

PENDIDIKAN *ADVERSITY QUOTIENT* DALAM KONSEP ISLAM

Muh. Haris Zubaidillah

Dosen STIQ Amuntai, Kalimantan Selatan, Indonesia
hariszub@gmail.com

ABSTRACT

Humans are principally born to have the nature of the climbing. This ascent means its move to achieve the goals of life into the future. Then Adversity Quotient is part of determining someone's success to reach the ascent of climbing. Instinctively, the process of climbing will be faced with various obstacles, challenges, and difficulties. All of that cannot only be solved by capitalizing on intellectual intelligence but also with the help of emotional, spiritual intelligence and Adversity Quotient. In this article, the author wants to explore Adversity Quotient Education in the concept of Islam. Adversity Quotient Education in Islamic concepts includes patient education, optimistic education and unyielding, high-minded education and jihad education. Patient education is in line with the control dimension of Adversity Quotient, education is optimistic and unyielding in line with the dimensions of ownership in Adversity Quotient, education with a great spirit is aligned with the reach dimensions of Adversity Quotient and jihad education in line with the endurance dimension of Adversity Quotient. These educational values are indispensable in Islamic education, in order to produce generations of Muslims who love struggle, never give up with all obstacles, dare to face challenges, are immune to difficulties and enthusiasm in living life, especially in the world of education.

Keywords: Adversity Quotient, Islam, Education.

Pendahuluan

Allah SWT telah memberikan kemuliaan dan keistimewaan yang tidak dimiliki makhluk lain kepada manusia yaitu akal dan pikiran. Oleh karena itu, karena dengan adanya dua hal ini, manusia disebut sebagai makhluk yang sempurna. Akal dan pikiran tersebut dapat menghasilkan hal-hal yang ajaib dan mengagumkan yang pernah ada, yaitu sebuah kecerdasan.¹

Mengenai definisi kecerdasan, para ahli termasuk para psikolog tidak sepakat dalam mendefinisikan apa itu kecerdasan. Di samping karena definisi kecerdasan tersebut berkembang selaras dengan perkembangan ilmiah menyangkut sains-sains dan studi kecerdasan yang berkaitan dengan otak manusia, juga karena definisi kecerdasan tersebut sudah barang tentu akan sangat bergantung pada teori kecerdasan itu sendiri. Misalnya, teori kecerdasan *Intellectual Quotient* sudah pasti akan berbeda dengan teori *Emotional Quotient* dan *Spiritual Quotient* dalam memahami arti kecerdasan.

Sebagaimana dikutip oleh Agus Efendi, Howard Gardner mendefinisikan kecerdasan sebagai kemampuan untuk memecahkan atau menciptakan sesuatu yang bernilai bagi budaya tertentu.² Menurut Piaget, sebagaimana dikutip Wilian H. Calvin dalam bukunya *How Brain Think* (Bagaimana Otak Berpikir), Piaget mengatakan

¹ Agus Efendi, *Revolusi Kecerdasan Abad 21*, (Bandung: Alfabeta, 2005), cet.I, h.12

² *Ibid*, h.58.

‘Intelligence is what you use when you don’t know what to do’ (Kecerdasan adalah apa yang kita gunakan pada saat kita tidak tahu apa yang harus kita lakukan).³

Seiring dengan perkembangan zaman, kecerdasan sebagai sebuah teori terus mengalami berbagai perubahan dan perkembangan. Berbagai penelitian terus dikembangkan, yang menyebabkan berbagai teori kecerdasan terus bermunculan.

Dulu, kecerdasan dipahami dari sudut pandang IQ (*Intellectual Quotient*). Orang-orang menganggap seseorang itu cerdas jika mempunyai IQ tinggi, juga sebaliknya jika seorang mempunyai IQ yang rendah berarti dia bodoh. Kemudian muncul teori *Multiple Intelligences* (kecerdasan majemuk) dari Gardner, yang kemudian memicu terhadap berkembangnya kesadaran akan adanya kecerdasan-kecerdasan baru selain kecerdasan intelektual.

Setiap orang pasti pernah mengalami dan menghadapi kesulitan hidup. Namun yang membedakan adalah terletak pada kecerdasan dalam menghadapi kesulitan tersebut. Dalam rangka mengaktualisasikan diri sebagai hamba dan wakil Allah di muka bumi, secara fitrah manusia dibekali potensi kecerdasan oleh Allah SWT. Kecerdasan intelektual dapat membantu memahami dan menghadapi dunia, sedangkan dengan kecerdasan emosional berguna untuk memahami dan menghadapi diri sendiri dan orang lain. IEQ adalah dua bagian dari satu keseluruhan, sumber sinergis, tanpa yang lain menjadi tidak lengkap dan tidak efektif. Meskipun EQ tidak secara langsung meningkatkan IQ, tetapi jelas peranan yang dimainkannya dalam kehidupan.⁴

Ari Ginanjar membuktikan bahwa ternyata IQ dan EQ saja tidaklah cukup untuk membawa diri kita, perusahaan kita, masyarakat kita, atau bangsa kita dalam kebahagiaan dan kebenaran yang hakiki. Masih ada nilai-nilai yang tidak bisa dipungkiri keberadaannya, yaitu kecerdasan spiritual atau SQ. Artinya, 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 pembangunan hubungan antar manusia yang efektif sekaligus peranannya dalam meningkatkan kinerja, namun SQ yang mengajarkan nilai-nilai kebenaran, maka keberhasilan itu hanyalah akan menghasilkan hitler-hitler baru atau fir’aun-fir’aun kecil di muka bumi.⁵

Manusia pada prinsipnya dilahirkan memiliki sifat mendaki. Pendakian ini maknanya adalah bergerak untuk mencapai tujuan hidup ke masa depan. Maka *Adversity Quotient* adalah bagian dari penentu kesuksesan seseorang untuk mencapai puncak pendakian. Secara naluri, dalam proses untuk melakukan pendakian akan dihadapkan pada berbagai hambatan, tantangan dan kesulitan. Semuanya itu tidak dapat hanya diselesaikan dengan bermodalkan kecerdasan intelektual saja akan tetapi juga perlu dengan bantuan kecerdasan emosional, spiritual dan *Adversity Quotient*.

Pengertian *Adversity Quotient*

Paul G. Stoltz merumuskan teori *Adversity Quotient* dengan melakukan penelitian selama 19 tahun, mengkaji lebih dari 500 referensi dari tiga cabang ilmu pengetahuan, yakni *psikologi kognitif*, *psikoneuromunolog* dan *neurofisiologi* dan menerapkan hasil

³*Ibid*, h.83.

⁴ Mila Hasanah, “*IEQ Dalam Perspektif Psikologi Islami*,” *Ittihad* 5, no.8 (2007), h. 57.

⁵ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power*, (Jakarta: Arga, 2007), h. 65.

penelitian dan pengkajian selama 10 tahundi seluruh dunia dan akhirnya sampai pada satu kesimpulan bahwa terdapat satu kecerdasan baru yaitu *Adversity Quotient*. Orang yang memiliki *Adversity Quotient* tinggi tidak akan pernah takut dalam menghadapi berbagai tantangan dalam proses kehidupannya. Bahkan dia akan mampu untuk mengubah tantangan yang dihadapinya dan menjadikannya peluang untuk meraih keberhasilan.

Secara lahiriah, kesulitan memang terlihat kejam. Kesulitan tidak peduli apakah seseorang gagal atau sukses. Kesulitan tidak peduli dengan batasan keadilan manusia, dan akan menekan serta mendorongnya melewati tantangannya. Seperti angin ribut yang kuat, kesulitan bisa menyebabkan kerusakan serius. Atau, jika dimanfaatkan, kesulitan malah bisa mengantarkan seseorang ke pencapaian yang lebih tinggi daripada jika dia tidak mengalaminya. Berita bagusnya, betapapun pelik dan menyakitkannya masalah-masalah yang dialami, hal ini bisa digunakan untuk mendapatkan hasil yang dramatis.⁶

Menurut Paul G. Stoltz, keberadaan *Adversity Quotients* sangat penting dalam menjalani kehidupan karena, pertama *Adversity Quotient* menunjukkan seberapa baik dia dapat bertahan menghadapi kesulitan dan mengatasinya. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang sukses adalah orang yang tetap gigih berusaha meskipun banyak rintangan atau bahkan kegagalan. Tidak ada orang yang mencapai sukses sejati tanpa merasakan kegagalan sebelumnya.

Kedua, *Adversity Quotient* merupakan alat ukur yang dapat digunakan untuk memprediksi siapa yang akan mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang jatuh. Dimensi-dimensi *Adversity Quotient* merupakan faktor signifikan penentu kesuksesan atau kegagalan seseorang. Sebagai contoh, dimensi kontrol (kendali), orang yang memiliki kendali baik ia akan mampu bertahan dalam kesulitan, kemudian mengaturnya untuk mendapatkan peluang berikutnya. Lebih jauh mengenai dimensi *Adversity Quotient* akan dibahas kemudian.

Ketiga, *Adversity Quotient* memprediksi siapa yang akan mencapai kinerja sesuai harapan dan potensi dan siapa yang gagal. Semua orang memiliki potensi yang besar untuk menjadi sukses. Tetapi hanya sedikit orang yang meyakini potensi dirinya. Orang yang memiliki keyakinan terhadap potensinya dapat bekerja dengan baik. Sementara orang yang meragukan kemampuan dirinya bekerja dengan kinerja rendah.

Keempat, *Adversity Quotient* memprediksi siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan menang. Apakah seseorang akan berhasil atau gagal dalam melaksanakan tugas dapat diprediksi dari nilai *Adversity Quotient* yang dimiliki.⁷

Adversity Quotient merupakan faktor yang dapat menentukan bagaimana, jadi atau tidaknya, serta sejauh mana sikap, kemampuan dan kinerja dapat terlaksana dengan baik. Orang yang memiliki *Adversity Quotient* tinggi akan lebih mampu mewujudkan cita-citanya dibandingkan orang yang *Adversity Quotient*nya lebih rendah. Untuk memberikan gambaran, Stoltz meminjam terminologi para pendaki gunung. Dalam hal ini, Stoltz membagi para pendaki gunung menjadi tiga bagian yaitu *Quitter*, *Camper*, dan *Climber* dengan ciri, deskripsi dan karakteristik sebagai berikut :

a. *Quitters*, yang berarti orang yang berhenti. Orang dengan tipe ini akan memilih untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur dan berhenti. Mereka tidak mau

⁶ Paul G. Stoltz dan Erik Weinhenmayer, *The Adversity Advantage Turning Everyday Struggles Into Everyday Greatness*, diterjemahkan oleh Kusnandar dengan judul *Adversity Advantage Mengubah Masalah Menjadi Berkah*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. xxx.

⁷ Agus Nggermanto, *Quantum Quotient*, (Bandung: Nuansa, 2005), h. 81-83.

mendaki gunung kesuksesan. Mereka juga menolak berbagai kesempatan. Mereka cenderung untuk selalu memilih jalan yang lebih datar dan lebih mudah. Mereka umumnya bekerja sekedar untuk hidup, semangat kerja yang minim, tidak, tidak berani mengambil resiko dan cenderung tidak kreatif. Umumnya tidak memiliki visi yang jelas serta berkomitmen rendah ketika menghadapi tantangan di hadapan. Disamping itu *Quitter* cenderung menghindari tantangan berat dan terampil dalam menggunakan kata-kata yang sifatnya membatasi, seperti “mustahil”, “ini konyol”, “tidak mungkin” dan sebagainya.⁸

- b. *Campers*, yang berarti berkemah. Mereka tidak mau menyelesaikan tujuan. Mereka memang melakukan pendakian, mereka mengambil sebuah kesempatan namun mereka berhenti dan tinggal di tengah pendakian. Mendaki secukupnya lalu berhenti kemudian mengakhiri pendakiannya. Umumnya setelah mencapai tingkat tertentu dari pendakiannya maka fokusnya berpaling untuk kemudian menikmati kenyamanan dari hasil pendakiannya. Maka banyak kesempatan untuk maju menjadi lepas karena fokus sudah tidak ada lagi pada pendakiannya. Sifatnya adalah *satisficer* atau merasa puas dengan hasil yang sudah dicapai. Akan tetapi *camper* ini lebih baik karena biasanya mereka berani melakukan pekerjaan yang berisiko, tetapi tetap mengambil resiko yang terukur dan aman. “ngapaincapek-capek” atau “segini juga sudah cukup” adalah moto para *Camper*. Perjalanan tipe *Campers* sangat bervariasi. Perjalanan mereka ada yang mudah, tetapi ada juga yang sudah mengorbankan banyak hal. Tetapi mereka memutuskan untuk berhenti. Beberapa dari mereka menganggap bahwa perkemahan mereka sudah dianggap sebagai kesuksesan.⁹
- c. *Climbers*, yang berarti pendaki. Mereka adalah orang-orang yang selalu berjuang untuk mendapatkan apa yang terbaik. *Climbers* selalu berpikir tentang segala kemungkinan. Tipe *climbers* tidak akan membiarkan umur, jenis kelamin, ras, cacat fisik atau mental, atau hambatan lainnya menghalangi pendakiannya. Mereka berhasil mencapai puncak pendakian. Mereka senantiasa terfokus pada usaha pendakian tanpa mengira kemungkinan dan tidak akan pernah terkendala oleh hambatan yang dihadapinya. Mundur sejenak adalah proses alamiah dari pendakian dan mereka senantiasa mempertimbangkan dan mengevaluasi hasil pendakiannya untuk kemudian bergerak lagi maju hingga puncak pendakian tercapai. Orang tipe ini selamanya hidup selalu merasa tertantang untuk mendaki puncak yang lebih tinggi. Tidak peduli latar belakang, nasib atau keuntungan dia meneruskan pendakian. Dalam konteks ini, para *Climber* dianggap memiliki *Adversity Quotient* tinggi.¹⁰

Dimensi-Dimensi *Adversity Quotient*

Dalam buku *Adversity Advantage*, Paul G. Stoltz dan Erik Weihenmayer menjelaskan bahwa AQ terdiri atas empat dimensi yang disingkat dengan CORE (*Control, Ownership, Reach, Endurance*).¹¹ Sebelumnya Stoltz mengatakan bahwa dimensi AQ terdiri dari *Control, Origin, dan Ownership, Reach, dan Endurance*

⁸ Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, (Jakarta; Grasindo, 2000), h. 18.

⁹ *Ibid*, h. 19.

¹⁰ *Ibid*, h. 19

¹¹ Paul G. Stoltz dan Erik Weihenmayer, *Adversity Advantage...*, .h. xxviii

(CO2RE).¹² Dalam penelitiannya Stoltz mengatakan bahwa dimensi *Origin* dan *Ownership* berkaitan, seseorang harus menyalahkan orang lain untuk peristiwa yang buruk agar tetap gembira padahal orang yang paling efektif adalah memikul tanggung jawab untuk menghadapi masalah, tidak peduli apa yang menyebabkan kesulitan. Jadi Stoltz memutuskan bahwa dimensi AQ adalah *Control, Ownership, Reach, dan Endurance*.

a. C = *Control* (Pengendalian)

Dimensi *Control* mempertanyakan “berapa banyak kendali yang anda rasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan”. Yang menjadi titik fokus di sini adalah kalimat “rasakan”. Kendali terhadap seberapa banyak masalah yang kita dapatkan hampir tidak dapat diukur. Kendali terhadap bagaimana kita rasakan terhadap masalah tersebut jauh lebih penting. Mereka yang *control*-nya lebih tinggi merasakan kendali yang lebih besar atas peristiwa dalam hidupnya daripada seseorang yang memiliki AQ yang lebih rendah dan mereka yang AQ-nya lebih tinggi cenderung melakukan pendakian dan *relative* kebal terhadap ketidakberdayaan, sementara orang yang AQ-nya lebih rendah cenderung berkemah atau berhenti.¹³

b. O = *Ownership* (Penguasaan Diri)

Dimensi ini mempertanyakan: sejauh mana individu mengandalkan diri sendiri untuk memperbaiki situasi yang dihadapi, tanpa memperdulikan penyebabnya. Individu yang memiliki *Ownership* tinggi akan mengambil tanggung jawab untuk memperbaiki keadaan, apapun penyebabnya. Adapun individu yang memiliki *Ownership* sedang memiliki cukup tanggung jawab atas kesulitan yang terjadi, tapi mungkin akan menyalahkan diri sendiri atau orang lain ketika ia lelah. Sedangkan individu yang memiliki *Ownership* yang rendah akan menyangkal tanggung jawab dan menyalahkan orang lain atas kesulitan yang terjadi.¹⁴

Penguasaan diri juga merupakan salah satu urat nadi bagi kesuksesan seseorang setiap hari. Maju untuk membantu segala sesuatu lebih baik akan meningkatkan tidak hanya diri sendiri, tetapi juga semua orang yang ada disekitarnya. Kadang, penguasaan diri seseorang berarti melakukan sesuatu di luar batas pekerjaannya atau tanggung jawab hari ini, bahkan ketika dia sibuk.¹⁵

c. R = *Reach* (Jangkauan)

Dimensi ini mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. Respon-respon AQ yang rendah akan membuat kesulitan memasuki segi-segi lain dari kehidupan seseorang. Semakin rendah skor *Reach* (jangkauan) seseorang, semakin besar kemungkinannya orang tersebut menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana. Kadang-kadang rapat yang tidak berjalan dengan lancar bisa mengacaukan seluruh kegiatan pada hari itu, sebuah konflik bisa merusakkan seluruh hubungan yang sudah terjalin, suatu penilaian kinerja yang negatif akan menghambat karir yang kemudian akan menimbulkan kepanikan secara finansial, sulit tidur, kepahitan, menjaga jarak dengan orang lain dan pengambilan keputusan yang buruk.¹⁶

d. E = *Endurance* (Daya Tahan)

Dimensi ini mempertanyakan dua hal yang berkaitan berapa lama kesulitan akan

¹² Paul G. Stoltz, *Adversity ...*,h.140

¹³ *Ibid*, h. 141.

¹⁴ *Ibid*, h. 147.

¹⁵ Paul G. Stoltz dan Erik Weinhenmayer, *Adversity Advantage...*,h.104

¹⁶ Paul G. Stoltz, *Adversity ...*,h.158.

berlangsung dan berapa lamakah penyebab kesulitan itu akan berlangsung. Orang yang memiliki *endurance* tinggi memiliki sikap optimis terhadap masalah yang dihadapi, selalu merespon kesulitan dan penyebabnya sebagai sesuatu yang bersifat sementara, cepat berlalu dan kecil kemungkinan terjadi lagi, sebaliknya orang yang memiliki tingkat *endurance* rendah cenderung bersikap pesimis dan menganggap masalah yang ada bersifat abadi dan sulit untuk diperbaiki.

Dimensi terakhir dari CORE yaitu *Endurance*, berkaitan dengan waktu dan lamanya. Dimensi ini cenderung mendorong dan mematikan harapan. Ketika kesulitan menghantam, ketahanan berarti menanyakan dan memprediksi berapa lama kesulitan tersebut akan berlangsung atau bertahan. Orang dengan *endurance* tinggi tetap berharap dan bersikap optimis. Mereka bisa menyaksikan lewat keadaan paling buruk sekalipun. Orang dengan *endurance* rendah cenderung melihat kemunduran dalam jangka panjang, kalau bukan permanen. Persepsi ini bisa menghancurkan kemungkinan untuk keluar dari sisi lain.¹⁷

Cara Meningkatkan *Adversity Quotient*

Cara meningkatkan *Adversity Quotient* menurut Paul G. Stoltz adalah dengan *caralisten, explore, analize* dan *do*. Yang kemudian diringkas dan disingkat dengan istilah LEAD.

a. Listen

Mendengarkan respon terhadap kesulitan merupakan langkah yang penting dalam mengubah AQ seseorang. Dia akan berusaha menyadari dan menemukan penyebab dari segala kesulitan dan hambatan yang terjadi, kemudian dia akan menanyakan pada diri sendiri respon-respon apa yang baik serta menyadari dimensi AQ mana yang lebih tinggi (*Quitter, Champer* atau *Climber*).

b. Explore

Pada tahap ini, seseorang didorong untuk menjajaki asal-usul atau mencari penyebab dari segala masalah dan hambatan yang ada. Setelah itu dia akan berusaha menemukan mana yang merupakan kesalahannya, lalu mengeksplorasi alternative tindakan yang paling tepat.

c. Analize

Pada tahap ini, seseorang diharapkan mampu menganalisa apa yang menyebabkan dia tidak dapat mengendalikan masalah, bahwa kesulitan itu harus menjangkau wilayah lain dalam kehidupan, serta mengapa kesulitan itu harus berlangsung lebih lama dari semestinya. Fakta-fakta ini perlu dianalisa untuk menemukan sikap terbaik dalam mengatasinya.

d. Do

Terakhir, seseorang diharapkan dapat mengambil tindakan nyata setelah melewati tahapan-tahapan sebelumnya. Dalam hal ini dia diharapkan dapat mendapatkan informasi tambahan guna melakukan pengendalian akan berbagai situasi yang sangat sulit, kemudian membatasi jangkauan keberlangsungan masalah saat kesulitan terjadi.¹⁸

¹⁷ Paul G. Stoltz dan Erik Weinhenmayer, *Adversity Advantage...*, h.108.

¹⁸ *Ibid.*, h. 203-204

Pendidikan *Adversity Quotient* dalam Konsep Islam

Bila kita melihat pada Al-Qur'an terdapat penjelasan dan dorongan agar manusia senantiasa dapat berjuang untuk mengatasi kesulitan dan senantiasa berlapang dada. Tidak hanya berjuang dengan kemampuan diri, di dalam konsep Islam juga terdapat doa dan harapan yang menjadi pendorong umat Islam agar dapat menjadi sukses dan mencapai tujuan. Firman Allah swt. dalam Q.S. al-Insyirâh/94: 1-8.

أَمْ نَشْرَحُ لَكَ صَدْرَكَ (1) وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (2) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (3) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (4) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (7) وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ (8)

Dalam surat di atas terdapat dua ayat yang diulangi yakni “bersama kesulitan ada kemudahan”. Ayat ini memberi spirit agar setiap manusia mau merenungkan dengan serius bahwa kesulitan, kesengsaraan, kemalangan, dan kesakitan merupakan pintu untuk memasuki rahasia dan hakikat kemudahan, kebahagiaan, dan kedamaian. Dengan kecerdasan ini seseorang dapat dengan mudah mengetahui dan memahami hakikat dari setiap tantangan dan kesulitan. Sehingga, ia senantiasa memiliki spirit untuk selalu mencari jalan dan celah-celah agar dapat menembus esensi tantangan, kesulitan, dan penderitaan itu melalui perjuangan dan pengorbanan.¹⁹

Setiap manusia pasti pernah merasakan berbagai permasalahan hidup yang akhirnya membuat kita tiba-tiba berhenti melakukan aktifitas, merasa lelah, takut dan bertanya-tanya kenapa semakin lama hidup yang dijalani terasa semakin berat. Terlebih lagi, hal itu tidak hanya terjadi sebentar atau satu kali saja, melainkan terjadi berkali-kali tanpa tahu kapan permasalahan tersebut akan berakhir.

Mengingat tidak seorangpun di dunia ini yang tidak pernah menghadapi masalah dalam kehidupannya, namun setiap orang juga berkeinginan untuk mampu menghadapi dan keluar dari kesulitan dan masalah yang menghimpitnya. Maka dari itu, di sinilah peran *Adversity Quotient* diperlukan, supaya manusia dapat menghadapi kesulitan dan mengatasinya.

Adversity Quotient adalah suatu potensi di mana dengan potensi ini seseorang dapat mengubah hambatan menjadi peluang. Oleh karena itu, menurut Paul G. Stoltz sebagaimana dikutip oleh Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, untuk mencapai suksesnya suatu pekerjaan dan hidup anda, terutama ditentukan oleh *Adversity Quotient*, karena:

Adversity Quotient memberi tahu anda seberapa jauh anda mampu tahan menghadapi kesulitan dan kemampuan anda untuk mengatasinya. *Adversity Quotient* meramalkan siapa yang mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang akan hancur. *Adversity Quotient* meramalkan siapa yang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensi mereka serta siapa yang akan gagal. *Adversity Quotient* juga meramalkan siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan.²⁰

Dalam konsep Islam, pendidikan *Adversity Quotient* setidaknya terbagi menjadi empat yaitu: pendidikan sabar, pendidikan optimis dan pantang menyerah, pendidikan berjiwa besar dan pendidikan jihad.²¹

1. Pendidikan Sabar

¹⁹Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Prophetic Intelligence; Kecerdasan Kenabian Mengembangkan Potensi Robbani Melalui Peningkatan Kesehatan Ruhani*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2008), cet. Ke-4, h. 678-679.

²⁰*Ibid.*, h. 678.

²¹*Ibid.*, h. 679.

Dimensi *Control* pada konsep *Adversity Quotient* yang dikemukakan oleh Paul G. Stoltz, yaitu pengendalian diri terhadap masalah dan kesulitan yang dirasakan seseorang. Dimensi ini dalam Islam selaras dengan pendidikan sabar.²²

Sabar adalah kekuatan jiwa dan hati dalam menerima pelbagai persoalan hidup yang berat, menyakitkan, dan dapat membahayakan keselamatan diri lahir dan batin demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur).²³ Sikap ini didorong oleh spirit dari firman Allah SWT dalam Q.S. al-Baqarah/2: 155-156.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ

Menurut Imam Al-Ghazali, sabar bermakna kemampuan mengendalikan emosi, sehingga nama sabar berbeda-beda tergantung obyeknya. Ketabahan menghadapi musibah, disebut sabar, kebalikannya adalah gelisah (*jazâ'*) dan keluh kesah (*halâ'*). Kesabaran menghadapi godaan hidup nikmat disebut, mampu menahan diri (*dlâbith an nafs*), kebalikannya adalah tidak tahanan (*bathar*). Kesabaran dalam peperangan disebut pemberani, kebalikannya disebut pengecut Kesabaran dalam menahan marah disebut santun (*hilm*), kebalikannya disebut pemaarah (*tazammur*). Kesabaran dalam menghadapi bencana yang mencekam disebut lapang dada, kebalikannya disebut sempit dadanya. Kesabaran dalam mendengar gosip disebut mampu menyembunyikan rahasia (*katûm*), Kesabaran terhadap kemewahan disebut zuhud, kebalikannya disebut serakah, loba (*al hirsh*). Kesabaran dalam menerima yang sedikit disebut kaya hati (*qanâ'ah*), kebalikannya disebut tamak, rakus (*syarahun*). Dan kebanyakan akhlak iman masuk dalam rumpun sabar.²⁴

Indikasi adanya kesabaran adalah adanya sikap *tauhîdiyyah* dalam diri bahwa "diri ini adalah milik Allah SWT dan akan kembali kepada Allah SWT" Sikap *tauhîdiyyah* ini akan mengembangkan spirit, energi, dan kekuatan untuk menembus rintangan-rintangan dan ujian-ujian hidup ini dengan baik dan gemilang. Esensi kalimat "inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" mengandung energi dan *power* ketuhanan yang sangat dahsyat bagi yang benar-benar memahami hakikatnya. Sehingga seberat apapun halangan dan rintangan dapat dilewati dengan mudah dan menyelematkan. Sebab, di dalam ketabahan itu Allah SWT hadir dalam diri dan menggerakkan seluruh aktivitas diri di dalam bimbingan, perlindungan, dan pimpinan-Nya.²⁵ Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. al-Baqarah/2: 153.

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Sabar adalah salah satu tanda keimanan seseorang. Sebagaimana Nabi Muhammad SAW bersabda:

²²Muh Haris Zubaidillah, "Nilai-Nilai Pendidikan Adversity Quotient pada Cerita Nabi Musa dalam Alquran," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 11, no. 24 (2017): h. 28.

²³Mengenai pengertian sabar, As-Sa'dî berkata:

الصبر هو: حبس النفس وكفها عما تكره

"Sabar adalah mengendalikan emosi dan menahannya ketika menghadapi sesuatu yang tidak disenanginya." Lihat 'Abd ar-Rahmân Ibn Nâshir As-Sa'dî, *Taysîr al-Karîm ar-Rahmân fi Tafsîr Kalâm al-Mannân*, (Riyâdl: Mu`assasah ar-Risâlah, 2000), h. 74.

²⁴Abû Hâmid Muhammad Ibn Muhammad Al-Ghazâlî, *Ihyâ' Ulûm ad-Dîn*, Juz 4, (Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyyah, 2012), h. 88.

²⁵Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Prophetic Intelligence...* h. 679-680.

عَنْ صُهَيْبٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَصَابَتَهُ سَرَّاءُ شُكْرٍ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ. (رواه مسلم)

Dari hadits ini, dapat dipahami bahwa hakikatnya baik kenikmatan atau musibah sebenarnya adalah ujian dari Allah, ujian agar bersikap syukur atau sabar. Setiap orang mukmin akan mendapatkan ujian kesenangan atau kesulitan. Kenikmatan dan kesulitan keduanya membawa kebaikan. Jika seorang mukmin mendapat kesenangan lalu bersyukur maka ia mendapatkan kebaikan, juga apabila mendapatkan kesulitan dan cobaan ia bersabar, maka ia juga pasti mendapatkan kebaikan.

Di dalam kisah Nabi Mûsâ terdapat banyak nilai kesabaran, dan kesabaran dibutuhkan disemua lini kehidupan. Bekerja untuk mendapatkan rizqi memerlukan kesabaran, bergaul dengan masyarakat, melaksanakan kewajiban dan meninggalkan yang dilarang memerlukan kesabaran, segala ujian dan kesusahan dalam menjalani kehidupan membutuhkan kesabaran.

Karakter *shâbir* (yang sabar), yaitu menahan diri (*al-habs*) atau lebih tepatnya mengendalikan diri. Maksudnya, menahan dan mengendalikan diri dari hal-hal yang dibenci dan menahan lisan agar tidak mengeluh. Karakter shabir dapat menghindarkan seseorang dari perasaan resah, cemas, marah dan kekecauan. Karakter *shâbir* juga menuntut sikap yang tenang untuk menghindari maksiat, melaksanakan perintah, dan menerima cobaan.²⁶ Firman Allah SWT dalam Q.S. Âli 'Imrân/3: 200.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Jika seseorang telah belajar bersabar dalam menanggung derita kehidupan dan bencana zaman, bersabar dalam menghadapi orang yang menyakiti dan memusuhinya, bersabar dalam beribadah dan taat kepada Allah, serta dalam melawan hawa nafsu dan dorongan-dorongannya, dan bersabar dalam bekerja dan memproduksi maka ia akan menjadi orang yang berkepribadian yang matang, seimbang, utuh, produktif, dan aktif. Demikian pula ia akan terhindar dari kegelisahan dan kegoncangan jiwa.

Untuk menanamkan sifat sabar dan meningkatkan kesabaran, Menurut Ibn Qayyim adalah dengan ilmu dan amal. Walaupun sabar itu terlihat nampak berat dan berlawanan dengan keinginan diri, bukan berarti sabar tidak dapat diperoleh. Untuk menjadi orang yang sabar dibutuhkan dua perkara ilmu dan amal, dari sanalah sumber obat segala penyakit jasmani dan rohani. Maka kedua bagian ini harus dimiliki dan menjadi obat yang bermanfaat.

Ilmu adalah mengetahui dan memahami apa kebaikan dan manfaat dari amal ketaatan yang dilakukan, mengetahui kerugian dan keburukan jika tidak mengamalkannya. Jika seseorang memahami ini maka akan timbul semangat dan kekuatan. Bila keilmuan dan tekad ini berkumpul kemudian diamalkan maka ia akan mencapai kesabaran, yang akan menghalau rintangan dan kesulitan. Kesulitan berubah menjadi kenikmatan.²⁷

Dalam dunia pendidikan kesabaran itu mutlak diperlukan. Baik oleh seorang pendidik maupun sebagai peserta didik. Seorang pendidik akan berhadapan dengan pelajar yang beraneka macam dan membawa segala masalahnya masing-masing. Seorang pendidik memiliki tanggung jawab yang besar, dengan keilmuan yang

²⁶A. Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), h. 73.

²⁷Abu `Abd Allah Muhammad Ibn Bakr Ibn Ayyub Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Uddah al-Shâbirîn* (Beirut: Dar al-Kitâb `Arabi 1990), h.76

dimilikinya ia mendidik generasi demi generasi, maka para pendidik adalah pelukis masa depan. Oleh karena itu seorang pendidik yang berilmu derajatnya tinggi disisi Allah SWT

Dalam mengajar, seorang pendidik juga harus sabar dalam menghadapi pertanyaan-pertanyaan dari peserta didik, jangan sampai tersirat adanya kekesalan saat menanggapi pertanyaan. Pertanyaan yang diajukan terkadang sangat bermacam-macam, ada pertanyaan yang di luar konteks pelajaran, ada pertanyaan yang terlihat terulang-ulang, ada pertanyaan yang sebenarnya jawabannya sudah dijelaskan dalam pelajaran, bahkan ada juga pertanyaan dari peserta didik yang terkadang hanya untuk menguji kemampuan dan wawasan keilmuan guru saja.

Kesabaran seorang pendidik diperlukan dalam menyampaikan pelajaran, ilmu pengetahuan disampaikan kepada peserta didik dengan penuh hikmah dan nasehat yang baik, menghadapi dan menjawab pertanyaan peserta didik dengan sabar dan seandainya terjebak dalam perdebatan, hendaknya berdiskusi dengan cara yang terbaik dan santun. Allah SWT berfirman:

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِهِمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ.
[النحل: 119]

Diantara peserta didik akan ada orang-orang yang jahil dan nakal, dalam arti mereka bersikap buruk dan ingin merendahkan bahkan menyakiti. Maka seorang pendidik tetap harus bisa menjaga kesabarannya.

Nabi Muhammad SAW adalah sosok yang sangat sabar menghadapi orang yang jahil. Dalam sebuah hadits ada seorang laki-laki dari kampung (badui), ia masuk ke dalam masjid, kemudian ia kencing di sana. Orang-orang marah kepadanya, namun Nabi SAW menghadapinya dengan kesabaran, dan memberitahukan kepadanya dengan lembut bahwa masjid tidak boleh dikencingi.²⁸

Dalam riwayat yang lain datang seorang laki-laki kepada Nabi SAW, dan meminta diizinkan berzina. Nabi SAW menghadapinya dengan kesabaran, berdiskusi dengannya sehingga akhirnya ia benci dengan zina.²⁹

Seorang pendidik, dalam menjalankan tugas sebagai seorang pendidik terkadang dihadapkan dengan berbagai tingkah laku peserta didik yang membuat hati menjadi jengkel, ingin marah, dan kadang-kadang ada siswa yang terkesan seperti ingin menjatuhkan wibawa seorang guru. Hal ini pasti sangat berpengaruh pada mental guru saat proses belajar mengajar berlangsung. Pada kondisi tersebut guru harus mampu menjaga kestabilan emosinya dengan cara bersabar.

Seorang pendidik harus mampu berpikir dewasa dan sabar dalam menghadapi kendala atau masalah-masalah yang menghalangi tugasnya, seperti menghadapi kenakalan peserta didik, daya tangkap peserta didik yang lamban atau menghadapi seorang peserta didik yang bersikap kritis. Semua ini merupakan masalah sehari-hari yang ditemukan dan harus dihadapi oleh pendidik dengan penuh kesabaran. Semua persoalan menuntut peran maksimal seorang pendidik yang bukan hanya mendidik

²⁸Muhammad Ibn Ismâ'îl al-Bukhârî, *Shahîh al-Bukhârî*, Juz 1, (Damaskus: Dar Thuq an-Najah, 1422 H), hadits no. 221, h. 54.

²⁹Ahmad Ibn Muhammad Ibn Hanbal, *Musnad al-Imâm Ahmad Ibn Hanbal*, Juz 36, (Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2001), hadits no. 22211, h. 545

siswanya, tetapi juga mendidik dirinya untuk senantiasa memiliki kesabaran. Dengan kesabaran, semua tugas selanjutnya akan mudah dihadapi.³⁰

Kesabaran juga diperlukan oleh peserta didik sebagai penuntut ilmu. Ilmu pengetahuan bukanlah sesuatu yang gratis, yang didapat dan datang begitu saja, Ilmu pengetahuan didapat dengan usaha dan kesungguhan, maka dalam menuntut ilmu kesabaran adalah wajib.

Seorang penuntut ilmu juga harus bersabar berhadapan dengan gurunya, dan selalu baik sangka kepada gurunya. Terkadang seorang penuntut ilmu berhadapan dengan guru yang kasar, keras dan menakutkan, maka disinilah kesabaran seorang penuntut ilmu benar-benar teruji. Jika seorang penuntut ilmu tidak bersabar terhadap gurunya maka ia akan rugi dan tersesat, tinggallah ia hidup dalam kebodohan.³¹

2. Pendidikan Optimis dan Pantang Menyerah

Dimensi kedua dari *Adversity Quotient* adalah *Ownership* atau penguasaan diri. Dimensi ini mempertanyakan: sejauh mana individu mengandalkan diri sendiri untuk memperbaiki situasi yang dihadapi, tanpa memperdulikan penyebabnya. Individu yang memiliki *Ownership* tinggi akan mengambil tanggung jawab untuk memperbaiki keadaan, apapun penyebabnya. Adapun individu yang memiliki *Ownership* yang sedang memiliki cukup tanggung jawab atas kesulitan yang terjadi, tapi mungkin akan menyalahkan diri sendiri atau orang lain ketika ia lelah. Sedangkan individu yang memiliki *Ownership* yang rendah akan menyangkal tanggung jawab dan menyalahkan orang lain atas kesulitan yang terjadi.³² Dimensi *ownership* ini dalam Islam selaras dengan pendidikan tentang optimis dan pantang menyerah.

Optimis dan pantang menyerah adalah hadirnya keyakinan yang kuat bahwa bagaimana pun sulitnya ujian, cobaan, dan halangan yang terdapat dalam hidup ini pasti dapat diselesaikan dengan baik dan benar selama adanya upaya bersama Allah SWT dan lenyapnya sikap keputusasaan dalam proses meniti rahmat-rahmat-Nya yang bertaburan di dalam kehidupan ini dengan berbagai bentuk, macam, dan rupanya. Firman Allah SWT dalam Q.S. ar-Ra'd/13: 11

لَهُ مُعْجَبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِنَفْسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدٍّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ.

Dan dalam Q.S. Yûsuf/12: 87

وَلَا تَيْئَسُوا مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Kedua ayat di atas memberikan spirit kepada kita agar tidak berhenti dan hilang semangat dalam melakukan perbaikan diri dari berbagai aspek kehidupan. Keputusasaan adalah suatu penyakit ruhani yang dapat melumpuhkan potensi esensial seorang manusia, bahkan Allah SWT memasukkan mereka ke dalam golongan orang-orang yang ingkar kepada-Nya.

Beratnya rintangan di dalam kehidupan dunia ini merupakan tangga untuk mendaki dan menuju kepada kemuliaan dan keagungan hakikat diri di hadapan Allah SWT dan makhluk-Nya. Sikap optimis dan semangat pantang menyerah adalah doa yang hidup dan menghasilkan tenaga dan kekuatan yang hebat di dalam jiwa. Demi

³⁰Deni Koswara dkk, *Bagaimana Menjadi Guru Kreatif*, (Bandung; PT. Pribumi Mekar, 2008), h. 47.

³¹Zubaidillah, "Nilai-Nilai Pendidikan Adversity Quotient pada Cerita Nabi Musa dalam Alquran," h. 35.

³²*Ibid*, h. 147.

semangat untuk mewujudkan sikap ini, Rasulullah SAW bersabda, bahwa Allah SWT telah berfirman:

“Siapa saja yang telah mengerjakan kebaikan maka baginya ada sepuluh lipat ganda pahalanya, bahkan mungkin lebih. Dan siapa yang mengerjakan kejahatan maka balasan kejahatan itu satu lawan satu, bahkan mungkin diampunkan. Dan siapa saja yang mendekati kepada-Ku sejengkal, Aku mendekati kepadanya sehasta. Dan siapa saja yang mendekati kepada-Ku sehasta, Aku akan mendekati kepadanya sedepa. Dan siapa saja yang datang kepada-Ku dengan berjalan, Aku akan berlari menghampirinya. Dan siapa saja yang menjumpai Aku dengan sepenuh bejana bumi yang berisi kesalahan, tetapi ia tidak menyekutukan Aku dengan sesuatu apa pun, niscaya Aku akan menemuinya dengan ampunan sebanyak itu juga.” (HR Muslim)³³

Optimis memiliki tiga keuntungan yang tinggi. Pertama, membuat kita terbiasa dengan kerja keras. Kedua, ia membuat kita mampu membangun kebiasaan yang menguntungkan. Ketiga, membuat kita makin mencintai cita-cita.³⁴

Dalam dunia pendidikan, sikap optimis dan pantang menyerah ini harus ada pada seorang pendidik dan peserta didik. Oleh karena itu, seorang pendidik disamping harus mempunyai sikap optimis, juga harus bisa menularkan optimis dan memberi motivasi kepada peserta didik agar lebih semangat dalam belajar.

Seorang pendidik dalam menjalankan tugasnya sebagai guru, sangat penting baginya memiliki sikap optimis dan pantang menyerah. Karena, yang mereka hadapi adalah para peserta didik yang memiliki harapan yang tinggi kepada mereka. Peserta didik bukan hanya menyerap ilmu pengetahuan darinya, namun juga meneladani kepribadian pendidik yang bersangkutan. Peserta didik hanya ingin belajar dengan bersemangat dan bahagia bersama guru yang optimis. Karena pendidik yang pesimis hanya akan menghasilkan persepsi negatif terhadap sebuah keadaan. Padahal persepsi itu bukanlah kenyataan, tidak lain hanyalah kecemasan atas pikirannya saja.

Sikap pesimis terhadap kebijakan, kurikulum, budaya sekolah sampai kepada perilaku siswa sebenarnya hanya menghasilkan sikap yang akan dijauhi peserta didik, sekaligus membuat pembelajaran menjadi tidak efektif, lagi menjenuhkan. Pesimis sebenarnya tidak akan bisa merubah keadaan yang ada menjadi lebih baik, bahkan hanya membuat seorang pendidik itu sendiri semakin menderita.

Seorang pendidik yang pesimis akan melihat seorang anak yang unik dan kreatif sebagai anak nakal. Sebaliknya seorang pendidik yang optimis melihat anak tersebut sebagai anak yang berbakat yang harus dikembangkan dan diarahkan bakat tersebut ke arah yang lebih baik.

Pendidik yang optimis akan mengatakan “ini pasti ada jalan”, “ayo kita coba perbaiki”, “semua pasti ada sebabnya”. Tapi pendidik yang pesimis akan mengatakan “dasar anak nakal”, “ini pasti sudah turunan dari orang tuanya, tidak bisa dirubah lagi”, dst. Memang pada kenyataannya anak kreatif itu tingkah lakunya terkadang tidak sama dan unik dari pada anak didik yang lain pada umumnya. Di sinilah peran persepsi optimis dan pesimis seorang pendidik dalam menyikapi dan menghadapi anak tersebut.

³³Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Prophetic Intelligence*; ...h. 680-682

³⁴Ikhwan Sofa, *Membangun Pemikiran dan Perasaan*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2011), h. 98

Pendidik yang optimis dapat menularkan semangat dan energi kehidupan yang penuh harapan dalam menyongsong masa depan. Sehingga siswa memiliki motivasi untuk bersemangat belajar demi menyongsong masa depannya dengan penuh suka cita.

Di dalam kegiatan belajar mengajar untuk menimbulkan optimis peserta didik, peranan motivasi dari seorang pendidik sangat diperlukan. Dengan motivasi pelajar dapat mengembangkan aktivitas dan inisiatif, dapat mengarahkan dan memelihara ketekunan dalam melakukan kegiatan belajar.

Dalam kaitan ini, cara dan jenis menumbuhkan motivasi adalah bermacam-macam. Tetapi untuk motivasi ekstrinsik kadang-kadang tepat, dan kadang-kadang juga bisa kurang sesuai. Oleh karena itu, seorang pendidik harus berhati-hati dalam menumbuhkan dan memberi motivasi bagi kegiatan belajar para anak didik. Sebab mungkin maksudnya memberikan motivasi tetapi justru tidak menguntungkan perkembangan belajar siswa.

Menurut Sadirman, ada beberapa bentuk dan cara untuk menumbuhkan motivasi dalam kegiatan belajar di sekolah. Di antaranya, memberi angka, memberi hadiah, menciptakan kompetisi/saingan, *Ego-involvement*, memberi ulangan, pujian, hukuman, hasrat untuk belajar, minat dan tujuan yang diakui.³⁵

3. Pendidikan Berjiwa Besar

Dimensi ketiga dari *Adversity Quotient* adalah *reach* atau jangkauan. Dimensi ini mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. Respon-respon AQ yang rendah akan membuat kesulitan memasuki segi-segi lain dari kehidupan seseorang. Semakin rendah skor *Reach* (jangkauan) seseorang, semakin besar kemungkinannya orang tersebut menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana. Kadang-kadang rapat yang tidak berjalan dengan lancar bisa mengacaukan seluruh kegiatan pada hari itu, sebuah konflik bisa merusakkan seluruh hubungan yang sudah terjalin, suatu penilaian kinerja yang negatif akan menghambat karir yang kemudian akan menimbulkan kepanikan secara finansial, sulit tidur, kepahitan, menjaga jarak dengan orang lain dan pengambilan keputusan yang buruk.³⁶ Dimensi ini selaras dengan pendidikan berjiwa besar dalam Islam.

Berjiwa besar adalah hadirnya kekuatan untuk tidak takut mengakui kekurangan, kesalahan, dan kekhilafan diri, lalu hadir pula kekuatan untuk belajar dan mengetahui bagaimana cara mengisi kekurangan diri dan memperbaiki kesalahan diri dari orang lain dengan lapang dada.³⁷

Setiap orang memimpikan kehidupan yang ideal, penuh dengan kebahagiaan. Bisa dikatakan, hampir tidak ada orang yang menginginkan kehidupan yang penuh masalah. Namun begitu, kehidupan selalu punya jalannya sendiri, sebuah keseimbangan. Ada senang ada sedih, ada putih ada hitam.

Akan tetapi dalam realita, kehidupan tidak selamanya berjalan baik dan seideal yang kita inginkan. Terkadang kebahagiaan datang menghampiri kita dan melambungkan kehidupan kita ke tingkat yang tinggi. Namun, pada saat yang berlainan masalah datang pada kita dan melemparkan kita ke titik rendah.

Orang-orang yang berjiwa besar akan dengan lapang dada menerima masalah yang di datangkan Tuhan. Kebesaran jiwa yang dimiliki menjadikan masalah yang

³⁵Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h. 91-95.

³⁶ Paul G. Stoltz, *Adversity ...*,h.158.

³⁷Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Prophetic Intelligence; ...*.h.682

datang, sebesar apapun itu, tampak kecil dan selalu bisa diselesaikan. Maka, tidaklah mengherankan jika kita sering menemui orang-orang yang selalu tampak bahagia meski seharusnya mereka bersedih karena terlibat masalah.

Orang-orang yang berjiwa besar pun tidak akan mudah terpuruk oleh datangnya masalah. Mereka selalu melihat masalah dari sudut pandang yang positif. Masalah dipandang sebagai suatu jalan untuk meningkatkan diri yang sengaja dikirimkan oleh Tuhan. Sebaliknya, bagi orang-orang yang berjiwa kecil dan kerdil, masalah adalah sebuah beban. Masalah yang seharusnya sederhana dipandang sebagai masalah besar, atau cenderung dibesar-besarkan. Dan akhirnya mereka pun terpuruk dan meratapi nasib mereka. Masalah bukan lagi dipandang sebagai suatu ujian untuk meningkatkan diri, melainkan sesuatu yang menghancurkan hidup mereka. Dan akhirnya, mengutuki Tuhan menjadi jalan yang seringkali dipilih.

Orang-orang yang berjiwa kerdil mengukur segala sesuatu melalui hal-hal hina, dan itu kembali ke asal penciptaannya tadi yaitu tanah. Maka nampaklah dari dirinya akhlak yang rendah dan hina pula. Beda halnya dengan orang-orang mulia. Dimana mereka mengukur sesuatu melalui hal-hal yang tinggi dan mulia. Sifat kerdil, hidup dalam cara berfikir sempit, hati sempit dan jiwa yang sempit pula.³⁸

Untuk meningkatkan kualitas diri manusia, Tuhan mendatangkan masalah. Dan pastinya, masalah-masalah yang kita terima tidak akan melebihi kemampuan kita untuk menyelesaikannya, artinya nilai dari masalah yang didatangkan Tuhan baru muncul ketika kita menyelesaikan masalah itu, bukan membiarkannya berlalu begitu saja.

Di dalam dada yang lapang dan hati yang bersih itulah bersemayam iman dan takwa. Orang yang bersih hati dan lapang dada, seperti dikemukakan di atas, tak lain adalah orang-orang yang mampu menekan secara maksimal kecenderungan-kecenderungan buruk yang ada dalam dirinya, seperti rasa benci, dengki, iri hati, dan dendam kesumat.

Sebaliknya, ia juga mampu dan berhasil mengembangkan potensi-potensi baik yang ada dalam dirinya menjadi kualitas-kualitas moral (akhlaq al-karimah) yang nyata dan aktual dalam kehidupannya.

Hanya orang yang lapang dada dan bersih hati seperti itu mampu dan sanggup mencintai saudaranya seperti mencintai dirinya sendiri, seperti dianjurkan oleh Nabi SAW.

Juga hanya orang seperti itu yang dapat merasa senang dan gembira apabila melihat saudaranya mendapat kebaikan dan anugerah dari Allah SWT

Sebuah kolam air akan segera penuh dengan batu saat sebuah truk berisi batu ditumpahkan di atasnya. Namun, jika batu-batu itu ditumpahkan di atas sungai, atau bahkan samudra, kehadirannya tidak akan membawa efek apapun. Batu-batu itu akan tertelan dan menghilang. Begitulah pengumpamaan kebesaran jiwa kita dalam menerima masalah.³⁹

Indikasi adanya sikap berjiwa besar itu dapat dipahami dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Labmend (1994) bahwa perilaku manajer yang berhasil dalam pencapaian target dan pengembangan anak buahnya antara lain:

³⁸ Dudung Abdul Rahman, *Resep Hidup Bangkit dari Keterpurukan*, (Bandung: Media Qalbu, 2005), h. 12-13.

³⁹ David Schwartz, *Berpikir dan Penjiwa Besar*, (Jakarta: Bina Rupa Aksara, 2007), h. 23.

1. Sikap mereka terbuka (*open minded*). Mereka tidak mempunyai rasa dendam terhadap anak buahnya, bahkan mereka merasa senang bila anak buahnya dapat bekerja dan segera menguasai pekerjaan yang secara langsung akan meringankan tugasnya sebagai manajer.
2. Tidak ada penghalang komunikasi (*communication barriers*). Mereka mampu berkomunikasi secara lancar, terbuka, dan akrab antara dirinya dan anak buahnya. Sehingga pesan-pesan atau instruksi dapat dilaksanakan oleh anak buahnya dengan benar tanpa merasakan beban pada diri anak buahnya.
3. Memaafkan dan melupakan (*to forgive and to forget*). Bila ada kesalahan, betapa pun besarnya kesalahan yang dilakukan oleh anak buahnya mereka terbuka untuk memaafkan. Yang lebih penting lagi adalah melupakannya untuk kemudian secara bersama-sama melakukan perbaikan. Menurut pada manajer tersebut, sikap memaafkan dan melupakan kesalahan merupakan bagian dari cara dirinya untuk memotivasi anak buahnya. Sehingga mereka bekerja tanpa merasa ada beban yang dapat menghalangi pelaksanaan tugasnya di lapangan.⁴⁰

Spirit ini dapat dipahami sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. Al-A'râf/7: 199.

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Dalam dunia pendidikan, seorang pendidik harus selalu berjiwa besar. Ini adalah syarat mutlak yang harus dipenuhi. Berjiwa besar akan mendatangkan keajaiban-keajaiban. Seorang pendidik yang selalu berpikir positif dan berjiwa besar akan senantiasa menemukan ide-ide yang mengarahkannya kepada keberhasilan dalam mengajar.

Begitu juga keberhasilan seorang pendidik, sebagai guru dari anak didik dapat dilihat dari keberhasilannya membawa anak-anak didik berhasil. Berhasil dalam belajar, berhasil dalam lomba, berhasil dalam prestasi dan berhasil dalam berkarya. Sebab itu, berpikir positif dan berjiwa besar juga harus di tanamkan ke dalam sanubari anak didik. Peserta didik yang sudah memiliki sikap berpikir positif dan berjiwa besar lebih mudah diarahkan untuk berprestasi.

Bila ada anak didik bertanya dalam suatu kelas, "Ibu/bapak guru, saya tidak faham dengan materi ini". Seorang pendidik yang berjiwa besar dengan serta segera bangkit, tersenyum dan buru-buru mendatangi bangku anak didik tadi sambil berkata, "Di bagian mana yang belum faham?, sini saya jelaskan". Ketika seorang anak didik berhasil dan mampu menyelesaikan sebuah masalah, langsung memberi apresiasi dan berkata, "Luar biasa, bagaimana kamu dapat mengerjakan masalah ini.", dan kalau anak didik melakukan kesalahan atau belum benar dalam mengerjakan soal, sang pendidik masih mengucapkan hal-hal yang positif, misalnya dengan mengatakan, "Ya sudah tidak apa-apa, saya percaya kamu pasti bisa".

Sebaliknya, pendidik yang berjiwa sempit, ketika ada seorang anak didik yang bertanya di tengah proses belajar mengajar, maka ia akan memanggil siswa tersebut seraya bergaya seperti bos sambil berkata, "Yang tidak mengerti, sini maju ke depan", "Ini saja kamu tidak mengerti", atau ungkapan semisalnya. Kemudian, kalau ada anak didik yang melakukan kesalahan dalam menjawab soal, maka ia akan sang pendidik akan berkata, "Wah, kalau begini cara kamu mengerjakan tugas, lebih baik kamu turun kelas saja atau ikut les privat", atau ungkapan yang semisalnya. Walhasil, banyak anak didik cenderung lebih memilih diam dari pada dimarahi atau ditertawakan guru.

⁴⁰Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Prophetic Intelligence*;h.683.

Jangan biarkan jiwa seorang pendidik tumbuh kerdil. Ada hal-hal yang dihindari, yang berpotensi membuat jiwa tumbuh kerdil seperti kebiasaan suka berdalih, menyebarkan energi pikiran negatif pada banyak orang, anti kerja keras dan malas. Hal-hal sepele ini bisa bercokol pada diri siapa saja kalau tidak dihindari. Sebaliknya untuk meningkatkan kebesaran jiwa perlu tumbuh suburkan karakter suka belajar, gemar kerja keras dan tekun dalam menjalani kehidupan dan tugas sebagai pendidik. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Ki Hajar Dewantara melalui mottonya, "*ing ngarso sing tulodo, ing madya mangun karso, tut wuri handayani*"⁴¹

Berjiwa besar juga perlu dimiliki oleh peserta didik. Dalam prosesnya menuntut ilmu, seorang pelajar akan dihadapkan dengan tantangan yang berat, menemui guru-guru yang berbeda karakter dan kepribadian. Seorang pelajar harus siap diluruskan apabila melakukan kesalahan. Bahkan seandainya sang guru memberi hukuman atau teguran juga harus siap. Seorang pelajar harus yakin, bahwa apapun yang dilakukan guru terhadapnya, baik pujian, apresiasi, hukuman bahkan teguran, itu semua untuk kebaikan pelajar itu sendiri.

4. Pendidikan Jihâd

Pendidikan jihâd ini selaras dengan dimensi ke empat dari *Adversity Quotient* yaitu *endurance* yang berarti daya tahan.

Jihâd secara bahasa berasal dari akar kata *jahada - yajhadu - juhdan*, yang diartikan sebagai kekuatan, kesulitan dan usaha. Adapun jihâd berkedudukan sebagai *mashdar* dari kata *jâhada-yujâhidu* yang berarti berusaha dengan segala daya dan kekuatan, baik berupa perkataan maupun perbuatan.⁴²

Jihâd adalah pengerahan seluruh potensi dalam menangkis serangan musuh. Dalam makna yang lebih luas adalah segala bentuk usaha maksimal untuk penerapan ajaran Islam dan pemberantasan kejahatan serta kezaliman, baik terhadap diri pribadi maupun dalam masyarakat.⁴³

Ibn 'Abbâs mendefinisikan jihâd sebagai penumpuan seluruh usaha dan tenaga untuk mencapai sesuatu.⁴⁴

Menurut Ibn Taimiyyah, jihâd itu hakikatnya adalah berusaha bersungguh-sungguh untuk menghasilkan sesuatu yang diridhai oleh Allah baik dengan memperjuangkan keimanan, amal sholeh dan menolak sesuatu yang dimurkai oleh Allah seperti kekufuran, kefasikan dan kedurhakaan.⁴⁵

Menurut Ibn Qayyim sebagai dikutip oleh Hamdani Bakran Adz-dzakiey mengemukakan bahwa jika dilihat dari pelaksanaannya, jihâd dapat dibagi menjadi tiga bentuk, yakni:

Pertama, *jihâd mutlak*, yakni perang melawan musuh di medan pertempuran. Jihâd ini mempunyai persyaratan tertentu, di antaranya:

- a. Jihâd tersebut harus bersifat defensif.

⁴¹ Yang artinya, "Di depan kita memberi contoh, ditengah membangun prakasa dan bekerjasama, di belakang memberi daya-semangat dan dorongan"

⁴²Muhammad Ibn Mukrim Ibn Manzhûr al-Afriqî al-Mishrî, *Lisân al-'Arab*, Juz 3, (Kairo: Ad-Dâr al-Mishriyyah li at-Ta'lif wa at-Tarjamah, t.t.), h. 109.

⁴³Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Prophetic Intelligence*;h. 684.

⁴⁴Abu `Abd Allah Muhammad Ibn Bakr Ibn Ayyub Ibn Qayyim Ibn Qayyim, *Zâd al-Ma'âd*, juz 3,(Beirut: ar-Risalah, 1998), h.8

⁴⁵Ibn Taimiyyah, *Majmû' al-Fatâwâ*, (Beirut: Dar al-Fikr,tt), h. 191

- b. Jihâd ini bertujuan untuk menghilangkan fitnah.
- c. Jihâd ini bertujuan untuk menciptakan perdamaian.
- d. Jihâd ini bertujuan untuk mewujudkan kebajikan dan keadilan.

Kedua, *jihâd hujjah*, yaitu jihâd yang dilakukan dalam berhadapan dengan pemeluk agama lain dengan mengemukakan argumentasi yang kuat.

Ketiga, *jihâd 'umm*, yaitu jihâd yang mencakup aspek kehidupan, baik yang bersifat moral maupun yang bersifat material, terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain di tengah-tengah masyarakat. Jihâd seperti ini dapat dilakukan dengan pengorbanan harta, jiwa, tenaga, waktu, dan ilmu pengetahuan yang dimiliki. Jihâd ini juga bersifat berkesinambungan, tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu, dan bisa dilakukan terhadap musuh yang nyata, setan, atau hawa nafsu. Pengertian musuh yang nyata di sini, di samping perang, juga berarti semua tantangan yang dihadapi umat Islam, seperti kemiskinan, kebodohan, dan keterbelakangan. Jihâd terhadap setan mengandung pengertian berusaha untuk menghilangkan hal-hal yang negatif yang membahayakan umat manusia. Sedangkan jihâd terhadap hawa nafsu adalah sikap pengendalian diri agar cara bertindak dan berkomunikasi dengan orang lain tidak menyimpang dari ketentuan Islam.

Secara esensial, jihâd adalah kekuatan yang muncul dari dalam diri, ruhani, dan jiwa untuk mewujudkan suatu cita-cita ketuhanan (kebaikan di bumi dan di langit, di dunia hingga akhirat) dengan perjuangan, pengorbanan tanpa mengenal lelah, dan tidak takut menghadapi penderitaan, rasa sakit, ancaman, dan kematian hingga titik darah yang terakhir.⁴⁶

Dalam konteks pendidikan, jihâd ini mutlak diperlukan oleh seorang pendidik, lebih-lebih peserta didik.

Jihâd seorang pendidik adalah bersungguh-sungguh mengajarkan, menyampaikan ilmu dan mendidik peserta didik yang menuntut ilmu. Jihâd pendidikan, bukan hanya jihâd *ta'lim* (pengajaran sebatas transfer ilmu) akan tetapi juga mendidik (*tarbiyyah*), membentuk peserta didik yang cerdas intelektual dan akhlak yang terpuji.

Allah SWT berfirman:

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِنْكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَيِّدُكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ [البقرة: 151]

Dalam menuntut ilmu haruslah disertai dengan sungguh-sungguh dan terus menerus. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-'Ankabût/29: 69.

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Secara umum, jihâd pendidik dan peserta didik dalam pendidikan telah Allah perintahkan dalam Q.S. Âli 'Imrân/3: 79.

مَا كَانَ لِبَشَرٍ أَنْ يُؤْتِيَهُ اللَّهُ الْكِتَابَ وَالْحُكْمَ وَالنَّبُوءَةَ ثُمَّ يَقُولَ لِلنَّاسِ كُونُوا عِبَادًا لِي مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّاتِيِّنَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ

Rabbâniyyîn adalah orang-orang yang berjihâd dalam pendidikan, yaitu jihâd dalam menuntut ilmu, jihâd mengamalkan ilmu dan jihâd menyampaikan ilmu.

Ibn Qayyim berkata: Jihâd melawan hawa nafsu ada empat tingkatan.

Pertama, jihâd dalam mempelajari petunjuk (ilmu yang bermanfaat) dan agama yang benar. Karena hanya dengan mempelajari dua hal itu yang dapat membawa kepada kebahagiaan dan keselamatan di dunia dan di akhirat.

⁴⁶*Ibid.*,h. 684-686.

Kedua, jihâd dalam mengamalkan ilmu yang telah dipelajari. Jika hanya berilmu dan tidak berjihâd dalam mengamalkan ilmu. Maka meskipun bisa jadi tidak menimbulkan bahaya, namun ilmu itu tidak akan memberi manfaat kepadanya.

Ketiga, jihâd dalam mendakwahkan dan menyampaikan ilmu kepada orang yang belum mengetahui. Jika tidak, maka ia tergolong di antara orang-orang yang menyembunyikan petunjuk dan penjelasan yang telah diturunkan oleh Allah dalam Alquran. Ilmunya tidak akan bermanfaat dan tidak akan menyelamatkannya dari azab Allah.

Keempat, Jihâd untuk bersabar dalam menghadapi kesulitan dan hambatan ketika berdakwah mengajak manusia kepada Allah serta bersabar dari gangguan makhluk. Siap menanggung itu semua hanya karena Allah.

Apabila keempat tingkatan ini telah disempurnakan, maka ia termasuk dalam jajaran *rabâniyyîn*. Karena ulama salaf telah sepakat bahwa orang yang alim masih belum berhak mendapatkan gelar *rabâniy* hingga ia mengetahui yang ilmu yang benar, mengamalkannya, mengajarkan dan menyampaikannya kepada orang lain. Jadi, barangsiapa yang berilmu, mengamalkan dan mengajarkan ilmunya, maka ia dipandang sebagai orang mulia di kerajaan langit.⁴⁷

Kesimpulan dan Saran

Pendidikan *Adversity Quotient* dalam Islam di antaranya adalah pendidikan sabar, pendidikan optimis dan pantang menyerah, pendidikan berjiwa besar dan pendidikan jihad. Pendidikan sabar selaras dengan dimensi *control* pada *Adversity Quotient*, pendidikan optimis dan pantang menyerah selaras dengan dimensi *ownership* pada *Adversity Quotient*, pendidikan berjiwa besar selaras dengan dimensi *reach* pada *Adversity Quotient* dan pendidikan jihad selaras dengan dimensi *endurance* pada *Adversity Quotient*. Nilai-nilai pendidikan tersebut sangat diperlukan dalam pendidikan Islam, guna menghasilkan generasi-generasi muslim yang cinta akan perjuangan, pantang menyerah dengan segala hambatan, berani menghadapi tantangan, kebal terhadap kesulitan dan semangat dalam menjalani kehidupan khususnya dunia pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Rahman, Dudung, *Resep Hidup Bangkit dari Keterpurukan*, Bandung: Media Qalbu, 2005.

Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran, *Prophetic Intelligence; Kecerdasan Kenabian Mengembangkan Potensi Robbani Melalui Peningkatan Kesehatan Ruhani*, Yogyakarta: Al-Manar, 2008, cet. Ke-4.

Agustian, Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power*, Jakarta: Arga, 2007.

⁴⁷Abu `Abd Allah Muhammad Ibn Bakr Ibn Ayyub Ibn Qayyim Ibn Qayyim, *Zâd al-Ma`âd* h. 9.

Al-Bukhârî, Muhammad Ibn Ismâ`îl, *Shahîh al-Bukhârî*, Juz 1, Damaskus: Dar Thuq an-Najah, 1422 H.

Al-Ghazâlî, Abû Hâmid Muhammad Ibn Muhammad, *Ihyâ' Ulûm ad-Dîn*, Juz 4, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2012.

Al-Jauziyyah, Abu `Abd Allah Muhammad Ibn Bakr Ibn Ayyub Ibn Qayyim, *Uddah al-Shâbirîn* Beirut: Dar al-Kitâb `Arabi 1990.

-----, *Zâd al-Ma'âd*, juz 3, Beirut: ar-Risalah, 1998.

Al-Mishrî, Muhammad Ibn Mukrim Ibn Manzhûr al-Afriqî, *Lisân al-'Arab*, Juz 3, Kairo: Ad-Dâr al-Mishriyyah li at-Ta'lîf wa at-Tarjamah, t.t.

As-Sa'dî, 'Abd ar-Rahmân Ibn Nâshir, *Taysîr al-Karîm ar-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân*, Riyâdl: Mu`assasah ar-Risâlah, 2000.

Efendi, Agus, *Revolusi Kecerdasan Abad 21*, Bandung: Alfabeta, 2005, cet.I.

Hasanah, Mila, "IEQ Dalam Perspektif Psikologi Islami," *Ittihad* 5, no.8 2007.

Ibn Hanbal, Ahmad Ibn Muhammad, *Musnad al-Imâm Ahmad Ibn Hanbal*, Juz 36, Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2001.

Ibn Taimiyyah, *Majmû' al-Fatâwâ*, Beirut: Dar al-Fikr, tt.

Koswara, Deni, dkk, *Bagaimana Menjadi Guru Kreatif*, Bandung; PT. Pribumi Mekar, 2008.

Mujib, A., *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.

Nggermanto, Agus, *Quantum Quotient*, Bandung: Nuansa, 2005.

Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*, Jakarta: Rajawali Pers, 2011.

Schwartz, David, *Berpikir dan Penjiwa Besar*, Jakarta: Bina Rupa Aksara, 2007.

Sofa, Ikhwan, *Membangun Pemikiran dan Perasaan*, Jakarta: Penerbit Zaman, 2011.

Stoltz, Paul G., *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, Jakarta: Grasindo, 2000.

----- dan Erik Weinhenmayer, *The Adversity Advantage Turning EverydayStruggles Into Everyday Greatnes*, diterjemahkan oleh Kusnandar dengan judul *Adversity Advantage Mengubah Masalah Menjadi Berkah*, Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama, 2008.

Muh. Haris Zubaidillah
PENDIDIKAN *ADVERSITY QUOTIENT*..

Zubaidillah, Muh Haris. "Nilai-Nilai Pendidikan Adversity Quotient pada Cerita Nabi Musa dalam Alquran." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 11, no. 24 (2017).