

Stres Menghadapi Musibah Perspektif Islam ditinjau dari *Adversity Quotient* di Panti Asuhan di Kecamatan Plaju Palembang

Zaharuddin

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Email: zaharuddin@radenfatah.ac.id

Abstrak

Makalah ini mengkaji mengenai adanya kontribusi yang cukup besar dari Adversity Quotient terhadap Stres menghadapi Musibah pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan khususnya di wilayah Kecamatan Plaju Kota Palembang. Ketangguhan yang dimiliki disinyalir mampu menjadi benteng pertahanan diri seseorang dari tekanan kehidupan yang memiliki efek sehingga menyebabkan seseorang terkena stress. Semakin tinggi ketangguhan yang dimiliki diyakini mampu mengurangi dan mengatasi stress yang dihadapi dalam kehidupan di dunia ini.

Abstract

This paper examined the presence of a substantial contribution of Adversity Quotient against stress in facing disaster in adolescents living in orphanages, especially in the district of Plaju, Palembang city. Toughness that owned allegedly was capable of being bulwark oneself from the stresses of life that had the effect of causing a person was exposed to stress. The higher toughness possessed believed to reduce and overcome the stress encountered in life in this world.

Keywords: *Stress, Disaster, Adversity Quotient*

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang disempurnakan dengan akal dan pikiran sebagai pembeda dengan makhluk ciptaan lainnya. Akal dan pikiran merupakan modal utama yang dimiliki manusia dalam mempertahankan esistensi sebagai makhluk yang sempurna. Kesempurnaan manusia hanya berlaku pada tataran makhluk ciptaan Tuhan, karena setiap ciptaan Tuhan memiliki kelebihan dan kekurangan dan bukti salah satunya adalah bahwa “manusia tempat salah dan

dosa”, hal ini selaras dengan ungkapan oleh Pargement¹⁴ *“tidak ada satu manusiapun yang sempurna”*

Pada dasarnya kehidupan manusia telah ditentukan oleh Allah Swt. berdasarkan qodo dan qodarnya. Qodo dan qodar manusia merupakan salah satu perwujudan dari manajemen Tuhan berupa musibah, rejeki, dan hidup matinya manusia. Sebagai makhluk ciptaan Allah manusia wajib menjalani semua itu dengan ikhlas, hal ini sesuai dengan Al-Qur’an Surat Az-zariat ayat 59 yang intinya *“tugas utama manusia diciptakan adalah menyembah kepada Allah”*.

Ayat di atas menyiratkan bahwa setiap tindakan yang akan dilakukan manusia mesti didasari oleh niat beribadah kepada Allah. Manusia juga dituntut dapat menerima segala keputusan Allah dengan lapang dada dan hati yang menerima termasuklah musibah di dalamnya.

Musibah merupakan pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan karena dianggap merugikan oleh korban yang terkena musibah.² Musibah dapat menimbulkan penderitaan maupun kesengsaraan bagi korban terkadang berlangsung dalam waktu yang panjang atau bahkan seumur hidup. Kondisi ini dapat menyebabkan manusia mengalami ketertekanan dalam menjalani kehidupan di dunia ini sehingga menjadi beban yang cukup berat dirasakan. Biasa disebut beban yang dirasakan melebihi kapasitas kemampuan manusia akan menyebabkan stress. Stress adalah suatu peristiwa yang dianggap mengancam sehingga menimbulkan perasaan tertekan.³

Ibnu Sina mengatakan bahwa stres yang dialami seseorang akan berdampak pada fisik dan psikologis.⁴ Dampak yang disebabkan stress terhadap kesejahteraan psikologis manusia akan menimbulkan berbagai macam penyakit. Hal ini telah dibuktikan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Selye mengenai Stress dapat menyebabkan kerusakan atau gangguan fungsi fisiologis.⁵ Gangguan ini ditandai dengan symptom yang memiliki korelasi dengan faktor psikologis khususnya pada emosi negative yang kronis seperti kemarahan dan kecemasan. Namun, proses psikologis dan fisiologis memiliki sinergisitas sehingga disebut gangguan psikofisiologis.

Gangguan psikofisiologis merupakan gejala penyakit yang cukup mendominasi di abad modern ini. Berbagai macam alternatif yang ditawarkan untuk mengatasi dan mengurangi munculnya permasalahan tersebut diantaranya dengan menggunakan pendekatan ajaran agama. Ajaran agama lebih menyentuh ranah sifat dasar manusia (fitrah) seperti ajaran agama Islam yang tertuang dalam kitab suci Al-Qur’an surat Al-Baqorah ayat 286 pada intinya *“bahwa Allah tidak*

akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”. Bilamana seseorang menghayati dan mengamal ayat ini dalam kehidupan ada kecenderungan akan mampu mengelola dan menetralsisir stress yang dialami.

Pargament dalam buku *The Psychology of Religion and Coping* mengatakan bahwa kepercayaan terhadap Tuhan merupakan faktor utama yang dapat membantu seseorang meminimalisir stress (mengurangi distress).⁶ Peran ajaran agama juga membutuhkan faktor pendukung diantaranya daya tahan seseorang dalam menghadapi tekanan baik dari dalam diri maupun lingkungan. Outlette dan Warner mengatakan bahwa sifat daya tahan adalah predictor dan kualitas hidup secara keseluruhan.⁷ Seseorang yang memiliki daya tahan yang tinggi akan lebih mampu bertahan dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau menyakitkan.

Daya tahan dapat disinonimkan dengan istilah “ketangguhan” yang artinya secara bahasa adalah “tidak mudah kalah”.⁸ Salah seorang ahli psikologi bernama Stoltz mendefinisikan ketangguhan kedalam istilah *Adversity Quotient* yang artinya kemampuan seseorang untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya.⁹ Ketangguhan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan yang relatif lama dan pada akhirnya mampu mengatasi dengan cara-cara yang baik.¹⁰

Setiap manusia pernah mengalami musibah dan kesulitan dalam hidup yang menyebabkan terjadinya stres. Pada dasarnya setiap orang akan memiliki kecenderungan memilih cara tersendiri dalam menerima beban atau tekanan akibat musibah yang dialami dan biasanya tergantung dengan tingkat pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki. Namun, pada kenyataan banyak orang menggunakan cara singkat untuk mengatasi masalah, seperti kasus Sukiran (46) warga Dusun Manggong, Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman, Minggu (7/11/2010) nekat bunuh diri dengan menceburkan diri ke selokan yang ada di sisi barat stadion Maguwoharjo. Kondisi yang dialami oleh Sukiran ini dikarenakan tidak mampuan Sukiran menanggung beban akibat terjadi meletusnya Gunung Merapi¹¹ Fenomena tersebut memberikan gambaran bahwa seseorang idealnya memiliki ketangguhan dalam mengatasi atau mengurangi tekanan dan beban akibat musibah yang dialami agar dapat tetap bertahan dalam menjalani kehidupan di dunia ini.

Musibah merupakan salah satu takdir yang akan dialami setiap orang dan tidak mengenal tingkatan, kedudukan dan usia. Semua manusia akan mengalami dan melalui proses tersebut, seperti halnya anak-anak yang tinggal di Panti

Asuhan. Sebagian besar dari mereka pernah mengalami musibah, pengalaman ini memiliki akan efek terhadap keberlangsungan hidup mereka.

Di Kota Palembang saat ini terdapat 105 Panti Asuhan¹² yang tersebar di beberapa wilayah kecamatan. Rata-rata penghuni Panti Asuhan adalah anak-anak yatim dan yatim piatu. Bilamana ditinjau dari segi kehidupan yang dijalani, memberikan kesan sangat miris. Mereka hidup dalam serba apa adanya dan serba kekurangan. Kondisi ini dapat menjadi penyebab mereka akan mengalami stress dalam menjalani kehidupan ini. Untuk mengatasi kondisi ini mereka mesti memiliki ketangguhan baik secara fisik maupun secara psikologi. Sehingga mereka dapat menetralsir tekanan hidup yang dihadapi. Selanjutnya dibahas mengenai cara mengatasi stress karena musibah yang di alami.

Stres Menghadapi Musibah Perspektif Islam

Menurut Sapury Stres adalah respons tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Stres juga merupakan suatu kondisi dinamik yang di dalamnya seorang individu dikonfrontasikan dengan suatu peluang, kendala, atau tuntutan yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya dan hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti atau penting.¹³ Menurut Hans Selye yang dikutip Iman Soeharto stres adalah respons yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya.¹⁴ Menurut Handoko yang dikutip Husein Umar stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang.¹⁵ Sedangkan menurut Fauzil Adhim stres dapat diartikan reaksi fisiologis dan psikologis terhadap keinginan untuk memenuhi kebutuhan.¹⁶ Stres adalah sebagai ketidakmampuan seseorang mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.¹⁷

Stres merupakan gejala penyakit terbesar di abad modern. Dengan demikian, kesempatan peneliti psikologi kesehatan islami berkaitan dengan masalah yang sangat terbuka lebar. Ajaran Islam memberikan banyak cara untuk mengatasi konflik psikologis, kedukaan, kemarahan, atau ketakutan yang dapat menjadi dasar tulisan ini dalam mengatasi stres.¹⁸

Stres adalah respons tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Stres juga merupakan suatu kondisi dinamik yang di dalamnya seorang individu dikonfrontasikan dengan suatu peluang, kendala, atau tuntutan yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya dan hasilnya

dipersepsikan sebagai tidak pasti atau penting.¹⁹ Menurut Handoko yang dikutip Husein Umar stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang.²⁰

Berdasarkan definisi dari beberapa para ahli maka disimpulkan stres adalah respons tubuh yang sifatnya non-spesifik setiap tuntutan beban atasnya dan kondisi dinamik yang dialami seseorang individu dikonfrontasikan dengan suatu peluang, kendala, atau tuntutan yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang.

Al-Qur'an telah menggunakan permissalan yang memakai prinsip mekanika beban untuk menggambarkan masalah yang dihadapi manusia. Prinsip mekanika beban merupakan konstruk awal yang melahirkan penelitian mendalam tentang stres. Menurut Aliah. B. Purwkania Hasan Secara keseluruhan surat Al-Qur'an yang membahas konsep beban dalam masalah manusia ini.²¹ Hal ini senada dengan yang tercantum dalam Alquran surat Al-Insyirah ayat 1-8. Yang artinya:

Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu. dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

Jika dianalisis, surat di atas telah memasukkan perspektif subjektif dan objektif tentang stres. Ayat dua (beban) lebih berorientasi pada perspektif objektif, namun ayat tiga (punggung) dan ayat satu (dada) lebih mengandung perspektif subjektif. Ayat lanjutan dalam surat ini juga dapat memberikan inspirasi bagaimana seseorang mengatasi stres yang dihadapinya. *Pertama*, dalam prinsip mekanika tuas, terdapat hukum dimana beban suatu benda lebih mudah diangkat pada lengan tuas yang lebih tinggi (lebih panjang). Untuk menyelesaikan masalah, manusia harus melihat dari tempat yang lebih tinggi sehingga dapat melihat keseluruhan masalah secara luas. Dari sini, manusia akan dapat melihat di mana-mana bahwa "*sesudah kesulitan ada kemudahan*".²² Kemudian, manusia tidak boleh berpangku tangan, namun harus melakukan pekerjaan satu persatu, baik untuk menyelesaikan masalah tersebut atau untuk tujuan lainnya. Ayat ini juga mengindikasikan teknik manajemen waktu, cara mengatur pekerjaan yang tidak menumpuk-numpuk, agar beban menjadi lebih ringan. Semua itu harus dilakukan dengan penuh pengharapan terhadap Tuhan. Jika langkah-langkah ini telah

dilakukan, maka dada akan terasa lapang. Lapang dada secara psikologis artinya mendapatkan ketenangan. Lapang dada secara biologis artinya tidak menderita penyakit yang berkaitan dengan dada atau pernapasan.

Teori penilaian kognitif tentang stres menyatakan bahwa stres timbul sebagai reaksi subjektif setelah seseorang melakukan perbandingan antara implikasi negative dari kejadian yang menegangkan dengan kemampuan atau sumber daya yang memadai untuk mengatasi kejadian tersebut. Dalam teori ini, stres terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian yang menegangkan ini, dan ia tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Dalam Al-Qur'an dinyatakan:

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'af lah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (QS. Al-Baqarah [2]:286)

Al-Qur'an juga menggambarkan reaksi fisik yang tertunda ketika seseorang mengalami stres yang membuatnya lari ketika mengalami respons tempura tau lari (*fight-or-flight response*). Hal ini sesuai dengan Alquran surat Alkahfi ayat 18 yang artinya: "...dan jika kamu menyaksikan mereka tentulah kamu akan berpaling dari mereka dengan melarikan diri dan tentulah (hati) kamu akan dipenuhi oleh ketakutan terhadap mereka".

Gambaran ini terlihat cukup rinci dalam menggambarkan respons emosional dalam gejala tempura tau lari. Riwayat para Nabi dan Rasul dalam Islam yang penuh cobaan memberikan pedoman tentang bagaimana implementasinya ayat pada kehidupan nyata sehari-hari. Dalam sebuah kisah, Nabi Ayub a.s. mengalami banyak peristiwa hidup, yang dalam teori stres dengan pendekatan objektif (yang berorientasi pada stressor), dapat digolongkan stres tingkat berat. Beliau secara berturut-turut kehilangan harta benda dan mata pencaharian, terserang penyakit kulit selama kira-kira 7 tahun yang menyebabkan kesulitan melakukan komunikasi dengan orang lain, serta ditinggalkan anak-anak dan istri yang dicintainya. Namun, mengikuti teori stres dengan pendekatan penilaian

kognitif, beliau memiliki kemampuan untuk memberikan tanggapan yang memungkinkannya untuk bertahan terhadap stres.²³ Dalam Al-Qur'an dinyatakan dalam surat Al-Anbiya ayat 83-85, yang artinya:

"dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: "(Ya Tuhanku), Sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua Penyayang". Maka Kami pun memperkenalkan seruannya itu, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan Kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah. dan (ingatlah kisah) Ismail, Idris dan Dzulkifli. Semua mereka termasuk orang-orang yang sabar".

Dalam ayat ini, hubungan dengan Allah dan kesabaran dijelaskan sebagai hal yang penting dalam menghadapi stres. Keseluruhan surat di atas menunjukkan bagaimana Islam mengajarkan umatnya dalam menghadapi stres. Secara garis besar ada tiga hal yang penting diperhatikan dalam menghadapi stres, yaitu hubungan dengan Allah, pengaturan perilaku, dan dukungan sosial. Ajaran Islam memandang bahwa tidak ada yang paling penting, selain Allah. Segala sesuatu juga bersumber dari Allah. Allah Maha besar, Maha kuasa dan Maha penyayang memiliki sumber daya yang tidak terbatas untuk mengatasi segala masalah manusia. Manusia wajib berusaha dan bersabar dengan malakukan manajemen waktu yang baik, namun segalanya dilakukan dengan pengharapan terhadap Allah. Allahlah yang akan menentukan hasilnya, sesuai dengan apa yang diupayakan manusia. Manusia menyadari dan berusaha memperbaiki kesalahannya, dengan memohon ampunan dan pertolongan Allah. Selain itu, hubungan antar sesama manusia juga penting sebagai dukungan sosial dalam mengatasi segala masalah, terutama dukungan untuk bersabar dan melakukan hal yang benar sesuai dengan jalan Allah.

Islam memandang penting hubungan dengan Allah dalam segala aspek kehidupan manusia. Mengingat, Allah adalah satu-satunya dzat yang akan membawa ketenangan sejati dalam diri manusia.²⁴ Hal ini seperti terdapat dalam surat Al-Ra'd ayat 28. Artinya:” (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram.”

Dalam hal ini, Islam mengajarkan untuk memelihara kemurnian iman kepada Allah. Hal ini berdasarkan surat Al-Zumar ayat 11. Artinya:

Katakanlah: "Sesungguhnya aku diperintahkan supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama." Dan juga terdapat pada surat Al-Furqan ayat 43. Yang artinya: "Terangkanlah kepadaku tentang orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya. Maka Apakah kamu dapat menjadi pemelihara atasnya?" Selain itu, dalam surat Al-Taubah ayat 110. Yang artinya: *"Bangunan-bangunan yang mereka dirikan itu Senantiasa menjadi pangkal keraguan dalam hati mereka, kecuali bila hati mereka itu telah hancur. dan Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana."* Di surat Al-Thalaq ayat 3. Yang artinya: *"dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu."*

Stres dapat terjadi karena perubahan tertentu dalam hidup. Dalam hal ini, seseorang tidak mampu untuk menyesuaikan diri terhadap rasa kehilangan, baik dalam kejadian besar yang bersifat tiba-tiba, seperti bencana alam, atau kehilangan hal yang berharga dalam kehidupan seperti kehilangan orang-orang yang dicintai. Dalam ajaran Islam, segala harta benda dan kehidupan merupakan milik Allah. Segalanya berasal dari Allah dan kembali kepada-Nya.²⁵

Nabi Muhammad Saw. selalu mengajarkan untuk memohonkan ampunan kepada Allah jika berada dalam keadaan susah. Ini berdasarkan hadits yang berbunyi: *"Maukah kamu saya ajarkan kata-kata yang harus diucapkan pada keadaan susah? Katakanlah: "Tidak ada Tuhan selain Allah, dan tidak ada sekutu baginya."* (HR Bukhari).

Kemudian diperkuat oleh Alquran dalam surat Al-Baqarah ayat 155-157. Yang artinya:

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) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.

Dalam Islam, terdapat beberapa tata cara yang dapat dilakukan untuk mengingat Allah sebagai alat untuk menyelesaikan masalah. Di antara yang terpenting adalah shalat, membaca Al-Qur'an dan membaca doa. Tata cara ini juga

sering dianggap merupakan media untuk berkomunikasi dengan Allah.²⁶ Selanjutnya dibahas dimensi *Adversity Quotient*.

Defenisi dan Dimensi-Dimensi *Adversity Quatient*

Sebelum menjelaskan hubungan *Adversity Quotient* dengan stress dalam menghadapi musibah, akan dijelaskan terlebih dahulu definisi dari istilah *Adversity Quotient*. Makna *Adversity Quotient* dalam tulisan ini mengacu pada teori Scoltz, yang diartikan ketangguhan. Lebih lanjut menurut Scoltz, *adversity quotient* adalah kemampuan individu untuk bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya. Istilah *adversity* lebih sering diterjemahkan dengan kemalangan. Kata tersebut berakar dari kata “malang” yang berarti “sesuatu kondisi yang merujuk pada keadaan yang selalu buruk dan nasib yang tidak menguntungkan, biasanya dalam jangka waktu yang agak lama.

Kata ketangguhan oleh Peter Salim dan Yenny Salim dalam Kamus Bahasa Indonesia diterjemahkan dengan “keuletan, dan daya tahan”. Kata tersebut berasal dari kata “tangguh” yang berarti “tidak mudah dikalahkan”. Salah satu makna lain dari “ketangguhan” adalah “daya tahan”. Menurut Outlette dan Warner, bahwa sifat daya tahan adalah prediktor kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Orang yang tangguh, kurang menderita akibat negatif dari kemalangan, dibandingkan dengan orang yang tidak tangguh. Selanjutnya menurut Sapuri, ketangguhan adalah kemampuan individu untuk mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan yang relative lama dan pada akhirnya mampu mengatasi dengan cara-cara yang baik.

Secara lebih luas *adversity quotient* didefinisikan oleh Scoltz menjadi tiga definisi, yakni: *pertama*, sebagai kerangka kerja konseptual baru untuk memahami dan meningkatkan semua bagian dari kesuksesan. *Adversity quotient* di bangun dari penelitian penting yang menawarkan gabungan pengetahuan baru yang praktis tentang hal-hal yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan. *Kedua*, sebagai suatu ukuran untuk mengetahui respons individu terhadap kesulitan (*adversity*). *Ketiga*, sebagai serangkaian alat yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respons individu terhadap kesulitan.²⁷

Berdasarkan definisi dari beberapa para ahli, maka disimpulkan *adversity quotient* adalah ketangguhan yang dimiliki oleh seseorang yang meliputi totalitas aspek kejiwaan yang meliputi aspek kognitif, aspek afektif dan aspek konatif terhadap segala bentuk stimulus baik dari dalam maupun luar diri yang sifatnya

pertahanan dalam menghadapi permasalahan kehidupan di dunia dan segala bentuk kemampuan mencari, serta memecahkan permasalahan yang dihadapi.

Setelah membahas definisi *adversity quotient*, selanjutnya dikaji mengenai dimensi-dimensi *adversity quotient*. Menurut Scoltz, *adversity quotient* terbagi menjadi empat dimensi yang tergabung dalam satu kata “CORE”, yang berarti control (kendali), ownership (pengakuan), reach (jangkauan), dan endurance (daya tahan).²⁸

Penjelasan dimensi-dimensi tersebut akan diuraikan sebagai berikut: *pertama*, dimensi *control* (kendali). Dimensi Kendali terkait dengan sejauh mana seseorang mampu mengelola kesulitan yang akan datang. Kendali ini mempertanyakan: “berapa banyak kendala yang dirasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan”. Kata kuncinya adalah merasakan. Adapun ciri-ciri individu yang memiliki kendali rendah, adalah individu yang cenderung berpikir: a). Ini diluar jangkauan saya!; b). Tidak yang bisa saya lakukan sama sekali; c). Wow! Ini sulit! Tapi, saya pernah menghadapi yang sulit lagi; d). Yah, tidak ada gunanya; dan e). Tidak mungkin.

Sedangkan ciri-ciri individu yang memiliki kendali tinggi, adalah individu yang cenderung berpikir: a). Pasti ada yang bisa saya lakukan. b). Saya tidak percaya saya tidak berdaya dalam situasi seperti ini. c). Selalu ada jalan. d). Siapa berani, akan menang. e). Saya harus mencari jalan lain.

Kemampuan mengelola masalah, berarti kemampuan mencari solusi terhadap masalah yang sedang dihadapi dan selalu mencari cara-cara kreatif dalam proses penyelesaian masalah. Dengan demikian, seseorang tetap bisa berprestasi dalam kehidupannya. Individu diharapkan untuk tetap melihat peluang (kemungkinan) menjadi yang lebih baik, memiliki tekad tidak kenal menyerah dalam mencapai tujuan dan ulet dalam menjalankan aktivitas.

Kedua, dimensi *ownership* (pengakuan). Dimensi pengakuan sangat terkait erat dengan sejauh mana seseorang mempersalahkan dirinya ketika ia mendapati bahwa kesalahan tersebut berasal dari dirinya, atau sejauh mana seseorang mempersalahkan orang lain atau lingkungan yang menjadi sumber kesulitan dan kegagalannya. Serta sejauh mana kesediaan untuk bertanggung jawab atas kesalahan atau kegagalan tersebut. Makin tinggi kesediaan seseorang untuk bertanggung jawab atas kegagalan atau kesulitan yang menghadang, makin tinggi usaha yang dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut.

Adapun ciri-ciri individu yang memiliki pengakuan diri rendah, cenderung berpikir: a). Ini semua kesalahan saya; b). Saya memang bodoh sekali; c).

Seharusnya saya lebih tahu; d). Apa yang tadi saya pikirkan, ya?; e). Saya malah jadi tidak mengerti; f). Saya sudah mengacaukan semuanya; g). Saya memang orang yang gagal. Sedangkan ciri-ciri individu yang memiliki pengakuan diri tinggi, cenderung berpikir: a). Waktunya tidak tepat; b). Dia hanya tidak gembira hatinya; c). Beberapa anggota tidak memberi kontribusinya; d). Setelah mempertimbangkan segala sesuatunya, saya mengetahui ada cara untuk menyelesaikan pekerjaan saya dengan lebih baik, dan saya akan menerapkannya bila lain waktu saya berada dalam situasi seperti ini lagi.

Dimensi pengakuan adalah sampai sejauh mana seseorang bersedia mengakui akibat sebuah kesulitan. Kaitanya dengan motivasi adalah rasa tanggung jawab dan keinginan mengubah kesalahan, yang telah diakui sebagai sesuatu yang merugikan. Dapat juga dikatakan dengan suatu keinginan untuk menindaklanjuti penyesalan. Siswa diharapkan dapat berfikir ke depan, memanfaatkan potensi diri dan memiliki tanggung jawab (komitmen).

Ketiga, Dimensi Reach (jangkauan). Dimensi jangkauan menyatakan sejauh kesulitan ini akan merambah kehidupan seseorang, menunjukkan bagaimana suatu masalah mengganggu aktifitas lainnya, sekalipun tidak berhubungan dengan, masalah yang sedang dihadapi. Dimensi jangkauan mempertanyakan: sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang? Dalam kaitannya dengan adversity question tentu seseorang tidak menganggap remeh hal-hal kecil dan sepele, sehingga masalah yang kecil dan sepele tidak meluas menjadi besar atau mengganggu aktivitas lain. Tapi tetap memperhitungkan dengan baik apapun yang ada kaitannya dengan usaha mendapatkan sesuatu yang terbaik. Kita diharapkan dapat mengambil keputusan di saat sebuah kesulitan datang. Menganggap kesulitan sebagai sebuah tantangan yang harus dihadapi dengan baik dan berupaya menyelesaikan masalah dengan penuh harapan, bahwa segala masalah dapat cepat teratasi. Sehingga lebih mendatangkan manfaat.

Keempat, Dimensi Endurance (daya tahan). Dimensi daya tahan dimaksudkan bahwa makin tinggi daya tahan seseorang makin mampu menghadapi berbagai kesukaran yang dihadapinya. Daya tahan mempertanyakan dua hal yang saling berkaitan yaitu : *berapa lamakah kesulitan akan berlangsung? Dan berapa lamakah penyebab kesulitan itu akan berlangsung?*

Adapun ciri-ciri individu yang memiliki daya tahan rendah, cenderung berpikir: a). Ini selalu terjadi; b). Segala sesuatunya tidak akan pernah membaik; c). Saya tidak pandai menggunakan komputer; d). Biasanya selalu begini caranya;

e). Saya memang pemalas; f). Keluarga saya tidak akan pernah akrab; g). Saya hanya orang yang suka menunda-nunda; h). Saya tidak punya semangat.

Dimensi daya tahan adalah sikap permanen, atau dengan kata lain sikap ini menetap pada satu posisi tertentu dalam mencapai suatu prestasi. Hal ini berbeda dengan suatu upaya untuk terus berubah dan maju. Oleh karena itu, ukuran yang akan diambil bukan dalam bentuk permanennya, tapi dalam perubahan dan keinginan untuk maju. Dengan kata lain, memiliki inisiatif dan siap menanggung resiko (konsekuensi) dari perubahan yang mungkin menimbulkan efek tertentu pada dirinya.

Kelima, tingkatan ketangguhan dalam menghadapi kesulitan. Menurut Scoltz, tingkat kesuksesan seseorang menjadi tiga. Ketiganya diistilahkan dengan “gaya hidup” yaitu: 1). Pecundang (Quiter). Ciri-cirinya adalah sebagai berikut: a). Menolak untuk mendaki lebih tinggi lagi. b). Gaya hidupnya tidak menyenangkan atau datar dan “tidak lengkap”. c). Bekerja sekedar cukup untuk hidup. d). Cenderung menghindari tantangan berat yang muncul dari komitmen yang sesungguhnya. e). Jarang sekali memiliki persahabatan yang sejati. f). Dalam menghadapi perubahan, mereka cenderung melawan atau lari dan cenderung menolak perubahan. g). Terampil menggunakan kata-kata yang sifatnya membatasi, seperti “tidak mau”, “mustahil”, “ini konyol”. h). Kemampuannya kecil atau bahkan tidak ada sama sekali. Mereka tidak memiliki visi dan keyakinan akan masa depan, kontribusinya sangat kecil.

2) Pekemah (*camper*). Ciri-cirinya adalah sebagai berikut: a). Mereka mau untuk mendaki, meskipun akan “berhenti” di pos tertentu dan merasa cukup sampai di situ. b). Mereka merasa cukup puas, telah mencapai suatu tahapan tertentu. c). Masih memiliki sejumlah inisiatif, sedikit semangat, dan beberapa usaha. d). Mengorbankan kemampuan individunya untuk mendapatkan kepuasan dan mampu membina hubungan dengan para camper lainnya. e). Menahan diri terhadap perubahan, meskipun kadang tidak menyukai perubahan besar, karena mereka merasa nyaman dengan kondisi yang ada. f). Mereka menggunakan bahasa dan kata-kata yang kompromistis, misalnya “ini cukup bagus”, atau “kita cukuplah sampai sini saja”. g). Prestasi mereka tidak tinggi dan kontribusinya tidak besar juga. h). Meskipun telah melalui berbagai rintangan, namun mereka akan berhenti juga pada suatu tempat dan mereka “berkemah” disitu.

3) Pendaki (*climber*). Ciri-cirinya adalah sebagai berikut: a). Mereka membangkitkan dirinya untuk terus “mendaki” mereka adalah pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan. b). Hidupnya “lengkap” karena telah

melewati dan mengalami semua tahapan sebelumnya. Mereka menyadari, bahwa akan banyak imbalan yang diperoleh dalam jangka panjang melalui “langkah-langkah kecil” yang sedang dilewatinya. c). Menyambut baik tantangan, memotivasi diri, memiliki semangat tinggi, dan berjuang mendapatkan yang terbaik dari hidup. Mereka cenderung membuat segala sesuatu terwujud. d). Tidak takut menjelajahi potensi-potensi, tanpa batas yang ada di antara dua manusia. Memahami dan menyambut baik resiko menyakitkan yang ditimbulkan karena bersedia menerima kritik. e). Menyambut baik setiap perubahan, bahkan ikut mendorong perubahan tersebut ke arah yang positif. f). Bahasa yang digunakan adalah bahasa dan kata-kata yang penuh dengan kemungkinan-kemungkinan. Mereka berbicara tentang apa yang bisa dikerjakan dan cara mengerjakannya. Mereka berbicara tentang tindakan dan tidak sabar dengan kata-kata yang tidak didukung dengan perbuatan. g). Memberikan kontribusi yang cukup besar, karena bisa mewujudkan potensi yang ada pada dirinya. h). Mereka tidak asing dengan situasi yang sulit, karena kesulitan merupakan bagian dari hidup.

Selanjutnya Scoltz, membagi *adversity Quotient* ke dalam tiga bentuk, yaitu: pertama, *Adversity Quotient* adalah suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. Kedua, *Adversity quotient* adalah suatu ukuran untuk mengetahui respon terhadap kesulitan. Dengan kata lain, *Adversity quotient* adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon terhadap kesulitan.

Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Stres Menghadapi Musibah Perspektif Islam

Musibah merupakan pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan karena dianggap merugikan oleh korban yang terkena musibah.²⁹ Musibah dapat menimbulkan penderitaan maupu kesengsaraan bagi korban terkadang berlangsung dalam waktu yang panjang atau bahkan seumur hidup. Kondisi ini dapat menyebabkan manusia mengalami ketertekanan dalam menjalini kehidupan di dunia ini sehingga menjadi beban yang cukup berat dirasakan. biasa disebut beban yang dirasakan melebihi kapasitas kemampuan manusia akan menyebabkan stress. Stress adalah suatu pristiwa yang dianggap mengancam sehingga menimbulkan perasaan tertekan.³⁰

Ibnu Sina mengatakan bahwa stres yang dialami seseorang akan berdampak pada fisik dan psikologis.³¹ Dampak yang disebabkan stress terhadap kesejahteraan psikologis manusia akan menimbulkan berbagai macam penyakit.

Hal ini telah dibuktikan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Selye mengenai Stress dapat menyebabkan kerusakan atau gangguan fungsi fisiologis³². Gangguan ini ditandai dengan symptom yang memiliki korelasi dengan faktor psikologis khususnya pada emosi negatif yang kronis seperti kemarahan dan kecemasan. Namun, proses psikologis dan fisiologis memiliki sinergisitas sehingga disebut gangguan psikofisiologis.

Gangguan psikofisiologis merupakan gejala penyakit yang cukup mendominasi di abad modern ini. Berbagai macam alternatif yang ditawarkan untuk mengatasi dan mengurangi munculnya permasalahan tersebut diantaranya dengan menggunakan pendekatan ajaran agama. Ajaran agama lebih menyentuh rana sifat dasar manusia (fitra) seperti ajaran agama Islam yang tertuang dalam kitab suci Al- Qur'an surat Al- Baqorah ayat 286 pada intinya "*bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya*". Bilamana seseorang menghayati dan mengamal ayat ini dalam kehidupan ada kecenderungan akan mampu mengelolah dan menetralsir stress yang dialami.

Pargament dalam buku *The Psychology of Religion and Coping* mengatakan bahwa kepercayaan terhadap Tuhan merupakan faktor utama yang dapat membantu seseorang meminimalisir stress (mengurangi distres).³³ Peran ajaran agama juga membutuhkan faktor pendukung diantaranya daya tahan seseorang dalam menghadapi tekanan baik dari dalam diri maupun lingkungan. Outlette dan Warner mengatakan bahwa sifat daya tahan adalah predictor an kualitas hidup secara keseluruhan³⁴. Seseorang yang memiliki daya tahan yang tinggi akan lebih mampu bertahan dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau menyakitkan.

Daya tahan dapat disinonimkan dengan istilah "ketangguhan" yang artinya secara bahasa adalah "tidak mudah kalah".³⁵ Salah seorang ahli psikologi bernama Stoltz mendefinisikan ketangguhan kedalam istilah *Adversity Quotient* yang artinya kemampuan seseorang untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya.³⁶ Ketangguhan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan yang relative lama dan pada akhirnya mampu mengatasi dengan cara-cara yang baik.³⁷

Setiap manusia pernah mengalami musibah dan kesulitan dalam hidup yang menyebabkan terjadinya stres. Pada dasarnya setiap orang akan memiliki kecenderungan memilih cara tersendiri dalam menerima beban atau tekanan akibat musibah yang dialami dan biasanya tergantung dengan tingkat pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki.

Berdasarkan uraian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Stres dalam menghadapi Musibah Perspektif Islam bersifat “U” terbalik, artinya memiliki hubungan negative dimana semakin tinggi tingkat ketangguhan seseorang maka semakin kecil peluang seseorang mengalami stress. Seseorang yang memiliki ketangguhan memiliki kecenderungan mampu mencari dan mengurangi gejala tekanan kejiwaan yang disebabkan dari permasalahan yang dihadapi dalam dunia.

Stres timbul karena seseorang merasa tidak mampu atau tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk mengatasi masalahnya. Dengan memasrahkan diri, Allah akan membantu umatnya dengan cara yang tidak disangka-sangka. Dengan memurnikan keimanan terhadap Allah, Islam menganggap mencari Tuhan lain merupakan dosa besar.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada kontribusi yang cukup besar dari *Adversity Qoutient* terhadap Stres menghadapi Musibah pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan khususnya di wilayah Kecamatan Plaju Kota Palembang. Ketangguhan yang dimiliki disinyalir mampu menjadi benteng pertahanan diri seseorang dari tekanan kehidupan yang memiliki efek sehingga menyebabkan seseorang terkena stress. Semakin tinggi ketangguhan yang dimiliki diyakini mampu mengurangi dan mengatasi stress yang dihadapi dalam kehidupan di Dunia ini.

Endnote

- ¹ Aliah. B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 99
- ² Jalaluddin, *Psikologi Agama Memahami Perilaku Keagamaan Dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 179
- ³ Aliah. B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi ...*, *Op.Cit.*, hlm. 76
- ⁴ *Ibid.*, hlm. 79
- ⁵ H. Selye, *Stres: It's a General Adaptation Syndrome*, (Psychology Today, 1969), hlm. 25-26
- ⁶ Syahid Athar, *Modern Stres and Its Cure From Qur'an Islamic Medicine Article*, (Indianapolis: Indiana University School of Medicine, 2000), hlm 121
- ⁷ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), hlm. 188
- ⁸ Peter Salim & Yenni Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Pers, 1991), hlm. 101
- ⁹ Stoltz, *Adversity Quotient*, (Clipornia: Nataraj Publishing, 1997), hlm. 115
- ¹⁰ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam ...*, *Op.Cit.*, hlm. 189
- ¹¹ <http://www.rimanews.com/read/20101108>
- ¹² Kesbaglismas Pemkot Palembang
- ¹³ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam ...*, *Op.Cit.*, hlm. 418
- ¹⁴ Iman Soeharto, *Penyakit Jantung Koroner Dan Serangan Jantung Pencegahan Penyembuhan Rehabilitasi Panduan Untuk Masyarakat Umum*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama), hlm. 123
- ¹⁵ Husein Umar, *Riset Sumber Daya Manusia dalam Organisasi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), hlm. 34
- ¹⁶ Mohammad Fauzil Adhim, *Indahnya Pernikahan Dini*, (Jakarta: Gema Insani Press), hlm. 54
- ¹⁷ Palupi Widyastuti, *Manajemen Stres*, (Jakarta: Buku Kedokteran EGC), hlm. 2
- ¹⁸ Aliah. B. Purwkania Hasan. *Pengantar Psikologi ...*, *Op.Cit.*, hlm. 84
- ¹⁹ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam ...*, *Op.Cit.*, hlm. 418
- ²⁰ Husein Umar, *Riset Sumber Daya Manusia ...*, *Op.Cit.*, hlm. 34
- ²¹ Aliah. B. Purwkania Hasan, *Pengantar Psikologi ...*, *Op.Cit.*, hlm. 84
- ²² *Ibid.*, hlm. 85
- ²³ *Ibid.*, hlm. 86
- ²⁴ *Ibid.*, hlm. 87
- ²⁵ *Ibid.*, hlm. 88
- ²⁶ *Ibid.*, hlm. 89
- ²⁷ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam ...*, *Op.Cit.*, hlm. 194
- ²⁸ *Ibid.*, hlm 211-216
- ²⁹ Jalaluddin, *Psikologi Agama ...*, *Op.Cit.*, hlm. 179
- ³⁰ Aliah. B. Purwkania Hasan, *Pengantar Psikologi ...*, *Op.Cit.*, 76
- ³¹ *Ibid.*, hlm 79
- ³² H. Selye, *Stres: It's a General ...*, *Op.Cit.*, hlm. 25 -26

-
- ³³ Syahid Athar, *Modern Stres and Its Cure ...*, Op.Cit., hlm. 121
³⁴ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam ...*, Op.Cit., hlm. 188
³⁵ Peter Salim & Yenni Salim, *Kamus Bahasa Indonesia ...*, Op.Cit., hlm. 101
³⁶ Stoltz, *Adversity Quotient*, Op.Cit., hlm. 115
³⁷ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam ...*, Op.Cit., hlm. 189

Daftar Pustaka

- Adhim, Mohammad Fauzil. *Indahnya Pernikahan Dini*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Athar, Syahid. (2000). *Modern Stres and Its Cure From Qur'an Islamic Medicine Article*. Indianapolis: Indiana University School of Medicine.
- Hasan, Aliah. B. Purwakania. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- <http://www.rimanews.com/read/20101108>
- Jalaluddin. (2011). *Psikologi Agama Memahami Perilaku Keagamaan Dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kesbaglismas Pemkot Palembang
- Sapuri, Rafy. (2009). *Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Salim, Peter & Yenni Salim. (1991). *Kamus Bahasa Indonesia Komtemporer*. Jakarta: Modern English Pers.
- Selye, H. (1969). *Stres: It's a General Adaptation Syndrome*. Psychology Today.
- Soeharto, Iman. *Penyakit Jantung Koroner Dan Serangan Jantung Pencegahan Penyembuhan Rehabilitasi Panduan Untuk Masyarakat Umum*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Stoltz. (1997). *Adversity Quotient*. Clipornia: Nataraj Publishing.
- Umar, Husein. (2005). *Riset Sumber Daya Manusia dalam Organisasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Widyastuti, Palupi. *Manajemen Stres*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.