

## BAB II KERANGKA TEORI

### A. Teori-teori yang terkait dengan judul

#### 1. Shalat tahajud

##### a. Pengertian shalat tahajud

Dalam Islam, shalat adalah tiang dalam iman seseorang, siapa pun yang mendirikan shalat telah memperkuat tiang dalamnya, dan siapa pun yang meninggalkannya akan membuat tiangnya mudah roboh. Tujuan di balik shalat adalah untuk mengakui dalam hati seseorang bahwa Allah SWT adalah Pencipta Yang Maha Esa dan berpegang teguh kepada-Nya. Menggunakan shalat sebagai cara untuk bermunajat kepada Allah SWT yang Maha Pencipta salah satu cara seseorang beribadah pada-Nya sebagai hamba. Seseorang dapat menyampaikan segala macam kebutuhan dan kesulitan yang mereka alami melalui shalat.<sup>1</sup>

Kata tahajjud, di sisi lain, berasal dari kata hujuud, yang berarti tidur. Menurut al-Biqaa'i, kata tahajjud berarti bangun dari tidur untuk shalat. Shalat Lail atau Shalat Malam adalah nama lain dari shalat ini. Karena dilakukan pada malam yang sama dengan waktu orang tidur. Nama shalat tersebut kemudian menjadi Tahajud karena hamba yang terbangun dari tidurnya baru bisa melaksanakan shalat tersebut.<sup>2</sup>

Menurut hadits riwayat Muslim dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah SAW menyatakan bahwa shalat malam (tahajud), selain shalat fardhu, merupakan salah satu

---

<sup>1</sup> Siti Chodijah, 'Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)', Prosiding Seminar Nasional & Internasional Unimus, 2013, Hal 418 <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/176220-Id-Konsep-Shalat-Tahajud-Melalui-Pendekatan.Pdf>

<sup>2</sup> Siti Chodijah, 'Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)', Prosiding Seminar Nasional & Internasional Unimus, 2013, Hal 419 <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/176220-Id-Konsep-Shalat-Tahajud-Melalui-Pendekatan.Pdf>

shalat paling mujarab yang dipanjatkan oleh seorang hamba kepada Khaliq, yaitu orang-orang yang mampu untuk bangun di malam hari dan berdoa sebelum maupun setelah melakukan ibadah shalat. Waktu terbaik bagi seorang hamba untuk terus berdoa adalah pada saat ini. Shalat sunnah muakad, shalat tahajud di dalamnya terdapat dialog antara sang Khaliq dengan makhluk-Nya. Dimensi dzikrullah dari shalat tahajud mempengaruhi jiwa seseorang secara psikologis. Kedamaian dan ketenangan yang dialami seseorang setelah shalat tahajud memiliki nilai spiritual yang signifikan. Hal ini disebabkan adanya dzikrullah dalam shalat tahajud (mengingat Allah SWT). Ketika memikirkan Allah SWT, semua keluh kesah kegelisahan tergantikan dengan perasaan tenteram dan damai karena merasa dekat dengan Allah SWT. Mental yang sehat bagi seseorang akan dihasilkan dari perasaan nyaman dan damai.<sup>3</sup>

Shalat tahajud adalah amalan yang dilakukan di keheningan malam. Kondisi seseorang yang melaksanakan shalat tahajud akan lebih khushyuk ketika orang sedang tidur. Menurut sebuah hadits, shalat malam setelah shalat lima waktu merupakan shalat yang paling utama. Nabi Muhammad SAW bersabda dari Abu Hurairah r.a. mengatakan bahwa

*“Puasa yang paling utama setelah puasa bulan Ramadhan adalah puasa bulan Muharam, dan shalat yang paling utama setelah shalat fardhu adalah shalat pada waktu malam”* (HR.Muslim).

Ditinjau dari shalat sunnah lainnya, shalat tahajud merupakan shalat yang paling utama kedua setelah shalat fardhu.<sup>4</sup> Shalat tahajud dilakukan oleh Nabi Muhammad

---

<sup>3</sup> Siti Chodijah, *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)*, Prosiding Seminar Nasional & Internasional Unimus, 2013, Hal 418 <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/176220-Id-Konsep-Shalat-Tahajud-Melalui-Pendekatan.Pdf>

<sup>4</sup>Siti Chodijah, *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud*

SAW. Banyak riwayat muhaddit mengklaim bahwa Nabi sendiri tidak pernah meninggalkan shalat tahajud selama masa hidupnya, mulai dari saat diperintahkan untuk melakukannya.<sup>5</sup>

b. Waktu pelaksanaan shalat tahajud

Shalat tahajud dapat dilakukan setelah melaksanakan shalat isya, sehingga waktu melaksanakannya sampai fajar sidik. Namun akan lebih baik lagi apabila dilakukan setelah tidur. Dalam hadist riwayat HR. Bukhari Muslim:

*Artinya : Dari 'Aisyah ra bahwasanya Nabi SAW biasa tidur pada permulaan malam, dan bangun pada akhir malam untuk melaksanakan shalat.*

Meskipun waktu shalat tahajud tidak diwajibkan, namun yang lebih utama adalah melakukannya pada sepertiga malam terakhir karena itulah waktu istijabah, yaitu saat Allah SWT turun ke langit dunia dan menyatakan bahwa Dia akan mengabulkan setiap do'a hamba-Nya, mengabulkan setiap permintaan, dan memaafkan setiap hamba yang meminta pengampunannya, sesuai dengan sabda Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah r.a:

*Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abd Allah bin Maslamah, dari Malik, dari Ibn Shihab, dari Abi Salamah dan Abi Abd Allah al-Aghar, dari Abi Hurairah r.a, sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda: "Allah SWT pada setiap malam turun ke langit dunia ketika waktu sepertiga malam yang akhir, seraya berfirman: "Barangsiapa berdoa kepada-Ku, maka Aku akan mengabulkannya, barang siapa meminta kepada-Ku, pasti Aku akan memberinya, dan barang*

---

Surabaya)', Prosiding Seminar Nasional & Internasional Unimus, 2013, Hal 421  
<https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/176220-Id-Konsep-Shalat-Tahajud-Melalui-Pendekatan.Pdf>

<sup>5</sup> Siti Chodijah, 'Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)', Prosiding Seminar Nasional & Internasional Unimus, 2013, Hal 426  
<https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/176220-Id-Konsep-Shalat-Tahajud-Melalui-Pendekatan.Pdf>

*siapa yang meminta ampun kepada-Ku, niscaya akan Aku ampuni”.*

Selain itu Rasulullah SAW juga bersabda bahwa sepertiga yang akhir dari malam merupakan waktu “keintiman” Tuhan dengan hamba-Nya, sehingga Rasulullah SAW menganjurkan siapa saja yang mampu untuk melakukan dzikirullah agar melaksanakannya, ini berdasarkan cerita 'Amr bin 'Abasah yang dipopulerkan oleh Al-Tirmidzi, sebagai berikut:

*Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abd Allah bin Abd al-Rahman, telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Isa berkata: telah menceritakan kepadaku Ma'nun, telah menceritakan kepadaku Mu'awiyah bin Salih, dari Damrah bin Habib berkata: saya mendengar Aba Umamah berkata: telah menceritakan kepadaku Amr bin Abasah, sesungguhnya ia mendengar Rasulullah SAW bersabda: Sedekat-dekat keberadaan Tuhan terhadap seorang hamba adalah pada sepertiga yang akhir dari malam. Maka kalau engkau mampu termasuk dari orang yang mengingat Allah SWT pada saat itu, maka hendaknya engkau termasuk (darinya).<sup>6</sup>*

Adapun waktu-waktu melaksanakan shalat tahajud yaitu :<sup>7</sup>

- 1) 1/3 malam pertama (Bada Isya- 22.00)
- 2) 1/3 malam kedua ( jam 22.00-01.00)
- 3) 1/3 malam terakhir (jam 01.00-subuh).

Menurut keterangan yang sah saat ijabah atau waktu yang dilakukan doa adalah 1/3 malam yang terakhir.

---

<sup>6</sup>Mujiburrohman, ‘Qiyam Al-Lail Dalam Perspektif Rasulullah (Tuntunan Shalat Malam Ala Rasulullah Saw Serta Urgensinya Dalam Kehidupan umat Manusia)’, *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Keislaman*, 1.1 (2014), Hal 73.

<sup>7</sup> M Madjid, I Kato, And G M Publishing, *Happy With Tahajjud* (Gen! Mirqat, 2008), Hal 51-54.

c. Jumlah rakaat shalat tahajud

Pada dasarnya jumlah rakaat yang dipraktikkan oleh Rasulullah SAW ketika melaksanakan shalat malam bukanlah ketentuan yang sifatnya mutlak, karena Rasulullah SAW pernah memberikan intruksi kepada para sahabat untuk melaksanakan shalat malam tanpa memberi batasan jumlah rakaat yang harus mereka lakukan. intruksi ini berkaitan erat dengan shalat malam yang harus dilakukan menurut kadar kemampuan, sebagaimana hadis:

*Artinya: telah menceritakan kepada kami Abu al-Yaman, ia berkata: telah menceritakan kepada kami Shu'aib, dari al-Zuhri, ia berkata: telah menceritakan kepadaku Salim bin Abd Allah, sesungguhnya Abd Allah bin Umar ra berkata: "Sesungguhnya seorang lelaki bertanya: Ya Rasulullah, bagaimanakah cara pelaksanaan shalat malam itu? Rasulullah menjawab: Dua rakaat- dua rakaat, lalu apabila engkau takut masuk waktu shalat subuh, maka shalatlah witir dengan satu rakaat".*

*Artinya: telah menceritakan kepada kami Ali bin Bayan al-Mutarraz, Abd Allah bin al-Abbas al-Tayalisiyy, keduanya berkata: telah menceritakan kepada kami Abu Ma'mar Salih bin Harb, telah menceritakan kepada kami Salam bin Abi Khubzah, dari Yunus bin Ubaid, dari al-Hasan, dari Sumarah, ia berkata: Rasulullah SAW memerintahkan kepada kita untuk salat malam, baik Cuma sedikit atau pun banyak.*

Nabi Muhammad bahkan membenarkan shalat malam pada kesempatan lain, walaupun hanya dilakukan satu rakaat karena memiliki banyak manfaat.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Mujiburrohman, 'Qiyam Al-Lail Dalam Perspektif Rasulullah (Tuntunan Shalat Malam Ala Rasulullah Saw Serta Urgensinya Dalam Kehidupan Umat Manusia)', *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Keislaman*, 1.1 (2014), Hal 75

d. Tata cara shalat tahajud

Sholat sunnah tahajud dilakukan dengan cara yang sama dengan sholat sunnah lainnya karena termasuk sholat sunnah malam. Hal ini menunjukkan bahwa tidak dilakukan secara berjamaah melainkan secara pribadi dengan dua rakaat salam dan munfarid. Setiap dua rakaat salam, jika ingin shalat lebih dari dua rakaat, hendaknya dilakukan. Tata cara shalat tahajud sama dengan tata cara shalat sunnah pada umumnya, yaitu sebagai berikut:

1) Membaca niat. Adapun lafat niat shalat tahajud adalah

أُصَلِّي سُنَّةَ التَّهَجُّدِ رَكَعَتَيْنِ مُسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةِ لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya “Aku (berniat) shalat tahajud 2 rakaat karena Allah Ta’ala”.

- 2) Membaca takbiratul ihram dan melanjutkan dengan membaca doa iftitah.
- 3) Selanjutnya membaca surat Al-Fatihah, kemudian membaca surat-surat tertentu berdasarkan apa yang mudah atau disenangi.
- 4) Kemudian dilanjutkan dengan rukun lainnya, seperti rukuk dan sujud, selama dua rakaat lagi hingga diakhiri dengan salam. Jika ingin menambahkan, ulangi shalat lagi dua rakaat salam dan seterusnya.

Doa setelah shalat tahajud :

اَللّٰهُمَّ رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ قَيُّمُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ .  
 وَلَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ مَلِكُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ . وَلَكَ  
 الْحَمْدُ اَنْتَ نُوْرُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ . وَلَكَ الْحَمْدُ  
 اَنْتَ الْحَقُّ وَوَعْدُكَ الْحَقُّ وَلِقَاءُكَ حَقٌّ وَقَوْلُكَ حَقٌّ وَالْحِجَّةُ حَقٌّ  
 وَالتَّائِبُ حَقٌّ وَالتَّيْبُ وَنَحْوُكَ حَقٌّ وَمُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقٌّ  
 وَالسَّاعَةُ حَقٌّ. اَللّٰهُمَّ لَكَ اَسْلَمْتُ وَبِكَ اَمَنْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ  
 وَاِلَيْكَ اَنْتَبْتُ وَبِكَ خَاصَمْتُ وَاِلَيْكَ حَاكَمْتُ فَاَعْفِرْ لِي

مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَحْرَزْتُ وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ  
 بِهِ مِنِّي. أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ لِإِلَهِ إِلَّا أَنْتَ . وَلَا حَوْلَ  
 وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Artinya: *Ya Allah, Tuhan kami, segala puji bagi-Mu, Engkau penegak langit, bumi, dan makhluk di dalamnya. Segala puji bagi-Mu, Engkau penguasa langit, bumi, dan makhluk di dalamnya. Segala puji bagi-Mu, Engkau cahaya langit, bumi, dan makhluk di dalamnya. Segala puji bagi-Mu, Engkau Maha Benar. Janji-Mu benar. Pertemuan dengan-Mu kelak itu benar. Firman-Mu benar adanya. Surga itu nyata. Neraka pun demikian. Para nabi itu benar. Demikian pula Nabi Muhammad SAW itu benar. Hari Kiamat itu benar. Ya Tuhanku, hanya kepada-Mu aku berserah. Hanya kepada-Mu juga aku beriman. Kepada-Mu aku pasrah. Hanya kepada-Mu aku kembali. Karena-Mu aku rela bertikai. Hanya pada-Mu dasar putusanku.*<sup>9</sup>

e. Keutamaan shalat tahajud dalam tinjauan Al-Quran

Orang yang shalat tengah malam adalah orang yang membutuhkan bantuan dengan persoalan yang sedang dihadapinya. karena, setelah shalat wajib, shalat tahajud adalah shalat yang paling utama. Al-Qur'an dan hadits menyebutkan banyak sekali keutamaan.<sup>10</sup> Berikut adalah beberapa manfaat sholat tahajud yang disebutkan dalam Al-Quran.

<sup>9</sup> Ust. Hamdi El-Natary, *Shalat Tahajud Cara Rasulullah Saw: Sesuai Alqur'an & Hadits* (Wahyuqolbu, 2015), Hal 24.

<sup>10</sup> Siti Chodijah, 'Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)', *Prosiding Seminar Nasional & Internasional Unimus*, 2013, 421 <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/176220-Id-Konsep-Shalat-Tahajud-Melalui-Pendekatan.Pdf>

- Al-Qur'an (Q.S. Al-Furqon: 63-64), Allah SWT berfirman bahwa orang yang melaksanakan shalat tahajud akan dipuji oleh Allah SWT dan akan dimasukkan di antara orang-orang yang menaati-Nya.

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا (63) وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا (64)

Artinya : 63. Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan. 64. Dan orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka.

- Maqom (status) yang terpuji, baik di dunia maupun di akhirat, akan dianugerahkan oleh Allah SWT. Seperti yang Dia katakan dalam Q.S. Al-Isra: 79
- Menjaga shalat tahajud menunjukkan bahwa seseorang tulus bertakwa kepada Allah SWT. Allah SWT telah menjanjikan kepada mereka bahwa mereka akan mendapatkan kebaikan, rahmat, dan ampunan dalam surat Adz-Dzaariyat ayat 15-18.

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ (15) آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ (16) كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ (17) وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ (18)

Artinya: 15. Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa itu berada dalam taman-taman (surga) dan mata air-mata air, 16. Sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan.

17. Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam. 18. Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar.

- Sebagaimana terdapat dalam surat Ali-Imron ayat 113-115, orang yang melaksanakan shalat tahajud adalah orang-orang yang shaleh yang akan mendapat pahala oleh Allah SWT.

لَيْسُوا سَوَاءً ۗ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتْلُونَ آيَاتِ اللَّهِ آنَاءَ  
 اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ ﴿١١٣﴾ يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ  
 وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُسَارِعُونَ فِي  
 الْخَيْرَاتِ وَأُولَئِكَ مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١١٤﴾ وَمَا يَفْعَلُوا مِنْ  
 خَيْرٍ فَلَنْ يُكْفَرُوهُ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالْمُتَّقِينَ ﴿١١٥﴾

Artinya : 113. Mereka itu tidak sama; di antara ahli kitab itu ada golongan yang Berlaku lurus, mereka membaca ayat-ayat Allah pada beberapa waktu di malam hari, sedang mereka juga bersujud (sembahyang). 114. Mereka beriman kepada Allah dan hari penghabisan, mereka menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang Munkar dan bersegera kepada (mengerjakan) pelbagai kebajikan; mereka itu Termasuk orang-orang yang saleh. 115. Dan apa saja kebajikan yang mereka kerjakan, Maka sekali-kali mereka tidak dihalangi (menenerima pahala) nya; dan Allah Maha mengetahui orang-orang yang bertakwa.

- Shalat tahajud dapat menumbuhkan rasa hormat dan kagum dalam beribadah, memperkuat ketakwaan dan keimanan hamba kepada Sang Pencipta. di Q.S. Al-Muzamiil:1-6 sebagai firma-Nya

- Waktu yang tepat untuk berdoa kepada Allah SWT dan memohon ampunan-Nya adalah pada saat sholat tahajud. Seperti apa yang difirmankan Allah SWT dalam surat Al-Muzzamil ayat 20.
- Shalat tengah malam melatih kesabaran. Hal ini disyariatkan oleh Allah SWT dalam surat Al-Insaan ayat 23–26 dengan menyebutkan perintah melaksanakan shalat tahajud mengikuti petunjuk melatih kesabaran sesuai surat At-Kamis ayat 48.<sup>11</sup>

Ghazali mengatakan tahajud memiliki banyak nilai positif yang berpengaruh terhadap kesehatan jasmani. Ada banyak kemaslahatan untuk kesehatan manusia, diantaranya:

- Tahajud, menurut Drs. Abdul Hamid Diyab dan Ahmad Qurquz, dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit yang menyerang jantung, otak, dan organ lainnya. Hal ini didukung oleh fakta bahwa orang yang bangun di malam hari dapat menghentikan kebiasaan tidurnya dan tetap diam dalam waktu lama, yang keduanya dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah.
- Bangun di malam hari membuat tubuh tetap aktif dan berenergi serta membantu mencegah masalah punggung seiring bertambahnya usia. Menurut sebuah penelitian medis, orang lanjut usia yang terbiasa sholat tengah malam selama Ramadhan lebih kecil kemungkinannya mengalami serangan gangguan tulang belakang daripada orang tua yang tidak sholat tengah malam.
- Sholat tahajud mempunyai sejumlah besar informasi yang dapat digunakan sebagai mekanisme penanggulangan stres yang adaptif. Ini juga menggabungkan aspek meditasi dan relaksasi. Menurut Dr. Moh Soleh, stres memiliki dampak yang signifikan terhadap daya tahan fisik seseorang. Stres fisik dan stres psikologis keduanya memiliki dampak

---

<sup>11</sup> Ust. Hamdi El-Natary, *Shalat Tahajud Cara Rasulullah Saw: Sesuai Alqur'an & Hadits* (Wahyuqolbu, 2015), Hal 28

yang signifikan terhadap kapasitas ketahanan tubuh seseorang.

- Ketika tahajud dilakukan dengan penuh keikhlasan, khidmat, ketelitian, keikhlasan, dan istiqomah, maka akan timbul persepsi, motivasi positif, dan respon emosional positif (berpikir positif), yang semuanya dapat mengurangi kemungkinan reaksi stres.<sup>12</sup>

## 2. Kecerdasan Adversitas (*Adversity quotient*)

### a. Definisi *adversity quotient*

Setiap orang memiliki banyak kecerdasan jika dilihat dari perspektif psikologis, termasuk (IQ), (EQ), dan *Spiritual Quotient* (SQ). Alferd Binet memperkenalkan "*intelligence quotient*" (IQ) untuk menggambarkan sebuah sistem untuk mengkategorikan kecerdasan manusia di awal abad ke-20. Sedangkan Daniel Goleman mempopulerkan konsep *emotional quotient* (EQ), yang mengacu pada serangkaian kemampuan untuk mengelola dan menggunakan emosi serta pengendalian diri dan adaptasi lingkungan.

Paul G. Stoltz mengusulkan *Adversity Quotient* sebagai intelek keempat selain tiga yang asli (AQ). Menurut Stoltz, pertimbangan IQ, EQ, dan SQ seseorang masih belum cukup untuk dijadikan modal kesuksesannya.<sup>13</sup>

Menurut Howard Gardner, kecerdasan adalah kemampuan untuk memecahkan masalah atau menghasilkan hal-hal yang berharga bagi budaya tertentu. Piaget pernah berkata, "Intelligence is what you use when you don't know what to do" (Kecerdasan adalah apa yang kita gunakan ketika kita tidak tahu apa yang harus kita lakukan), seperti dikutip Wilian H. Calvin dalam bukunya *How Brain Memikirkan*.

---

<sup>12</sup> Faqih Purnomosidi, 'Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta', *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 3.1 (2018), 1–124. Hal. 4

<sup>13</sup> Mahmudah Dan Fatimah Zuhriah, 'Tarbiyah Islamiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam Konsep Adversity Quotient ( Aq ) Dalam Menghadapi Cobaan : Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an Dan Hadist', 11.1 (2021), Hal 14 <<https://doi.org/10.18592/jtipai.v11i1.4781>>.

Sebelumnya, IQ digunakan untuk mengukur kecerdasan (Intellectual Quotient). IQ tinggi dianggap sebagai tanda kecerdasan, sedangkan IQ rendah dipandang sebagai tanda kebodohan. Mengikuti hipotesis Gardner tentang kecerdasan majemuk, orang mulai menyadari bahwa ada jenis kecerdasan lain selain kecerdasan intelektual. Sementara kecerdasan emosional berguna untuk memahami dan berinteraksi dengan diri sendiri dan orang lain, kecerdasan intelektual dapat digunakan untuk memahami dan mengelola lingkungan luar.

Setelah melakukan penelitian selama 19 tahun, Paul G. Stoltz mengembangkan teori *adversity quotient* (AQ). Tinjau lebih dari 500 referensi dari tiga disiplin ilmu psikologi kognitif, psikoneuromunologi, dan neurofisiologi. Menerapkan temuan penelitian sepuluh tahun di seluruh dunia membawa para peneliti pada penemuan kecerdasan baru yang dikenal sebagai *Adversity Quotient*. Individu dengan AQ tinggi tidak akan pernah takut menghadapi tantangan baru dalam hidup. Nyatanya, dia akan dapat menggunakan kesulitannya sebagai peluang untuk berhasil.

Kemampuan untuk mengatasi kemunduran dan melanjutkan setiap usaha tanpa terhambat dikenal sebagai *Adversity quotient* seseorang. Kecerdasan adversitas menunjukkan ketabahan, ketahanan, dan sikap tak tergoyahkan seseorang.<sup>14</sup>

Kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan saat ini dan menerima kemenangan hanyalah salah satu aspek dari kecerdasan kesulitan mereka; mereka juga harus memiliki keluwesan untuk melihat tantangan sebagai peluang baru untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan. "setiap kesulitan merupakan tantangan, setiap tantangan merupakan suatu peluang, dan setiap peluang harus disambut dengan baik". Banyak orang mungkin menganggap ini menantang atau bahkan tidak mungkin. Namun, diharapkan untuk mengoptimalkan

---

<sup>14</sup> Supardi U.S., 'Pengaruh Adversity Qoutient Terhadap Prestasi Belajar Matematika', *Jurnal Formatif*, 3.1, 61–71.

keterampilan ini mengingat setiap orang memiliki *Adversity Quotient*.<sup>15</sup>

Kesulitan tampaknya kejam secara umum. Kesulitan akan menekan tantangan seseorang dan memaksanya melewatinya apakah dia berhasil atau gagal. Itu juga tidak peduli tentang batas-batas keadilan manusia. Paul G. menegaskan bahwa memiliki kecerdasan adversity sangat penting karena menunjukkan kapasitas seseorang untuk bertahan dan mengatasi kesulitan. Selain itu, *Adversity Quotient* adalah mengukur yang dapat digunakan untuk meramalkan siapa yang akan berhasil mengatasi tantangan dan siapa yang akan gagal. Ketiga, adversity quotient dapat meramalkan siapa yang akan berhasil dan siapa yang akan tampil di bawah ekspektasi dan potensi mereka. Keempat, tingkat kesulitan dapat memprediksi siapa yang akan bertahan dan siapa yang akan berhasil.<sup>16</sup>

Sebagai kesimpulan, Paul G. menggambarkan AQ sebagai kapasitas seseorang untuk memperhatikan masalah dan memikirkannya dengan cukup cerdas untuk menjadikannya tantangan yang harus diatasi, terutama ketika mencapai suatu tujuan, cita-cita, atau harapan, dan, yang paling penting, ketika mengalami kepuasan pribadi dari usaha sendiri.<sup>17</sup>

b. Macam-macam *adversity quotient*

Paul G. Stoltz dengan konsep AQnya menyakinkan dan membagi manusia dalam tiga bagian, yaitu :<sup>18</sup>

1) Orang yang berhenti (*Quitters*) adalah mereka yang berhenti menanjak di tengah, mudah putus asa,

<sup>15</sup> Supardi U.S., 'Pengaruh Adversity Qoutient Terhadap Prestasi Belajar Matematika', *Jurnal Formatif*, 3.1, Hal 65.

<sup>16</sup> Muh. Haris Zubaidillah, 'Pendidikan Adversity Quotient Dalam Konsep Islam', *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol-1 No. (2018), 100 <<http://ieeauthorcenter.ieee.org/Wp-Content/uploads/ieee-reference-guide.pdf>><http://www.lib.murdoch.edu.au/Find/Citation/ieee.html>><https://doi.org/10.1016/j.cie.2019.07.022>><https://github.com/ethereum/wiki/wiki/White-Paper>><https://tore.tuhh.de/hand/>.

<sup>17</sup> P G Stoltz, *Mengubah Hambatan Mjd Peluang*: (Grasindo, 2000), Hal 10-13 .

<sup>18</sup>P G Stoltz, *Mengubah Hambatan Mjd Peluang*: (Grasindo, 2000), Hal 25-38.

mudah menyerah, cepat senang dengan pemenuhan tuntutan fisiologis dasar mereka, cenderung pasif, dan tidak terlalu termotivasi untuk mencapai puncak pencapaian. Orang-orang ini tidak berani mengambil rezeki dan tidak banyak memberikan sumbangan yang berarti dalam pekerjaan. Karena kapasitasnya yang rendah, kelompok ini cenderung menolak perubahan.

- 2) Berkemah (*Campers*), yang tidak mencapai puncak, puas dengan apa yang telah dicapai; Artinya, mereka terus berupaya untuk memenuhi kebutuhannya akan rasa aman, nyaman, dan bermasyarakat serta masih mampu memahami dan mengalami masalah. Ini sedikit lebih populer daripada *Quitters*. Mungkin saja para *Campers* gagal mencapai potensi penuh mereka. Mereka terus mengerahkan upaya, antusiasme, dan inisiatif. Mengingat bahwa mereka dimotivasi oleh rasa takut dan hanya menginginkan stabilitas dan kenyamanan, mereka tidak memiliki kapasitas yang tinggi untuk berubah. Saat menghadapi tantangan, akan menimbang manfaat dan bahayanya untuk memastikan sehingga tidak pernah mencapai apa yang seharusnya didapatkan.
  - 3) Pendaki (*climbers*), atau individu yang selalu berusaha mencapai aktualisasi diri, siap mengatasi berbagai tantangan. Ketika kelompok ini menantang perubahan, ia akan menang. Meski membutuhkan banyak usaha, komitmen, dan pengorbanan yang dilakukan dalam menghadapi kesulitan.
- c. Kontribusi *adversity quotient*

Kesulitan (*adversity*) digambarkan sebagai penderitaan atau nasib buruk dalam bahasa Inggris, dan kecerdasan (*quotient*) adalah hasilnya.<sup>19</sup> Paul G. Stoltz menunjukkan bahwa *adversity quotient* memiliki

---

<sup>19</sup> Mahmudah Dan Fatimah Zuhriah, 'Tarbiyah Islamiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam Konsep Adversity Quotient ( Aq ) Dalam Menghadapi Cobaan : Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an Dan Hadist', 11.1 (2021), Hal 16.

dampak yang signifikan dengan menunjukkan bahwa ada banyak persyaratan untuk mengatasi hambatan, seperti:<sup>20</sup>

- 1) Daya saing, menurut studi Jasson Stterfield dan Martin Seligman, terhadap Retorika Saddam Hussen dan Josh Bush menemukan bahwa individu yang merespon kesulitan dengan optimis yang lebih besar cenderung lebih proaktif dan mengambil lebih banyak peluang, sedangkan individu yang merespon dengan pesimis yang lebih besar mendorong lebih banyak kehati-hatian dan kepasifan.
- 2) Produktifitas, Selligman membuktikan bahwa mereka yang merespons kesulitan dengan buruk akan menjual lebih sedikit, kurang berproduksi, dan berkinerja lebih buruk daripada mereka yang merespon kesulitan dengan baik.
- 3) Kreativitas, menurut Joel Barker, keputusan dapat memunculkan kreativitas, sehingga dapat dikatakan bahwa kreativitas menuntut kemampuan untuk mengatasi tantangan. Orang yang tidak dapat mengatasi kesulitannya kehilangan kemampuan untuk bertindak kreatif.
- 4) Motivasi, Orang dengan skor AQ tinggi juga dipandang memiliki motivasi yang besar
- 5) Mengambil resiko, Pengambilan risiko adalah komponen penting dari penerimaan
- 6) Perbaikan, Untuk mempertahankan hidup dan menghindari ketinggalan zaman dalam karir dan hubungan interpersonal, perbaikan diperlukan.
- 7) Ketekunan, Inti dari AQ adalah ketekunan. Kemampuan untuk terus berusaha dalam menghadapi hambatan atau kegagalan adalah ketekunan.
- 8) Belajar, Menurut penelitian Carol Dweck, anak-anak yang menanggapi tantangan secara pesimistis tidak belajar atau mencapai sebanyak anak-anak yang lebih optimis.

---

<sup>20</sup> P G Stoltz, *Mengubah Hambatan Mjd Peluang*: (Grasindo, 2000), Hal 92-102.

- 9) Merangkul perubahan, orang yang menerima perubahan biasanya menggunakan kesulitan untuk memperkuat niat mereka dalam menanggapi. Karena itu mereka mengubah kesulitan menjadi peluang.
  - 10) Keuletan, stress, tekanan, kemunduran, Menurut Suzanne Ouellette, mereka yang resilien akan merespon rintangan dengan tantangan, kendali, dan komitmen serta tetap tegar dalam menghadapinya. Karakteristik ini termasuk keuletan, stres, tekanan, dan kemunduran. Hal ini didukung oleh studi dari psikolog anak Ermy Wemer, yang menemukan bahwa anak-anak yang bereaksi dengan baik terhadap kesulitan akan mengembangkan ketahanan dan pulih dari kegagalan besar.
- d. Cara meningkatkan *adversity quotient*

Pandangan agama Islam terhadap kunci utama kesuksesan seseorang ialah dengan berpegang teguh pada Al-Qur'an dan Al-Hadis. Faturrahman menjelaskan bahwa dengan bekal Al-Qur'an dan Al-Hadis, maka pandangan mengenai sukses juga akan lebih terarah. Akan tetapi, karena kurangnya interaksi akan kedua sumber hukum tersebut, tidak jarang seorang muslim yang putus asa memilih jalan untuk mengakhiri hidupnya atau bahkan melakukan tindakan kejahatan yang lain. Al-Qur'an telah mengisyaratkan bahwa hakikatnya manusia tidak lepas dari yang namanya ujian dan cobaan. Seperti dalam firman-Nya, QS. Al-Baqarah [2]: 155-157. Dalam Tafsir Al-Misbah, Quraisy Shihab memaparkan bahwa ayat tersebut mengisyaratkan hakikat dari kehidupan dunia antara lain ditandai oleh keniscayaan adanya cobaan yang beraneka ragam.<sup>21</sup>

Cara meningkatkan AQ menurut Paul G. Stoltz adalah dengan:<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Mahmudah Dan Fatimah Zuhriah, 'Tarbiyah Islamiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam Konsep Adversity Quotient ( Aq ) Dalam Menghadapi Cobaan : Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an Dan Hadist', 11.1 (2021), Hal 15.

<sup>22</sup> P G Stoltz, *Mengubah Hambatan Mjd Peluang*: (Grasindo, 2000), Hal 203-204.

- *Listen*, salah satu langkah penting dalam meningkatkan AQ seseorang adalah memperhatikan reaksi orang lain terhadap kesulitan. mereka akan berusaha untuk memahami dan mengidentifikasi asal muasal dari setiap masalah dan hambatan yang muncul, setelah itu mereka akan mempertimbangkan apa jawaban yang layak dan menentukan aspek AQ mana yang lebih besar (*Quitter, Champer atau Climber*).
  - *Explore*, pada titik ini, didorong untuk mengevaluasi dan mencari alasan dari semua masalah dan kesulitan saat ini. Setelah menemukan aktivitas mana yang salah, mempelajari kemungkinan tindakan yang paling tepat.
  - *Analyze*, pada titik ini, mereka harus dapat menganalisa apa yang menghalangi mereka untuk mengendalikan masalah dan mengapa tantangan harus bertahan lebih lama dari yang seharusnya. Untuk menentukan sikap optimal untuk mendekati fakta-fakta ini, diperlukan analisis.
  - *Do*, mengikuti fase sebelumnya, mereka diharapkan untuk mengambil tindakan nyata.
- e. Pandangan Islam terhadap *adversity quotient*

Konsep Islam tentang kecerdasan memandang dan membuktikan gagasan bahwa individu cerdas mampu bersikap sabar, optimis dan pantang menyerah. Hadirnya iman yang kuat, yang memastikan bahwa seberat apapun ujian, tantangan, dan hambatan yang muncul dalam kehidupan ini, pasti dapat disikapi dengan tepat dan benar selama masih ada kekuatan dan usaha bersama Allah SWT. Usaha yang tidak kenal putus asa, Allah SWT pasti akan memudahkan jalannya. Sesuai dengan firmanNya (Q.S. Ar-Raad (13): 11)

لَهُ ۥ مُعِيبَاتٌ مِّنۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنۢ خَلْفِهِ ۚ يَحْفَظُونَهُ ۥ مِنۢ أَمْرِ  
 اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوهُمَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ  
 بِقَوْمٍ سُوءَآ فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وََمَا لَهُمْ مِّنۢ دُونِهِ ۚ مِنۢ وَّآلٍ

Artinya: *Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka 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.*

Dan dalam surat Yusuf ayat 87 dan surat Al-Insyiroh ayat 1-8, yaitu:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَاَلَا تٰتٰسُبُوْنَ مِنْ رَّوْحِ  
 اللّٰهِ ۗ لَآ يٰۤاَيُّسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

Artinya: *Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.(Q.S. Yusuf(12):87)*

Ada dua baris dalam Surah Al-Insyirah yang diulang-ulang dan menandakan “setelah cobaan ada kemudahan”. Ayat ini memberikan dukungan agar setiap orang dapat benar-benar mempertimbangkan gagasan bahwa tantangan, penderitaan, kesialan, dan kesedihan adalah pintu untuk menempuh rahasia dan hakikat dari kemudahan, kebahagiaan, dan kedamaian.

Konsep Islam tentang *adversity quotient* mengacu pada kemampuan seseorang untuk bersabar, optimis, dan tekun dalam menghadapi kesulitan. Menurut Al-Qur'an dan Al-Hadits, nilai-nilai *adversity quotient* adalah dimensi *control* yang dapat diimplementasikan melalui kesabaran, dimensi *ownership* yang dapat diimplementasikan melalui optimis dan pantang menyerah, dimensi *reach* yang dapat diimplementasikan

melalui kebesaran hati, dan dimensi yang dapat diimplementasikan melalui sikap jihad,<sup>23</sup> antara lain:<sup>24</sup>

a) Pendidikan sabar

Menurut Paul G., kemampuan mempertahankan kontrol diri dalam menghadapi tantangan dan masalah yang dirasakan merupakan Dimensi *control* yang terdapat dalam *adversity quotient*. Imam Al-Ghazali mendefinisikan kesabaran sebagai kemampuan untuk menahan emosi seseorang. Untuk mencapai sesuatu yang lebih baik atau lebih baik, seseorang harus memiliki kekuatan jiwa dan hati untuk menerima berbagai persoalan hidup yang sulit, menyakitkan, dan mungkin berbahaya. Pola pikir tauhidiah yang menyatakan bahwa “diri ini milik Allah SWT dan akan kembali kepada Allah SWT”, merupakan tanda kesabaran. Dengan mengadopsi pola pikir ini, seseorang dapat memupuk semangat, dorongan, dan kekuatan yang diperlukan untuk mengatasi rintangan dengan mudah. sehingga setiap tantangan, betapapun besarnya, dapat diatasi tanpa banyak kesulitan. Untuk mengerahkan seluruh aktivitas diri di bawah lindungan, tuntunan, dan petunjuk-Nya, Allah SWT hadirkan kesabaran dalam diri. tercantum dalam surat Al-Baqarah ayat 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ  
الصَّابِرِينَ

Artinya "sesungguhnya Allah SWT menyertai orang-orang yang sabar".

Allah SWT memberikan gambaran dalam QS. Al-Isra (17) ayat 83 mampu mengatur diri ketika menghadapi suka maupun duka. Ayat tersebut dalam

<sup>23</sup> Mahmudah Dan Fatimah Zuhriah, ‘*Tarbiyah Islamiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam Konsep Adversity Quotient ( Aq ) Dalam Menghadapi Cobaan : Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur’an Dan Hadist*’, 11.1 (2021), Hal 18-19.

<sup>24</sup> Muh. Haris Zubaidillah, ‘*Pendidikan Adversity Quotient Dalam Konsep Islam*’, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol-1 No. (2018), Hal 89-100

kitab Tafsir Ibnu Katsir menggambarkan kekurangan manusia sebagai makhluk hidup, baik dalam keadaan bahagia maupun tidak bahagia, Kecuali orang-orang yang dilindungi oleh Allah SWT. Jika Dia membantu dan mengabdikan keinginannya, dia tidak akan mau taat kepada-Nya, tidak akan mau menyembah-Nya, dan akan berpaling dari-Nya dengan sikap angkuh. Sedangkan jika ia tertimpa musibah, malapetaka, dan kesulitan lainnya, ia akan kehilangan harapan untuk memperoleh kebaikan. Ayat tersebut juga sesuai dengan ayat 9 QS. Hud (11). Al-Qur'an telah memberikan peringatan agar teguh di jalan-Nya dengan senantiasa bersabar dan menjalankan amar makruf nahi mungkar, sebagaimana ditunjukkan dalam QS. Al-Kahfi (18) ayat 28.<sup>25</sup>

b) Pendidikan optimis dan pantang menyerah

Dimensi *ownership* atau penguasaan diri dari *adversity quotient* adalah dimensi berikutnya. Seberapa baik orang tersebut mampu mengenali efek dari kesulitan itu adalah tindakan yang paling penting dalam dimensi ini. Mengenali efek kesulitan menunjukkan sikap bertanggung jawab sebagai mana gambaran *ownership* (pengakuan).<sup>26</sup> Mereka yang memiliki *Ownership* yang kuat akan bertanggung jawab untuk memperbaiki masalah terlepas dari asalnya, sementara mereka yang memiliki *Ownership* yang sedang dapat menanggung sebagian kesalahan atas masalah yang muncul. Namun, individu dengan *Ownership* rendah akan mengingkari tanggung jawab dan menyalahkan masalah ke orang lain.

Penerimaan diri dianggap sebagai komponen penting dari aktualisasi diri dan ketenangan, serta komponen kesehatan mental. Untuk mencegah rasa serakah dan gagasan negatif lainnya, seseorang harus

---

<sup>25</sup> Mahmudah Dan Fatimah Zuhriah, 'Tarbiyah Islamiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam Konsep Adversity Quotient ( Aq ) Dalam Menghadapi Cobaan : Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an Dan Hadist', 11.1 (2021), Hal 21.

<sup>26</sup> Mahmudah Dan Fatimah Zuhriah, 'Tarbiyah Islamiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam Konsep Adversity Quotient ( Aq ) Dalam Menghadapi Cobaan : Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an Dan Hadist', 11.1 (2021), Hal 22.

menerima dan melepaskan kendali atas keadaan mereka. Ini akan memungkinkan mereka mengidentifikasi peluang untuk uji coba dan mengembangkan harapan optimis yang akan memungkinkan mereka untuk terus mendaki. Islam selalu menekankan kesabaran dalam berusaha dan menanamkan niat yang ikhlas. Sikap yang benar akan menerangi kehidupan spiritual jika diterapkan secara konsisten. Karena terciptanya cinta dan syukur, seseorang akan mengalami ketenangan, kesabaran, dan kegembiraan sebagai hasilnya. Al-Qur'an juga telah memberikan garis besar tentang penerimaan dan ikhlas dalam QS. An-Nahl (16) ayat 127.<sup>27</sup>

Menurut perspektif Islam, dimensi *ownership* setara dengan pendidikan optimis dan pantang menyerah. Selama ada usaha dengan Allah SWT dan sikap putus asa sirna, optimisme dan pantang menyerah adalah keyakinan kuat bahwa kesulitan apapun ujian, tantangan, dan rintangan yang hadir dalam hidup ini pasti bisa disikapi dengan tepat dan benar. Sesuai dengan apa yang difirmankan Allah SWT dalam Al-Qur'an ar-Ra'd 13:11 dan Al-Qur'an Yusuf 12:87.

Oleh karena itu, memiliki sikap menerima dan ikhlas tidak hanya sekedar menerima sumber masalah tetapi juga bersedia mengakui penyebab masalah, baik itu berasal dari diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Orang dengan *adversity quotient* tinggi tidak akan mempermasalahkan orang lain sambil menghindari pertanggungjawaban jika mereka menyadari hal ini. Orang tersebut lebih siap untuk belajar dari kesalahan. Individu dengan tingkat *adversity quotient* yang tinggi lebih diberdayakan untuk terus menanjak daripada mereka yang memiliki

---

<sup>27</sup> Mahmudah Dan Fatimah Zuhriah, 'Tarbiyah Islamiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam Konsep Adversity Quotient ( Aq ) Dalam Menghadapi Cobaan : Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an Dan Hadist', 11.1 (2021), Hal 23.

tingkat *adversity quotient* rendah karena mudah mengambil tindakan.<sup>28</sup>

c) Pendidikan berjiwa besar

Jangkauan (*reach*), atau seberapa jauh kesulitan bisa mempengaruhi hidup seseorang, adalah dimensi berikut. Mereka yang memiliki AQ rendah akan merasa sulit untuk berpartisipasi dalam aspek kehidupan lainnya. Kemungkinan seseorang dapat melihat situasi yang buruk sebagai bencana besar atau tidaknya sesuai skor Jangkauan (*reach*) mereka. Perkembangan jiwa yang besar adalah datangnya keberanian untuk belajar mengisi kekosongan dan memperbaiki kesalahan dengan anggun, serta kekuatan untuk tidak takut mengakui kekurangan, kesalahan, dan kekeliruan diri sendiri.

Dari perspektif Islam, dimensi ini dapat dicapai dengan mempertahankan pandangan positif dengan tetap tenang, berpikiran terbuka, tidak cemas, kuat, dan tidak berlarut-larut. Sesuai dengan firman Allah SWT dalam Surat Ar-Rum ayat 60, Islam menganjurkan kita untuk menjaga ketenangan dan kesabaran dalam menghadapi tantangan dan kesulitan. Karena Allah SWT berjanji dalam kitab Tafsir Ibnu Katsir bahwa Dia akan membantu mencapai hasil yang lebih besar di dunia dan akhirat dengan menepati janji-Nya, inilah alasannya. Dalam QS. Ali-Imran [3]: 146, Allah SWT juga memberikan gambaran untuk tetap kuat dalam menghadapi kesulitan. Dalam QS. An-Nisa (4) ayat 76, Allah SWT menegaskan bahwa sikap lemah adalah tipu daya setan.<sup>29</sup>

Mereka yang berjiwa besar menerima persoalan Tuhan dengan cara berlapang dada. Kebesaran jiwa yang dimiliki membuat persoalan tampak remeh dan

---

<sup>28</sup> Mahmudah Dan Fatimah Zuhriah, 'Tarbiyah Islamiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam Konsep Adversity Quotient ( Aq ) Dalam Menghadapi Cobaan : Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an Dan Hadist', 11.1 (2021), Hal 24.

<sup>29</sup> Mahmudah Dan Fatimah Zuhriah, 'Tarbiyah Islamiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam Konsep Adversity Quotient ( Aq ) Dalam Menghadapi Cobaan : Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an Dan Hadist', 11.1 (2021), Hal 24.

selalu bisa diselesaikan. Alhasil, banyak orang yang kita temui selalu tampak bahagia meski sebenarnya mereka depresi akibat suatu masalah. Karena mereka secara konsisten mengevaluasi masalah dari sudut pandang positif bagaimana mereka mendekati diri kepada Allah SWT untuk memperbaiki diri, bahkan orang yang berjiwa besar pun tidak akan mudah jatuh. Di sisi lain, mereka yang kecil hati memandang masalah sebagai beban, menganggap masalah mendasar sebagai rumit atau membesar-besarkannya, dan akhirnya meratapi nasib mereka dalam hidup. Masalah sengaja dihadirkan oleh Allah SWT dengan tujuan untuk meninggikan derajat umatnya, tentunya sesuai dengan kemampuannya. Menurut penelitian Labmend (1994), orang yang berjiwa besar berpikiran terbuka (*open minded*), Tidak ada penghalang komunikasi (*communication barriers*), dan mau memaafkan dan melupakan (*to forgive and to forget*).

Sikap damai, tidak gelisah, tidak lemah, atau tidak berlarut-larut, dapat membatasi jangkauan kesulitan terhadap peristiwa yang sedang terjadi dengan sikap berserah diri kepada-Nya jika dikaitkan dengan dimensi jangkauan AQ.

#### d) Pendidikan jihad

Jihad secara harfiah diterjemahkan menjadi kekuatan, perjuangan, dan usaha dari akar bahasa Arab *jahada-yajhadu-juhdan*. Sebaliknya, jihad diartikan sebagai mashdar dari kata *jahada-yujahidu*, yang berarti berjuang sekuat tenaga baik dalam perkataan maupun perbuatan. Pendidikan jihad memiliki makna yang sama dengan dimensi *endurance* atau daya tahan. Jihad, menurut Ibnu 'Abbas, adalah landasan dari segala usaha dan tenaga yang diarahkan untuk mencapai suatu tujuan.

Aspek prinsip Islam ini berhubungan langsung dengan jihad melalui sikap tabah, gigih, memiliki perilaku yang positif, hanya mengandalkan Allah SWT, dan bersyukur. Salah satu komponen kesabaran dalam dimensi ini adalah kemampuan bertahan dalam menghadapi tantangan. Al-Qur'an menyebutkan

bahwa Allah SWT pasti pelindung bagi mereka yang berhijrah setelah melalui kesulitan, kemudian berjihad dan bersabar, seperti QS. Surat An-Nahl ayat 110 (16).<sup>30</sup>

Sebagaimana dinyatakan dalam firman-Nya dalam QS. Fushshilat (41) ayat 35, memelihara sikap positif merupakan salah satu komponen kesabaran dalam menghadapi tantangan sebagai dimensi daya tahan. Ayat ini menekankan bahwa individu yang sabar akan menerima hal-hal yang luar biasa. Nasihat untuk bersabar mempengaruhi baik kebahagiaan di akhirat maupun kesenangan dunia ini. Sebagaimana dinyatakan dalam QS. Az-Zumar [39]: 10, Allah SWT telah menjanjikan pahala yang tidak terbatas kepada orang-orang yang gigih dan sabar. Islam dengan demikian telah menunjukkan bagaimana memiliki ketahanan dengan konsisten mengobarkan jihad dalam menghadapi tantangan dan kesulitan.<sup>31</sup>

### 3. Pondok pesantren

#### a. Pengertian pondok pesantren

Lembaga pendidikan mandiri yang didirikan, dipimpin, dan dikembangkan oleh kyai adalah pesantren. Pesantren dapat ditelusuri kembali ke sumber berdirinya yang sangat sederhana. Dengan seseorang yang dianggap sebagai ustadz atau kyai yang diyakini memiliki ilmu agama yang lebih besar menawarkan untuk mengajarkan Islam. Diawali dengan pengetahuan mendasar tentang ajaran agama Islam, seperti cara membaca Alquran, beralih ke pengetahuan yang lebih detail, seperti cara memahami Alquran, tafsir, hadits, fikih, tasawuf, dan ilmu lain yang sejenis.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> Mahmudah Dan Fatimah Zuhriah, 'Tarbiyah Islamiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam Konsep Adversity Quotient ( Aq ) Dalam Menghadapi Cobaan : Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an Dan Hadist', 11.1 (2021), Hal 25.

<sup>31</sup> Mahmudah Dan Fatimah Zuhriah, 'Tarbiyah Islamiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam Konsep Adversity Quotient ( Aq ) Dalam Menghadapi Cobaan : Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an Dan Hadist', 11.1 (2021), Hal 26.

<sup>32</sup> Ferdinan, 'Pondok Pesantren, Ciri Khas Perkembangannya', Jurnal Tarbawi, Vol-1.1, Hal 13.

Penting untuk dipahami kapan Islam pertama kali masuk ke nusantara sebelum mempertimbangkan perkembangan pesantren di Indonesia. Berbagai orang memiliki pemikiran yang berbeda tentang kapan Islam pertama kali masuk ke Indonesia; ada yang mengatakan itu terjadi pada abad ketujuh, sementara yang lain mengatakan itu terjadi pada abad kesebelas. Selain perdebatan seputar kedatangan Islam di Indonesia, ada tambahan interaksi penting antara peradaban Hindu-Buddha dan Islam yang dimulai pada abad ke-13, ketika hubungan perdagangan dibuat antara kerajaan Hindu di Jawa dan negara-negara Islam di Timur Tengah dan India. Peran Wali Songo yang gigih memperjuangkan dan menyebarkan Islam tidak lepas dari perkembangan Islam di Indonesia, khususnya di Pulau Jawa. Syekh Wali Songo, Syekh Maulana Malik Ibrahim yang berimigrasi dari Gujarat, India, juga yang pertama kali mengusulkan pendirian pesantren tersebut. Karena Indonesia sebelumnya telah memiliki Lembaga Pendidikan Hindu-Budha dengan sistem bihara dan asrama sebagai tempat belajar para biksu dan pendeta, Wali Songo tidak merasa kesulitan untuk membangun pesantren. Biara dan asrama tidak berubah secara fisik dengan kebangkitan Islam; alih-alih isinya bergeser dari ajaran Hindu dan Budha ke ajaran Islam, yang akhirnya menjadi inspirasi berdirinya pesantren.<sup>33</sup>

Tujuan santri dipisahkan dari keluarganya agar dapat mengembangkan keterampilan hidup mandiri dan mempererat ikatannya dengan kyai dan Allah SWT. Pesantren memiliki sejumlah keistimewaan yang membedakannya dengan lembaga pendidikan lainnya, antara lain;

- 1) pondok tempat menginap para santri,
- 2) santri: peserta didik,
- 3) masjid: sarana ibadah dan pusat kegiatan pesantren,

---

<sup>33</sup> Fatkhul Mubin, 'Pondok Pesantren Dalam Ranah Islam Di Indonesia', 1 (2019), Hal 3.

- 4) kyai: tokoh atau sebutan seseorang yang memiliki kelebihan dari sisi agama, dan kharisma yang dimilikinya,
  - 5) kitab kuning: sebagai referensi pokok dalam kajian keislaman.<sup>34</sup>
- b. Karakteristik pondok pesantren
- Pesantren memiliki karakteristik yang unik, khususnya di Indonesia yang berfungsi sebagai lembaga pendidikan Islam yang berbeda dengan sistem pendidikan reguler, antara lain.<sup>35</sup>
- 1) Menggunakan sistem tradisional, yang menawarkan lebih banyak kebebasan dari pada lembaga pendidikan modern, untuk menciptakan hubungan dua arah antara santri dan kyai.
  - 2) Pesantren menunjukkan semangat demokrasi karena santri benar-benar bekerja sama untuk mengatasi problem non kurikuler mereka.
  - 3) Kesederhanaan, idealisme, persaudaraan, kesetaraan, keyakinan diri, dan keberanian diutamakan dalam sistem pesantren. Selain itu, terdapat masjid tempat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar, pondok tempat kyai dan santrinya berada, serta santri dan kyai sebagai tokoh kunci di pesantren yang memberikan pelajaran dan kitab-kitab Islam klasik.
- c. Tujuan pondok pesantren
- Mastuhu menegaskan bahwa tujuan pondok pesantren adalah untuk mengembangkan kepribadian seorang muslim, yaitu beriman dan bertakwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, bermanfaat bagi masyarakat atau bijaksana bagi masyarakat dengan menjadi subjek atau mengabdikan kepada masyarakat, mampu berdiri sendiri, berkepribadian bebas dan teguh, menyebarkan agama atau menegakkan Islam dan

---

<sup>34</sup> Imam Syafe'i, 'Pondok Pesantren : Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter', *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol-8 (2017), Hal 88.

<sup>35</sup> Ferdinan, 'Pondok Pesantren, Ciri Khas Perkembangannya', *Jurnal Tarbawi*, Vol-1.1, Hal 19.

kemuliaan umat Islam di tengah masyarakat, serta mencintai ilmu.<sup>36</sup>

## B. Penelitian Terdahulu

Banyak skripsi dan penelitian mahasiswa fakultas Ushuluddin, khususnya yang mengambil jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, memiliki pembahasan yang hampir sama dengan judul penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Efektivitas Shalat Tahajud Berjamaah Terhadap Kedisiplinan Beribadah Santri (Studi Kasus Pondok Pesantren Putri Sirojul Huda Kota Bogor) oleh penulis Imas tarwiyatul Adha Ihsan (skripsi: IIQ 2017). Bagaimana shalat malam tahajud berjamaah santri dapat meningkatkan kedisiplinan menjadi topik pembahasan masalahnya. Nilai kedisiplinan para santri akan semakin tinggi sebagai akibat dari konsisten melaksanakan shalat tahajud berjamaah, didukung dengan meningkatnya kecerdasan emosional.
2. Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Meningkatkan Kecerdasan spiritual (Studi Kuantitatif Santri di Pondok Pesantren Bustanul Wildan Cileunyi Kab. Bandung) oleh penulis Neng Rismawati (skripsi: UIN 2020). Pengaruh melaksanakan sholat tahajud terhadap pembinaan santri di Pesantren Bustanul Wildan Cileunyi Kab. Bandung. Kecerdasan spiritual menjadi topik permasalahan yang dibahas. Para santri dapat mengembangkan kecerdasan spiritualnya dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT dan membiasakan diri beribadah kepada-Nya, salah satunya dengan shalat tahajud.
3. Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajud Terhadap Kecerdasan Spiritual Santriwati Pondok pesantren Al-Aziziyah Putri Kapek Gunungsari oleh penulis Suhaeni (skripsi: 2020). Pembahasan masalah tersebut lebih cenderung mengarah kepada santriwati yang melakukan sholat tahajud secara rutin, yang akan berdampak pada kecerdasan spiritualnya. Di dunia modern ini, memiliki kecerdasan pada tingkat intelektual, emosional, dan spiritual juga diperlukan. Hidup

---

<sup>36</sup> Fatkhul Mubin, *'Pondok Pesantren Dalam Ranah Islam Di Indonesia'*, 1 (2019), Hal 2.

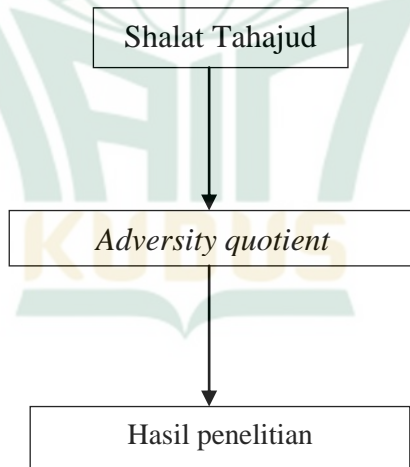
akan lebih seimbang dengan meningkatnya kecerdasan spiritual.

Berbeda dengan skripsi di atas, penelitian yang penulis lakukan untuk penelitian ini menunjukkan bahwa santri di Pondok Pesantren Kauman Lasem dapat mengambil manfaat dari sholat tahajud dalam hal *adversity quotient* (AQ), yang merupakan salah satu jenis kecerdasan.

### C. Kerangka Berfikir

Menurut Uma Sekaran, model konseptual bagaimana teori menghubungkan berbagai faktor yang telah didefinisikan sebagai masalah penting adalah kerangka berpikir. Suriasumantri berpendapat bahwa paradigma ini hanya memberikan penjelasan jangka pendek untuk gejala yang menjadi masalah. Hubungan antara variabel penelitian secara teoritis dapat dijelaskan dengan memiliki kerangka berpikir yang benar.<sup>37</sup> Maka bagan berikut menunjukkan bagaimana kerangka pikir dikembangkan.

**Tabel 2.1**



<sup>37</sup> Yohanda Rahmadi, 'Pengaruh Electronic Word Of Mouth Terhadap Keputusan Pembelian Followers Instagram @Kulinerpku', *Jom Fisip*, Vol-7, 9.