

***Adversity Quotient* Dalam Al-Qur'an**

Niila Khoiru Amaliya
Institut Agama Islam Sunan Giri Ponorogo
 e-mail: niilakhoiruamaliya@gmail.com

Abstrack

WHO's data shows that suicide rates increase every year. In 2015, more than 800,000 people died caused by suicide. The average of suicide case in Indonesia is about 300.000 people each year. Depression, stress and inability to face life's challenges are considered as the trigger for more suicidal behaviour. By those phenomena, many efforts are needed to solve them. Paul G. Stolz (called as Stolz) states that one of important thing for human is Adversity Quotient (AQ) or intelligence to face problems. Based on Stolz, the one who has a high Adversity Quotient will not easy to give up when s/he faced difficulties. s/he will keep tough, tries to face many obstacles well. This paper will explore the concept of Adversity Quotient values in Qur'an since it is the source of life, rich of values of how to face and live the life. Thus thematic methodis chosen to analyse this paper. The result of this study shows that the intelligence to face the problems taught in Qur'an is like the concept of patient in the Qur'an. There is adimension of human spirituality, in which to face loads of problems, human is reminded to take in or receive (to be ridla, to be sincere, and to do maximum effort and to have spiritual element: to submit everything to Allah). Allah is with those who are patient. The result of this study is expected to construct human perspective and mentality in facing life problems, so as to have a high Adversity Quotient, thus human does not easily despair of his problems, keeps tough and does not easy to commit suicide.

Abstrak

Data WHO menunjukkan bahwa angka bunuh diri meningkat tiap tahunnya. tahun 2015 lebih dari 800.000 orang per tahun meninggal karena bunuh diri. Di Indonesia, rata-rata 30.000 kasus bunuh diri tiap tahun atau 82 orang tiap harinya. Depresi, stress dan tidak mampu menghadapi tantangan hidup dianggap sebagai pemicu semakin banyaknya perilaku bunuh diri. Dari fenomena ini diperlukan usaha-usaha untuk mengatasinya. Paul G. Stolz (selanjutnya disebut Stoltz) menyatakan bahwa salah satu hal terpenting bagi manusia adalah *Adversity Quotient* (AQ) atau kecerdasan dalam menghadapi kesulitan. Menurut Stolz, seseorang yang memiliki *Adversity quotient* yang tinggi, tidak akan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Ia akan tetap tegar, berusaha sehingga bisa menghadapi berbagai hambatan dalam hidupnya dengan baik. Tulisan ini hendak mengeksplorasi konsep nilai-nilai *adversity quotient* yang ada dalam al-Qur'an. Karena al-Qur'an merupakan sumber ajaran hidup, dan kaya akan nilai-nilai tentang bagaimana menghadapi dan menjalani kehidupan. Metode tematik dipilih menjadi pisau analisis dalam tulisan ini. Hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa kecerdasan dalam menghadapi kesulitan yang diajarkan al-Qur'an adalah seperti tercakup dalam konsep sabar dalam al-Qur'an. Di sana terdapat dimensi

spiritualitas manusia. Bahwa dalam menghadapi berbagai persoalan hidup manusia diingatkan untuk memiliki sikap menerima (*ridla*, ikhlas serta usaha maksimal dan unsur spiritual; yaitu memasrahkan segalanya kepada Allah. Allah bersama orang yang sabar. Hasil kajian ini diharapkan dapat merekonstruksi cara pandang manusia dan mentalitas manusia dalam menghadapi persoalan hidup sehingga memiliki *adversity quotient* yang tinggi sehingga tidak mudah putus asa, tangguh dan tidak mudah melakukan aksi bunuh diri.

Keywords: *Adversity quotient*, kesulitan, sabar

PENDAHULUAN

Problematika kehidupan akan selalu ada dan manusia akan selalu dihadapkan dengan berbagai persoalan. Beban hidup, tekanan pekerjaan, tuntutan-tuntutan kehidupan, budaya persaingan, merupakan hal-hal yang pasti ditemui dalam kehidupan. Hal-hal tersebut jika tidak dihadapi dan disikapi dengan baik, maka akan menimbulkan depresi, putus asa, kehilangan makna hidup, gangguan mental, gangguan otak, gangguan panik, gangguan kepribadian, ataupun *skizofrenia* yang kesemuanya ini bisa membuat manusia memilih jalan mengakhiri hidup atau bunuh diri. Selain itu, faktor hubungan sosial yang tidak sehat atau merasa terisolasi, merasa kehilangan orang terdekat atau yang disayangi juga bisa menjadi pemicu perilaku bunuh diri.¹

Berangkat dari fenomena ini, dibutuhkan kemampuan untuk menghadapi kesulitan dan persoalan hidup. Supaya tidak berlari ke arah yang negatif seperti bunuh diri, konsumsi obat terlarang dan sebagainya sebagai wujud keputusan seseorang. Kemampuan dalam menghadapi kesulitan ini oleh Paul G. Stolz disebut sebagai *Adversity Quotient*. Menurut Stolz, seseorang yang memiliki *Adversity quotient* yang tinggi, tidak akan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Ia akan tetap tegar dalam berusaha sehingga bisa menghadapi berbagai hambatan dalam hidupnya dengan baik.

Dalam Al-Qur'an, terkandung begitu banyak tuntunan bagaimana seharusnya manusia hidup di dunia termasuk bagaimana menghadapi persoalan

¹ Sosiolog UNM: 82 Kasus Bunuh Diri Tiap Hari di Indonesia dalam <http://news.rakyatku.com> diakses tanggal 30 Desember 2016.

dan kesulitan dalam hidup. Dalam perspektif Al-Qur'an juga disebutkan bahwa manusia hidup pasti akan diberi ujian oleh Allah. Dengan demikian menjadi penting untuk mengeksplorasi tentang bagaimanakah rumusan al-Qur'an tentang *Adveraity quotient*? Di sini penulis mengajukan konsep sabar yang ada dalam al-Qur'an sebagai bentuk *Adversity Quotient* yang ditawarkan al-Qur'an yang mampu meningkatkan daya tahan, daya juang manusia dalam menghadapi berbagai persoalan dan kesulitan hidup.

Adversity Quotient

Pengertian

Adversity Quotient adalah konsep tentang salah satu kecerdasan yang dipopulerkan oleh Paul G. Stolz. Menurut Stolz, kesuksesan manusia tidak cukup hanya dengan Kecerdasan Intelektual (IQ) serta kecerdasan emosi (EQ). Akan tetapi juga ditentukan oleh kecerdasan dalam menghadapi kesulitan yang ada dalam hidupnya. Mengingat kesulitan, hambatan tidak lepas dari kehidupan manusia.

Secara Bahasa, *Adversity Quotient* terdiri dari dua kata; *Adversity* dan *Quotient*. *Adversity* berarti kesengsaraan dan kemalangan.² Dalam bahasa Arab disebut *Syiddah, mihnah, Dlarraa', hadzzun atsir*.³ Sedangkan *Quotient* berarti cerdas atau pandai.⁴ Sedangkan secara terminologinya, *Adversity Quotient* adalah kecerdasan dalam menghadapi kesulitan. Hal ini akan terkait dengan bagaimana seorang individu menginternalisasi keyakinan, menggerakkan tujuan hidup ke arah depan.⁵

Adversity quotient merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup. Seorang yang baik tingkat *Adversity Quotient*nya

² John M.Echols dan Hassan Sadily, *Kamus Inggris Indonesia* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1976), hlm. 14

³ Munir al-Ba'albaki, *Al-Maurid : Qamus Inkilizi-Araby* (Beirut: Dar al-Malayin, 1996), hlm. 30

⁴ James P.Champlin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali Press, 2009), hlm. 256

⁵ Paul G.Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotien: Turning Obstacles Into Opportunity)*, terj. T.Hermaya (Jakarta: Grasindo, 2000), hlm. 8-9.

akan mampu mencapai tujuan dengan berbagai usaha dan perjuangan.⁶ Sedangkan menurut Masykur *Adversity quotient* adalah kemampuan ketangguhan.⁷

Menurut Widyaningrum dan Rahmawati, *Adversity Quotient* adalah daya berpikir yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi rintangan serta menemukan cara mengatasinya sehingga mampu mencapai keberhasilan.⁸

Dapat dikatakan bahwa *Adversity Quotient* adalah suatu kemampuan manusia dalam menghadapi kesulitan hidupnya, bagaimana ia mampu bertahan, berusaha dan berjuang menghadapi tantangan dalam hidupnya atau bahkan bagaimana ia mampu mengubah kesulitan dalam hidupnya menjadi peluang yang. Dan kemampuan ini juga berkaitan dengan faktor-faktor yang lain, seperti penghargaan diri, motivasi diri, jiwa berjuang dan berusaha, kreatifitas, kesungguhan hati, perilaku positif, optimis, kestabilan emosi dan sebagainya.⁹

Dalam melihat kehidupan manusia, Stolz mengibaratkannya seperti seorang pendaki. Stoltz mengkategorikan sikap manusia dalam menghadapi kesulitan hidup menjadi tiga kelompok, yaitu: tipe *quitter*, *camper* dan *climber*. Tipe *quitter* adalah tipe manusia yang berhenti berusaha. Tipe ini akan putus asa dan berhenti dalam perjalanan pendakian. Tipe kedua adalah tipe *camper*, *camper* dalam arti berkemah. Tipe ini diibaratkan manusia yang sudah puas dengan apa yang diperoleh, sehingga tidak berusaha mencapai puncak. Sedangkan yang *ketiga* adalah tipe *climber* atau pendaki. Tipe ini akan berusaha sekuat tenaga untuk mencapai puncak pendakian. Tipe ini akan selalu berusaha optimis dan bersemangat untuk maju.¹⁰

Di samping mengibaratkan tipe manusia dalam menghadapi kesulitan, Stoltz mengungkapkan bahwa *Adversity Quotient* memiliki tiga bentuk, yaitu :

⁶ Usha Parvathy, Praseeda M., "Relationship between Adversity Quotient and Academic Problems among Student Teachers" dalam Jurnal *IOSR Journal of Humanities And Social Science*. Vol.19, Issue 11.VII, November 2014, hlm.23 diakses dr www.iosrjournals.org

⁷ Ahmad M. Masykur, "Kewirausahaan Mahasiswa Ditinjau dari *Adversity Quotient*", *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol.2, No.2, hlm. 37-45

⁸ J. Widyaningrum, Rachmawati, "*Adversity Intelligence* dan Prestasi Belajar Siswa" *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol 2, No.2, hlm. 47-55

⁹ *Ibid.*,

¹⁰ Sebagaimana yang disarikan oleh Ary Ginanjar Agustian dari Stoltz dalam Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ: Emosional, Spiritual Quotient berdasarkan 6 Rukun Iman dan Rukun Islam* (Jakarta: Arga Wijaya, 2001), hlm.271

pertama sebagai kerangka kerja konseptual untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. Dengan demikian, di sini *Adversity Quotient* bekerja pada riset sehingga mampu merumuskan kembali apa yang diperlukan dalam mencapai kesuksesan. *Kedua*, *Adversity Quotient* sebagai ukuran untuk mengetahui respon terhadap kesulitan. Sehingga pola-pola yang sudah ada dalam alam bawah sadar diukur, dipahami dan diubah. Yang *ketiga* adalah serangkaian perangkat yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon terhadap kesulitan yang ini akan berdampak pada efektifitas individu dan profesionalitas seseorang. Dengan demikian, menurut Stoltz, untuk menciptakan kesuksesan, ketiga hal tersebut yaitu; pengetahuan baru, tolok ukur dan peralatan yang praktis haruslah menjadi satu kesatuan.¹¹

Dengan demikian, *Adversity Quotient* adalah kecerdasan personal dalam berfikir, mengotrol, mengelola dan mengambil sikap dan tindakan dalam menghadapi kesulitan, hambatan atau tantangan hidup serta mengubah kesulitan dan hambatan menjadi peluang untuk sukses.

Aspek-aspek *Adversity Quotient*

Stoltz merumuskan konsep *Adversity quotient* meliputi beberapa aspek, yaitu *Control, Origin and Ownership, Reach, Endurance*.

a) *Control* (kendali)

Control atau dalam bahasa Indonesia adalah Kontrol, merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan diri pada waktu menghadapi berbagai kesulitan hidup. Pada saat menghadapi kesulitan, manusia cenderung mengalami instabilitas kejiwaan. kontrol diri yang baik akan berdampak pada tindakan yang dilakukan dalam merespon kondisi sulit yang dihadapi.

b) *Origin* (asal-usul) dan *Ownership* (pengakuan)

Konsep ini lebih mengarah pada pengakuan dan tanggung jawab. Hal ini berkaitan dengan bagaimana seseorang memperlakukan dirinya ketika diketahui bahwa kesalahan tersebut adalah dari dirinya, atau kalau tidak demikian bagaimana seseorang memperlakukan orang lain atau lingkungan yang

¹¹ Paul G.Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang...*, *Ibid.*, hlm.9

menjadi sumber atau penyebab kegagalannya. Ketika seseorang bersalah, dan mengakui kesalahannya maka persoalannya kemudian adalah perasaan bersalah. Jika seseorang merasa bersalah yang berlebihan bisa menjadikan penghalang untuk bertindak, ia akan mengalami kelumpuhan. Namun jika rasa bersalah yang dimiliki bisa tepat dan proporsional, dapat menjadi motivasi seseorang untuk bertindak yang lebih baik. *Ownership* juga mengandung hal sejauh mana individu mengakui akibat-akibat kesulitan dan kesediaannya untuk bertanggungjawab atas kesalahan atau kegagalannya.

c) *Reach* (jangkauan)

Dalam aspek *reach* atau jangkauan ini adalah sejauhmana kesulitan dan kegagalan yang dihadapi menjangkau pula dan berdampak pada aktivitas kehidupannya yang lain. *Adversity quotient* yang tinggi akan mampu menyetop dampak kegagalan atau kesulitan yang lain merembes pada segi-segi kehidupan yang lain. Sedangkan *adversity* yang rendah akan membuka kesempatan pada kesulitan merembes pada segi-segi lain kehidupan individu tersebut.

d) *Endurance* (daya tahan)

Yang dimaksudkan Stoltz dengan *endurance* di sini adalah daya tahan personal. Hal ini berkaitan dengan sejauh mana kecepatan dan ketepatan individu dalam menyelesaikan masalahnya. Dari hal ini akan diketahui seberapa lama kesulitan dan penyebab kesulitan akan berlangsung. Pandangan individu tentang permanen dan temporernya suatu kesulitan sangat berhubungan dalam hal ini. Semakin tinggi daya tahan individu, semakin mampu menghadapi kesulitan yang dihadapi, karena ia akan memiliki rasa optimisme¹² dan harapan baik tentang masa depannya.¹³

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Adversity Quotient*: faktor internal yang berupa genetika, keyakinan, bakat, hasrat, karakter, kinerja dan kesehatan. Sedangkan faktor eksternal adalah pendidikan dan lingkungan¹⁴

¹²Optimisme adalah salah satu komponen dalam psikologi positif yang dihubungkan dengan emosi positif yang menimbulkan kesehatan, hidup bebas stress, hubungan social dan fungsi social yang baik. Lihat M. Daeal dan A.R Ghaderi, "Impact of Education on Optimism/Pessimism". *Jurnal of Indian Academy of Applied Psychologi*, Vol. 38, hlm.339-343

¹³ Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient....Ibid*, hlm. 140-162

¹⁴ Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient....Ibid*.

Ilmu-ilmu yang Berhubungan dengan *Adversity Quotient*

Dalam diskursus *Adversity Quotient*, terdapat beberapa ilmu pengetahuan pembentuk *Adversity Quotient*. Ilmu tersebut adalah:

a) *Psikoneuroimunologi*

Dalam *psikoneuroimunologi* dikatakan bahwa terdapat kaitan langsung dan dapat diukur antara apa yang seseorang pikirkan dan rasakan dengan apa yang terjadi di tubuh orang tersebut.

b) *Neurofisiologi*

Dalam ilmu ini dinyatakan bahwa semakin sering seseorang mengulangi pikiran atau tindakan merusak maka pikiran atau tindakan itu akan semakin dalam, semakin cepat dan semakin otomatis. Begitu juga sebaliknya semakin sering seseorang mengulangi pikiran dan perbuatan yang membangun maka pikiran dan tindakannya akan semakin dalam, cepat dan otomatis. Hal ini karena proses belajar berada pada wilayah sadar bagian luar. Jika semakin sering diulang maka akan berpindah pada otak bawah sadar yang bersifat otomatis. Sebagai contoh, untuk merubah kebiasaan buruk, maka harus dimulai dari wilayah sadar otak dan memulai jalur syaraf baru. Dengan demikian perubahan bisa terjadi dengan segera.

c) Psikologi kognitif

Adalah bagian psikologi yang membahas teori ketidakberdayaan, yaitu mempelajari kemampuan menghadapi kesulitan, keuletan dan efektifitas dalam pengendalian diri.¹⁵

***Adversity Quotient* dalam al-Qur'an : Sabar**

Sebagai kitab yang sempurna untuk pegangan hidup manusia, al-Qur'an mengandung nilai-nilai tuntunan kepada manusia tentang bagaimana bersikap menghadapi kesulitan. Di antara nilai luhur yang sangat penting untuk bekal manusia adalah sabar. Selain itu, Al-Qur'an juga memberikan dorongan kepada manusia untuk melakukan pengkajian tentang dirinya, jiwa dan rahasia-rahasianya. Seperti dalam Q.S. Rum (30): 38, Fushilat (41):53, al-Dzariyat

¹⁵*Ibid.*,

(51):21. Pengetahuan manusia akan dirinya sangat membantu dalam mengandalikan diri, menjaga dari tingkah laku penyelewengan dan penyimpangan, mengarahkan kepada jalan kebaikan dan perilaku yang benar dan pada gilirannya mengantarkannya kepada kehidupan yang damai dan tenteram¹⁶

Sabar : Etimologi dan Terminologi

Kata sabar dalam bahasa Indonesia diartikan dengan : tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati, tenang, tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu.¹⁷ Dalam bahasa Arab, kata sabar berasal dari akar kata *sha ba ra* yang maknanya berarti menahan, ketinggian sesuatu dan sejenis batu.¹⁸ Dalam *Mu'jam al-wasit*, sabar berarti tenang, tidak tergesa-gesa, tidak membalas, menunggu dengan tenang. (*tajallad wa lam tajarra' intadhir fi huduun wathmiknaanin*).¹⁹

Al-Ashfihani mengartikan kata *sha ba ra* dengan *al-imsak* atau menahan. Kata sabar akan memiliki makna yang berbeda seiring dengan konteks atau redaksi kalimat yang mengiringinya.²⁰ Sedangkan Ibnu Faris menjelaskan bahwa sabar memiliki tiga makna; yaitu *pertama* membelenggu, *kedua* ujung tertinggi dari sesuatu *ketiga* jenis batu-batuan.²¹ Dari pengertian ini dipahami bahwa sabar merupakan proses yang aktif, bukan pasif.

Secara terminology, sabar menurut Imam Ghazali adalah (*tsabaatu baa'ist al-diin alladzi huwa fii muqaabalati baa'itsu al-Syahwati*)²² tetapnya pengaruh agama menghadapi pengaruh hawa nafsu. Pengaruh agama adalah hal-hal dari petunjuk agama sedangkan dorongan nafsu adalah keinginan nafsu. Sehingga

¹⁶ Darwis Hude, et.all, *Cakrawala Ilmu dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Firdaus dan Bale Kajian Tafsir Al-Qur'an Pase dan Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an,2002), hlm. 499

¹⁷ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), hlm. 763

¹⁸ M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Vol.2 (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hlm.322

¹⁹ Hasan Ali Uthbah, M.Sauqi Amin, *al-Mu'jam al Wasit*, Juz I (Kairo: Dar al-Kutub, 1982), hlm. 505

²⁰ Al-Raghib al-Ashfihani, *Mufradat li alfadz al-Qur'an* (Damaskus: Dar al-Qalam, 1992), hlm. 474-475

²¹ Ibnu Faris, *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, Juz III (Beirut: Dar al-Fikr, t.th), hlm. 329-330

²² Muhammad al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Diin*, Juz IV (Kairo: Khalab Wahyu Syrkah, 1975), hlm. 37

sabar menurut al-Ghazali, sabar adalah keteguhan dalam menjalankan ketaatan dan melawan hawa nafsu.

Menurut Toshihiko Isutzu, sabar berarti memiliki ketabahan dan kekuatan jiwa menghadapi kesengsaraan, penderitaan dan kesulitan dalam hidup.²³ Quraish shihab menyebutkan bahwa berdasarkan ragam derivasi yang ditemukan²⁴, sebuah kesabaran membutuhkan ketabahan menghadapi sesuatu yang sulit, berat, pahit yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab.²⁵

Al-Qur'an memberikan dorongan kepada manusia untuk melakukan pengkajian tentang dirinya, jiwa dan rahasia-rahasianya. Seperti dalam Q.S. Rum (30): 38, Fushilat (41):53, al-Dzariyat (51):21. Pengetahuan manusia akan dirinya sangat membantu dalam mengendalikan diri, menjaga dari tingkah laki penyelewengan dan penyimpangan, mengarahkan kepada jalan kebaikan dan perilaku yang benar dan pada gilirannya mengantarkannya kepada kehidupan yang damai dan tenteram²⁶

Sabar dalam al-Qur'an

Kata sabar dengan berbagai bentuknya tersebar dalam al-Qur'an di 103 tempat. Baik yang berbentuk *fi'il* (*madli*, *mudlari* maupun *amr* maupun isim baik fail maupun masdar. Kata sabar terdapat dalam al-Qur'an dalam berbagai konteksnya. Sikap sabar ini sangat penting ditanamkan dalam jiwa manusia.

Penjelasan tentang sabar dapat ditemukan dalam ayat yang menjelaskan tentang siapa orang yang sabar, yaitu Q.S. Al-Baqarah (2):155-156

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

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar yaitu mereka

²³ Toshihiko Isutzu, *Etika Beragama dalam al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993), hlm. 158

²⁴ Seperti *shabara bihi* berarti menjamin, *shabiir* berarti pemuka masyarakat yang melindungi kaumnya, gunung yang tegar dan kokoh, batu-batu yang kokoh, tanah gersang, sesuatu yang pahit atau menjadi pahit

²⁵ Quraish Shihab, *Tafsir al-Amanah* (Jakarta: Pustaka Kartini, 1992), Cet.I, hlm. 111

²⁶ Darwis Hude, et.al, *Cakrawala Ilmu dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Firdaus dan Bale Kajian Tafsir Al-Qur'an PAse dan Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an,2002), hlm. 499

yang apabila diberikan musibah berkata “*innalillahi wa inna ilaihi raaji’un*”

Ayat ini memberikan penjelasan tentang siapa yang disebut *shaabirin* atau orang-orang yang bersabar. Orang yang bersabar berdasarkan ayat ini adalah mereka yang apabila ditimpakan musibah mereka mengatakan “*innalillahi wa inna ilaihi raaji’un*”.

Penjelasan ayat ini mengandung makna yang begitu dalam. Dalam kalimat *innalillahi wa inna ilaihi raaji’un* mengandung berbagai aspek. Al-Razy, dalam tafsirnya menjelaskan bahwa kalimat *inna lilillahi wa inna ilahi rajiiun* adalah hakekat dari sabar.²⁷ Selanjutnya al-Razi menjelaskan bahwa ada hal-hal penting dalam kalimat *innalillahi wa inna ilaihi raajiun*, *Pertama*, dalam lafadz *inna lillahi*, terkandung pengakuan manusia bahwa hanya Allah yang Maha Kuasa dan satu-satunya yang pantas disembah, sedangkan lafad *wainna ilaihi rajiiun* mengandung pengertian bahwa semua alam dan segala isinya akan musnah. *Kedua*, kalimat *innalilaahi wa inna ilaihi raajiun* mengandung pengakuan manusia akan adanya hari akhir, hari kebangkitan manusia untuk mendapatkan pembalasan dari apa yang ditanam di dunia. Yang baik maupun yang buruk. *Ketiga*, *innalillahi wainna ilahi raajiun* mengandung pengakuan atas kerelaan dalam menerima ujian, cobaan dari Allah dan pada akhirnya hanya kepada Allah semua akan kembali.²⁸

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan bahwa *Innalillahi*, bahwa kami milik Allah. Karena milik Allah, maka Allah berhak melakukan sekehendak-Nya. Namun perlu diingat bahwa Allah Maha Bijaksana dengan demikian apapun yang dilakukan pasti mengandung kebaikan. *wainna ilaihi raajiun*, dan kami akan kembali kepadaNya. Kembali kepada Yang Maha Kasih dan Sayang.²⁹ Selain dari ayat di atas, penjelasan tentang orang yang bersabar bisa ditelusuri dari ayat Q.S. Ali Imran : 146-147

²⁷ Fakhruddin al-Razy, *Mafatih al-Ghaib* (Beirut : Dar al-Fikr, 1985), Juz III, hlm. 171

²⁸ Fakhruddin al-Razy, *Mafatih al-Ghaib* (Beirut: Dar al-Fikr, 1985), Juz.III, hlm.171

²⁹ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), Vol.1, hlm. 367

وَكَايِنَ مِّنْ نَّبِيِّ قُتِلَ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا
 أَسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ وَمَا كَانَ قَوْلُهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا
 فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Dan berapa banyaknya nabi yang berperang bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikut(nya) yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang-orang yang sabar. Tidak ada doa mereka selain ucapan: "Ya Tuhan kami, ampunilah dosa-dosa kami dan tindakan-tindakan kami yang berlebih-lebihan dalam urusan kami dan tetapkanlah pendirian kami, dan tolonglah kami terhadap kaum yang kafir"

Dari ayat ini terlihat bahwa orang yang sabar selalu mohon ampun dan berdoa kepada Allah. Dalam tafsir al-Misbah disebutkan bahwa kalimat: "rabbana" yang tidak memakai huruf *nida*, menunjukkan kedekatan antara mereka dengan Allah. Mereka selalu mohon ampun kepada Allah, mereka khawatir kalau apa yang dialaminya adalah akibat kesalahan dan tindakan yang berlebih-lebihan. Setelah itu, doa mereka adalah memohon kekuatan kepada Allah, memohon diberi ketetapan pendirian sehingga memiliki kekuatan dalam menghadapi tantangan. Kalimat-kalimat ini mengandung unsur-unsur penerimaan atas apa yang dialami, taubat, *khauf* dan *raja'*. Tidak ada dalam kalimat ini unsur-unsur mengeluh, menggerutu, ataupun keraguan atas pertolongan Allah.³⁰

Jadi orang yang bersabar adalah orang yang apabila ditimpa musibah akan mengatakan *Inna lillahi wainna ilaihi raajiun* dengan penuh keyakinan dan kepasrahan, penerimaan atas apa yang terjadi dalam hidupnya karena semuanya adalah milik Allah selain itu, mereka juga selalu memohon ampun kepada Allah supaya diampuni dosa-dosanya atas perilaku mereka yang berlebih-lebihan. kemudian mereka memohon kepada Allah untuk ditetapkan keyakinannya dan diberi pertolongan Allah pada urusannya.³¹ Tidak mengeluh, tidak menggerutu,

³⁰ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2007) Vol.2, hlm. 239

³¹ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2007) Vol.2, hlm. 239

tidak putus asa sehingga selalu memiliki harapan dalam kesempitan hidup yang dialaminya.

Usman Najati menyatakan bahwa orang yang bersabar dalam menghadapi kesulitan hidup, dalam menghadapi gangguan dan permusuhan orang lain, bersabar dalam beribadah, sabar dalam taat kepada Allah, sabar dalam melawan syahwat, sabar dalam bekerja dan berkarya merupakan manusia yang memiliki kepribadian matang, seimbang, paripurna, kreatif dan aktif. Ia juga terlindung dari kegelisahan dan gangguan-gangguan kejiwaan.³²

Manusia Pasti akan Diberi Cobaan oleh Allah

Dalam hidup manusia, Allah telah menyatakan dalam al-Qur'an bahwa Allah akan memberikan cobaan pada manusia. Hal ini terdapat dalam Q.S. Al-Baqarah (2): 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar

Setelah mengetahui karakteristik orang sabar dalam al-Qur'an yang tersirat dari ayat di atas, selanjutnya dibahas tentang kesulitan, atau hambatan yang dihadapi manusia. Dalam ayat tersebut, menggunakan lafadz *walanabluwannakum* adalah menyatakan kesungguhan, Allah dengan tegas menyatakan bahwa Allah pasti akan menguji manusia. Ujian bagi manusia seringkali terasa dalam bentuk kesempitan, kesulitan, keberatan sebagaimana yang tersurat dalam ayat di atas; bahwa ujian yang akan diberikan Allah adalah ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa serta buah-buahan.

Semua yang diujikan kepada manusia adalah kebutuhan manusia yang bisa membuat manusia merasa dalam keadaan sulit dan putus asa. Ketakutan akan mengganggu psikologi manusia, kekurangan makanan akan mengganggu stabilitas

³² Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Terj. M.Zaka Al-Farisi (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hlm. 472.

kehidupan manusia karena kurang tercukupinya kebutuhan primer yang berupa pangan, demikian juga dengan kekurangan harta akan menjadikan manusia merasa serba kekurangan dan berada dalam kesempitan.

Dalam Q.S. Ali Imron (3):186, Allah menegaskan bahwa manusia sungguh-sungguh akan diuji dengan harta dan (nafs) diri/jiwa. Dalam ayat ini juga diperintahkan untuk bersabar terhadap apa yang mereka katakan. Tidak jarang ketika mengalami suatu kesulitan atau ujian tertentu manusia akan mendapati perkataan-perkataan atau sikap yang menyakitkan di hati dari manusia yang lain. Untuk menghadapi hal ini Allah sudah memberikan tuntunan, yaitu dengan bersikap sabar dan takwa.³³

Dalam Q.S. Muhammad (47):31, Allah juga menegaskan tujuan ujian yang diberikan Allah, yaitu bahwa sesungguhnya Allah benar-benar akan menguji manusia untuk bisa diketahui mana orang-orang yang berjihad dan bersabar.

Bahkan Allah menyatakan bahwa apakah manusia mengira akan masuk surga sebelum diketahui mana manusia yang bersungguh-sungguh dan bersabar, seperti yang terdaat dalam Q.S Ali Imron(3): 142

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَيَعْلَمِ
الصَّابِرِينَ

Sikap Sabar: Perintah dan Tuntunan Allah

Dalam al-Qur'an, terdapat beberapa redaksi yang terkait dengan sabar. Ayat yang mengandung kata sabar dengan redaksi *amr* terdapat di 31 tempat. Ayat-ayat yang menyatakan perintah sabar tersebut adalah:

Nama Surat	Kandungan
Yunus (10):109	Dan ikutilah apa yang diwahyukan kepadamu, dan bersabarlah hingga Allah memberi keputusan dan Dia adalah Hakim yang sebaik-baiknya
Hud(11):49	Itu adalah di antara berita-berita penting tentang yang ghaib yang Kami wahyukan kepadamu (Muhammad); tidak pernah kamu mengetahuinya dan tidak (pula) kaummu sebelum ini. maka bersabarlah ; sesungguhnya kesudahan yang baik adalah bagi orang-orang yang bertakwa
Hud (11): 115	Dan bersabarlah, karena sesungguhnya Allah tiada menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat kebaikan
Al-Nahl(16):	Bersabarlah (hai Muhammad) dan tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap

33

127	(kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan
Al-Kahfi (18):28	Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas
Thaha (20):130	Sabar dari pembicaraan orang. (Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang
Al-Rum (30):60	Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar dan sekali-kali janganlah orang-orang yang tidak meyakini (kebenaran ayat-ayat Allah) itu menggelisahkan kamu
Luqman(31):17	Perintah sabar atas musibah (Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah)
Shad (38): 17	Bersabar atas pembicaraan orang (Bersabarlah atas segala apa yang mereka katakan; dan ingatlah hamba Kami Daud yang mempunyai kekuatan; sesungguhnya dia amat taat (kepada Tuhan)
Ghafir (40): 55	Motivasi untuk bersabar karena janji Allah adalah benar (Maka bersabarlah kamu, karena sesungguhnya janji Allah itu benar, dan mohonlah ampunan untuk dosamu dan bertasbihlah seraya memuji Tuhanmu pada waktu petang dan pagi
Ghafir (40): 77	Maka bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar; maka meskipun Kami perhatikan kepadamu sebagian siksa yang Kami ancamkan kepada mereka ataupun Kami wafatkan kamu (sebelum ajal menimpa mereka), namun kepada Kami sajalah mereka dikembalikan
Al-Ahqaf (46): 35	Tuntunan sabar seperti ulul azmi (Maka bersabarlah kamu seperti orang-orang yang mempunyai keteguhan hati dari rasul-rasul telah bersabar dan janganlah kamu meminta disegerakan (azab) bagi mereka. Pada hari mereka melihat azab yang diancamkan kepada mereka (merasa) seolah-olah tidak tinggal (di dunia) melainkan sesaat pada siang hari. (Inilah) suatu pelajaran yang cukup, maka tidak dibinasakan melainkan kaum yang fasik)
Qaf (50):39	Maka bersabarlah kamu terhadap apa yang mereka katakan dan bertasbihlah sambil memuji Tuhanmu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenam(nya)
Al-Thur (52): 48	Perintah sabar dalam menunggu ketetapan Tuhan. (Dan bersabarlah dalam menunggu ketetapan Tuhanmu, maka sesungguhnya kamu berada dalam penglihatan Kami, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu ketika kamu bangun berdiri)
Al-Qalam (68):48	Perintah sabar dan larangan marah seperti NAbi Yunus (Maka bersabarlah kamu (hai Muhammad) terhadap ketetapan Tuhanmu, dan janganlah kamu seperti orang yang berada dalam (perut) ikan ketika ia berdoa sedang ia dalam keadaan marah (kepada kaumnya)
Al-Ma'aarij (70):5	Perintah bersabar dengan sabar yang baik (Maka bersabarlah kamu dengan sabar yang baik
Al-Muzammil	Perintah bersabar dan menjauhi yang dzalim dengan baik. (Dan bersabarlah terhadap apa yang mereka ucapkan dan jauhilah mereka dengan cara yang

(73): 10.	baik)
Al-Muddatsir (74):7	Dan untuk (memenuhi perintah) Tuhanmu, bersabarlah
Al-Insan (76):24	Maka bersabarlah kamu untuk (melaksanakan) ketetapan Tuhanmu, dan janganlah kamu ikuti orang yang berdosa dan orang yang kafir di antar mereka
Ali Imran (3): 200	Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung
Al-A'raaf (7):87	Jika ada segolongan daripada kamu beriman kepada apa yang aku diutus untuk menyampaikannya dan ada (pula) segolongan yang tidak beriman, maka bersabarlah, hingga Allah menetapkan hukumnya di antara kita; dan Dia adalah Hakim yang sebaik-baiknya
Al-A'raf (7): 128	Musa berkata kepada kaumnya: "Mohonlah pertolongan kepada Allah dan bersabarlah; sesungguhnya bumi (ini) kepunyaan Allah; dipusakakan-Nya kepada siapa yang dihendaki-Nya dari hamba-hamba-Nya. Dan kesudahan yang baik adalah bagi orang-orang yang bertakwa"
Al-Anfal (8):46	Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar
Ali Imran (3):200	Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung
Al-Baqarah (2):175	Mereka itulah orang-orang yang membeli kesesatan dengan petunjuk dan siksa dengan ampunan. Maka alangkah beraninya mereka menentang api neraka
Maryam (19): 65	Tuhan (yang menguasai) langit dan bumi dan apa-apa yang ada di antara keduanya, maka sembahlah Dia dan <i>berteguh hatilah</i> dalam beribadat kepada-Nya. Apakah kamu mengetahui ada seorang yang sama dengan Dia (yang patut disembah)
Thaha (20): 132	Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezeki kepadamu, Kamilah yang memberi rezeki kepadamu. Dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa
Al-Qamar (54): 27	Sesungguhnya Kami akan mengirimkan unta betina sebagai cobaan bagi mereka, maka tunggulah (tindakan) mereka dan bersabarlah

Kondisi-kondisi yang memerlukan kesabaran

Berdasarkan penelusuran terhadap ayat-ayat yang mengandung kata sabar, ditemukan bahwa kondisi-kondisi yang menuntut sikap sabar adalah seperti

No	Jenis Keadaan	Surat
1	Mengalami kedzaliman (dalam keadaan yang diperbolehkan untuk membalas)	Al-Nahl (16):126

2	Ketika didustakan, dianiaya (seperti rasul-rasul yang pernah didustakan dan dianiaya)	Al-An'am (6:34)
3	Ketika mengalami penindasan (<i>yustadl'afun</i>) seperti bani Israil pada masa Nabi Musa atas penindasan Fir'aun	Al-A'raf (7):137
4	Ketika didzalimi	Al-Nahl (16):42, al-Ankabut (29): 59
5	Mengalam penderitaan karena cobaan Allah (<i>futinu</i>)	Al-Nahl (16): 110
6	Ketika menunggu sesuatu (seperti sahabat yang mencari Nabi, dan dianjurkan oleh Allah menunggu Nabi ketika Nabi sedang ada urusan)	Al-Hujurat (49): 5
7	Sabar dalam mencari ilmu pengetahuan, seperti dalam kisah nabi Musa dan nabi Khidir	Al-Kahfi (18): 68, 82
8	Ketika mengalami tipu daya	Ali Imron (3): 120
9	Ketika diuji oleh Allah (<i>latublawunna</i>) dalam hal harta dan jiwa sehingga mendengarkan gangguan-gangguan yang menyakitkan hati	Ali Imron(3): 186
10	Sabar jika sudah waktunya menikah tapi belum mampu menikah	Al-Nisa (4): 25
11	Ketika mengalami cobaan (fitnah)	Al-Furqan (25):20, al-Qomar (54): 27
12	Ketika dalam peperangan	Ali Imron (3):125
13	Ketika mendapat gangguan dari yang lain (<i>ma adzaitumuuna</i>)	Ibrahim(14): 12
14	Ketika didzalimi (seperti nabi Yusuf)	Yusuf (12): 90
15	Sabar dalam berdakwah (<i>hatta yahkuma Allah</i>), menunggu ketetapan Allah	Yunus (10): 109, Thur (52): 48, al-Qalam (68):48,
16	Sabar atas wahyu yang diberikan Allah (seperti Nabi Muhammad yang diberi wahyu oleh Allah tentang yang ghaib, yang belum pernah diketahui beliau juga belum diketahui kaumnya.	Hud (11): 49
17	Bersabar ketika mengalami tantangan-tantangan dakwah seperti yang dihadapi nabi Muhammad dari orang kafir	Al-Nahl (16): 127
18	Menyabarkan nafs (diri/jiwa) bersama orang-orang yang menyeru Tuhannya (<i>yad'u rabbahu</i>) di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya	Al-Kahfi (18):28

19	Bersabar dari apa yang mereka katakana (<i>ala maa yaquuluun</i>)	Thaha (20):130, Shad (38): 17, Qaf (50):39, Muhammad (73): 10
20	Sabar atas apa yang menimpa (<i>ala maa ashaabala</i>)	Luqman (31): 17, al Hajj(22):35
21	Dalam keadaan terdesak	Al-A'raf (7):128
22	Sabar dalam memmerintahkan shalat kepada keluarga (mendidik)	Thaha (20): 132
23	Sabar ketika dibohongi (seperti nabi Ya'qub yang dibohongi anak-anaknya yang lain tentang yusuf) padahal Nabi tahu	Yusuf (12): 83, 18
24	Sabar dalam menyembah/beribadah kepada Allah sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadat kepada-Nya.	Maryam (19): 65
25	Sabar ketika diuji oleh Allah (<i>walanabluwannakum</i>) dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan.	Al-Baqarah (2):155
26	sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan.	Al-Baqarah (2):177
27	Sabar melaksanakan ketetapan Allah seperti yang dilakukan nabi Ismail dan Ibrahim	Shafat (37): 102
28	Ketika lemah, seperti sekarang Allah telah meringankan kepadamu dan dia telah mengetahui bahwa padamu ada kelemahan. Maka jika ada diantaramu seratus orang yang sabar, niscaya mereka akan dapat mengalahkan dua ratus orang kafir; dan jika diantaramu ada seribu orang (yang sabar), niscaya mereka akan dapat mengalahkan dua ribu orang, dengan seizin Allah. Dan Allah beserta orang-orang yang sabar	Al-Anfal (8): 66

Etika Sabar dalam al-Qur'an

Sabar bukanlah suatu konsep yang berarti pasif dan menyerah. Dalam sabar terkandung sifat aktif, ketika ditimpa musibah seharusnya manusia melakukannya dengan usaha-usaha seperti yang dituntunkan dalam al-Qur'an. Berdasarkan penelusuran terhadap ayat-ayat yang mengandung lafadz sabar, sikap-sikap yang dalam konsep sabar mengandung dua unsur, yaitu amaliyah lahiriyah dan amaliyah batiniyah. Sikap-sikap tersebut adalah:

- 1) Sabar diiringi dengan mendirikan shalat, menafkahkan harta yang dirizkikan Allah, menolak kejahatan dengan kebaikan (Al-Ra'd (13): 22)
- 2) Sabar : Menahan diri, aktif ikhtiar (dengan sedekah dan menolak kejahatan dengan kebaikan)
- 3) Tidak boleh kedua mata kita berpaling dari orang-orang baik, *yad'ullah*. karena mengharapkan dunia.
- 4) Tidak boleh mengikuti orang-orang yang hatinya telah dilalaikan dari mengingat Allah serta menuruti hawa nafsu, dan melewati batas namun hendaknya tidak menuruti nafsu, menahan diri dan tetap dalam kebaikan (Al-Kahfi (18):28)
- 5) Menjauhi (ketidak baikan) dengan cara yang baik (al-Muzammil (73): 10)
- 6) Tidak mengikuti orang yang berdosa dan kafir, tidak melakukan hal yang tidak baik (Al-Insan (76): 24)
- 7) Memohon pertolongan Allah dengan sabar dan shalat (Al-Baqarah (2):45, 153)
- 8) Sabar: tidak lemah, tidak lesu, tidak menyerah kepada musuh, sama halnya dengan berusaha gigih, kuat dan tabah (Ali Imron (3): 146)
- 9) Ada usaha dalam sabar: Jihad (Ali Imron (3): 142, Muhammad (47): 31) dalam ayat ini mengandung pesan tabah dan kuat, tidak larut dalam kesedihan, berusaha dan berjuang dengan gigih.
- 10) bersabar dan bertakwa (Ali Imron (3): 186)
- 11) Tidak sedih, tidak sempit dada, atau menerima keadaan dengan lapang dada Q.S. Al-Nahl (16): 127
- 12) Menyabarkan jiwa bersama orang-orang yang *berdoa kepada Allah*, atau menguatkan hati seperti dalam Q.S. Al-Kahfi (18):28
- 13) Sabar diiringi dengan bertasbih dengan memuji Allah pada waktu sebelum matahari terbit, sebelum tebenam fajar, siang dan malam, supaya bisa *ridla*, Q.S. Thaha (20): 130
- 14) Sabar: tidak boleh gelisah karena hal yang tidak benar, Q.S. Rum (30): 60
- 15) Sabar: beristighfar atas dosa

- 16) Bertasbih dan memuji Tuhan waktu petang dan pagi, (Q.S. al-Ghafir (40):55)
- 17) Sabar : tidak boleh berdoa dalam marah, (Q.S. al-Qalam (68): 48)
- 18) Bersabar harus *lillah*, karena Allah, (Q.S. al-Muddatsir (74): 7)
- 19) Sabar: menguatkan kesabaran, dinamis, jadi harus selalu dijaga dan dikuatkan, (Q.S. Ali Imran (3): 200)
- 20) Memohon pertolongan hanya kepada Allah, (Q.S. Yusuf (12): 18)
- 21) Sabar: tidak lemah, tidak lesu, tidak menyerah kepada musuh
- 22) Sabar seperti sabarnya *ulul azmi*, (Q.S. Al-Ahqaf (50): 39)
- 23) Sabar dengan kesabaran yang baik (Q.S. Al-Ma'arij (70):5)
- 24) Sabar juga bertawakkal (Q.S. Ibrahim(14):12)
- 25) Sabar hhendaknya diiringi dengan bersyukur (Q.S. Luqman (31):31, Q.S. Ibrahim (14):5, Q.S. Saba (34): 19)

Unsur-unsur dalam Sabar

Berikut ini adalah unsur-unsur yang terdapat dalam sabar:

1. Menahan diri

Sebagaimana makna yang dimiliki, sabar memiliki makna menahan. Sehingga di dalam sabar terdapat unsur menahan diri³⁴. Menahan diri ini bisa menahan diri dari nafsu yang tidak baik, amarah atau disebut dengan sabar rohani adalah kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantarkan kepada ketidakbaikan. Hal ini seperti sabar menahan amarah, menahan nafsu terhadap hal-hal yang tidak baik.³⁵

Menahan diri atau pengendalian diri ini dalam psikologi Barat dikenal dengan istilah *self control* atau kontrol diri. Konsep menahan diri ini seperti

³⁴Dalam konstruksi psikologi kesabaran, menahan merupakan unsur utama dari sabar. konstruksi psikologi kesabaran terdiri dari 3 unsur, yaitu unsur utama, pendukung dan atribut. Unsur utama adalah menahan, sebagai respon awal, proses aktif, membutuhkan pengetahuan, bertujuan kebaikan. sedangkan unsur komponen pendukungnya adalah optimis, pantang menyerah, patuh/taat pada aturan, memiliki semangat untuk membuat solusi, konsisten, tidak mengeluh. Dan unsur atribut adalah emosi, pikiran, perkataan dan perbuatan / perilaku Lihat Subhan El Hafiz et.all, "Konstruksi Psikologi Kesabaran dan Perannya dalam Kebahagiaan Seseorang". *Laporan Penelitian*, UHAMKA, 2011

³⁵ M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), Vol.1, hlm. 181

pengertian sabar yang dikemukakan oleh Agte dan Chiplonkar yang memberikan definisi kesabaran dengan “...*patience is defined as calmness and willingness or ability to tolerate delay.*”³⁶ sedangkan dalam konsep *Adversity Quotient*nya Stoltz, konsep ini dekat dengan konsep Kontrol. Konsep Kontrol diri dijelaskan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengelola emosi, perasaan sikap diri karena suatu peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Hal ini berarti respon seseorang terhadap suatu peristiwa sulit yang dihadapi.³⁷

2. Menerima (ikhlas)

Dalam sabar, terdapat unsur menerima, yaitu menerima apa yang terjadi. Menerima kenyataan. Menerima kesulitan dalam hidupnya. Hal ini seperti dalam Q.S an-Nahl (16):127 dan Q.S al-Muddatsir (74):7)

Menerima, dalam psikologi dekat dengan konsep *acceptance* atau dekat juga dengan *self acceptance*. Makna yang terkandung dalam konsep ini juga memiliki kemiripan, yaitu sejauh mana seseorang mampu menerima keadaan dirinya.

Menerima di sini tidak hanya menerima kenyataan, namun juga termasuk menerima dari mana sumber kesalahan yang menyebabkan kondisi sulit bagi dirinya. Apakah itu dari dirinya sendiri, orang lain atau lingkungan. Sejauhmana ia akan mempermasalahkan kesalahannya. Dan sejauhmana rasa bersalahnya berpengaruh terhadap mentalitasnya. Rasa bersalah yang tepat mampu menjadi cambuk bagi seseorang untuk bangkit dan bertindak, begitu sebaliknya rasa bersalah yang terlalu besar justru bisa melemahkan seseorang. Sedangkan *ownership* adalah sejauhmana pengakuan seseorang atas dampak-dampak dari kesalahannya serta kesediaannya untuk bertanggung jawab atas kesalahannya tersebut.³⁸ Konsep ini dalam *Adversity Quotient* dekat dengan konsep *origin* dan *ownership*

3. Tabah

³⁶V.V. Agte dan Chiplonkar, S.A, Link Age of Concepts of Good Nutrition in Yoga and Modern Science. *Curren Science*, 2007., 92 (7) hlm.956-961

³⁷ Stoltz, *Ibid.*, hlm 140-158

³⁸ Stoltz, *Ibid.*, hlm. 150-162

Dalam sabar, terdapat unsur tabah. Kuat menahan kesulitan hidup yang hadapi. Tabah bukan lemah. Dalam Q.S. Ali Imron (3):146 disebutkan bahwa dalam sabar, manusia tidak boleh lemah dan menyerah. Tidak lemah, tidak lesu dan tidak menyerah dalam ayat ini menjadi karakter dari orang sabar.

Menurut Mutawally Asy-Sya'rawi sebagaimana dikutip Quraish Shihab, Tidak lemah, tidak lesu dan tidak menyerah, adalah hal yang bertingkat. Lemah berkaitan dengan jasmani yang ini bisa mengantarkan kepada kelesuan dan mengendorkan tekad yang kemudian dua hal ini mengantarkan kepada penyerahan diri.³⁹ Menurut al-Thanthawi, *Wahn* berarti melemahnya tekad karena guncangan kalbu. Sedangkan *Dla'ufu*, berarti kelemahan yang dihasilkan oleh *wahn* dan yang ke tiga *istakaanuu* adalah menyerahkan diri kepada musuh dalam arti sudah menyerah, kalah. Menurut Quraish Shihab ini tidak masalah karena al-Qur'an menggunakan kedua kata ini sekali untuk kelemahan jasmani, dan kedua kelemahan mental.⁴⁰

Ketabahan termasuk juga tahan menderita, menjalani kesulitan hidup tanpa berkeluh kesah, teguh mengatasi kesulitan, atau bertahan dalam kondisi sulit yang dalam psikologi disebut dengan *resiliensi* dan kepribadian *hardines*. *Resiliensi* diartikan dengan kemampuan adaptasi, menghadapi kesulitan dan bangkit kembali dari kesulitan (*adversity*).⁴¹ Dalam konsep *Adversity Quotient* Stoltz, konsep ini dekat dengan *Endurance* (daya tahan).

4. Gigih

Dalam sabar tidak berarti diam. Dalam keadaan sulit, ia akan tetap berusaha sekuat tenaga untuk bisa menjalani dan bahkan keluar dari kondisi sulit yang dihadapi. Hal ini seperti disebutkan dalam Q.S. al-Nahl (16):110 bahwa Allah benar-benar pelindung bagi orang yang berhijrah setelah menderita cobaan kemudian mereka berjihad dan sabar. Berjihad di sini menurut penulis dapat

³⁹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hlm. 238

⁴⁰ *Ibid.*, hlm.238

⁴¹ Lihat F.Walsh, *Strengthening Family Resilience* (New York, London: Guilford,1998) lihat pula F.Walsh, *Family Resilience: Strengths Forget Through Adversity* dalam F.Walsh (Ed.), *Normal Family Process* (New York: The Guilford,2003) hlm.399-421. Lihat pula P.E.Deegan, *The Importance of Personal Medicine: A Qualitative Studi of Resilience in People with Psychiatric disabilities*, *Scandinavian Journal of Public Health*, 2005., hlm.29-35

dimaknai bahwa di sana juga terdapat unsur-unsur kesungguhan dalam berusaha dalam menghadapi kesulitan hidup yang dihadapi.

Dari sini dapat dipahami bahwa dalam kesabaran, terkandung dua unsur usaha yaitu jasmani dan rohani. Tidak lemah, berarti meskipun ditimpa musibah manusia tersebut akan tetap berusaha kuat dan tegar, dengan ini maka tidak akan terjadi kelesuan (*dla'if*) dalam hidupnya sehingga ia tidak akan menyerah pada keadaan. Ia akan berjuang dan berusaha supaya bisa melewati masa-masa sulitnya.

Dalam Psikologi, konsep yang dekat dengan tema ini adalah *perseverance* (kegigihan, keuletan). Menurut Duckworth, kegigihan merupakan karakter yang sangat penting dan dibutuhkan dalam mencapai tujuan jangka panjang. Selain *perseverance*, terdapat konsep lain dalam psikologi yang sangat dekat dengan gigih, yaitu *persistence* atau keuletan dan ketelatenan. Cloninger dikenal sebagai yang mengembangkan konsep *persistence*.⁴² Cloninger merumuskan konsepnya dalam *Temperament and Character Inventory* (TCI) yang dijabarkan dalam empat aspek, yaitu *Eagerness of effort, Work Hardened, Ambitious, Perfectionist*.⁴³ Nampaknya aspek-aspek ini dekat dengan kesabaran.

5. Optimis

Orang yang sabar akan memiliki sifat optimis, tidak putus harapan karena mereka yakin pada Allah, Allah menyatakan Bahwa Allah bersama orang yang sabar. Dalam banyak ayatnya Allah menyebutkan bahwa Allah akan selalu bersama orang yang sabar dan mencintai orang yang sabar, seperti dalam al-Baqarah (2): 153, 249, Ali Imron (3): 146, al-Anfal (8):46, 66, dalam berbagai informasi tentang balasan bagi orang yang sabar, disebutkan pula bahwa orang sabar adalah orang-orang yang beruntung, dalam Q.S. al-Mukminun(23):11 orang sabar akan mendapat kabar gembira, dalam Q.S. al-Baqarah (2): 155, diberi balasan yang lebih baik dari apa yang dilakukan; dalam Q.S al-Nahl (16):96, akan mendapat pahala yang besar, dalam Q.S al-Ahzab(33):35, akan mendapat

⁴² C.R Cloninger, *The Temperament and Character Inventory (TCI): A guide to its Development and Use* St. Louis, MO: Center for Psychobiology of Personality (Washington: Washington University, 1994)

⁴³ *Ibid.*,

martabat yang tinggi, surga, dan disambut dengan ucapan selamat dan penghormatan, dalam Q.S al-Furqan (25):75 dan al-Insan (76):12, diberi pahala tanpa batas, dalam Q.S. al-Zumar (39): 10, disebutkan bahwa sama sekali Allah tidak akan menghilangkan pahala orang yang bersabar.

6. Memiliki Perilaku yang positif

Hal ini seperti ditunjukkan dalam Q.S. al-Fushshilat (41): 35 yang menyebutkan bahwa "sifat-sifat yang baik tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang sabar". Sebagai bentuknya seperti yang terdapat dalam Q.S. Al-Nahl (16):126 yaitu apabila menerima perlakuan yang tidak baik, hendaknya dibalas secara proporsional, dan bersabar lebih baik baginya. Selain itu juga terdapat anjuran menjauhi yang yang tidak baik dengan kebaikan sebagaimana dalam Q.S al-Fushilat (41):33-34. Tidak melakukan hal-hal yang tidak baik Q.S. Al-Insan (76):24, memaafkan (Q.S al-Syuura (42):43), tetap melaksanakan perintah Allah, shalat, menafkahkan rizki, menolak kejahatan dengan kebaikan (al-Ra'd (13):22) dengan hal ini dapat diketahui bahwa orang yang sabar tidak akan menjerumuskan dirinya kepada perilaku yang tidak baik, merusak, mendzalimi orang lain ataupun perilaku putus asa yang menghilangkan nyawanya sendiri.

7. Menjadikan Allah sebagai sandaran dalam menghadapi masalahnya

Orang yang sabar dalam al-Qur'an dijelaskan bahwa mereka akan menyandarkan semua kesulitan yang dihadapi dalam hidupnya hanya kepada Allah. Hal ini seperti yang ditunjukkan dalam Q.S. Al-Baqarah (2):155-156 bahwa sebagai wujud dari sabar adalah sikap batin dan fisik yang tercermin dari perkataan "*innalillahi wa inna ilaihi raaji'un*", selain itu tuntunan untuk memohon pertolongan kepada Allah dengan sabar dan shalat, merupakan wujud penggantungan atau pertalian manusia kepada Allah, bahwa dalam semua usaha yang dilakukan dalam menghadapi kesulitan semuanya juga dalam kuasa Allah. Dan Allah dalam berbagai janjinya tidak akan melanggar janji yang akan memberikan balasan yang lebih baik kepada orang-orang yang mampu bersabar. Hal ini merupakan perwujudan dari sikap taqwa dan tawakkal yang mengiringi

kesabaran manusia. Yaitu orang-orang yang bersabar dan bertawakkal kepada Tuhannya.

8. Bersyukur

Hal ini seperti dalam Q.S. Luqman (31):31, Q.S. Ibrahim (14):5, Q.S. Saba (34): 19. Ayat-ayat ini menyebutkan kata *shabbar* dengan *syakur* selalu secara beriringan. Dalam ayat-ayat ini selalu diungkapkan kemahabesaran Allah atas kesulitan yang dialami manusia, bahwa Allah mampu mengeluarkan manusia dari kesulitannya. Hal itu membuktikan bagi orang yang sabar dan bersyukur. Kiranya bersyukur juga menjadi unsur dalam sabar. Dengan syukur, orang yang sabar masih selalu bisa melihat sisi positif dari kesulitan yang ia hadapi. Sehingga upaya-upaya mencari peluang-peluang dari kesulitan bisa muncul dari sikap ini.

Aspek Adversity Quotient dalam Sabar

Berdasarkan ayat-ayat tentang sabar, tafsir dan penjelasan ulama, maka dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam sabar apabila kita bandingkan dengan nilai-nilai yang terdapat dalam konsep Adversity Quotient Stoltz akan terlihat hasil sebagai berikut:

No	Aspek-aspek/Unsur Adversity Quotient	Unsur-unsur sabar dalam al-Qur'an	Keterangan
1.	<i>Control (pengendalian Diri)</i>	Pengendalian diri	Al-Kahfi(18):28 Luqman (31):17
2.	<i>Origin dan Ownership (asal-usul dan penguasaan diri)</i>	Menerima, ikhlas	Al-Nahl (16):127
3.	<i>Reach (jangkauan)</i>	Tenang, tidak gelisah Tidak lemah, tidak berlarut-larut	Rum (30):60', Ali Imron (3): 146
4.	<i>Endurance(daya tahan)</i>	Tabah, tahan dalam kesusahan	(Ali Imron (3):142,146)
		Gigih dalam usaha, ikhtiar	Ra'd (13):22, Muhammad (47):
		Optimis	al-Baqarah (2): 153, 249, Ali Imron (3): 146, al-Anfal (8):46, 66,
		Bergantung hanya pada Allah	Q.S. Al-Baqarah (2):155-156

		Bersyukur	(Luqman (31):31, Ibrahim (14):5, Saba (34): 19
--	--	-----------	--

Dari sini terlihat bahwa dalam konsep sabar yang terkandung dalam al-Qur'an juga memuat aspek-aspek *Adversity quotient* seperti yang dirumuskan oleh Stolz. Terdapat karakteristik yang khusus dari yang diajarkan al-Qur'an, yaitu pada adanya dimensi ketuhanan. Dimana dalam sikap sabar yang diamalkan oleh seseorang, tidak terlepas dari Allah. Manusia menggantungkan harapannya hanya kepada Allah. Kepasrahan dan ketabahan yang diamalkan merupakan bentuk dari kepasrahan kepada Allah. Sehingga, memohon pertolongan dan pengharapannya atas masalah yang dihadapi juga hanya kepada Allah.

Maka sudah seharusnya apabila umat Islam kembali kepada al-Qur'an dalam menghadapi berbagai persoalan hidupnya. Al-Qur'an juga memberikan dorongan kepada manusia untuk melakukan pengkajian tentang dirinya, jiwa dan rahasia-rahasianya seperti dalam Q.S. al-Rum (30): 38, Q.S. Fushilat (41):53, Q.S. al-Dza-riyat(51):21. Karena pengetahuan manusia akan dirinya akan sangat membantu dalam mengandalikan diri, menjaga dari tingkah laku penyelewengan dan penyimpangan, mengarahkan kepada jalan kebaikan dan perilaku yang benar dan pada gilirannya mengantarkannya kepada kehidupan yang damai dan tenteram.⁴⁴

PENUTUP

Dari sini terlihat bahwa dalam konsep sabar yang terkandung dalam al-Qur'an juga memuat aspek-aspek *Adversity quotient* seperti yang dirumuskan oleh Stolz. Yang berupa *control* (pengendalian diri), *origin* dan *ownership* (asal dan penguasaan diri), *reach* (jangkauan) serta *endurance* (daya tahan) yang dalam alQuran juga diajarkan dengan konsep sabar yang terkandung di dalamnya unsur-unsur pengendalian diri, penerimaan, ikhlas, tenang, tidak gelisah, tidak lemah,

⁴⁴ Darwis Hude, et.al, *Cakrawala Ilmu dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Firdaus dan Bale Kajian TAFsir Al-Qur'an Pase dan Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an,2002), hlm. 499

tidak berlarut-larut, tabah, tahan dalam kesusahan, gigih dalam usaha, ikhtiar, optimis, bergantung hanya kepada Allah juga bersyukur.

Terdapat karakteristik khusus dari konsep kesabaran dalam al-Qur'an, yaitu pada adanya dimensi ketuhanan. Di mana dalam sikap sabar manusia menggantungkan harapannya hanya kepada Allah. Kepasrahan dan ketabahan yang diamalkan merupakan bentuk dari kepada Allah. Memohon pertolongan dan pengharapannya atas masalah yang dihadapi hanya kepada Allah. Sehingga akan muncul rasa optimis dan kekuatan karena percaya ada kekuatan yang lebih tinggi yang akan membantu kesulitannya dengan etika yang sudah diajarkan. Dengan demikian manusia tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi problematika hidupnya serta tidak mudah untuk melakukan aksi bunuh diri.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad M. Masykur, "Kewirausahaan Mahasiswa Ditinjau dari Adversity Quotient", *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol.2, No.2, hlm.
- Al-Raghib al-Ashfihani, *Mufradat li alfadz al-Qur'an*. Damaskus: Dar al-Qalam, 1992
- Andi Basti Tetteng, dalam news.rakyatku.com 14 Mei 2016. Diakses 30 Desember 2016
- Ary Ginanjar Agustian dari Stoltz dalam Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ: Emosional, Spiritual Quotient berdasarkan 6 Rukun Iman dan Rukun Islam* (Jakarta: Arga Wijaya, 2001
- C.R Cloninger, *The Temperament and Character Inventory (TCI): A guide to its Development and Use* St. Louis, MO: Center for Psychobiology of Personality. Washington: Washington University, 1994
- Darwis Hude, et.all, *Cakrawala Ilmu dalam Al-Qur'an* . Jakarta: Pustaka Firdaus dan Bale KAJian TAFsir Al-Qur'an PAsa dan Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an, 2002
- Darwis Hude, et.all, *Cakrawala Ilmu dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Firdaus dan Bale KAJian TAFsir Al-Qur'an PAsa dan Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an, 2002
- F. Walsh, *Family Resilience: Strengths Forget Through Adversity* dalam F. Walsh (Ed.), *Normal Family Process*. New York: The Guilford, 2003
- F. Walsh, *Strengthening Family Resilience*. New York, London: Guilford, 1998.

- Fakhruddin al-Razy, *Mafatih al-Ghaib* (Beirut : Dar al-Fikr, 1985), Juz III, hlm. 171
- Hasan Ali Uthbah, M.Sauqi Amin, *al-Mu'jam al Wasit*, Juz I. Kairo: Dar al-Kutub, 1982
- <http://liputan6.com>, diakses 30 Desember 2016
- <http://liputan6.com>, tanggal 2 November 2015. Tanggal akses 30 Desember 2016
- Ibnu Faris, *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, Juz III. Beirut: Dar al-Fikr, t.th
- J. Widyaningrum, Rachmawati, "Adversity Intelligence dan Prestasi Belajar Siswa" *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol 2, No.2
- James P.Champlin, *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press, 2009
- John M.Echols dan Hassan Sadily, *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1976
- M.Dareal dan A.R Ghaderi, "Impact of Education on Optimism/Pessimism" *Jurnal of Indian Academy of Applied Psychologi*, Vol. 38
- M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2007
- Muhammad al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Diin*, Juz IV. Kairo: Khalab Wahyu Syrkah, 1975
- Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Terj. M.Zaka Al-Farisi. Bandung: Pustaka Setia, 2005
- P.E.Deegan, "The Importance of Personal Medicine: A Qualitative Studi of Resilience in People with Psychiatric disabilities", *Scandinavian Journal of Public Health*, 2005.
- Paul G.Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotien: Turning Obstacles Into Opportunity)*, terj. T.Hermaya. Jakarta: Grasindo, 2000
- Quraish Shihab, *Tafsir al-Amanah*. Jakarta: Pustaka Kartini, 1992
- Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan,Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2007
- Sosiolog UNM: 82 Kasus Bunuh Diri Tiap Hari di Indonesia dalam [http.news.rakyatku.com](http://news.rakyatku.com) diakses tanggal 30 Desember 2016.
- Subhan El Hafiz et.all, "Konstrik Psikologi Kesabaran dan Perannya dalam Kebahagiaan Seseorang".*Laporan Penelitian*, UHAMKA, 2011
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1993

Toshihiko Isutzu, *Etika Beragama dalam al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993

Usha Parvathy, Praseeda M., "Relationship between Adversity Quotient and Academic Problems among Student Teachers" dalam Jurnal *IOSR Journal of Humanities And Social Science*. Vol.19, Issue 11.VII, November 2014, hlm.23 diakses dr www.iosrjournals.org

V.V. Agte dan Chiplonkar, S.A, *Link Age of Concepts of Good Nutrition in Yoga and Modern Science*. Curren Science, 2007.

www.who.int/mediacenter. Diakses 30 Desember 2016.