

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Adversity Quotient*

1. Pengertian *Adversity Quotient*

Adversity Quotient (AQ) dikembangkan pertama kali oleh Paul G. Stoltz. seorang konsultan yang sangat terkenal dalam *topic- topic* kepemimpinan di dunia kerja dan dunia pendidikan berbasis skill, Ia menganggap bahwa IQ dan EQ tidaklah cukup dalam meramalkan kesuksesan seseorang. Karena ada faktor lain berupa motivasi dan dorongan dari dalam, serta sikap pantang menyerah. Faktor itu disebut *Adversity Quotient*.

Stoltz membagi tiga tipe manusia yang diibaratkan sedang dalam perjalanan mendaki gunung yaitu *quitter, camper, dan climber*. Pertama, *Quitters* (mereka yang berhenti). Orang-orang jenis ini berhenti ditengah proses pendakian, gampang putus asa, menyerah. Kedua, *Campers* (perkemahan). Tidak mencapai puncak, sudah puas dengan yang telah dicapai. Ketiga, *Climbers* (pendaki). Mereka yang selalu optimistik, melihat peluang-peluang, melihat celah, melihat senoktah harapan di balik keputusan, selalu bergairah untuk maju.¹

Menurut Chaplin dalam kamus psikologi, *intelligence* atau *quotient* berarti cerdas, pandai.² Dalam kamus bahasa Inggris-Indonesia, kata “*adversity*” di artikan dengan kesengsaraan dan kemalangan.³

Secara ringkas Stoltz mendefinisikan AQ sebagai kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi kesulitan, hambatan dan mampu untuk mengatasinya. *Adversity Quotient* merupakan sikap

¹ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan Rukun Islam*, Arga Wijaya Persada, Jakarta, 2001, hlm. 271.

² James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Rajawali Pers, Jakarta, 2009, hlm. 256.

³ John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1976, hlm. 14.

menginternalisasi keyakinan. *Adversity Quotient* juga merupakan kemampuan individu untuk menggerakkan tujuan hidup kedepan, dan juga sebagai pengukuran tentang bagaimana seseorang berespon terhadap kesulitan.⁴

Senada dengan pendapat diatas, Rify Sapuri mengungkapkan bahwa *Adversity quotient* (AQ) dapat disebut dengan kecerdasan adversitas, atau kecerdasan mengubah kesulitan, tantangan dan hambatan menjadi sebuah peluang yang besar. *Adversity quotient* adalah pengetahuan baru untuk memahami dan meningkatkan kesuksesan. *Adversity quotient* adalah tolak ukur untuk mengetahui kadar respons terhadap kesulitan dan merupakan peralatan praktis untuk memperbaiki respons-respons terhadap kesulitan.⁵

Adversity quotient (AQ), pada intinya membahas tentang ketahanan seseorang untuk berusaha mencapai sesuatu yang paling tinggi, menurut ukuran kemampuan yang dimiliki dan dilakukan dengan terus menerus. Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt:



Artinya: “Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya, Dan bahwasanya usaha itu kelak akan diperlihat (kepadanya). Kemudian akan diberi Balasan kepadanya dengan Balasan yang paling sempurna. (QS. Al-Najm: 39-41)⁶

Menurut Stoltz, kecerdasan *adversity* mempunyai tiga bentuk. Pertama, AQ adalah suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk

⁴ Paul G. Stoltz , *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities)*, Pnej. T. Hermaya, PT Grasindo, Jakarta, 2000, hlm. 8-9.

⁵ Rify Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, Rajawali Pers, Jakarta, 2009, hlm. 186.

⁶ *Ibid.*, hlm. 186-187.

memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. AQ berlandaskan pada riset yang berbobot dan penting, yang menawarkan suatu gabungan yang praktis dan baru, yang merumuskan kembali apa yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan. Kedua, AQ adalah suatu ukuran untuk mengetahui respon terhadap kesulitan. Selama ini pola-pola bawah sadar ini sebetulnya sudah dimiliki. Saat ini untuk pertama kalinya pola-pola tersebut diukur, dipahami, dan diubah. Ketiga, AQ adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan, yang akan berakibat memperbaiki efektivitas pribadi dan profesional seseorang secara keseluruhan. Agar kesuksesan menjadi nyata, maka Stoltz berpendapat bahwa modifikasi dari ketiga unsur tersebut yaitu, pengetahuan baru, tolok ukur, dan peralatan yang praktis merupakan sebuah kesatuan yang lengkap untuk memahami dan memperbaiki komponen dasar dalam meraih sukses.⁷

Dari uraian pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* (AQ) adalah kecerdasan individu dalam berfikir,, mengontrol, mengelola, dan mengambil tindakan dalam menghadapi kesulitan, hambatan atau tantangan hidup, serta mengubah kesulitan maupun hambatan tersebut menjadi peluang untuk meraih kesuksesan.

2. Aspek-aspek *Adversity Quotient*

Stoltz (2000) menyatakan bahwa aspek-aspek dari *adversity quotient* (AQ) mencakup beberapa komponen yang kemudian disingkat menjadi CO₂RE, antara lain:

a. *Control* (kendali)

Control atau kendali adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengelola sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan di masa mendatang. Kendali diri ini akan berdampak pada tindakan selanjutnya atau respon yang dilakukan individu bersangkutan, tentang harapan dan idealitas individu untuk tetap

⁷ Paul G. Stoltz , *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang.....*, hlm. 9.

berusaha keras mewujudkan keinginannya walau sesulit apapun keadaannya sekarang.

b. *Origin* (asal-usul) dan *ownership* (pengakuan)

Sejauh mana seseorang mempermasalahkannya dirinya ketika mendapati bahwa kesalahan tersebut berasal dari dirinya, atau sejauh mana seseorang mempermasalahkannya orang lain atau lingkungan yang menjadi sumber kesulitan atau kegagalan seseorang. Rasa bersalah yang tepat akan menggugah seseorang untuk bertindak sedangkan rasa bersalah yang terlampau besar akan menciptakan kelumpuhan. Poin ini merupakan pembukaan dari poin *ownership*. *Ownership* mengungkap sejauh mana seseorang mengakui akibat-akibat kesulitan dan kesediaan seseorang untuk bertanggung jawab atas kesalahan atau kegagalan tersebut.

c. *Reach* (jangkauan)

Sejauh mana kesulitan ini akan merambah kehidupan seseorang menunjukkan bagaimana suatu masalah mengganggu aktivitas lainnya, sekalipun tidak berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi. *Adversity quotient* yang rendah pada individu akan membuat kesulitan merembes ke segi-segi lain dari kehidupan seseorang.

d. *Endurance* (daya tahan)

Endurance adalah aspek ketahanan individu. Sejauh mana kecepatan dan ketepatan seseorang dalam memecahkan masalah. Sehingga pada aspek ini dapat dilihat berapa lama kesulitan akan berlangsung dan berapa lama penyebab kesulitan itu akan berlangsung. Hal ini berkaitan dengan pandangan individu terhadap kepermanenan dan ketemporeran kesulitan yang berlangsung. Efek dari aspek ini adalah pada harapan tentang baik atau buruknya keadaan masa depan. Makin tinggi daya tahan seseorang, makin mampu menghadapi berbagai kesukaran yang dihadapinya.⁸

⁸ *Ibid.*, hlm. 140-162.

3. Tipe Manusia dalam Konsep *Adversity Quotient*

Stoltz, meminjam istilah para pendaki gunung untuk memberikan gambaran mengenai tingkatan *adversity quotient* (AQ). Stoltz, membagi para pendaki menjadi 3 bagian, yaitu :

a. Tipe *Quitters* (Orang-orang yang berhenti)

Tipe orang ini adalah tipe orang yang menghindari dari kewajibannya, mundur, berhenti. Orang tipe ini mempunyai kemampuan yang kecil atau bahkan tidak mempunyai sama sekali kemampuan dalam menghadapi kesulitan. Itulah yang menyebabkan mereka berhenti. Selain itu juga mengabaikan, menutupi atau meninggalkan dorongan inti dengan manusiawi untuk berusaha.

b. Tipe *Campers* (Mereka yang berkemah).

Kelompok individu yang kedua adalah *campers* atau orang-orang yang mudah puas dengan hasil yang diperolehnya. Mereka tidak ingin melanjutkan usahanya untuk mendapatkan lebih dari yang didapatkan sekarang. Disini mereka mengakhiri usahanya karena sudah merasa puas dengan hasil yang didapat. Berbeda dengan *quitters*, *campers* sekurang-kurangnya menanggapi tantangan itu, mereka telah mencapai tingkat tertentu. Perjalanan mereka mungkin memang mudah atau mungkin mereka telah mengorbankan banyak hal dan telah bekerja dengan rajin untuk sampai ke tingkat dimana mereka kemudian berhenti. Usaha yang tidak selesai oleh sebagian orang dianggap sebagai kesuksesan. Ini merupakan pandangan keliru yang sudah lazim bagi mereka yang menganggap kesuksesan sebagai tujuan yang harus dicapai. Jika dibandingkan dengan proses usahanya. Namun demikian, meskipun *campers* telah berhasil mencapai tujuan atau posisinya, tetap mereka tidak mungkin dapat mempertahankan posisinya itu tanpa ada usaha lagi.

c. *Climbers* (Para pendaki)

Climbers adalah pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan dan tidak pernah membiarkan umur, jenis

kelamin, ras, cacat fisik atau mental atau hambatan lainnya untuk menghalangi usahanya. Adapun para *climber*, yakni mereka yang dengan segala usaha keberaniannya menghadapi resiko untuk menuntaskan pekerjaannya. Dalam konteks ini, para *climber* dianggap memiliki AQ tinggi.⁹

4. Ilmu Pengetahuan Pembentuk *Adversity Quotient*

a. Psikoneuroimunologi

Penelitian akhir-akhir ini di bidang psikoneuroimunologi membuktikan bahwa ada kaitan langsung dan dapat diukur antara apa yang seseorang pikirkan dan rasakan dengan apa yang terjadi di dalam tubuh orang tersebut.

a. Neurofisiologi

Menurut Dr. Mark Nuwer, kepala neurofisiologi di UCLA Medical Centers dalam Stoltz, mengatakan bahwa proses belajar berlangsung di wilayah sadar bagian luar yaitu cerebral cortex. Lama kelamaan jika pola pikiran atau perilaku tersebut diulang maka kegiatannya akan berpindah ke wilayah otak bawah sadar yang bersifat otomatis, yaitu basal ganglia. Jadi, semakin sering seseorang mengulangi pikiran atau tindakan yang destruktif, maka pikiran atau tindakan itu juga akan semakin dalam, semakin cepat, dan semakin otomatis. Begitu pun sebaliknya, semakin sering seseorang mengulangi pikiran atau tindakan yang konstruktif, maka pikiran atau tindakan itu juga akan semakin dalam, cepat, dan otomatis. Untuk merubah kebiasaan yang buruk atau destruktif, misalnya *Adversity Quotient* (AQ) rendah, maka seseorang harus mulai di wilayah sadar otak dan memulai jalur saraf baru. Perubahan dapat bersifat segera, dan pola-pola lama yang destruktif akan beratrofi dan lenyap karena tidak digunakan.

⁹ *Ibid.*, hlm. 18-20.

b. Psikologi Kognitif

Bagian yang membahas tentang teori ketidakberdayaan yang dipelajari, atribusi, kemampuan menghadapi kesulitan, keuletan, dan efektifitas diri atau pengendalian.¹⁰

B. Tawakal

1. Pengertian Tawakal

Secara *etimologis*, tawakal berasal dari kata *wakalah* yang berarti *At Tafwidh* (penyerahan) dan *Al- I'timad* (penyandaran).¹¹ Kemudian kata tawakal difokuskan pada pengertian “kepercayaan hati kepada wakil satu-satunya”. Pihak yang bisa dianggap sebagai wakil ini harus memiliki 4 hal:

- a. Diyakini yang paling benar (*muntahal-hidayah*)
 - b. Diyakini yang paling kuat (*muntahal-quwwah*)
 - c. Diyakini yang paling bagus dan indah bahasanya (*muntahal – fashahah*)
 - d. Diyakini yang paling perhatian dan kasih sayang (*muntahas-syafaqah*)
- Kepercayaan hati kepada wakil satu-satunya disini yang dimaksud adalah Allah SWT.¹²

Selain itu kata tawakal dapat dijumpai dalam berbagai kamus dengan variasi sebagai berikut: dalam *Kamus Al-Munawwir*, disebut **تَوَكَّلَ** **عَلَى اللَّهِ** (bertawakal, pasrah kepada Allah).¹³ Dalam *Kamus Arab Indonesia* karya Mahmud Yunus, **تَوَكَّلَ – اَتَكَّلَ عَلَى اللَّهِ** (menyerahkan diri, tawakal kepada Allah).¹⁴ Dalam *Kamus Indonesia Arab*, tawakal dari kata:

¹⁰ *Ibid.*, hlm. 109.

¹¹ Sayyid Abu Bakar Ibnu Muhammad, *Missi Suci Para Sufi (Kifayatul Atqiya Wa manhajul Ashfiya')*, Pnej. Djamaluddin Al-Bunyi, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 1999, hlm. 81.

¹² Budiman Mustofa, *Quantum Kebahagiaan*, Indiva Media Kreasi, Solo, 2008, hlm. 173.

¹³ Ahmad Warson Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Pustaka Progressif, Yogyakarta, 1997, hlm. 1579.

¹⁴ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Pentafsir al-Qur'an, Jakarta, 1973, hlm. 506.

توكل - يتوكل - توكل¹⁵. Sedangkan dalam *Kamus Al-Fikr, Indonesia-Arab-Inggris*, tawakal berarti berserah kepada Allah (توكل على الله).¹⁶

Dalam *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, tawakal berarti berserah (kepada kehendak Tuhan), dengan segenap hati percaya kepada Tuhan terhadap penderitaan, percobaan dan lain-lain.¹⁷ Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, tawakal adalah pasrah diri kepada kehendak Allah dan percaya sepenuh hati kepada Allah.¹⁸

Menurut *terminologis*, terdapat berbagai rumusan tentang tawakal menurut beberapa ahli, diantaranya yaitu:

Imam Qusyairī dalam bukunya yang berjudul *Risalah Qusyairiyah* menjelaskan bahwa: menurut Abu Nashr As-Siraj Ath-Thusi, syarat tawakal sebagaimana yang diungkapkan oleh Abu Turab An-Nakhsyabi adalah mengabdikan jasad untuk beribadat, menggantungkan hati kepada Allah, dan bersikap merasa cukup. Apabila dia diberikan sesuatu, maka dia bersyukur, Apabila tidak, maka dia bersabar. Menurut Dzun Nun al-Mishri, yang dimaksud tawakal adalah meninggalkan hal-hal yang diatur oleh nafsu dan melepaskan diri dari daya upaya dan kekuatan. Seorang hamba akan selalu memperkuat ketawakalannya apabila mengerti bahwa Allah Swt. selalu mengetahuinya dan melihat segala sesuatu. al-Husayn bin Manshur pernah bertanya kepada Ibrahim al-Khawwash, "Apa yang telah engkau kerjakan dalam perjalanan dan meninggalkan padang pasir?" "Saya bertawakal dengan memperbaiki diriku sendiri."¹⁹

¹⁵Asad M. Alkalali, *Kamus Indonesia-Arab*, Bulan Bintang, Jakarta, Cet. 5, 1993, hlm. 548.

¹⁶Ahmad Sunarto, *Kamus Al-Fikr, Indonesia-Arab-Inggris*, Halim Jaya, Surabaya, 2002, hlm. 754.

¹⁷W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, Cet. 3, 2006, hlm. 1220.

¹⁸Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 2002, hlm. 1150.

¹⁹Abū al-Qasim al-Qusyairī An-Naisābūrī, *Risalatul Qusyairiyah (Ar-Risalatul Qusyairiyah fi 'Ilmi at-Tashawwufi)*, terj. Mohammad Luqman Hakiem, Risalah Gusti, Surabaya, 1996, hlm. 181.

al-Kalābādzi dalam bukunya mengetengahkan berbagai definisi tentang tawakal, seperti: Sirri as-Saqathi berkata: "Tawakal adalah meninggalkan daya upaya dan kekuatan (kemampuan berusaha)." Ibnu Masruq berkata: "Tawakal adalah kepasrahan kepada ketetapan takdir." Sahal berkata: "Tawakal adalah menyerahkan keputusan dari suatu perbuatan kepada kekuasaan Allah SWT." Abu 'Abdillah al-Qurasyi berkata: "Tawakal adalah meninggalkan kemungkinan-kemungkinan dengan berserah diri kepada ketetapan Allah." Abu Ayyub berkata: "Tawakal adalah bersemangat dalam beribadah dan selalu menggantung hatinya kepada Allah, dan menerima atas pemberian Allah." Al-Junaid berkata: "Hakikat tawakal adalah, merasa adanya, dan tidak adanya, sesuatu itu semata-mata merupakan kehendak dan kekuasaan Allah, dan hanya karena Allah-lah adanya segala sesuatu itu."²⁰

Menurut Imām al-Ghazālī, tawakal adalah menyandarkan diri hanya kepada yang diwakilkan (Allah SWT.) dan menyerahkan seluruh urusan kepada-Nya dengan penuh kepercayaan tanpa keraguan sedikit pun.²¹

Para ahli juga banyak memberikan definisi tawakal beserta batasan-batasannya, Atas dasar inilah Dr. Yusuf Qardawi cenderung mendefinisikan tawakal, bukan pada kedalamannya namun pada kulit luarnya, Dia mendefinisikan tawakal dari makna dasarnya, yakni menyerahkan dengan sepenuhnya. Sehingga seorang yang telah menyerahkan dengan sepenuhnya kepada Allah, tidak akan ada keraguan dan kemasygulan tentang apapun yang menjadi keputusan Allah.

Yusuf Qardawi sependapat dengan Ibnu Qayyim yang menyatakan bahwa terdapat kerancuan pemahaman sebagian orang tentang tawakal. "Mereka berasumsi bahwa seorang yang bertawakal tidak berbuat sesuatu

²⁰ Abu Bakar Muhammad al-Kalabadzi, *Ajaran-Ajaran Sufi (Al-Ta'arruf Li Madzhab Ahl at-Tashawuf)*, Terj. Nasir Yusuf, Pustaka, Bandung, Cet. 1, 1985, hlm. 133.

²¹ Imām al-Ghazālī, *Ihya' Ulumuddin*, Terj. Ismail Yakub, Pustaka Nasional Pte Ltd, Singapore, 1988, hlm. 322.

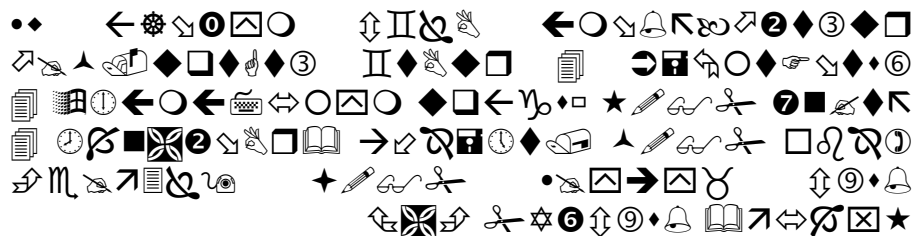
apapun karena menyerahkan pada kehendak Allah”. Sikap semacam ini bukan tawakal, namun menyia-nyiakan karunia Allah.

Seseorang yang berada pada maqam tawakal akan merasakan ketenangan dan ketentraman. senantiasa merasa mantap dan optimis dalam beribadah dan optimis dalam bertindak. Di samping itu juga akan mendapatkan kekuatan spiritual, serta keperkasaan luar biasa, yang dapat mengalahkan segala kekuatan yang bersifat material.

Hal lain yang dirasakan oleh orang yang bertawakal yaitu kerelaan yang penuh atas segala yang diterimanya dan selanjutnya akan senantiasa memiliki harapan atau segala yang dikehendaki dan dicita-citakannya.²²

Menurut Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, tawakal adalah menyerahkan diri sepenuh hati, sehingga tiada beban psikologis yang dirasakan. Tawakal juga berarti bersandar dan percaya pada yang lain dalam menyelesaikan urusan, karena tidak lagi memiliki kemampuan. Dalam hal ini, yang dimaksud tawakal adalah mewakili atau menyerahkan semua urusan kepada Allah SWT., sebagai zat yang mampu menyelesaikan semua urusan, setelah manusia tidak memiliki lagi daya dan kemampuan untuk menyelesaikannya.

Allah berfirman dalam QS. At-Ṭalāq: 3:



Artinya: “Dan Dia memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah Telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu”.

²² Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf Dan Psikologi (Telaah Atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow)*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, Cet.1, 2002, hlm. 45-46.

Ayat diatas mengisyaratkan bahwa tawakal dilakukan bukan didasarkan atas sikap pasif dan pesimistik, melainkan aktif dan optimistik. Tawakal dilakukan secara maksimal dalam meraih suatu urusan, tetapi karena keterbatasan manusia, maka usaha itu dihentikan dan diserahkan sepenuhnya kepada Allah SWT.²³

Menurut Hasyim Muhammad, seorang yang tawakal akan senantiasa konsisten terhadap kecenderungan dasarnya yaitu kebenaran. Segala sesuatu yang terjadi dan menimpa pada dirinya akan diterima secara apa adanya, wajar, senang hati dan tidak ngoyo. Sehingga ia akan merasa tenang, tentram dan bahagia, meskipun hidup dalam kesusahan.

Di sisi lain tawakal juga mengandung arti, perasaan nyaman, dan penuh kebahagiaan yang senantiasa segar dan berkelanjutan, jauh dari rasa bosan dan jenuh terhadap situasi yang dialami atau sesuatu yang dimiliki. Memiliki daya tahan yang luar biasa terhadap pengaruh dari lingkungan dan budaya yang disekelilingnya. Menjadikan pribadi yang otonom dan mandiri, memiliki gagasan-gagasan yang bebas tanpa dipengaruhi kepentingan-kepentingan atau tendensi-tendensi dari luar dirinya.²⁴

Dari beberapa definisi di atas, dapat diambil kesimpulan, bahwa tawakal adalah penyerahan segala ikhtiar atau usaha yang dilakukan kepada Allah Swt serta berserah diri sepenuhnya kepada-Nya, memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah SWT., serta merasa tenang, tentram dan bahagia, terhadap situasi yang dialami dari pengaruh lingkungan yang berada disekelilingnya meskipun dalam keadaan senang dan susah .

2. Aspek-aspek Tawakal

²³ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, Cet.1, 2001, hlm. 343-344.

²⁴ Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf Dan Psikologi.....*, hlm. 121-122.

Menurut Ibnu al-Qayyim, sebagaimana yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, memberikan ketentuan-ketentuan aspek-aspek tawakal sebagai berikut:²⁵

- a. Memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah SWT

Mengetahui *Rabb* dengan segenap sifat-sifat-Nya, seperti kekuasaan, perlindungan, kemandirian, kembalinya segala sesuatu kepada ilmu-Nya, dan lain-lainnya. Pengetahuan tentang hal ini merupakan tingkatan pertama yang diletakkan hamba sebagai pijakan kakinya dalam masalah tawakal.

- b. Mengetahui hukum sebab akibat akan urusan yang dikerjakan

Tawakal merupakan sebab terkuat yang bisa membuat meraih apa yang seseorang inginkan. Tawakal sama seperti doa, sebab untuk mendapatkan segala harapan.

- c. Memperkuat qalbu dengan tauhid

Bahwasanya tawakal seseorang tidak baik kecuali jika tauhidnya benar. Bahkan hakikat tawakal adalah tauhid di dalam hati. Selagi di dalam hati ada belitan-belitan syirik, maka tawakalnya cacat dan ternoda. Seberapa jauh tauhidnya bersih, maka sejauh itu pula tawakalnya benar.

- d. Menyardarkan qalbu kepada Allah dan merasa senang disisinya

Tandanya, dia tidak peduli lagi terhadap apa yang telah ia usahakan dan apa yang dihasilkan nanti. Hatinya pun tenang dan tidak merasa bimbang ketika keinginannya tidak terwujud dan apa yang dibencinya justru terwujud. Karena sikap menyandarkan diri, pasrah dan hanya bergantung kepadaNya telah melindunginya dari rasa khawatir dan pengharapan terhadap apa yang telah diusahakannya.

- e. Memiliki prasangka yang baik kepada Allah

²⁵ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, hlm. 345.

Sejauh mana baik sangkamu kepada *Rabb* dan harapan kepada-Nya, maka sejauh itu pula tawakal kepada-Nya. Maka sejauh itulah sikap tawakalnya kepadaNya. Oleh karenanya sebagian ulama menafsirkan kata tawakal sebagai prasangka baik kepada Allah.

- f. Menyerahkan qalbu sepenuhnya kepadanya dan menghalau apa saja yang merintang

Menyerahkan pengaturan diri sepenuhnya kepada Allah SWT, tetapi pengaturan ini berlaku hanya untuk hal-hal yang terkait dengan ketentuan Allah SWT., bukan untuk perintah dan laranganNya.

- g. Pasrah atau menyerahkan semua urusan kepadaNya

Maksudnya, memasrahkan semua urusan kepada Allah, tanpa menuntut dan menentukan pilihan, tidak ada kebencian dan keterpaksaan.²⁶

Berbeda dengan Ibnu Qayyim, menurut Yusuf Qardawi, aspek-aspek tawakal tersebut yaitu :

- a. Timbulnya ketenangan dan ketentraman

Ketenangan jiwa dan ketentraman hati, yang keduanya itu akan dirasakan oleh orang yang bertawakal kepada Tuhan, orang yang bertawakal akan merasakan ketenangan dan ketentraman itu demikian memenuhi sudut-sudut jiwanya.²⁷

- b. Menimbulkan kekuatan

Orang yang bertawakal kepada Allah SWT. akan menimbulkan kekuatan, yaitu kekuatan jiwa dan bathin, kekuatan materi apapun dihadapan kekuatan tersebut dianggap kecil, seperti kekuatan persenjataan, kekuatan harta, kekuatan oarang banyak.²⁸

²⁶ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Pendakian Menuju Allah Penjabaran Kongkrit Iyyaka Na'budu wa iyyaka Nastain*, Terj. Kathur Suhardi, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 1998, hlm. 235-238.

²⁷ Yusuf Qardawi, *Tawakkal: Jalan Menuju Keberhasilan dan Kebahagiaan Hakiki*, PT Al-Mawardi Prima, Jakarta, 2004, hlm. 145.

²⁸ *Ibid.*, hlm. 147.

c. Al-Izzah (Harga diri)

Al-Izzah (harga diri) yang dirasakan orang bertawakal mengangkatnya ketempat yang lebih tinggi, dan memberikan kekuasaan yang lebih besar, meski tanpa tahta ataupun mahkota. Kekuatan itu berasal dari harga diri orang yang bertawakal kepadanya.

Maksudnya yaitu orang yang bertawakal akan memiliki harga diri tanpa bantuan orang, merasa kaya meski tanpa harta, dan menjadi raja meski tanpa bala tentara dan pengikut.²⁹

d. Sikap ridha

Orang yang bertawakal akan memiliki sikap ridha yang membuat hati menjadi lapang dan menjadi luas.³⁰

e. Timbulnya harapan

Orang yang bertawakal kepada Allah SWT tidak akan pernah terbersit dalam hatinya rasa hilang harapan dan putus asa. Seperti adanya harapan akan memperoleh yang diinginkan, keselamatan dari hal yang dibenci, hilangnya keperluan, terlepas dari kesusahan, kemenangan yang hak dari yang bathil, hidayah dari kesesatan, dan diperolehnya keadilan atas kezaliman.³¹

Sedangkan Amru Khalid, mengatakan bahwa untuk menjadi orang bertawakal maka seharusnya:

a. Menanamkan selalu dalam hati untuk ketergantungan kepada Allah SWT

b. Berdoa kepada Allah melalui zikir dan doa.³²

Dari berbagai asumsi pendapat diatas mengenai ketentuan-ketentuan tawakal seseorang, dalam penelitian ini peneliti mensintesis ketentuan-ketentuan tawakal yang di kemukakan oleh Ibnu Qayyim, Yusuf

²⁹ *Ibid.*, h. 153.

³⁰ *Ibid.*, h. 157.

³¹ *Ibid.*, h. 159.

³² Amru Khalid, *Meniti Jalan Ke Surga*, Cakrawala Publishing, Jakarta, 2008, h. 139.

Qardawi dan Amru Khalid, dan dijadikan dasar dalam membuat skala tawakal yaitu:

- a. Menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin
- b. Memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah SWT dan memasrahkan kepada-Nya.
- c. Memiliki rasa tenang dan tentram dalam kondisi apa pun.

C. Pengaruh Tawakal terhadap *Adversity Quotient*

Untuk mengetahui pengaruh antara variable bebas, yaitu tawakal dengan variable terikat, yaitu *adversity quotient*, maka dalam hal ini perlu diperjelas kembali definisi masing-masing variabel. Tawakal adalah penyerahan segala ikhtiar atau usaha yang dilakukan kepada Allah SWT., serta berserah diri sepenuhnya kepada-Nya, memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah SWT., serta merasa tenang, tentram dan bahagia, terhadap situasi yang dialami dari pengaruh lingkungan yang berada disekelilingnya meskipun dalam keadaan senang dan susah .

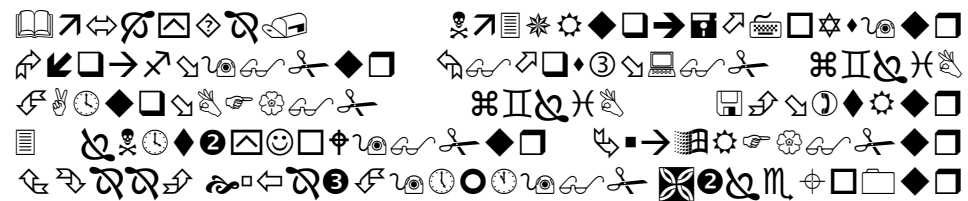
Sedangkan *adversity quotient* adalah kecerdasan individu dalam berfikir, mengontrol, mengelola, dan mengambil tindakan dalam meghadapi kesulitan, hambatan atau tantangan hidup, serta mengubah kesulitan maupun hambatan tersebut menjadi peluang untuk meraih kesuksesan.

Adversity quotient merupakan suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. *Adversity quotient* merupakan suatu gabungan pengetahuan yang praktis dan baru, yang merumuskan kembali apa yang di perlukan untuk mencapai kesuksesan. Dalam *adversity quotient* terdapat empat aspek utama yaitu *Control*, *Origin* dan *Ownership*, *Reach*, dan yang terakhir adalah *Endurance* yang biasa di singkat dengan (CO₂RE).³³

³³ Paul G. Stoltz , *Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, hlm. 9.

Bahwasanya, tidak ada manusia yang tidak memiliki masalah dalam hidupnya. Berbagai permasalahan datang silih berganti mulai dari yang ringan sampai yang berat. Pada awalnya manusia bertahan dan menyelesaikan masalahnya dengan mengandalkan kemampuannya sendiri. Jika ia tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendirian, ia akan meminta pertolongan kepada orang lain yang lebih mampu. Jika orang lain tersebut juga tidak berhasil menolong, siapa lagi yang akan dimintai pertolongan kecuali orang lain lagi yang lebih mampu. Pada titik inilah manusia sering dihinggapi keputusasaan dan rasa tidak berdaya jika ia tidak dapat menemukan pertolongan yang dibutuhkannya. Inilah mengapa manusia mudah terkena berbagai gangguan psikologis yang menjadi akar berbagai permasalahan lainnya.

Kehidupan akan selalu menyajikan hambatan dan kesulitan sebagai ujian dan cobaan dari Allah swt. Ini diperjelas dalam *al-Qur'ān* surat Al-Baqarah: 155:



Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah – buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang –orang yang sabar”.³⁴

Sebenarnya setiap individu mempunyai berbagai macam potensi yang dibawanya sejak lahir, termasuk potensi untuk menghadapi permasalahan dan segala kesulitan serta tantangan-tantangan yang ada. Setiap individu dipastikan mempunyai kecerdasan dalam berfikir, mengontrol, mengelola, dan mengambil tindakan dalam meghadapi kesulitan, hambatan atau tantangan hidup, serta mengubah kesulitan maupun hambatan tersebut menjadi peluang untuk meraih kesuksesan (*Adversity Quotient*).

³⁴ Yayasan Penyelenggara Penterjemah, *al-Qur'ān dan Terjemahannya*, hlm. 29.

Ketika manusia merasa tidak berdaya terhadap masalah dan kesulitan yang dihadapinya, ia akan kembali kepada agama dan Tuhannya. Karena manusia pada hakikatnya mempunyai kecenderungan yang inheren pada dirinya untuk selalu condong pada agama. Kecenderungan inheren ini, dalam islam disebut fitrah. Fitrah merupakan kelanjutan dari perjanjian primordial antara Tuhan dan ruh manusia, sehingga ruh manusia dijiwai oleh sesuatu yang disebut dengan kesadaran tentang Yang Mutlaq dan Maha Suci (Transenden, munazzah), yang merupakan asal dan tujuan semua yang ada di atas alam ini.³⁵

Tanpa agama, jiwa manusia tidak mungkin dapat merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Jadi agama dan percaya pada Tuhan adalah kebutuhan pokok manusia, yang akan menolong seseorang dalam memenuhi kekosongan jiwanya.³⁶ Hal ini sesuai dengan berfirman Allah SWT. dalam QS. Al-Fātiḥah: 5:



Artinya: *Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami mohon pertolongan.*³⁷

Ayat ini menjelaskan bahwa, sesungguhnya agama adalah penyembahan dan permohonan pertolongan. Tawakal adalah memohon pertolongan, sedangkan penyerahan diri secara totalitas adalah salah satu bentuk ibadah.³⁸

Dewasa ini terungkap fakta bahwa aktivitas keagamaan memberikan nilai positif dalam menunjukkan arah kehidupan seorang manusia. Sikap-sikap keagamaan seperti ibadah dan tawakal, akan memunculkan harapan dan pandangan positif terhadap kehidupan, serta memberikan ketenangan kepada jiwa manusia. Kepercayaan bahwa Tuhan itu ada dan segala aspek kehidupan

³⁵ Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah menuju Ilmu kedokteran Holistik*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005, hlm. 36.

³⁶ *Ibid.*, hlm. 42.

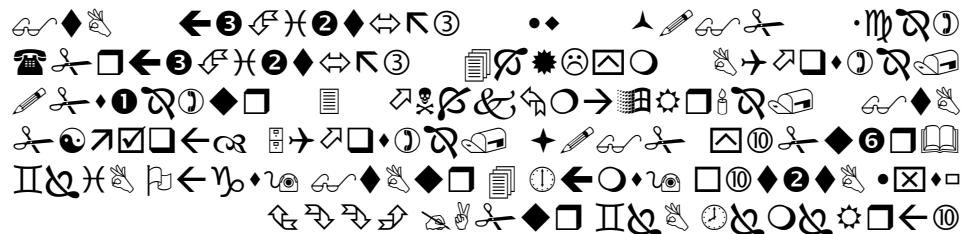
³⁷ Yayasan Penyelenggara Penterjemah, *al-Qur'ān dan Terjemahannya*, hlm. 1.

³⁸ Yusuf al-Qardhawi, *Tawakkal: Jalan Menuju Keberhasilan*, hlm. 5.

manusia berada di bawah kekuasaan Tuhan, akan mengurangi rasa tertekan atau depresi dalam jiwa manusia. Secara umum, manusia yang beriman akan memiliki hubungan erat dengan Tuhannya, sebagaimana eratnya hubungan manusia dengan sahabatnya.³⁹

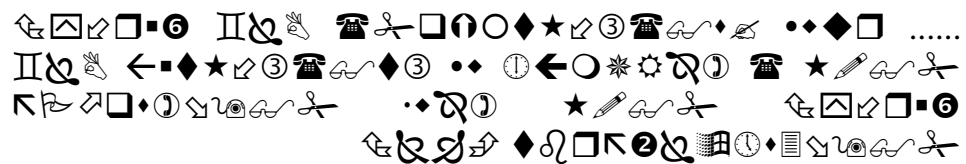
Pada hakikatnya, kembalinya manusia pada agama dan Tuhan sebagai tempat bergantung ketika sadar atas ketidakberdayaan diri digambarkan Islam melalui tawakal. Tawakal adalah tuntutan iman sehingga siapa yang beriman dia harus menyerahkan semua persoalannya kepada siapa yang dia imani, yakni Allah Swt. Tawakal merupakan landasan atau tumpuan terakhir dalam sesuatu usaha atau perjuangan, manusia harus berserah diri kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar.⁴⁰ Meskipun tawakal diartikan sebagai penyerahan diri dan ikhtiar sepenuhnya kepada Allah SWT, namun tidak berarti orang yang bertawakal harus meninggalkan semua usaha dan ikhtiar.

Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'du: 11:



Artinya: “*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum meeka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.*”⁴¹

Dan dalam QS. Yūsusuf: 87:



³⁹<http://www.Pengaruh%20Agama%20Pada%20Jiwa%20dan%20Psikologis%20Manusia%20%28Bagian%20pertama%29%20-%20Islamologi.html>.

⁴⁰ M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup I*, Publicita, Jakarta, 1978, hlm. 170.

⁴¹ Yayasan Penyelenggara Penterjemah, *al-Qur’ān dan Terjemahannya*, hlm. 337-338.

Artinya: *“Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang kafir.”*⁴²

Ayat di atas menunjukkan bahwa manusia wajib berusaha untuk mewujudkan keinginan, menjemput kesuksesan. Karena Allah SWT. tidak akan merubah keadaan suatu hamba sebelum dilakukan usaha untuk mencapainya. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa berserah diri pada Allah (tawakal) dilakukan secara beriringan dengan kerja keras, bukan sekedar perasaan pasrah tanpa melakukan usaha. Adapun bila upaya tersebut belum berhasil, tawakal adalah jalan yang ditempuh agar manusia tidak berputus asa dari rahmat Allah.

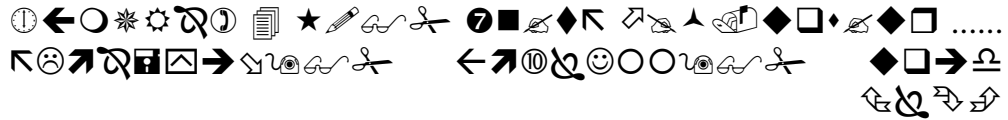
Disisi lain, Tawakal dapat menimbulkan ketenangan jiwa, kestabilan, dan ketentraman bagi seseorang. Keadaan yang demikian tidak dapat dirasakan secara benar kecuali oleh orang-orang yang bertawakal kepada Allah SWT. karena orang yang bertawakal kepada Allah SWT. merasakan bahwa kendali alam tidak lepas dari genggamannya Allah SWT., Allah SWT menganugerahkan ketentraman dalam jumlah besar kedalam hatinya. Ini menggambarkan bahwa penyerahan seseorang kepada Tuhan semestinya dilakukan setelah ia berupaya melaksanakan kewajibannya.⁴³

Dan sesungguhnya tawakal dapat mengukuhkan akidah. Akidah yang kukuh ini dapat membawa seorang mampu menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT. secara sempurna dan merasa tentram dengan kekuasaan-Nya. Jiwa seseorang yang benar-benar tawakal tidak mengalami guncangan sedikitpun, baik besar maupun kecil. Jiwa yang tidak merasa susah dan bingung dengan kemudaratan yang menimpanya dan tidak merasa pongah dengan kebahagiaan. Jiwa yang tawakal tidak akan galau dengan urusan rezeki yang ada ditangan Allah SWT. dan begitu juga dengan kehidupan, sebab kedua-duanya ada dalam genggamannya Allah SWT. begitu juga jiwa tawakal

⁴² *Ibid.*, hlm. 331.

⁴³ Amin An-Najar, *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modern (At- Tashawwuf An-Nafsi)*, PT Mizan Publika, Jakarta, Cet. 1, 2004, hlm. 77.

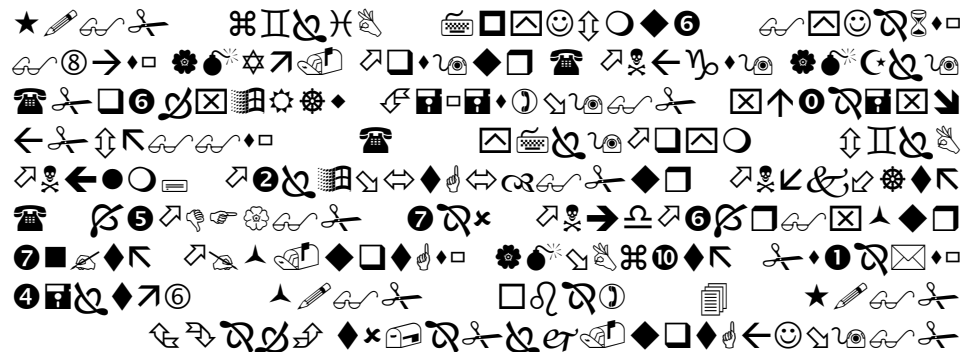
tidak akan galau dengan kesehatan. Allah telah mewajibkan tawakal dan memfardukan kepada makhluk.⁴⁴ Hal ini sesuai dengan Firman Allah SWT. dalam QS. Al-Anfāl: 61 :



Artinya: ”Dan bertawakalah kepada Allah. Sungguh, Dia Maha Mendengar, Maha Mengetahui.”⁴⁵

Tawakal merupakan sikap bersandar dan mempercayakan diri kepada Allah. Tawakal bukanlah sifat pasif dan bersemangat melarikan diri dari kenyataan, tawakal adalah sikap aktif dan tumbuh hanya dari pribadi yang memahami hidup dengan benar serta menerima kenyataan hidup dengan tepat.

Kesadaran bertawakal itu tidak saja merupakan suatu “realisme metafis”, tetapi juga memerlukan keberanian moral, karena bersifat aktif. Yaitu keberanian moral untuk menginsafi dan mengaku keterbatasan diri sendiri setelah usaha yang optimal, dan untuk menerima kenyataan bahwa tidak semua persoalan dapat dikuasai dan diatasi tanpa bantuan (inayah) Allah SWT. Allah SWT berfirman dalam QS. Āli ‘Imrān: 159:



Artinya: ”Maka berkat rahmat 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 ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka

⁴⁴ Ibid., hlm. 82.

⁴⁵ Yayasan Penyelenggara Penterjemah, *al-Qur’ān dan Terjemahannya*, hlm. 250.

Berdasarkan analisis uraian diatas, menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki sikap tawakal yang tinggi maka akan mengatasi segala permasalahan hidupnya dengan tenang karena sudah berikhtiar dan memasrahkan urusanya kepada Allah, sehingga keyakinan pada Allah yang ditumbuhkan akan membantu meneguhkan pendirian untuk berpikir positif atas ketentuan yang sudah ditetapkan Allah SWT. Ketika individu menghadapi permasalahannya secara positif dan tenang, maka akan memberikan aplikasi konstruktif dalam diri yang kemudian dapat mengaktifkan aspek-aspek *adversity quotient* yaitu CO₂RE. Disamping itu, dengan adanya kesulitan, hambatan dan tantangan yang dihadapinya, dapat dijadikan sebagai peluang untuk meraih kesuksesan.

Dengan demikian dapat diprediksikan bahwa terdapat pengaruh antara tawakal terhadap *advesity quotient*.

D. Hipotesis

Menurut Iqbal Hasan, hipotesis adalah Pernyataan atau dugaan yang bersifat sementara terhadap suatu masalah penelitian yang kebenarannya masih lemah sehingga harus diuji secara empiris (hipotesis berasal dari kata *hypo* yang berarti dibawah dan *thesa* yang berarti kebenaran). Pernyataan atau dugaan tersebut disebut proposisi.⁵⁰

Seiring dengan pemaparan di atas, Suharsimi Arikunto mengatakan bahwa hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.⁵¹

Berdasarkan kajian ilmiah sebagaimana yang penulis analisis diatas, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Ha : “Terdapat pengaruh antara tawakal terhadap *adversity quotient* pada santri pondok pesantren al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang.”

⁵⁰ Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, PT. Bumi Aksara, Jakarta, Cet. 1, 2004, hlm. 31.

⁵¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2006, hlm. 71.

