekaan dan kontrol diri seseorang ketika menjumpai situasi tertentu, semakin besar pula kemampuannya untuk bertindak, berkembang, dan berbahagia.

b. *Origin dan Ownership*

Dimensi *Origin dan Ownership* merupakan dimensi yang berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengakui dengan

³³ Paul G. Stolz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, (Jakarta: Grasindo, 2000), 141.

apa adanya asal-usul munculnya kesulitan, kemudian setelah mengakui dan mengetahuinya seseorang itu mampu meresponnya. Dimensi ini erat kaitannya dengan kemampuan mengenali masalah dan bertanggungjawab atasnya. Orang dengan *AQ* yang tinggi seringkali merasa bahwa peristiwa yang terjadi adalah tanggungjawab yang harus diselesaikannya.³⁴

c. *Reach/R* (Jangkauan)

Dimensi *Reach* berkaitan dengan kemampuan individu untuk melokalisasi permasalahan secara tepat, fokus, dan berdaya juang tinggi. Sehingga dampaknya adalah masalah tidak meluas sampai mempengaruhi aspek kehidupan lain. Sedangkan individu yang berjuang dengan lemah cenderung berpandangan bahwa persoalannya akan meluas dan mempengaruhi aspek kehidupannya yang lain.³⁵

d. *Endurance/E* (Daya Tahan)

Dimensi ini berhubungan dengan prediksi durasi waktu seseorang ketika menghadapi situasi atau masalahnya. Seseorang yang memiliki daya juang tinggi menganggap situasi yang dihadapi akan segera berakhir karena penyebabnya dapat diubah dan diperbaiki. Sedangkan orang yang berdaya juang rendah akan menganggap bahwa situasi yang dihadapi akan berlangsung lama dan ia tidak segera memperbaikinya, sehingga kemungkinan untuk terselesaikannya masalah menjadi kecil.

³⁴ Wieda Rif'atil Fikriyyah, *Adversity Quotient pada Mahasiswa Tuna Netra*, (Medan: Universitas Medan Area, 2017), 70.

³⁵ Paul G. Stolz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, 141.

3. Tipe *Adversity Quotient*

Kekuatan manusia pasti berbeda-beda, ada yang sangat kuat dan ada pula yang lemah. Hal demikian juga terdapat di dalam *Adversity Quotient*. Paul G. Stolz membagi tingkatan *AQ* menjadi tiga tipe, diantaranya sebagai berikut:

a. Tipe *Quitters* (Penyerah)

Tipe ini memiliki ciri-ciri yaitu suka menolak, mundur, mengabaikan, berhenti atau meninggalkan tanggungjawab, pola hidupnya datar, suka murung, mati rasa, pemarah, kecanduan (apapun), hidup tanpa makna. Jika ia berada di lingkungan kerja, umumnya hanya bekerja sekedarnya. Tidak ada ambisi, mutu kerja cenderung rendah atau di bawah standar, tidak mau ambil resiko, dan kurang kreatif. Tentang relasi, biasanya memiliki banyak sekali teman serupa untuk memupuk rasa tak berdayanya.³⁶

Respon verbal yang biasanya diucapkan oleh tipe ini berupa kalimat yang membatasi diri seperti “saya tidak mampu, saya tidak bisa” dan sejenisnya. *Quitters* artinya orang yang berhenti. Mahasiswa yang masuk ke dalam kategori ini biasanya lebih memilih berhenti dan tidak mengatasi kesulitannya.

³⁶ Paul G. Stolz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, (Jakarta: Grasindo, 2000), 21.

b. Tipe *Campers* (Daya juang sedang)

Ciri-ciri tipe ini adalah mampu menanggapi tantangan tetapi terlalu cepat berpuas hati kemudian berhenti, menciptakan ilusi kesuksesan, *lifestyle* menetap, dan menciptakan zona nyaman bagi dirinya. Sebenarnya mereka cukup inisiatif, kreatif dan bersemangat tetapi tidak berani mengambil resiko.³⁷ Orang tipe ini mau mengikuti perubahan sejauh perubahan itu berskala tidak besar. Dan bila perubahan yang terjadi dalam skala besar mereka cenderung menolaknya. Mereka memberikan kontribusi namun tidak begitu mengerahkan kemampuan seoptimal mungkin sehingga hasil yang diperolehpun juga tidak maksimal.

c. Tipe *Climbers* (Daya juang tinggi)

Tipe ini mempunyai karakter ingin terus *grow up* dan mengembangkan diri dengan penuh semangat, gigih, ulet, tabah, dan berani. Ia memiliki inisiatif yang tinggi, kreatif dan mau untuk terus maju berkembang. *Climbers* bekerja dengan visi dan inspirasi. Komitmen *Climbers* dalam berelasi adalah mampu menerima keceriaan sama seperti rasa sakit dan penderitaan. Ia merespon secara positif tentang adanya perubahan. Ia memaknai bahwa perubahan tak dapat dihindarkan justru karenanya ia berkembang pesat.³⁸

³⁷ Ibid., 141.

³⁸ Paul G. Stolz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, (Jakarta: Grasindo, 2000), 31.

Bahasa yang menjadi ciri khas tipe *Climbers* biasanya: ‘ayo kita kerjakan’, ‘kita pasti bisa’, ‘masalah untuk dihadapi bukan dihindari’, ‘jika satu pintu tertutup pasti pintu lain terbuka’, dan sebagainya. Mereka memang senantiasa memiliki keyakinan penuh dalam menghadapi tantangan yang ada serta secara aktif mengupayakan kemampuan secara optimal. Sehingga mereka mampu bekerja dibawah tekanan apapun dengan tetap berkembang.