

KONSEP ADVERSITY QUOTIENT (AQ) DALAM MENGHADAPI COBAAN: DITINJAU DARI PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN HADIS

Mahmudah, Fatimah Zuhriah

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

mahmudah@gmail.com

Abstract: Islam makes the Al-Qur'an and Hadith as guidelines and instructions in living the life of every human being. Allah will always test His servants both in happiness and in difficulty. Lack of attention to psychological aspects makes many individuals wrong in taking action when faced with difficulties. Dr. Paul G. Stoltz initiated the adversity quotient, this field is a scientific tool for improving individual responses in the face of adversity. This concept is relevant and applicable today, because IQ, EQ and SQ alone are still not sufficient to achieve life success. Based on this, the purpose of this study is to determine the concept of adversity quotient in facing trials from the perspective of Al-Qur'an and Hadith. The method used is literature study. In this study, data sources were obtained from relevant literature such as books, journals, or scientific articles related to the selected topic. The results showed that the concept of adversity quotient in facing trials when viewed from the perspective of the Al-Qur'an Hadith has relevance to the elements contained in patient attitude. The conclusion of this research is that the concept of adversity quotient in the view of Islam is a person who is able to be patient and optimistic and never give up in facing every trial.

Keywords: adversity quotient; al-qur'an perspective; hadith perspective

Abstrak: Islam menjadikan Al-Qur'an dan Hadist sebagai pedoman dan petunjuk dalam menjalani kehidupan setiap manusia. Allah akan selalu menguji hamba-Nya baik dalam suka maupun duka. Kurangnya perhatian terhadap aspek psikologis membuat banyak individu salah dalam mengambil tindakan ketika menghadapi kesulitan. Dr. Paul G. Stoltz memprakarsai adversity quotient, dimana bidang ini merupakan alat ilmiah untuk meningkatkan respons individu dalam menghadapi kesulitan. Konsep ini relevan dan dapat diterapkan saat ini, karena IQ, EQ dan SQ saja masih belum cukup untuk mencapai kesuksesan hidup. Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep adversity quotient dalam menghadapi cobaan dari perspektif Al-Qur'an dan Hadist. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan. Dalam penelitian ini, sumber data diperoleh dari literatur yang relevan seperti buku, jurnal, atau artikel ilmiah yang berkaitan dengan topik yang dipilih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep adversity quotient dalam menghadapi cobaan jika dilihat dari perspektif Al-Qur'an dan Hadits memiliki relevansi dengan unsur-unsur yang terkandung dalam sikap sabar. Kesimpulan dari penelitian ini adalah konsep adversity quotient dalam pandangan Islam adalah orang yang mampu bersabar dan optimis serta pantang menyerah dalam menghadapi setiap cobaan.

Kata Kunci: kecerdasan adversitas; perspektif Alqur'an; perspektif hadis

Pendahuluan

Allah Swt. senantiasa menurunkan Al-Qur'an untuk dijadikan pedoman maupun petunjuk kehidupan setiap manusia. Begitupula dengan hadis. Sebagai sumber hukum kedua, di samping sebagai penjelas Al-Qur'an, Hadis juga menjadi pedoman bagi kehidupan manusia. Al-Qur'an maupun Hadis tidak hanya memuat aspek-aspek bahasan utama yang sangat luas, tidak hanya membahas tentang aspek fisik saja, tetapi juga di sana memuat aspek-aspek psikis, seperti sosial, moral, serta spiritualnya.

Dilihat dari aspek psikologis, setiap individu memiliki beberapa kecerdasan, antara lain yaitu *Intelligence Quotient* (IQ), *Emotional Quotient* (EQ), dan juga *Spiritual Quotient* (SQ). *Intelligence quotient* (IQ) merupakan istilah dari pengelompokan kecerdasan manusia yang pertama kali diperkenalkan oleh Alferd Binet pada awal abad ke-20 (Misbach, 2008: 2). Kemudian Daniel Goleman mempopulerkan *emotional quotient* (EQ), yaitu serangkaian kemampuan untuk mengontrol dan menggunakan emosi, serta mengendalikan diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Sedangkan *spiritual quotient* ialah kecerdasan untuk menghadapi perolehan dan *value*¹.

Dari ketiga kecerdasan di atas, Paul G. Stoltz hadir dengan gagasan kecerdasan baru, yaitu *Adversity Quotient* (AQ). Stoltz beranggapan bahwa perhatian terhadap *intelligence quotient* (IQ), *emotional quotient* (EQ), serta *spiritual quotient* (SQ), masih dirasa belum cukup untuk dijadikan modal seseorang menuju kesuksesan.

Stoltz mengartikan *adversity quotient* ke dalam tiga bentuk, yaitu pertama, *adversity quotient* adalah suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. Kedua, *adversity quotient* merupakan suatu ukuran untuk mengetahui respons individu terhadap kesulitan. Ketiga, *adversity quotient* adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respons individu terhadap kesulitan².

Pada analisis awal, sudah terlihat banyak kasus yang berhubungan dengan respons *adversity quotient* seseorang. Ketika dihadapkan pada suatu masalah ataupun kesulitan, beberapa ada yang menerimanya dengan lapang dada dan pantang menyerah, akan tetapi tidak sedikit juga yang berakibat pada permasalahan kesehatan mental individu, sehingga dapat berakhir pada penyelesaian hidup ataupun menyakiti orang-orang di sekitarnya.

Terhitung sejak awal tahun 2021, berdasarkan website resmi worldometers.info, telah tercatat lebih dari ratusan ribu orang yang memilih tindakan untuk mengakhiri hidupnya³. Tindakan seperti inilah yang tidak diharapkan untuk terjadi, karena itu *adversity quotient* ada untuk membantu supaya tetap gigih melalui saat-saat yang penuh dengan tantangan. Hasil riset selama 19 tahun dan penerapannya selama 10 tahun merupakan terobosan penting

¹ Ifa Hanifah Misbach, "Antara IQ, EQ, Dan SQ" (Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indoneisa, 2008).

² Paul Gordon Stoltz, *Adversity quotient: turning obstacles into opportunities = Adversity quotient: mengubah hambatan menjadi peluang* (Jakarta: Grasindo, 2000), 9.

³ Worldometers, "Health," 2021, <https://www.worldometers.info>.

dalam pemahaman tentang apa yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan. Kesuksesan tersebut terutama ditentukan oleh *adversity quotient* setiap individu⁴.

Dalam agama Islam, kunci utama kesuksesan seseorang ialah dengan berpegang teguh pada Al-Qur'an dan Hadis. Faturrahman menjelaskan bahwa dengan bekal Al-Qur'an dan Hadis, maka pandangan mengenai sukses juga akan lebih terarah (Faturrahman, 2020: 2). Akan tetapi, karena kurangnya interaksi terhadap kedua sumber hukum tersebut, tidak jarang seorang muslim yang putus asa memilih jalan untuk mengakhiri hidupnya atau bahkan melakukan tindakan kejahatan lainnya.

Al-Qur'an telah mengisyaratkan bahwa pada hakikatnya manusia tidak lepas dari yang namanya ujian dan cobaan. Seperti dalam firman-Nya, QS. Al-Baqarah [2]: 155-157. Dalam Tafsir Al-Misbah, Quraishy Shihab memaparkan bahwa ayat tersebut mengisyaratkan hakikat dari kehidupan dunia antara lain ditandai oleh keniscayaan adanya cobaan yang beraneka ragam (Shihab, 2002: 367).

Islam memandang bahwa orang yang memiliki kecerdasan yang cukup tinggi ialah orang yang mampu bersikap sabar, optimis, dan pantang menyerah ketika dihadapkan pada setiap tantangan kehidupan. Jalaludin memaparkan dalam bukunya bahwa seabad setelah psikologi diakui sebagai disiplin ilmu yang otonom, para ahli melihat bahwa psikologi memiliki keterkaitan dengan masalah-masalah yang menyangkut kehidupan batin manusia yang paling dalam, yaitu agama (Jalaludin, 2019: 7).

Berdasarkan fenomena yang terjadi di masa sekarang, peneliti mengkaji penemuan data mengenai konsep *adversity quotient* dalam menghadapi cobaan ditinjau dari perspektif Al-Qur'an dan Hadis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyusun dan mendeskripsikan kajian mengenai: 1) konsep *adversity quotient* menurut Paul G. Stoltz, 2) konsep *adversity quotient* menurut pandangan Islam, dan 3) konsep *adversity quotient* dalam menghadapi cobaan ditinjau dari perspektif Al-Qur'an dan Hadis.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*), yakni penelitian yang membatasi kegiatannya hanya pada bahan-bahan koleksi kepustakaan saja, tanpa memerlukan riset lapangan (Zed, 2014: 2). Dalam penelitian ini, sumber data diperoleh dari literatur-literatur yang relevan seperti buku, jurnal, atau artikel ilmiah yang terkait dengan topik yang dipilih.

⁴ Stoltz, *Adversity quotient*, 8.

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*)⁵. Menurut Weber⁶, “*content analysis is a research method that a set of procedures to make valid inferences from text.*” Berdasarkan definisi tersebut, penelitian ini berusaha untuk menggambarkan konsep kecerdasan adversitas yang berlandaskan pada pendekatan keislaman yang bersumber dari kajian ayat Al-Qur'an, Hadis, serta pendapat para tokoh yang termuat pada literatur relevan.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Adversity Quotient Menurut Paul G. Stoltz

Dalam kamus bahasa Inggris, *adversity* berarti kesengsaraan atau kemalangan, dan *quotient* diartikan sebagai hasil. Stoltz memaparkan beberapa faktor yang diperlukan untuk mendaki setiap tantangan, antara lain: daya saing, produktivitas, kreativitas, motivasi, mengambil risiko, perbaikan, ketekunan, belajar, merangkul perubahan, keuletan, stress, tekanan, dan kemunduran⁷.

Setiap individu memiliki karakter yang berbeda-beda. Stoltz memandang manusia seperti sedang mendaki, pendakian tersebut tidak terbatas pada setiap individu. Ada tiga jenis individu dalam pendakian tersebut, yaitu mereka yang berhenti (*quitters*), mereka yang berkemah (*campers*), dan mereka para pendaki (*climber*)⁸. *Quitters* ialah individu yang menjalani kehidupan yang tidak terlalu menyenangkan karena mereka akan memilih jalan yang dianggap mudah dan datar⁹. *Campers* ialah individu yang menjalani kehidupan yang tidak lengkap, mereka cukup senang dengan ilusi sendiri tentang apa yang sudah ada dan mengobankan kemungkinan untuk melihat atau mengalami apa yang masih mungkin terjadi¹⁰. Sedangkan *climbers* ialah individu yang benar-benar memahami tujuannya dan bisa menikmati prosesnya¹¹.

Dalam bukunya, Stoltz menyebutkan bahwa faktor utama yang menentukan kemampuan untuk mendaki, didasarkan pada terobosan-terobosan di tiga bidang ilmu yang berbeda¹². Masing-masing mewakili batu pembangun, yang apabila digabungkan akan

⁵ Robert Philip Weber, *Basic Content Analysis*, 2nd ed, Sage University Papers Series, no. 07-049 (Newbury Park, Calif: Sage Publications, 1990).

⁶ Weber.

⁷ Stoltz, *Adversity quotient*, 92.

⁸ Stoltz, 56.

⁹ Stoltz, 20.

¹⁰ Stoltz, 21.

¹¹ Stoltz, 23.

¹² Stoltz, 73.

membentuk kecerdasan adversitas. Batu pertama yaitu psikologi kognitif yang dipelopori oleh Jean Piaget, pada ilmu tersebut tertanam teori *Ketidakeberdayaan yang Dipelajari*¹³. Batu kedua yaitu ilmu kesehatan yang baru (psikoneuroimunologi), yaitu ilmu yang mempelajari hubungan antara pikiran, otak, dan sistem kekebalan tubuh yang relative berkembang di Amerika Serikat sejak puluhan tahun yang lalu. Ilmu ini tidak berkembang sendiri, melainkan berupa penelitian anatar disiplin¹⁴. Sedangkan batu ketiga ialah ilmu pengetahuan tentang otak (neurofisiologi).

Stoltz menjelaskan ada tiga model tingkatan kesulitan yang berbentuk piramida. Ditingkat paling atas terletak *social adversity* (kesulitan sosial), di tingkat menengah ialah *workplace adversity* (kesulitan di tempat kerja), dan pada tingkat terendah ialah *individual adversity* (kesulitan individual). Ketiga tingkatan kesulitan tersebut memperlihatkan bahwa perubahan positif berawal dari diri tiap individu, yang kemudian akan mempengaruhi tempat kerja, dan akhirnya masyarakat pada umumnya¹⁵.

Ada empat dimensi dalam *adversity quotient* dalam menjelaskan potensi individu dalam menghadapi kesulitan, yaitu dimensi CO₂RE yang akan menentukan *adversity quotient* keseluruhan seseorang, antara lain: (1) Dimensi *Control* (kendali), mengacu pada pengendalian individu terhadap keadaan yang sulit¹⁶; (2) Dimensi *Origin* dan *Ownership* (asal-usul dan pengakuan), berhubungan dengan sifat menyalahkan sebagai bahan evaluasi dan meningkatkan penyesuaian perilaku serta mengakui akibat dari kesulitan tersebut; (3) Dimensi *Reach* (jangkauan), yaitu kemampuan dalam menjangkau dan membatasi masalah agar tidak menjangkau bidang-bidang lain; dan (4) Dimensi *Endurance* (daya tahan), mengacu kepada seberapa lama kesulitan dan penyebabnya akan berlangsung dalam kehidupan.

Selain empat dimensi tersebut, Stoltz juga mengemukakan empat rangkaian LEAD untuk meningkatkan *adversity quotient* individu. Dalam bukunya, Stoltz menjelaskan bahwa rangkaian LEAD memiliki efek kimiawi pada otak. LEAD memperkuat rasa pengendalian melalui “pengakuan” yang lebih besar dan komitmen untuk “bertindak”, empat rangkaian tersebut antara lain: 1) *listen to your/ others’ adversity quotient*, 2) *explore the origins and your/ others’*

¹³ Therese Aprilia Rahmawati, “Studi Deskriptif Mengenai Adversity Quotient Pada Siswa Kelas XI” (Yogyakarta, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2007), 11.

¹⁴ Johana E Prawitasari, “Psikoneuroimunologi: Penelitian Antar Disiplin Psikologi, Neurologi, Dan Imunologi,” *Buletin Psikologi*, Desember 1997, 15.

¹⁵ Stoltz, *Adversity quotient*, 52.

¹⁶ Mardha Ramadhanu and Cahyaningtyas Suryaningrum, “Adversity Quotient Ditinjau Dari Orientasi Locus of Control Pada Individu Difabel,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 56, <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1777>.

ownership of the outcomes; 3) *analysis the evidence*; dan 4) *do something or make others to take the necessary action*¹⁷. Urutan langkah-langkah tersebut dirumuskan oleh Stoltz berdasarkan pada keyakinan bahwa setiap individu mampu mengubah keadaan dari cara berpikir individu tersebut.

Lebih lanjut, Stoltz menganggap bahwa selain empat rangkaian LEAD, teknik *stoppers* juga digunakan sebagai sarana untuk melatih diri bagi pendakian yang akan datang. Teknik tersebut akan mencegah penyebaran kesulitan ke dalam wilayah-wilayah kehidupan yang harus tetap kuat dan utuh¹⁸.

Konsep Adversity Quotient Ditinjau dari Pandangan Islam

Allah senantiasa akan menguji hamba-hamba-Nya, baik dalam bentuk kebahagiaan maupun kemalangan. Dalam hidup, kita harus berani menghadapi kesulitan ataupun cobaan serta mencari solusinya. Setiap kesulitan merupakan tantangan, setiap tantangan pasti ada peluang, dan setiap peluang harus diterima dengan perubahan baik. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Insyirah [94] ayat 5, yang menjelaskan bahwa setiap kesulitan akan ada kemudahan. Hal tersebut sejalan dengan teori kecerdasan adversitas, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi setiap kesulitan dan cobaan.

Sikap kecerdasan adversitas sudah ada sejak zaman para nabi, salah satunya ialah yang dialami oleh Rasulullah Saw., ketika menghadapi tekanan dan tantangan dari kaum kafir Quraisy saat beliau berdakwah menegakkan agama Allah Swt., dan masih banyak kisah para nabi yang dapat diteladani kecerdasan adversitas-nya. Hal pertama yang dilakukan Nabi Muhammad Saw. ketika menghadapi cobaan yang tiada henti ialah dengan meneguhkan jiwa dalam bingkai kesabaran, karena dengan kesabaran itulah individu akan lebih bisa menghadapi setiap masalah berat yang menyimpannya¹⁹. Selain itu, Nabi Muhammad Saw. juga menghadapinya dengan keikhlasan, karena dengan ikhlas maka kita akan bisa memahami keadaan buruk yang menimpa. Dengan kata lain, ikhlas adalah senjata untuk meraih keberhasilan.

Konsep *adversity quotient* sendiri dalam pandangan Islam ialah orang yang mampu bersikap sabar serta optimis dan pantang menyerah dalam menghadapi setiap cobaan. Nilai-nilai *adversity quotient* jika dilihat dari pandangan Al-Qur'an dan Hadis ialah dimensi *control*

¹⁷ Stoltz, *Adversity quotient*, 200.

¹⁸ Stoltz, 267.

¹⁹ Abdillah Arif, *Inspirasi Kehidupan: Kegagalan Hanya Sukses Yang Tertunda* (Surabaya: UBA Press, 2019), 20.

dapat terlaksana melalui sikap sabar, dimensi *origin* dan *ownership* melalui sikap optimis dan pantang menyerah, dimensi *reach* melalui sikap berjiwa besar, dan dimensi *endurance* dapat dilaksanakan melalui sikap jihad.

Selain itu, pengembangan LEAD dalam pandangan Islam sama dengan sikap meningkatkan kualitas diri, dalam dunia tasawuf dikenal dengan istilah *takballi*, *taballi*, dan *tajalli*²⁰. Pada tahap metode *takballi*, individu menghindari dirinya dari hal buruk. Pada tahap metode *taballi*, individu menghiasi dirinya dengan sifat sabar dan tawakkal. Terakhir, pada tahap metode *tajalli*, karena sifat sabar dan tawakkal tersebut, maka akan dapat melahirkan perasaan tenang dan tenang²¹.

Sedangkan teknik *stoppers* dalam pandangan Islam dikenal dengan istilah sabar, karena sabar dapat terealisasi jika ada proses yang aktif untuk menahan, membelenggu, dan menutup. Jika hal tersebut dilakukan secara aktif, maka proses ini akan berujung pada sebuah hasil yang disebut sebagai sabar²².

Analisis Konsep Adversity Quotient (AQ) dalam Menghadapi Cobaan Ditinjau dari Perspektif Al-Qur'an dan Hadis

Dalam teori kecerdasan adversitas, ada empat dimensi yang merupakan bagian dari sikap seseorang dalam menghadapi cobaan. Sedangkan dalam pandangan Islam, sikap yang harus ditanamkan dalam pribadi muslim ketika menghadapi cobaan ialah dengan sabar, seperti peringatan Allah kepada Nabi Saw., dalam QS. Thaha [20]: 130. Nabi diperingatkan melalui ayat tersebut agar bisa mengendalikan diri dan bersabar, serta tabah dalam menghadapi segala macam omongan dan cemoohan mereka²³.

Dalam jurnalnya, Amaliya menjabarkan unsur-unsur yang terdapat dalam sikap sabar, di antaranya yaitu menahan diri, menerima (ikhlas), tabah, gigih, optimis, memiliki perilaku yang positif, menjadikan Allah sebagai sandaran dalam menghadapi masalahnya, dan bersyukur²⁴. Semua unsur tersebut merupakan relevansi dari keempat dimensi kecerdasan adversitas. Berdasarkan pada pembahasan tersebut, maka dapat dianalisis

²⁰ Abdul Mujib, "Implementasi Psiko-Spiritual Dalam Pendidikan Islam," *Madania: Jurnal Kajian Keislaman* 19, no. 2 (2015): 103.

²¹ Rajab Khairunnas, "Psikoterapi Sufistik: Tela'ah Dimensi Psikologi Dan Kesehatan Mental Dalam Sufisme," *Jurnal Ta'dib* 11, no. 2 (2008): 109.

²² M Yusuf, "Sabar Dalam Perspektif Islam Dan Barat," *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 4, no. 2 (December 24, 2017): 235, <https://doi.org/10.53627/jam.v4i2.3225>.

²³ Sopyan Hadi, "KONSEP SABAR DALAM AL-QUR'AN" (*Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, September 2018), 481, <https://doi.org/10.33753/madani.v1i2.25>.

²⁴ Niila Khoiru Amaliya, "Adversity Quotient Dalam Al-Qur'an," *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan* 12, no. 2 (October 16, 2018): 245, <https://doi.org/10.37680/adabiya.v12i2.16>.

tentang konsep *adversity quotient* dalam menghadapi cobaan ditinjau dari perspektif Al-Qur'an dan Hadis, sebagai berikut:

Dimensi Control (Kendali)

Dimensi ini diawali dengan pemahaman bahwa apapun dapat dilakukan. Pada dimensi ini, Stoltz merumuskan bahwa kendali mempertanyakan: “Berapa banyak kendali yang dirasakan terhadap peristiwa yang menimbulkan kesulitan?”²⁵ Alamsya memaparkan bahwa kendali atau kontrol diri diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku²⁶.

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

Quraisy Shihab seperti yang dikutip oleh Amaliya memaparkan bahwa menahan diri bisa diartikan dengan menahan diri dari nafsu yang tidak baik, seperti amarah atau disebut dengan sabar rohani, yaitu kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantarkan kepada ketidakbaikan²⁷.

Rasulullah Saw. tidak pernah marah meskipun beliau disakiti. Ketika beliau marah, bibir beliau justru terkutup rapat, bukan mengeluarkan kata-kata yang meledak-ledak. Akan tetapi, wajah beliau akan berubah menjadi merah padam apabila melihat kemungkaran dan hak-hak Allah Swt. diinjak-injak dan dihina. Dengan demikian, emosi marah maupun emosi lainnya sangat bermanfaat bagi kehidupan, selama emosi itu seimbang dan hadir pada saat yang tepat. Al-Qur'an memerintahkan kita untuk mengendalikan diri dari segala macam emosi dan perasaan²⁸.

Dalam QS. Al-Isra' [17]: 83, Allah Swt. telah memberikan gambaran manusia dalam mengendalikan diri ketika sedang ditimpa ujian, baik kesenangan maupun kesulitan. Dalam kitab *Tafsir Ibnu Katsir*, ayat tersebut memberitahukan tentang kekurangan manusia sebagai makhluk hidup, kecuali orang-orang yang dilindungi oleh Allah Swt. dalam keadaan bahagia maupun sengsara. Jika Dia menolong dan memberikan apa yang menjadi keinginannya,

²⁵ Stoltz, *Adversity quotient*.

²⁶ Fairuzatul Hakimah Alamsyah et al., “Kontrol Diri Pada Individu Yang Orangnya Bercerai Ditinjau Dari Pemaafan Dan Religiusitas,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 6, no. 2 (November 29, 2018): 142, <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.5590>.

²⁷ Amaliya, “Adversity Quotient Dalam Al-Qur'an,” 245.

²⁸ Amru Almu'tasim, “Analisis Kecerdasan Emosional Anak Pengendalian Diri Dan Kemampuan Memecahkan Masalah Perspektif Al-Qur'an Hadits,” *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman* 8, no. 1 (2019): 61–76.

maka ia tidak mau taat kepada-Nya dan enggan menyembah-Nya serta membelakangi dengan sikap yang sombong. Sedangkan jika ia ditimpa musibah, bencana, dan kesulitan lainnya, maka ia akan putus asa dari memperoleh kebaikan. Ayat tersebut juga senada dengan QS. Hud [11]: 9.

Terkait pengendalian diri terhadap cobaan, Al-Qur'an telah memberikan peringatan agar meneguhkan diri di jalan-Nya dengan senantiasa bersabar dan menjalankan amar makruf nahi mungkar, seperti dalam QS. Al-Kahfi [18]: 28. Berdasarkan kitab *Asbabun Nuzul* yang ditulis oleh As-Suyuti ayat tersebut turun berkenaan dengan Umayyah bin Khalaf al-Jumhi. Dia mengajak Rasulullah Saw. agar melakukan perbuatan yang dibenci Allah Swt., yaitu mengusir orang-orang fakir yang ada di sisi beliau guna memberi jalan bagi para penguasa Quraisy Mekah.

Allah memerintahkan untuk bersabar, karena Allah Swt. mengetahui bahwa orang yang melakukan amar makruf dan nahi mungkar pasti akan mendapatkan siksaan dari manusia, sebagaimana firman-Nya, QS. Lukman [31]: 17.

Rasulullah Saw. telah memberikan gambaran untuk orang yang kuat ialah orang yang mampu mengendalikan dirinya, seperti dalam hadis yang diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim dari Malik bin Anas r.a., Nabi Saw., bersabda yang artinya:

“Orang yang kuat itu bukan terletak pada kemampuan berkelahi, tetapi orang yang kuat itu adalah yang dapat mengendalikan diri ketika sedang marah.”

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

“Dari Abu Hurairah, r.a., sesungguhnya seseorang bertanya kepada Rasulullah Saw.: (Ya Rasulullah Saw.) nasihatilah saya. Beliau bersabda: ‘Janganlah kamu marah’. Dia menanyakan hal itu berkali-kali. Maka beliau bersabda: ‘Jangan engkau marah.’”

Hadis tersebut mengandung makna anjuran dan larangan, yaitu anjuran untuk mengenal perbuatan-perbuatan kebajikan dan larangan bersikap marah²⁹. Hadis tersebut menunjukkan bahwa marah sangat berbahaya, sebab kemarahan dapat menghilangkan harga diri. Selain itu, kemarahan juga dapat membuat kita bersikap tidak adil, bahkan bermusuhan³⁰. Oleh karena itu, pengendalian diri dengan rasa sabar itu penting dalam menyikapi setiap kondisi.

²⁹ Muhyiddin bin Syaraf Nawawi Yahya, *Al-'Arbain An-Nawawiyah*, trans. Abdullah Haidhir (Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2010), 49.

³⁰ Amirullah Syarbini, *Kunci Rahasia Meraih Sukses Menurut Al-Qur'an* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013), 38.

Allah Swt. mencintai orang-orang yang mampu mengendalikan amarahnya, seperti dalam QS. Ali-Imran [3]: 134. Dalam kitab *Tafsir Ibnu Katsir*, ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah Swt. memberikan gambaran sifat para penghuni surga, yaitu mereka yang menafkahkan (hartanya) pada waktu susah dan senang, dalam keadaan suka maupun terpaksa, sehat maupun sakit, dan dalam seluruh keadaan. Selain itu, jika mereka marah, maka mereka menahannya, yakni dengan menutupinya dan tidak melampiaskannya. Mereka juga memberikan maaf kepada orang-orang yang berbuat jahat kepadanya.

Jika dikaitkan dengan dimensi *control* pada *adversity quotient*, sikap sabar dengan mengendalikan diri merupakan respons awal seseorang ketika menghadapi cobaan. Oleh karena itu, Stoltz menyimpulkan bahwa kendali menjadi benih tempat bertunasnya harapan dan tindakan³¹.

Dimensi Origin dan Ownership (Asal-usul dan Pengakuan)

Dalam bukunya, Stoltz merumuskan bahwa individu yang memiliki sikap pada dimensi ini mempertanyakan dua hal, yaitu: “Siapa atau apa yang menjadi asal-usul kesulitan?” dan “Sempat sejauh manakah saya mengikuti akibat-akibat kesulitan itu?.” Individu yang memiliki *adversity quotient* yang rendah cenderung keliru dalam menempatkan rasa bersalah.

Pada dimensi ini, tindakan yang jauh lebih penting ialah sampai sejauh mana individu mampu mengakui akibat dari kesulitan itu. Mengakui akibat yang ditimpilkan oleh kesulitan mencerminkan sikap tanggung jawab sebagai gambaran dari *ownership* (pengakuan). Dalam pandangan Islam, dimensi O₂ tersebut lebih mengarah kepada sikap optimis dan pantang menyerah melalui penerimaan dan juga ikhlas.

Penerimaan diri dianggap sebagai ciri-ciri penting dari kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik aktualisasi diri dan ketenangan³². Menerima dan berserah diri atas apa yang terjadi dapat menghindarkan diri dari perasaan serakah dan beban pikiran lainnya, sehingga muncul harapan-harapan positif untuk terus mendaki dan melihat peluang atas cobaan yang menimpinya.

Al-Qur'an telah memperingatkan untuk senantiasa memiliki sifat optimis dan yakin pada Allah Swt., sebab Allah senantiasa bersama dengan orang-orang yang sabar, seperti dalam QS. Al-Anfal [8]: 66. Islam senantiasa mengajarkan untuk menanamkan niat ikhlas

³¹ Stoltz, *Adversity quotient*, 146.

³² Witrin Gamayanti, “Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia,” *Psymphic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (December 27, 2016): 140, <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>.

dan sabar dalam berusaha dengan tujuan agar nilai usaha tinggi di mata Allah Swt. dan mendapatkan ketenangan apabila usaha tidak berhasil sesuai dengan harapan. Sehingga kegagalan akan selalu dikembalikan kepada Allah Swt., seperti dalam QS. At-Taubah [9]: 91.

Dalam kitab *Tafsir Ibnu Katsir*, ayat tersebut menjelaskan bahwa mereka tidak akan mendapat dosa jika mereka tetap di tempat. Pada saat itu, mereka harus tulus dan ikhlas menjalaninya, serta tidak berusaha untuk menggoyahkan orang lain dan tidak juga menghalang-halangi mereka, dan mereka tetap baik dalam menjalani keadaan ini.

Jika sikap ikhlas terus dibiasakan, maka akan menerangi kehidupan rohani. Hal tersebut akan melahirkan perasaan syukur dan cinta yang akibatnya akan merasakan ketenangan, sabar, dan kebahagiaan³³. Dalam Hadis Qudsi, Allah Swt., berfirman yang artinya:

“Allah Swt. berfirman: ‘Aku bersaksi atas Diri-Ku bahwa tiada Tuhan selain Aku, tidak ada sekutu bagi-Ku, Muhammad adalah hamba dan utusan-Ku. Barangsiapa tidak ridha dengan ketetapan-Ku, tidak sabar atas cobaan dari-Ku, tidak bersyukur atas nikmat-Ku, tidak puas dengan pemberian-Ku, hendaklah ia mencari Tuhan selain Aku. Dan, barangsiapa memasuki pagi hari dengan bersedih karena dunia, maka ia seakan memasuki pagi dengan marah terhadap-Ku. Siapa saja yang mengeluhkan suatu musibah, berarti telah mengeluhkan-Ku. Barangsiapa menemui orang kaya, lalu bersikap merendahkan diri terhadap orang itu karena kekayaannya, maka hilanglah dua pertiga agamanya. Siapapun yang menampar wajahnya sendiri karena kematian seseorang, seolah-olah ia mengambil tombak untuk berperang melawan-Ku. Barangsiapa memotong sebatang kayu di atas kubur, seakan ia merobohkan Ka’bah-Ku. Siapa yang tidak peduli dari pintu manakah ia makan, maka ia tidak akan peduli dari pintu manakah Allah akan memasukkannya ke dalam neraka Jahannam. Barangsiapa yang tidak mengalami peningkatan agamanya, berarti ia berkurang; barangsiapa mengalami kekurangan maka kematian lebih baik baginya. Barangsiapa mengamalkan apa yang ia ketahui, Allah Swt. akan menganugerahkan kepadanya ilmu yang belum ia ketahui. Barangsiapa memanjangkan angan-angan, maka amalnya tidak akan murni (ikhlas).”

Terkait sikap penerimaan dan ikhlas, Al-Qur’an juga telah memberikan gambaran pada QS. An-Nahl [16]: 127. Dalam kitab *Tafsir Ibnu Katsir* menjelaskan bahwa melalui perintah sabar Allah Swt. kepada Nabi Muhammad Saw., yaitu janganlah bersempit dada dan gundah gulana terhadap mereka yang memusuhi dan menyebabkan keburukan terhadapmu.

³³ Syarbini, *Kunci Rahasia Meraih Sukses Menurut Al-Qur’an*, 104.

Oleh karena itu, penerimaan dan sikap ikhlas yang dimaksud tidak hanya menerima apa yang menjadi asal-usul suatu kesulitan tetapi juga menerima untuk mengakui apa yang menjadi penyebab kesulitan tersebut, apakah dari diri sendiri, orang lain, ataupun lingkungan. Dengan kesadaran tersebut individu yang memiliki tingkat kecerdasan adversitas yang tinggi tidak akan memperlakukan orang lain sambil mengelakkan tanggung jawab. Individu tersebut lebih mampu belajar dari kesalahan-kesalahan. Rasa tanggung jawab tersebut menjadikan individu mudah untuk mengambil tindakan, membuat mereka lebih berdaya untuk terus mendaki daripada individu dengan tingkat kecerdasan adversitas yang rendah³⁴ (Stoltz, 2005: 154).

Dimensi Reach (Jangkauan)

Stoltz merumuskan dalam bukunya, pada dimensi ini mempertanyakan: “Sejauh mana kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan?.” Semakin tinggi kecerdasan adversitas seseorang, maka semakin besar kemungkinannya untuk membatasi jangkauan masalah pada peristiwa yang sedang dihadapi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan adversitas individu, maka akan semakin besar kemungkinannya menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana, dengan membiarkannya meluas, seraya menyedot kebahagiaan dan ketenangan pikiran (Stoltz, 2005: 159).

Dalam pandangan Islam, dimensi ini dapat dilaksanakan dengan memiliki sikap berjiwa besar melalui sikap tenang, lapang dada, tidak gelisah, tidak lemah, dan tidak berlarut-larut. Amaliya (2017: 247) mengutip penjelasan dari Mutwally Asy-Sya’rawi dalam Quraisy Shihab menyebutkan bahwa sikap tidak lemah, tidak lesu, dan tidak menyerah ialah hal yang bertingkat. Lemah berkaitan dengan jasmani yang bisa mengantarkan kepada keadaan lesu dan melemahkan tekad yang kemudian mengantarkan kepada sikap penyerahan diri.

Dalam QS. Ar-Rum [30]: 60, Islam mengajarkan untuk tetap sabat dan bersikap tenang ketika dihadapkan oleh kesulitan maupun cobaan. Sebab, dalam kitab *Tafsir Ibnu Katsir*, Allah Swt. akan merealisasikan apa yang dijanjikannya dengan memberikan pertolongan-Nya, serta menjadikan akibat yang lebih baik bagimu di dunia maupun di akhirat. Dalam QS. Ali-Imran [3]: 146, Allah juga memberikan gambaran agar bersikap tidak lemah dan juga tidak lesu atas kesulitan yang dihadapi.

Allah Swt. menyebutkan dalam QS. An-Nisa [4]: 76 bahwa sikap lemah merupakan tipu daya setan, dan Nabi Saw. menjelaskan bahwa orang yang jiwanya merasa tenang dan

³⁴ Stoltz, *Adversity quotient*, 154.

hatinya merasa tenang merupakan suatu kebaikan. Sebagaimana hadis Nabi Saw sebagaimana diriwayatkan Ahmad dalam hadis no. 17894, yaitu

“Telah menceritakan kepada kami [Zaid bin Yahya Ad Damasyqi] ia berkata, telah menceritakan kepada kami [Abdullah bin Ala] saya mendengar [Muslim bin Misykam] ia berkata, saya mendengar [Al Khusyani] berkata, ‘Saya berkata, ‘Wahai Rasulullah, kabarkanlah kepadaku apa yang dibalalkan bagiku dan apa yang diharamkan atasku.’ Kemudian Nabi Saw. mengarahkan pandangannya kepadaku dan tatapan yang serius. Nabi Saw. lalu berkata: ‘Kebajikan itu adalah sesuatu yang menjadikan jiwa tenang dan hati merasa tenang. Sedangkan keburukan itu adalah sesuatu yang tidak dapat menjadikan jiwa tenang dan hati yang tenang, meskipun hasil sebuah fatwa.’ Beliau melanjutkan: ‘Dan janganlah kamu memakan daging Himar yang jinak dan jangan pula binatang buas yang bertaring.’”

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

Dimensi Endurance (Daya Tahan)

Dimensi ini merupakan dimensi terakhir pada *adversity quotient*. Pada dimensi ini, Stoltz merumuskan dua pertanyaan yang berkaitan dengan: “Berapa lamakah kesulitan akan berlangsung?” dan “Berapa lamakah penyebab kesulitan itu akan berlangsung?.” Semakin rendah daya tahan individu, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut menganggap kesulitan serta penyebabnya akan berlangsung lama atau bahkan selamanya. Dalam pandangan Islam dimensi ini erat kaitannya dengan berjihad melalui sikap tabah, gigih, memiliki perilaku yang positif, bergantung hanya kepada Allah Swt., dan bersyukur.

Dalam QS. Ali-Imran [3]: 125, Allah Swt. berpesan agar senantiasa bersabar, tabah, dan bertakwa dalam menghadapinya. Sebab, jika mereka bersabar dalam mendisiplinkan diri, maka tidak akan terbawa oleh hawa nafsu dan cinta yang bukan pada tempatnya³⁵.

Sikap gigih dalam menghadapi kesulitan juga merupakan salah satu unsur sabar yang ada pada dimensi ini. Al-Qur’an menyebutkan bahwa Allah benar-benar pelindung bagi orang yang berhijrah setelah menerima cobaan dan kemudian mereka berjihad dan bersabar³⁶, seperti dalam QS. An-Nahl [16]: 110. Nabi Saw., juga memberikan gambaran bahwa siapapun yang bersungguh-sungguh dalam bersabar, maka Allah akan memberikan

³⁵ Hadi, “Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an,” 484.

³⁶ Amaliya, “Adversity Quotient Dalam Al-Qur’an,” 247.

kesabaran untuknya. Seperti yang diriwayatkan Muslim dalam hadis 1053 berikut yang artinya:

“Kebaikan (harta) yang ada padaku tidak ada yang aku simpan dari kalian. Sesungguhnya siapa yang menahan diri dari meminta-minta, Allah Swt., akan memelihara dan menjaganya. Siapa yang menyebarkan dirinya dari meminta-minta, Allah Swt. akan menjadikannya sabar. Siapa yang merasa cukup dengan Allah Swt., dari meminta kepada selain-Nya, Allah Swt. akan memberikan kecukupan kepadanya. Tidaklah kalian diberi suatu pemberian yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran.”

Memiliki sikap yang positif juga menjadi salah satu unsur sabar dalam menghadapi cobaan sebagai dimensi daya tahan, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Fushshilat [41]: 35. Pada ayat tersebut menjelaskan bahwa sifat-sifat yang baik itu akan dianugerahkan kepada orang-orang yang sabar³⁷

Perintah sabar tidak hanya berdampak pada kesenangan dunia, melainkan pula kebahagiaan di akhirat. Allah telah menjanjikan pahala yang tidak terbatas bagi orang-orang yang sabar dan tabah, seperti dalam QS. Az-Zumar [39]: 10. Hamka menafsirkan bahwa yang akan membawa kebahagiaan di dunia dan akhirat ialah dengan sabar dan tabah hati, sebab hanya orang-orang sabar yang akan sampai pada apa yang menjadi tujuannya, yaitu mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah Swt. (Hadi, 2018: 485). Oleh karena itu, jika dikaitkan dengan dimensi daya tahan, Islam sudah mengajarkan hal tersebut dengan senantiasa berjihad dalam menghadapi kesulitan dan cobaan.

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

³⁷ Amaliya, 249.

Tabel 1. Hasil Analisis Data Dimensi CO₂RE

No	Dimensi <i>Adversity Quotient</i>	Sikap dalam Pandangan Al-Qur'an dan Hadis	Sumber Al-Qur'an dan Hadis
1	Dimensi <i>Control</i> (kendali)	Bersikap Sabar: Pengendalian diri dan emosi	Al-Qur'an
			- QS. Al-Isra' [17]: 83 - QS. Hud [11]: 9 - QS. Al-Kahfi [18]: 20 - QS. Lukman [31]: 17 - QS. Ali Imran [3]: 134
			Hadis
			- HR. Muslim No. 2609 - HR. Al-Bukhari No. 6116
2	Dimensi <i>Origin dan Ownership</i> (Asal-usul dan Pengakuan)	Optimis dan Pantang Menyerah: Menerima dan Ikhlas	Al-Qur'an
			- QS. Al-Anfal [8]: 66 - QS. At-Taubah [9]: 91 - QS. An-Nahl [16]: 127
			Hadis
			Hadis Qudsi
3	Dimensi <i>Reach</i> (Jangkauan)	Berjiwa Besar: Sikap tenang, tidak gelisah, tidak lemah, dan tidak berlarut-larut	Al-Qur'an
			- QS. Ar-Rum [30]: 60 - QS. Ali-Imran [3]: 146 - QS. An-Nisa [4]: 76
			Hadis
			HR. Ahmad No. 17094
4	Dimensi <i>Endurance</i> (Daya Tahan)	Berjihad: Sikap tabah, gigih, bersikap positif, bergantung hanya kepada Allah Swt., dan bersyukur	Al-Qur'an
			- QS. Ali Imran [3]: 125 - QS. An-Nahl [16]: 110 - QS. Fushshilat [41]: 35 - QS. Az-Zunar [39]: 10
			Hadis
			HR. Muslim No. 1053

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

Simpulan

Berdasarkan pada pembahasan dan mengacu pada permasalahan dalam penelitian ini, maka dapat diambil simpulan bahwa konsep *adversity quotient* menurut Paul G. Stoltz ialah potensi seseorang dalam mengubah hambatan menjadi peluang. Dalam pandangan Islam, nilai-nilai *adversity quotient* jika dilihat dari pandangan Al-Qur'an dan Hadis memiliki relevansi dengan unsur-unsur yang terdapat dalam sabar, antara lain yaitu bersikap sabar, optimis dan pantang menyerah, berjiwa besar, dan berjihad. Sedangkan pengembangan LEAD memiliki relevansi dengan meningkatkan kualitas diri, dalam dunia tasawuf dikenal dengan istilah *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*.

Daftar Pustaka

- Alamsyah, Fairuzatul Hakimah, Ghea Niasgita F Uzra', Indah Dewanti Rahmalia, and Ahmad Rusdi. "Kontrol Diri Pada Individu Yang Orangnya Bercerai Ditinjau Dari Pemaafan Dan Religiusitas." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 6, no. 2 (November 29, 2018): 142. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.5590>.
- Almu'tasim, Amru. "Analisis Kecerdasan Emosional Anak Pengendalian Diri Dan Kemampuan Memecahkan Masalah Perspektif Al-Qur'an Hadits." *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman* 8, no. 1 (2019): 61–76.
- Amaliya, Niila Khoiru. "Adversity Quotient Dalam Al-Qur'an." *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan* 12, no. 2 (October 16, 2018): 227–54. <https://doi.org/10.37680/adabiya.v12i2.16>.
- Arrif, Abdillah. *Inspirasi Kehidupan: Kegagalan Hanya Sukses Yang Tertunda*. Surabaya: UBA Press, 2019.
- Gamayanti, Witrin. "Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia." *Psychotic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (December 27, 2016): 139–52. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>.
- Hadi, Sopyan. "KONSEP SABAR DALAM AL-QUR'AN." *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, September 2018. <https://doi.org/10.33753/madani.v1i2.25>.
- Khairunnas, Rajab. "Psikoterapi Sufistik: Tela'ah Dimensi Psikologi Dan Kesehatan Mental Dalam Sufisme." *Jurnal Ta'dib* 11, no. 2 (2008): 103–15.
- Misbach, Ifa Hanifah. "Antara IQ, EQ, Dan SQ." *Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indoneisa*, 2008.
- Mujib, Abdul. "Implementasi Psiko-Spiritual Dalam Pendidikan Islam." *Madania: Jurnal Kajian Keislaman* 19, no. 2 (2015): 195-204.
- Prawitasari, Johana E. "Psikoneuroimunologi: Penelitian Antar Disiplin Psikologi, Neurologi, Dan Immunologi." *Buletin Psikologi*, Desember 1997.
- Rahmawati, Therese Aprilia. "Studi Deskriptif Mengenai Adversity Quotient Pada Siswa Kelas XI." *Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, 2007.
- Ramadhanu, Mardha, and Cahyaningtyas Suryaningrum. "Adversity Quotient Ditinjau Dari Orientasi Locus of Control Pada Individu Difabel." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 152-167. <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1777>.
- Stoltz, Paul Gordon. *Adversity quotient: turning obstacles into opportunities = Adversity quotient : mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta: Grasindo, 2000.

- Syarbini, Amirullah. *Kunci Rahasia Meraih Sukses Menurut Al-Qur'an*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013.
- Weber, Robert Philip. *Basic Content Analysis*. 2nd ed. Sage University Papers Series, no. 07-049. Newbury Park, Calif: Sage Publications, 1990.
- Worldometers. "Health," 2021. <https://www.worldometers.info>.
- Yahya, Muhyiddin bin Syaraf Nawawi. *Al-'Arbain An-Nawawiyah*. Translated by Abdullah Haidhir. Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2010.
- Yusuf, M. "Sabar Dalam Perspektif Islam Dan Barat." *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 4, no. 2 (December 24, 2017): 233–45. <https://doi.org/10.53627/jam.v4i2.3225>.