

Pengembangan *Adversity Quotient* dalam Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental

Ali Rijwan¹, M. Husnaini²

Universitas Islam Indonesia Yogyakarta^{1,2}

Email: 23913049@students.uui.ac.id¹
m.husnaini@uui.ac.id²

P-ISSN : 2745-7796
E-ISSN : 2809-7459

Abstrak. *Adversity Quotient* (AQ) adalah konsep yang menggambarkan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi tantangan hidup. Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Muslim menyediakan arahan dan panduan dalam menghadapi berbagai kesulitan dan ujian hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep *Adversity Quotient* yang terkandung dalam Al-Qur'an dan implikasinya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif library research dengan menggunakan metode analisis data tematik, ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *Adversity Quotient* diidentifikasi dan dianalisis secara mendalam dengan mengacu pada penjelasan para mufassir. Hasil penelitian Nilai-nilai *Adversity Quotient* yang berimplikasi pada kesehatan mental adalah kesabaran, ketawakalan, rasa syukur, sikap optimis, dan ikhtiar. Dengan menerapkan nilai-nilai tersebut, seseorang dapat menghadapi tantangan dan tekanan hidup dengan lebih efektif, meraih kebahagiaan, serta memelihara kesejahteraan psikologis. Secara umum, relevansi nilai-nilai Al-Quran dalam mengembangkan kemampuan mengatasi kesulitan hidup (*Adversity Quotient*) dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental, memberikan perspektif spiritual dalam memahami dan meningkatkan kesejahteraan psikologis umat manusia.

Kata Kunci: *Adversity Quotient*, Al-Qur'an, Kesehatan Mental

<http://jurnal.staiddimakassar.ac.id/index.php/aujpsi>
DOI : <https://doi.org/10.55623>

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia tidak pernah lepas dari tantangan dan cobaan yang harus dihadapi. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi kesulitan dan mengatasi hambatan yang menghadang (Bulqis & Nurmina, 2024). *Adversity Quotient* adalah konsep yang diperkenalkan oleh Paul G. Stoltz untuk mengukur kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengatasi

kesulitan dalam hidup (Miradji et al., 2024). *Adversity Quotient* mencakup aspek-aspek seperti daya tahan, motivasi, dan sikap positif dalam menghadapi tantangan. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Muslim menawarkan petunjuk dan panduan dalam menghadapi berbagai tantangan dan cobaan hidup. Al-Qur'an mengandung banyak ayat yang memberikan motivasi, nasihat, dan strategi untuk menghadapi kesulitan dengan sikap yang positif dan tabah (Saida, 2023).

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan tantangan hidup secara efektif dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental yang positif (Mahendika & Sijabat, 2023). Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengatasi kesulitan dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya (Setiawan & Setiawan, 2024). Dalam konteks ini, ajaran Islam yang terkandung dalam Al-Qur'an dapat menjadi sumber inspirasi dan pedoman bagi umat Muslim dalam mengembangkan *Adversity Quotient* yang kuat dan mengatasi berbagai tantangan hidup.

Penelitian ini relevan dan penting untuk dilakukan karena memberikan wawasan tentang bagaimana ajaran Islam melalui Al-Qur'an dapat menjadi pedoman dalam mengembangkan *Adversity Quotient* yang kuat, serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Dengan memahami konsep *Adversity Quotient* dalam Al-Qur'an dan implikasinya, umat Muslim dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup secara lebih efektif dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi pada pengembangan pengetahuan tentang keterkaitan antara ajaran spiritual Islam dan kesehatan mental, serta memberikan rekomendasi praktis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis umat Muslim.

Penelitian dengan topik yang sama juga pernah dilakukan dalam beberapa penelitian. Mulyani dan Siti Faridah dalam penelitiannya menunjukkan Faktor-faktor yang mendukung hasil bagi kesulitan meliputi motivasi tinggi, daya saing, produktivitas, kemampuan mengambil risiko, keinginan untuk memperbaiki diri, ketekunan, dan kemauan untuk belajar (Faridah, 2023). Siti Hapidoh dan Lucky Ade Sessiani dalam penelitiannya Hasil analisis menunjukkan bahwa pengendalian diri atau *Self Regulation* dan keterikatan dengan teman sebaya memiliki

efek baik secara simultan maupun parsial terhadap hasil bagi kesulitan-kesulitan yang terjadi di kalangan teman sebaya, yang kemudian implikasi penting dari hasil penelitian ini adalah perlunya kegiatan yang berfokus pada peningkatan pengaturan diri siswa dan peningkatan keterikatan teman sebaya di kalangan siswa (Hapidoh, S., Bukhori, B., & Sessiani, 2019). Nadhiar dalam penelitiannya menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan peningkatan kesehatan mental, termasuk pengurangan tingkat stres dan kecemasan (Juniar, n.d.).

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyani dengan Siti Hapidoh memiliki kemiripan dengan penelitian kami yaitu menunjukkan bahwa faktor-faktor pendukung untuk pengendalian diri terhadap kesehatan mental di antaranya yaitu motivasi tinggi, daya saing, dan produktivitas. Akan tetapi penelitian ini sangat mirip dengan yang disampaikan oleh Nadhiar dalam penelitiannya, yang hanya berfokus pada peningkatan kesehatan mental, termasuk pengurangan tingkat stres dan kecemasan. Namun bedanya dengan penelitian ini yaitu berfokus pada implikasi terhadap kesehatan mental dengan konsep *Adversity Quotient* dalam Al-Quran.

METODE

Metode yang tepat untuk kajian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, khususnya melalui jalur kepustakaan. Hal ini karena penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan temuan yang tidak dapat dicapai melalui prosedur statistik atau metode kuantitatif lainnya. Oleh karena itu, langkah-langkah penelitian ini mengikuti langkah-langkah penelitian kualitatif (Sugiyono, 2019).

Metodologi tafsir yang digunakan dalam kajian ini adalah tafsir tematik (Maudhu'i). Ini merupakan salah satu pendekatan dalam menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an yang sesuai untuk kajian ini, karena metodologi ini sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan keilmuan atau tujuan penulis.

Mekanisme tafsir tematik (Maudhu'i) meliputi: pertama, mufassir mengumpulkan semua ayat yang berkaitan dengan topik yang dibahas sebagai data. Kedua, menggunakan metode penafsiran al-Qur'an dengan al-Qur'an, atau al-Qur'an dengan Hadis, atau metode tafsir lainnya yang relevan, di mana setiap ayat dijadikan qarinah (pendamping/keterangan) untuk memahami ayat-ayat terkait lainnya. Ketiga, mufassir berusaha mengeluarkan pemikiran atau pendapat akhir sebagai pernyataan tafsir pada tema dalam al-Qur'an yang sedang dibahas. Dapat disimpulkan bahwa tafsir tematik (Maudhu'i) adalah penafsiran ayat-ayat al-Qur'an yang saling berkaitan dalam satu tema tertentu (Mulyaden & Fuad, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep *Adversity Quotient* (AQ)

Adversity Quotient mengukur kemampuan individu untuk bertahan dan mengatasi tantangan dengan cara yang positif dan konstruktif. Konsep ini, juga dikenal sebagai Kecerdasan Adversitas, dikembangkan oleh Paul G. Stoltz, seorang ahli dan penulis di bidang tersebut. Stoltz mengidentifikasi empat komponen utama dalam *Adversity Quotient*: *Control*, yang mengukur sejauh mana seseorang merasa mampu mengendalikan situasi sulit yang dihadapinya. *Ownership*, yang menunjukkan sejauh mana seseorang merasa bertanggung jawab atas situasi sulit tersebut dan perannya dalam mengatasi masalah. *Reach*, yang menggambarkan sejauh mana seseorang membiarkan situasi sulit mempengaruhi aspek lain dalam hidupnya, dan *Endurance*, yang mencerminkan sejauh mana seseorang dapat bertahan dalam situasi sulit dan terus maju (Miradji et al., 2024).

Konsep *Adversity Quotient* menekankan pentingnya resiliensi dan keterampilan mengatasi masalah dalam menghadapi tantangan hidup (AKBAR, 2023). Dengan memahami dan meningkatkan *Adversity Quotient*, individu dapat mengembangkan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan

mencapai kesuksesan yang lebih besar dalam hidup. *Adversity Quotient* memainkan peran penting dalam menerima kenyataan, belajar mengubah pengalaman negatif, beradaptasi, dan berkembang menjadi pribadi yang lebih tangguh. Individu dengan *Adversity Quotient* yang tinggi cenderung mampu menerima kenyataan situasi sulit yang dihadapi dengan lebih baik. Mereka tidak menghindari atau menyangkal realitas, tetapi mengakui dan menerimanya sebagai titik awal untuk mencari solusi. Dengan menerima kenyataan, mereka dapat menghindari pemikiran tidak produktif dan lebih fokus pada langkah selanjutnya. *Adversity Quotient* yang tinggi membantu individu untuk melihat pengalaman negatif sebagai peluang untuk tumbuh dan belajar (Rahmah et al., 2024). Mereka cenderung tidak terjebak dalam pola pikir korban, tetapi berusaha mencari pelajaran berharga dari situasi sulit. Dengan belajar mengubah pengalaman negatif menjadi sesuatu yang konstruktif, mereka dapat mengembangkan keterampilan dan strategi baru untuk menghadapi tantangan serupa di masa depan.

Salah satu komponen penting dalam *Adversity Quotient* adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi baru dan mengatasi perubahan (Nadila Almubarakah et al., 2024). Individu dengan *Adversity Quotient* yang tinggi cenderung lebih fleksibel dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berubah. Mereka tidak terpaku pada cara lama yang mungkin tidak lagi efektif, tetapi bersedia untuk belajar dan mencoba pendekatan baru. Menghadapi dan mengatasi kesulitan secara efektif dapat membuat individu menjadi lebih tangguh dan resilien. *Adversity Quotient* yang tinggi membantu seseorang bangkit dari situasi sulit dengan lebih kuat dan dewasa. Mereka belajar dari pengalaman, mengembangkan keterampilan baru, dan membangun kepercayaan diri yang lebih besar dalam menghadapi tantangan di masa depan. *Adversity Quotient* memiliki manfaat yang begitu banyak sehingga dengan

Adversity Quotient yang tinggi cenderung lebih tangguh, lebih adaptif, lebih proaktif, dan lebih berdaya tahan dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup. *Adversity Quotient* dapat dikembangkan melalui pelatihan, pengalaman, dan refleksi diri. Dengan meningkatkan *Adversity Quotient*, seseorang dapat menjadi lebih efektif dalam mengatasi kesulitan, mengelola stres, dan mencapai tujuan hidup (Mahfud, 2023).

Oleh karena itu dengan memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi, individu dapat mengembangkan sikap yang lebih positif, proaktif, dan tangguh dalam menghadapi kesulitan hidup. Mereka cenderung lebih mampu menerima kenyataan, belajar dari pengalaman negatif, beradaptasi dengan perubahan, dan terus berkembang menjadi pribadi yang lebih tangguh dan bertanggung jawab.

Nilai Nilai *Adversity Quotient* Dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental

Dalam Al-Quran, terdapat banyak ayat yang mengandung nilai-nilai AQ dalam menghadapi cobaan. Nilai-nilai tersebut dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental seseorang. Sebagaimana diketahui, kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, karena berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengatasi stres, menghadapi tantangan, dan mencapai kebahagiaan.

1) Sabar (Kesabaran)

Dalam Al-Qur'an, sabar (kesabaran) memiliki keterkaitan erat dengan kecerdasan *Adversity Quotient* (kecerdasan menghadapi kesulitan). *Adversity Quotient* mengacu pada kemampuan seseorang untuk menghadapi kesulitan, rintangan, dan tantangan dalam hidup. Al-Qur'an memberikan panduan yang jelas tentang pentingnya sabar dalam menghadapi kesulitan dan menjadikannya sebagai sarana untuk meningkatkan kecerdasan *Adversity Quotient*. (Fadlila, 2023)

Berikut adalah beberapa ayat Al-Qur'an yang menekankan sabar dan kaitannya dengan kecerdasan *Adversity Quotient*:

QS. Al-Baqarah Ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (153)

"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah [2]: 153) (Quran.Kemenag.Go.Id, n.d.)

Ayat ini menjelaskan bahwa sabar yang mencakup kesabaran dalam menghadapi kesulitan dan cobaan hidup, serta kesabaran dalam melaksanakan perintah-perintah Allah.

QS. Al-Insyirah Ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6)

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah [94]: 5-6) (Quran.Kemenag.Go.Id, n.d.)

Ayat ini menjelaskan bahwa didalamnya mengandung janji Allah bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan bagi orang-orang yang sabar dan bertawakkal kepada-Nya

Sabar dalam Al-Qur'an tidak hanya berarti tabah menghadapi kesulitan, tetapi juga mencakup keteguhan dalam menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Sabar dapat membantu meningkatkan kecerdasan *Adversity Quotient* karena membantu seseorang untuk tetap tegar, tenang, dan fokus dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Al-Qur'an menjanjikan balasan yang besar bagi orang-orang yang sabar, seperti kemuliaan, petunjuk, dan kemenangan. (Theofani, 2018)

2) Tawakkal

Tawakkal (berserah diri kepada Allah) dalam Al-Quran memiliki kaitan erat dengan kecerdasan *Adversity Quotient*. Adapun ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan tawakkal, antara lain:

QS. Ali Imran Ayat 159

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي

الْأَمْرَ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (159)

"Maka berkat rahmat dari Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampun untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang-orang yang bertawakkal." (QS. Ali Imran [3]: 159)(Quran.Kemenag.Go.Id, n.d.)

Ayat ini memerintahkan untuk bertawakkal kepada Allah setelah mempersiapkan segala upaya dan usaha. Karena tawakkal merupakan kunci keberhasilan dalam segala urusan.

QS. At-Thalaq Ayat 3

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا (3)

"Dan barangsiapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu." (QS. At-Thalaq [65]: 3)(Quran.Kemenag.Go.Id, n.d.)

Ayat ini menerangkan bahwa barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah dengan benar-benar menyerahkan segala urusannya kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupi segala kebutuhannya.

Dari kedua ayat di atas, dapat dipahami bahwa tawakkal dalam Al-Quran mengandung makna berserah diri sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan upaya maksimal. Hal ini berkaitan erat dengan kecerdasan *Adversity Quotient*, di mana seseorang dituntut untuk berusaha semaksimal mungkin, tetapi pada akhirnya harus menyerahkan hasil kepada Allah. Sikap tawakkal ini akan memberi kekuatan batin dalam menghadapi segala kesulitan dan tantangan hidup.(Faizah & Arifin, 2023)

3) Syukur

Syukur dan kaitannya dengan kecerdasan *Adversity Quotient* (AQ) atau daya tahan menghadapi kesulitan, mendapat perhatian khusus dalam Al-Qur'an (Mahmudah & Zuhriah, 2021). Berikut adalah beberapa ayat Al-Qur'an beserta tafsirnya yang relevan:

QS. Al-Baqarah Ayat 156

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156)

"(Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, 'Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun' (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali)." (QS. Al-Baqarah [2]: 156)(Quran.Kemenag.Go.Id, n.d.)

Dalam Tafsir Ibnu Katsir Ayat ini memuji orang-orang yang bersabar dalam menghadapi musibah dan menerima ketentuan Allah dengan rela dan lapang dada serta berharap pahala dari-Nya. Mereka mengucapkan kalimat 'Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun' sebagai bentuk kesabaran dan kerelaan atas musibah yang menimpa mereka(Umar bin Katsir, 2005).

QS. An-Nahl Ayat 97

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97)

"Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan." (QS. An-Nahl [16]: 97)(Quran.Kemenag.Go.Id, n.d.)

Ayat ini menjanjikan kehidupan yang baik dan pahala yang besar bagi orang-orang yang bersyukur dengan mengerjakan amal saleh dan beriman kepada Allah. Mereka akan diberikan kekuatan dan ketabahan dalam menghadapi kesulitan hidup.

Dari ayat-ayat di atas, kita dapat melihat bahwa syukur kepada Allah dan kesabaran dalam menghadapi kesulitan merupakan kunci untuk memiliki kecerdasan *Adversity*

Quotient yang tinggi. Orang-orang yang bersyukur dan sabar dalam menghadapi musibah akan diberikan kehidupan yang baik dan pahala yang besar oleh Allah SWT. Dengan demikian, konsep syukur dan kesabaran dalam Al-Qur'an sangat berkaitan dengan kecerdasan *Adversity Quotient* atau daya tahan dalam menghadapi kesulitan hidup. (Mahmudah & Zuhriah, 2021)

4) Optimis

Optimis dan kaitannya dengan kecerdasan *Adversity Quotient* (AQ) dapat ditemukan dalam beberapa ayat Al-Quran. Al-Quran mengajarkan kepada manusia untuk selalu bersikap optimis dan tidak berputus asa dalam menghadapi segala kesulitan dan cobaan hidup. (Surya, 2021) Berikut adalah beberapa ayat Al-Quran yang terkait dengan optimis:

QS. Al-Insyirah ayat 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6)

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah [94]: 5-6) (Quran.Kemenag.Go.Id, n.d.)

Dalam Tafsir Ibnu Katsir Ayat ini menegaskan bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan. Hal ini menunjukkan bahwa Allah SWT menghendaki kemudahan bagi hamba-Nya, dan bahwa kesulitan itu hanya sementara. (Ismail Bin Umar bin Katsir, Tafsir Ibnu Katsir Jilid 10 (Jakarta: Pustaka Imam Asy Syafii, 2005).

QS. Al-Baqarah Ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (286)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya..." (QS. Al-Baqarah [2]: 286) (Quran.Kemenag.Go.Id, n.d.)

Dalam Tafsir Ibnu Katsir Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT tidak akan

membebani seorang hamba di luar batas kemampuannya. Ini merupakan kabar gembira yang memberikan harapan dan optimisme bagi manusia dalam menghadapi kesulitan. (Umar bin Katsir, 2005).

Dari ayat-ayat di atas, dapat disimpulkan bahwa Al-Quran mengajarkan optimisme dan kecerdasan *adversity quotient* (AQ) dalam menghadapi kesulitan hidup. Manusia diperintahkan untuk selalu bersikap optimis, tidak berputus asa, dan terus berusaha dengan sungguh-sungguh dalam mengatasi tantangan yang dihadapi. (Noor et al., 2021). Dengan demikian, manusia dapat memiliki kecerdasan AQ yang baik untuk mencapai keberhasilan dan kesuksesan dalam hidup.

5) Ikhtiar

Ikhtiar dalam Al-Qur'an sangat erat kaitannya dengan kecerdasan *Adversity Quotient* (AQ), yaitu kemampuan untuk menghadapi kesulitan dan tantangan dalam hidup dengan cara yang positif dan produktif. (Lestari, 2016). Berikut adalah beberapa ayat Al-Qur'an yang relevan dengan ikhtiar

QS. Ar-Ra'd Ayat 11

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ (11)

"Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia." (QS. Ar-Ra'd [13]: 11) (Quran.Kemenag.Go.Id, n.d.)

Ayat ini menegaskan bahwa perubahan positif dalam hidup manusia harus dimulai dari usaha dan ikhtiar mereka sendiri. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum jika mereka tidak berusaha untuk mengubah diri mereka sendiri terlebih dahulu. (Shihab, 2005).

QS. Al-Insyirah ayat 7

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (7)

"Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain." (QS. Al-Insyirah [94]: 7)(Quran.Kemenag.Go.Id, n.d.)

Dalam Ibnu katsir Ayat ini memerintahkan manusia untuk selalu berusaha dan bekerja keras dalam menjalani hidup, tidak hanya berpangku tangan atau berpuas diri dengan apa yang telah dicapai(Umar bin Katsir, 2016).

QS. Al-Baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (286)

"Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) "Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir" (QS. Al-Baqarah [2]:286)(Quran.Kemenag.Go.Id, n.d.)

Dalam Tafsir Al-Qurthubi Ayat ini menjelaskan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melebihi kemampuan dan kesanggupannya. Ini berarti bahwa setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapi manusia sebenarnya sesuai dengan kapasitas mereka untuk mengatasinya, asalkan mereka berusaha dengan sungguh-sungguh dan memohon pertolongan kepada Allah(Qurthubi, 2007).

Dari ayat-ayat di atas, kita dapat melihat bahwa Al-Qur'an sangat menekankan pentingnya ikhtiar atau usaha manusia dalam menghadapi tantangan hidup. Ini sejalan dengan konsep kecerdasan *Adversity Quotient* (AQ), di mana seseorang yang memiliki AQ tinggi akan mampu menghadapi kesulitan dengan cara yang positif dan produktif, bukan dengan sikap putus asa atau menyerah begitu saja (ERNI, 2021). Al-Qur'an mengajarkan bahwa perubahan positif dalam hidup harus dimulai dari usaha dan ikhtiar manusia sendiri, bukan hanya mengandalkan takdir belaka. Namun, pada saat yang sama, Al-Qur'an juga menegaskan bahwa setiap usaha manusia harus disertai dengan doa dan memohon pertolongan kepada Allah, karena pada akhirnya, segala sesuatu bergantung pada kehendak dan kekuasaan-Nya.

Dari uraian di atas Al-Quran mengandung nilai-nilai penting seperti kesabaran, tawakkal (berserah diri kepada Allah), syukur, optimis, dan ikhtiar (usaha) yang berkaitan dengan konsep *Adversity Quotient* atau kemampuan untuk menghadapi kesulitan dalam hidup. Ayat-ayat Al-Quran menunjukkan bahwa nilai-nilai tersebut merupakan kunci untuk memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi dan menghadapi kesulitan hidup dengan baik.

Nilai-nilai *Adversity Quotient* yang terkandung dalam Al-Quran memiliki implikasi positif terhadap kesehatan mental individu. Dengan menerapkan nilai-nilai tersebut, seseorang dapat menghadapi tantangan dan stres dalam hidup dengan lebih efektif, mencapai kebahagiaan, dan menjaga kesejahteraan psikologis.

Secara umum, relevansi nilai-nilai Al-Quran dalam mengembangkan kemampuan menghadapi kesulitan hidup (*Adversity Quotient*) dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental memberikan perspektif spiritual dalam memahami dan meningkatkan kesejahteraan psikologis umat manusia.

KESIMPULAN

Adversity Quotient (AQ) atau kecerdasan menghadapi kesulitan merupakan konsep penting yang menggambarkan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi tantangan hidup dengan cara yang positif dan produktif. Al-Quran sebagai pedoman hidup umat Muslim menawarkan konsep dan nilai-nilai *Adversity Quotient* yang terkait dengan kesehatan mental.

Nilai-nilai tersebut antara lain sabar (kesabaran), tawakkal (berserah diri kepada Allah), syukur, optimis, dan ikhtiar (usaha). Ayat-ayat Al-Quran menunjukkan bahwa kesabaran, berserah diri kepada Allah, bersyukur, bersikap optimis, dan berusaha dengan sungguh-sungguh merupakan kunci untuk memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi dan menghadapi kesulitan hidup dengan baik. Nilai-nilai *Adversity Quotient* yang terkandung dalam Al-Quran memiliki implikasi positif terhadap kesehatan mental individu.

Dengan menerapkan nilai-nilai tersebut, seseorang dapat menghadapi tantangan dan stres dalam hidup dengan lebih efektif, mencapai kebahagiaan, dan menjaga kesejahteraan psikologis. Secara umum, relevansi nilai-nilai Al-Quran dalam mengembangkan kemampuan menghadapi kesulitan hidup (*Adversity Quotient*) dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental, memberikan perspektif spiritual dalam memahami dan meningkatkan kesejahteraan psikologis umat manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- AKBAR, M. Y. (2023). Pengaruh Etos Kerja Terhadap Kinerja Guru Melalui *Adversity Quotient* Sebagai Variabel Mediator Di Sma Negeri 10 Kota Jambi.
- Bulqis, T. U., & Nurmina, N. (2024). Hubungan Antara Kepribadian Big Five Dengan Academic Resilience Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 9968–9978.
- ERNI, W. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Attention, Relevance, Confidence, And Satisfaction (Arcs) Terhadap Kemampuan Representasi Matematis Di Tinjau Dari *Adversity Quotient* Peserta Didik. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.
- Fadlila, N. (2023). *Adversity Quotient Dalam Praktik Shalat Tahajud Santri Ponpes Putri di Rembang*. IAIN Kudus.
- Faizah, M. M., & Arifin, S. S. (2023). Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Terhadap Pendidikan. *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu Dan Hikmah*, 8(2), 1–14.
- Faridah, S. (2023). The *Adversity Quotient* Of Middle Adult Women In Memorizing The Quran At The House Of Tahfidz Ummul Qura Banjarmasin, Indonesia. *Jurnal Studia Insania*.
- Hapidoh, S., Bukhori, B., & Sessiani, L. A. (2019). The Effect of Self-Regulation and Peer Attachment on *Adversity Quotient* in Quran Reciter Students. *Psikologika. Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 167, 167–180. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art7>
- Juniar, N. S. (n.d.). Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental.
- Lestari, T. M. (2016). Nilai-nilai kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*)(Studi komparatif Islam dan Paul G. Stoltz). STAIN Ponorogo.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Mahfud, M. (2023). Kebijakan Pendidikan Karakter Melalui Profil Pelajar Pancasila dalam Konteks Perubahan Sosial: Literature Review. *Dealita (Jurnal Pendidikan Dan Sosial Keagamaan)*, 3(2), 1–25.
- Mahmudah, M., & Zuhriah, F. (2021). Konsep *Adversity Quotient* (AQ) dalam Menghadapi Cobaan: Ditinjau dari Perspektif al-Qur'an dan Hadis. *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 11(1), 13–29.
- Miradji, M. A., Santoso, W. A., Wasisca, O. D., Friska, L., & Verdiani, A. T. (2024). *Adversity quotient dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fresh graduate*. *Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Akuntansi*, 1192(2), 297–301.
- Mulyaden, A., & Fuad, A. (2021). Langkah-Langkah Tafsir Maudu'i. *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 1(3), 397.
- Nadila Almubarakah, Roseli Theis, & Dewi Iriani. (2024). Analisis Kemampuan Berpikir Kritis Siswa dalam Pemecahan Masalah Matematika Ditinjau dari *Adversity Quotient* (AQ) pada Materi Aritmatika Sosial. *Jurnal Pendidikan*

- Mipa, 14(1), 163–174.
<https://doi.org/10.37630/jpm.v14i1.1501>
- Noor, H., Zuhriah, F., Salamah, U., Munir, M., Inwar, M., & Center, C. V. P. L. (2021). *Adversity quotient dalam pandangan al-qur'an dan hadist*. Pustaka Learning Center.
- quran.kemenag.go.id. (n.d.).
- Qurthubi, I. Al. (2007). *Tafsir Al Qurthubi Jilid 3*. Pustaka Azzam.
- Rahmah, A. N., Nasution, F. S. M., Salsabila, N. A., Nafisah, S., & Abdillah, T. K. (2024). Sosialisasi Membentuk Konsep Diri untuk Pengasuhan yang Positif pada Anak di Era Digital. *Jurnal Pengabdian Inovatif Masyarakat*, 1(1), 19–27.
<https://doi.org/10.62759/jpim.v1i1.48>
- Saida, I. (2023). Strategi Guru Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa dalam Memahami Hukum Tajwid Pada Mata Pelajaran Al-Qur'an Hadits Kelas IV di MIN 29 Aceh Besar.
- Setiawan, N. S., & Setiawan, I. (2024). Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental: Dampak Bunuh Diri Dan Gejala Gangguan Kesehatan Mental. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 266.
<https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13505>
- Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al-Mishbah Jilid 6*. In Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents. Lentera Hati.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif & R&D)*. Alfabeta.
- Surya, M. A. (2021). Kontribusi Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara.
- Theofani, A. M. (2018). Pengaruh kecerdasan emosi, motivasi berprestasi, dan profil demografi terhadap adversity quotient mahasiswa penghafal al-qur'an. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Umar bin Katsir, I. Bin. (2005). *Tafsir Ibnu Kasir Jilid 1 (Issue 1)*. Pustaka Imam Asy Syafii.
- Umar bin Katsir, I. Bin. (2016). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 10*. Pustaka Imam Asy Syafii.