



Konsep Rahmah dalam Al-Qur'an dan Relevansinya terhadap Adversity Quotient: Studi Tafsir Tematik

Haila Fardyatullail¹, Shevina Putri Salsabila^{2*}

¹⁻²Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Darussalam Gontor, Indonesia

*Penulis korespondensi: shevinaputrisalsabila89@student.iqt.unida.gontor.ac.id

Abstract. *This study examines the relationship between the concept of rahmah in the Qur'an and the concept of the Adversity Quotient as an indicator of spiritual and psychological resilience among Muslim individuals in facing life's challenges. The significance of this research lies in its effort to integrate Islamic spiritual values with modern psychological theories in understanding human capacity to endure and manage life pressures. This study aims to explain the interpretations of Qur'anic exegetes regarding the concept of rahmah and to demonstrate its contribution to the formation of the Adversity Quotient in human character. The research employs a qualitative approach using library research and thematic analysis of relevant Qur'anic verses, combined with a descriptive-analytical method for data interpretation. The findings indicate that rahmah encompasses spiritual, psychological, and social dimensions that play a vital role in strengthening inner resilience, emotional balance, and a positive perspective toward life's trials. The novelty of this study lies in linking rahmah as a manifestation of divine compassion with the enhancement of the Adversity Quotient within the framework of Islamic psychology. Practically, a deep understanding of rahmah can serve as a foundation for moral education, Islamic counseling, and spiritual development oriented toward resilience and human dignity.*

Keywords: *Adversity Quotient; Islamic Counseling; Islamic Psychology; Rahmah Qur'an; Spiritual Resilience*

Abstrak. Penelitian ini membahas hubungan antara konsep rahmah dalam Al-Qur'an dan konsep Adversity Quotient sebagai indikator keteguhan spiritual dan psikologis individu Muslim dalam menghadapi tantangan hidup. Pentingnya penelitian ini terletak pada upaya untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam Islam dengan teori-teori psikologi modern, dalam memahami kemampuan manusia untuk bertahan dan mengelola tekanan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pemahaman para mufasir mengenai konsep rahmah serta menunjukkan kontribusinya terhadap pembentukan Adversity Quotient dalam diri individu. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, dengan metode studi kepustakaan (Library Research) serta analisis tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, disertai pendekatan deskriptif-analitis dalam menafsirkan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep rahmah mencakup dimensi spiritual, psikologis, dan sosial yang berperan penting dalam memperkuat ketahanan batin, keseimbangan emosi, dan pandangan positif terhadap ujian kehidupan. Kebaruan penelitian ini terletak pada usaha mengaitkan nilai rahmah sebagai manifestasi dari kasih sayang Ilahi dengan penguatan Adversity Quotient dalam kerangka psikologi Islam. Adapun dari sisi implikasi praktis, pemahaman yang mendalam tentang konsep rahmah dapat menjadi landasan bagi pengembangan pendidikan moral, bimbingan konseling Islami, serta pembinaan spiritual yang berorientasi pada keteguhan jiwa dan kemuliaan manusia.

Kata kunci: Adversity Quotient; Ketahanan Spiritual; Konseling Islami; Psikologi Islam; Rahmah Qur'an

1. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan modern, manusia dihadapkan dengan berbagai tantangan dan ujian hidup yang semakin kompleks, seperti tekanan pekerjaan, tuntutan hidup, serta budaya yang kompetitif. Dengan itu, apabila tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan individu putus asa, depresi, kehilangan makna hidup, dan gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan, gangguan kepribadian, dan gangguan kejiwaan lainnya. (Amaliya 2017) Fenomena tersebut dapat dibuktikan melalui wibesite resmi worldometer.info, terdapat ratusan ribu orang yang memilih tindakan untuk mengakhiri hidupnya. (Mahmudah 2021) Pada Pusat Informasi

Kriminal Nasional (Puskisnas) juga menjelaskan bahwa pada bulan Januari dan Maret 2024 terdapat 287 kasus bunuh diri di Indonesia.

Hal ini menandakan lemahnya ketahanan psikologis individu dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Oleh karena itu, ketangguhan dalam menghadapi tantangan dan permasalahan kehidupan sangat penting untuk menghindari tindakan negative seperti penggunaan obat terlarang dan bunuh diri karena keputusan.(Amaliya 2017) Dalam ilmu psikologi, ketidakberhasilan seseorang dalam memenuhi kebutuhan dan tujuan hidupnya dapat mengakibatkan munculnya gangguan jiwa yang berat maupun ringan, mulai dari munculnya perasaan gelisah dan ketidakstabilan emosi sampai pada kondisi depresi berat.(Diponegoro 2014) Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk bangkit dan bertahan dari kesulitan adalah tantangan besar bagi individu di era modern saat ini. Kemampuan ini disebut dengan Adversity Quotient yang digagas oleh Paul G. Stoltz.(Stoltz 1997)

Adversity Quotient adalah kecerdasan individu yang mampu mengubah hambatan menjadi peluang. Dalam psikologi modern, Stoltz menjabarkan bahwa Adversity Quotient menunjukkan seberapa jauh individu mampu bertahan dan mengatasi berbagai kesulitan. Adversity Quotient juga dapat memprediksi siapa yang mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang akan hancur.(Juwita 2020) Dalam pendekatan psikologi modern, kemampuan ini sering ditekankan melalui pengalaman, faktor kognitif dan ketangguhan pribadi yang bersifat duniawi dan rasional.

Sedangkan dalam psikologi Islam, ketangguhan dalam menghadapi ujian kehidupan tidak hanya bertumpu pada kemampuan diri semata, melainkan kepercayaan bahwa ujian merupakan wujud dari Rahmah Allah yang mendidik jiwa, sehingga daya tahan lahir dari nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, tawakkal, dan keyakinan akan adanya hikmah dibalik setiap kesulitan.(Morie 2019) Rahmah merupakan kasih sayang Allah yang hadir dengan berbagai bentuk, seperti nikmat, pertolongan terhadap kesulitan, dan terkabulnya doa individu. Seseorang meyakini Rahmah Allah akan memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi sehingga mampu bersikap optimis dan pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan.(Hasni 2021)

Dalam penafsiran Sya'rawi, rahmah merupakan kasih sayang Allah yang melingkupi semua makhluk secara umum, dan bagi orang beriman, rahmah itu hadir dalam bentuk keberkahan dan ketenangan batin, yang merupakan nikmat agung dari Allah.(Al-Sha'rāwī 1991a) Adapun dalam penafsiran Hamka, rahmah dimaknai sebagai kasih sayang dari Allah yang diberikan kepada hamba-Nya, terutama kepada mereka yang tabah dan sabar menghadapi penderitaan. Rahmah ini menyertai perlindungan dan petunjuk dari Allah, serta merupakan kasih sayang yang terus-menerus dan tak terputus.(Hamka 2019) Selain itu, al-Maraghi juga

menegaskan bahwa rahmah merupakan kelembutan Allah yang menenangkan hati orang-orang beriman, berupa keteguhan dalam menghadapi musibah dan kerelaan menerima takdir.(Al-Marāghī 1946a)

Bertolak dari pemahaman para mufasir tersebut, masih ditemukan kenyataan bahwa pemahaman masyarakat terhadap konsep rahmah sebagai bentuk ujian belum menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana konsep rahmah yang dijelaskan al-Qur'an dapat memperkuat Adversity Quotient individu ketika berhadapan dengan berbagai tantangan hidup.

Beberapa penelitian yang pernah dilakukan tentang tema yang sama dengan pembahasan ini adalah Rahmah: Besarnya Rahmat Allah Swt Dalam Q.S. Azzumar (39): 53 oleh Frezzi Ramadhan (Ramadhan 2023) dan al-Rahmah Dalam al-Qur'an (Suatu Kajian tematik) oleh Muhammad Nur (Abduh 2015). Kemudian Adversity Quotient: Adversity Quotient: Surviving Rather Than Giving Up oleh Nidhi Chadha (Chadha 2021) dan Impact of Adversity Quotient on Stress Levels of Middle-Level Managers of Non-Governmental Organisation (NGO) Sector oleh Somaratne (Somaratne 2017). Kajian-kajian tersebut pada umumnya berfokus pada masing-masing konsep secara terpisah, baik dalam perspektif Islam maupun Barat. Dengan demikian, penelitian ini berusaha menggabungkan kedua konsep tersebut, sehingga dapat memberikan pemahaman yang utuh mengenai hubungan Rahmah dalam al-Qur'an dengan Adversity Quotient, baik dalam psikologi Islam maupun Psikologi Barat.

Tulisan ini berupaya mengkaji dua konsep besar mengenai Rahmah dan Adversity Quotient. Rahmah dalam kerangka pemikiran Islam, khususnya penafsiran Buya Hamka, Mutawalli al-Sya'rowi dan al-Maroghi, serta Adversity Quotient sebagaimana digagas oleh Paul.G Stoltz dalam kerangka Psikologi Barat. Keduanya menawarkan pendekatan yang kontras dalam memahami makna ujian hidup, dalam pandangan Islam ujian hidup merupakan Rahmah Allah terhadap hamba-Nya, sementara dalam pandangan Barat, ujian hidup merupakan peluang individu untuk terus berkembang dalam kesulitan. Pembahasan ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana hakikat makna ujian kehidupan bagi individu.

2. KAJIAN TEORITIS

Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan Jenis studi kepustakaan (Library Research).(Fattah 2023) Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan menelaah dokumen, buku, teks, majalah, dan literatur lain yang relevan dengan tema yang dikaji.(Rahmadi 2011) Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif, yaitu teknik analisis yang bertujuan untuk menggambarkan objek penelitian berdasarkan data variable yang diperoleh.(Lamson 1951) Penulis mengumpulkan data yang berkaitan dengan konsep rahmah menurut tiga mufasir, yaitu Hamka dalam Tafsirnya Al-Azhar, Mutawalli al-Sya'rawi dalam Tafsirnya al-Sya'rawi, dan Ahmad Mustafa al-Maroghi dalam tafsirnya al-Maroghi serta konsep Adversity Quotient menurut Paul.G Stoltz. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi karakteristik dasar dan masing-masing konsep. Selanjutnya, penulis melakukan interpretasi hasil analisis guna memahami hubungan antar variable dan menyajikan temuan dalam bentuk naratif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Rahmah Dalam Al-Qur'an

Secara Bahasa, rahmah berasal dari akar kata ر-ح-م (rā-hā-mīm) dalam bahasa Arab yang mengandung makna dasar kelembutan, kasih sayang, dan belas kasih. Derivasi dari akar ini meliputi bentuk kata kerja raḥima – yarḥamu yang berarti “menaruh iba” atau “mengasihi”, serta bentuk-bentuk lain seperti raḥmah, marḥamah, dan raḥim, yang keseluruhannya mengindikasikan nuansa kasih sayang dan perhatian.(Fāris 1979)

Berdasarkan analisis dari kitab al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm karya Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, kata rahmah dalam berbagai derivasinya tercatat sebanyak 339 kali penyebutan di dalam al-Qur'an. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut: kata "رَجِمَ" muncul sebanyak 4 kali, "1 رَحْمَتُهُ" kali, "1 رَجْمًا" kali, "1 رَجْمَانُهُ" kali, "1 رَحْمَهُ" kali, "1 سَيَّرَ حَمِيمُهُ" kali, "1 يَرْحَمُنَا" kali, "1 يَرْحَمُ" kali, "2 يَرْحَمُكُمْ" kali, "1 تَرْحَمُنَا" kali, "4 أَرْحَمَ" kali, "3 أَرْحَمْنَا" kali, "1 أَرْحَمُهُمَا" kali, "8 تَرْحَمُونَ" kali, "79 رَحْمَةً" kali, "3 رَحْمَتَكَ" kali, "5 رَحْمَتَنَا" kali, "25 رَحْمَتِهِ" kali, "2 رَحْمَتِي" kali, "6 الرَّاحِمِينَ" kali, "57 الرَّحْمَنُ" kali, "95 الرَّحِيمُ" kali, "20 رَجِيمًا" kali, "1 رُحَمَاءَ" kali, "1 بِالْمَرْحَمَةِ" kali, "9 الْأَرْحَامَ" kali, "2 أَرْحَامَكُمْ" kali, "1 أَرْحَامُهُنَّ" kali, dan "1 رُحَمَاءَ" kali.(Al-Bāqī 1428)

Kata rahmah dalam Mu'jam al-Wasīf bermakna kebaikan dan kenikmatan, serta bentuk turunan lainnya seperti raḥūm, raḥmā, dan raḥamūt turut mengandung makna kasih sayang, kelembutan, serta rasa belas kasih.(Muṣṭafā 2004) Dalam Qāmūs al-Qur'ān karya al-Ḥusayn ibn Muḥammad al-Dāmaghānī, kata rahmah mencakup beberapa pengertian tergantung

konteks, seperti mawaddah (kasih sayang yang mendalam), al-‘āfiyah (kesehatan atau keselamatan), ni‘mah (anugerah), īmān (iman), dan taufiq (pertolongan dari Allah SWT).(Al-Dāmaghānī 1983)

Sedangkan secara istilah, rahmah diartikan sebagai kelembutan hati (riqqah) yang mendorong untuk melakukan kebaikan (ihsān) kepada pihak yang dikasihani (al-marḥūm). Makna ini mencakup dua unsur utama, yakni rasa lembut dan tindakan memberi manfaat. Dalam konteks manusia, rahmah dapat berupa empati, kasih sayang, atau sikap belas kasih. Namun, apabila disandarkan kepada Allah Swt, rahmah tidak lagi dimaknai sebagai kelembutan, melainkan sebagai bentuk kemurahan, pemberian nikmat, dan limpahan anugerah.(Al-Aṣfahānī 1191)

Menurut pandangan para ulama, istilah rahmah (kasih sayang) memiliki makna yang mendalam dan berlapis. Al-Jurjani mendefinisikannya sebagai kehendak untuk menyampaikan kebaikan kepada pihak lainnya, sedangkan sebagian ulama lain menafsirkannya sebagai pemberian kebaikan yang disertai dengan keinginan untuk menyalurkannya. Ibn al-Jawzi memberikan pengertian yang sejalan, yakni bahwa rahmah merupakan nikmat yang diberikan kepada orang yang membutuhkan. Sementara itu, sebagian ulama lain menekankan dimensi emosionalnya, dengan mendefinisikan rahmah sebagai kelembutan hati yang mendorong seseorang untuk berbuat baik kepada pihak yang dikasihani.(Khaṭṭāb 2016)

Dalam Islam, Rahmah merupakan dasar moral dan spiritual yang mencerminkan sifat kasih sayang Allah serta menjadi prinsip dalam hubungan antara Tuhan, manusia, dan sesama. Konsep ini tidak hanya dipahami secara emosional, tetapi juga hadir sebagai sistem yang luas, mencakup kasih sayang universal, hubungan sosial, hingga bentuknya dalam ujian dan pengampunan. Memahami dimensi rahmah penting untuk melihat kedalaman makna sekaligus manfaat kasih sayang Allah dalam kehidupan manusia.

Rahmah Menurut Para Mufasir

Dalam penafsiran al-Maroghi pada surah al kahfi ayat 58, dijelaskan bahwa Allah sang pemilik Rahmah serta Maha Pengampun terhadap dosa-dosa hamba-Nya. Allah akan mengampuni dan menghapus dosa hamba yang senantiasa kembali kepada-Nya, bertaubat dan menyesali perbuatannya. Jika Allah berkehendak membalas langsung kemaksiatan manusia, seperti memusuhi para Rasul, berpaling dari ayat-ayatnya, serta membantah suatu kebenaran dengan kebatilan, niscaya Allah akan segera menimpakan hukuman yang setimpal dengan apa yang mereka perbuat. Akan tetapi, berkat Rahmah-Nya Allah menangguhkan hukuman itu. Penangguhan tersebut bukanlah penghapusan keadilan bagi orang yang bermaksiat, namun

pemberian kesempatan sebelum datangnya ketetapan Allah yang tidak bisa di hindari.(Al-Marāghī 1146)

Dalam penafsiran tersebut, Rahmah dimaknai sebagai Kasih sayang yang menyeluruh kepada semua makhluk-Nya. Dalam ayat tersebut, Rahmah digambarkan dalam bentuk penangguhan hukuman, terbukanya pintu taubat, penerimaan hamba yang senantiasa kembali, serta nikmat dunia yang menuntun manusia ke jalan yang benar.

Selanjutnya untuk penafsiran Hamka pada surah al-anbiya' ayat 83-84 yang mengisahkan doa Nabi Ayyub. Di ayat 83, Hamka menjelaskan keluhan Nabi Ayyub yang sangat halus dan penuh adab dengan menggunakan kata "massaniyad-dur" yang berarti menyatakan keadaan tanpa mengeluh dan menyalahkan Allah. Nabi Ayyub menutup doanya dengan pujian terhadap Allah yang Maha penyayang diantara para penyayang. Allah yang melimpahkan Rahmah tanpa menuntut balasan. Doa Nabi Ayyub merupakan permohonan yang tulus, tanpa penyesalan, keluhan, dan keputusasaan.

Pada ayat 84, Hamka menegaskan bahwa doa Nabi Ayyub dikabulkan karena keikhlasan, keteguhan iman, dan kesabarannya. Dengan itu, Allah mengembalikan segala sesuatu yang hilang darinya, seperti kesehatan, keluarga, dan kenikmatannya. Hal ini menunjukkan bahwa ujian yang menimpa Nabi Ayyub merupakan Rahmah serta karunia dari Allah. Rahmah yang datang setelah penderitaan dapat memperkuat jiwa dan keteguhan iman.(HAMKA 1982)

Adapun penafsiran Sya'rowi pada surah al-Ahzab ayat 17 yang menjelaskan bahwa tidak ada satu pihak yang mampu menghalangi kehendak Allah, baik itu buruk maupun Rahmah bagi manusia. Kata "ya'simukum" dalam konteks Rahmah dipahami sebagai ketidakmampuan siapapun untuk menghalangi turunnya Rahmah Allah yang telah dikehendaki-Nya. Sebagaimana tidak ada yang bisa menolak azab Allah, demikian pula tidak ada yang bisa menghalangi turunnya Rahmah. Istilah wali dimaknai sebagai pihak yang paling dekat dan memberikan perlindungan, sedangkan nasir merupakan penolong. Ayat tersebut menegaskan bahwa tidak ada pelindung manusia selain Allah. (Al-Sha'rāwī 1991b)

Dalam penafsiran tersebut, rahmah dimaknai sebagai anugerah ilahi yang mutlak, tanpa batasan kekuatan oleh duniawi maupun kemampuan manusia, Rahmah tersebut bersumber dari Allah yang menyeluruh dan tidak terikat oleh ruang dan waktu. Ia adalah manifestasi kasih sayang Allah yang mendahului murka-Nya serta diberikan kepada siapapun yang dikehendaki-Nya.

Konsep Adversity Quotient Menurut Paul G. Stoltz

Konsep Adversity Quotient digagas oleh Paul G. Stoltz sebagai ukuran tingkat kemampuan individu dalam menghadapi, mengatasi dan bertahan dalam kesulitan. Adversity Quotient bukan hanya menggambarkan daya tahan seseorang terhadap kesulitan, tetapi menjadi indikator utama dalam kesuksesan dan kegagalan Stoltz menjelaskan bahwa Adversity Quotient mampu membedakan siapa yang dapat mengubah hambatan menjadi peluang, siapa yang akan bertahan dan berkembang, serta siapa yang akan menyerah ketika menghadapi tekanan. Dengan demikian, Adversity Quotient merupakan ukuran komprehensif dari ketahanan psikologis dan kapasitas adaptif individu dalam menentukan keberhasilan hidup pribadi maupun profesional.(Stoltz 1997)

Secara etimologis, Adversity Quotient terdiri dari dua kata, yaitu Adversity dan Quotient. Adversity merupakan kesengsaraan dan kemalangan. Sedangkan Quotient merupakan kecerdasan dan kemampuan. Secara terminologi, Adversity Quotient dimaknai sebagai kecerdasan dalam menghadapi kesulitan hidup, yang berkaitan dengan bagaimana individu menginternalisasi keyakinan dan mengarahkan tujuan hidup ke arah depan.(Amaliya 2017)

Menurut Stoltz, konsep Adversity Quotient bersumber dari tiga disiplin ilmu utama, yaitu psikologi kognitif, psikoneuroimunologi, dan neurofisiologi, yang secara terpadu menggambarkan bagaimana cara manusia menghadapi kesulitan.(Yoga 2018) Selain itu, Konsep Adversity Quotient (AQ) merepresentasikan integrasi antara landasan teoretis ilmiah dan implementasi praktis dalam konteks kehidupan profesional.(Stoltz 1997) Stoltz menegaskan bahwa tingkat IQ dan EQ yang tinggi tidak selalu menjamin keberhasilan individu, sebab keberhasilan juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan dan mengubah hambatan menjadi kesempatan. Oleh karena itu, AQ berperan sebagai pelengkap IQ dan EQ dalam menentukan pencapaian seseorang.(Stoltz 1997)

Stoltz juga mengemukakan bahwa kunci kesuksesan ditentukan oleh faktor internal seperti genetika, keyakinan, bakat, hasrat, karakter, kinerja, kecerdasan, dan kesehatan, serta faktor eksternal seperti pendidikan dan lingkungan.(Hariss 2020) Dalam analoginya, Stoltz menggambarkan kehidupan manusia seperti pendakian gunung, di mana setiap individu berusaha bergerak maju dan naik menuju tujuan hidupnya.(Mahmudah 2021) Berdasarkan respons terhadap pendakian tersebut, terdapat tiga tipe individu, yaitu Quitters (yang berhenti), Campers (yang berkemah), dan Climbers (yang terus mendaki). Masing-masing memiliki tingkat keberhasilan dan kebahagiaan yang berbeda.(Hasni 2021)

Dalam konsep Adversity Quotient terdapat empat dimensi yang menjelaskan potensi seseorang dalam mengatasi kesulitan, yaitu CO2RE yang menentukan tingkat Adversity Quotient individu dengan keseluruhan.(Hasni 2021)

Control

Dalam konsep Adversity Quotient, dimensi control mengacu pada sejauh mana individu merasa memiliki kendali atas situasi sulit. Persepsi kendali lebih berpengaruh daripada kendali nyata karena menentukan tindakan dan harapan seseorang. Individu dengan Adversity Quotient tinggi memiliki rasa kendali yang kuat sehingga lebih proaktif dan adaptif, sedangkan Adversity Quotient rendah menunjukkan rasa tidak berdaya yang membuat individu mudah menyerah. (Stoltz 1997)

Ownership & Origin

Dalam konsep Adversity Quotient, dimensi origin dan ownership menjelaskan sejauh mana individu menafsirkan keterlibatannya terhadap masalah. Adversity Quotient tinggi menunjukkan rasa tanggung jawab seimbang dan fokus pada solusi, sedangkan Adversity Quotient rendah cenderung menyalahkan diri atau orang lain secara berlebihan. (Suryandari 2023)

Reach

Dimensi reach menggambarkan sejauh mana seseorang percaya bahwa kesulitan memengaruhi aspek lain kehidupannya. (Laily 2025) Adversity Quotient tinggi ditandai dengan ketenangan dan kemampuan membatasi pengaruh masalah, sedangkan Adversity Quotient rendah membuat individu mudah terpengaruh dan larut dalam kesulitan. (Hadinata 2015)

Endurance

Dimensi endurance merupakan aspek ketahanan individu yang berkaitan dengan persepsi terhadap lamanya kesulitan.(Harries 2020) Dimensi ini mempertanyakan dua hal, yaitu berapa lama kesulitan akan berlangsung dan berapa lama penyebab kesulitan itu berlangsung.(Hadinata 2015) Adversity Quotient tinggi melihat masalah sebagai sementara dan dapat diatasi, sedangkan Adversity Quotient rendah menganggapnya permanen hingga mudah menyerah. (Stoltz 1997)

Hubungan Rahmah Dan Adversity Quotient

Rahmah Dan Control

Konsep rahmah dalam al-Qur'an membentuk cara pandang seseorang terhadap ujian kehidupan, menumbuhkan kesadaran bahwa setiap kesulitan adalah sarana bimbingan dan perbaikan diri. Hal ini sejalan dengan penafsiran al-Maroghi dalam surah al-An'am ayat 54,

yang menjelaskan bahwa rahmah Allah meliputi pengampunan dan petunjuk bagi manusia yang beriman dan berupaya memperbaiki perbuatannya, sehingga seseorang tidak menganggap bahwa ujian sebagai ancaman dan hukuman, akan tetapi sebagai ruang pengendalian diri serta pertumbuhan spiritual.(Al-Marāghī 1946)

Rahmah bukan sekadar belas kasihan, melainkan manifestasi tarbiyah ilahi yang menumbuhkan kemampuan mengendalikan emosi, memperbaiki kesalahan, dan meneguhkan karakter. Pemahaman ini sejalan dengan dimensi control, yaitu kemampuan individu dalam menguasai diri ditengah kesulitan. Individu yang memiliki tingkat control yang tinggi akan lebih optimis, tangguh, dan tidak berputus asa.(Stoltz 1997)

Dalam perspektif psikologi Islam, dimensi control terkait erat dengan sifat sabar, yang menjadi kekuatan batin individu dalam menghadapi ujian. Kesabaran melahirkan ketenangan, keikhlasn, serta peningkatan keimanan yang menjadi dasar ketahanan psikologis individu. Dengan demikian, individu yang meyakini adanya rahmah Allah akan mempunyai tingkat control yang tinggi, mampu mengelola emosi, memperbaiki diri, serta menghadapi kesulitan dengan keteguhan iman. (Hasni 2021)

Rahmah Dan Origin & Ownership

Konsep rahmah dalam Al-Qur'an bukan sekadar anugerah Allah kepada makhluk-Nya, tetapi juga kekuatan batin yang menumbuhkan ketenangan, empati, dan penerimaan diri. Dalam QS. Al-Kahfi ayat 65, Allah menceritakan pertemuan Nabi Musa dengan seorang hamba yang diberi rahmah dan ilmu langsung dari-Nya. Menurut Sya'rawī, rahmat dalam ayat tersebut adalah karunia istimewa dari Allah berupa ilmu batin dan kebijaksanaan yang diberikan langsung tanpa perantara, sebagai bentuk kasih sayang Ilahi yang menyingkap kebenaran di balik hal-hal yang tampak sebagai musibah.(Al-Sha'rawī 1991)

Pemahaman atas rahmah ini relevan dengan dimensi origin dan ownership dalam Adversity Quotient (AQ). Kesulitan dan ujian hidup dipandang bukan hanya akibat tindakan manusia, tetapi bagian dari rencana Allah yang penuh hikmah. Kesadaran ini mendorong manusia untuk rendah hati menerima takdir, bertanggung jawab atas perbuatannya, dan mencari makna spiritual di balik setiap peristiwa sebagai tanda kedewasaan iman.(Stoltz 1997)

Dalam kerangka psikologi Islam, origin dan ownership terkait erat dengan sikap sabar dan penerimaan. Penerimaan di sini mencakup kemampuan mengenali sumber kesulitan, memahami peran diri, dan menanggung konsekuensinya secara proporsional. Dengan memahami makna rahmah Allah, individu akan lebih mudah menerima ujian hidup, bertanggung jawab atas tindakannya, serta mengembangkan kedewasaan spiritual yang memperkuat daya tahan menghadapi kesulitan.(Amaliya 2017)

Rahmah Dan Reach

Konsep rahmah dalam al-Qur'an tidak hanya menenangkan hati orang beriman, tetapi juga menumbuhkan rasa aman dan kepasrahan mendalam kepada Allah. Keyakinan bahwa Allah senantiasa menjaga dan menyayangi membuat seseorang tidak mudah terguncang ketika menghadapi kesulitan. Dalam Tafsir Hamka atas QS. Al-A'raf 156, dijelaskan bahwa rahmat Allah adalah kasih sayang Allah yang mendahului murka-Nya dan menjadi dasar segala hukum-Nya. Rahmat ini diberikan kepada orang bertakwa, menunaikan zakat, dan beriman kepada ayat-ayat Allah.(Hamka 2015)

Selanjutnya, menurut Hamka dalam penafsirannya atas QS. Al-Hujurat [49]:10–12, rahmat Allah terwujud melalui persaudaraan, adab, dan kebersihan jiwa. Orang beriman harus saling mendamaikan bila berselisih, menjauhi ejekan, celaan, prasangka, dan ghibah. Sikap-sikap tersebut menjaga kehormatan, menumbuhkan kasih sayang, serta mencerminkan ketakwaan dan akhlak mulia sebagai wujud nyata dari rahmat Allah dalam kehidupan sosial.(Hamka 1982)

Pemahaman ini sejalan dengan konsep reach dalam Adversity Quotient (AQ), yaitu kemampuan membatasi jangkauan pengaruh kesulitan. Individu dengan reach tinggi mampu membedakan antara bagian adversity yang nyata dan yang bersifat asertif, sehingga tidak memperbesar tekanan atau mengkatastrofkan keadaan.(Stoltz 1997) Dalam psikologi Islam, kemampuan ini tampak pada jiwa yang kuat dan lapang, tenang, tidak mudah gelisah, dan mampu mengendalikan diri. Rahmah Allah melahirkan kejernihan pandangan dalam menghadapi masalah, menjaga proporsi persoalan, serta membuat individu tetap fokus dan stabil dalam menjalani kehidupan.(Hasni 2021)

Rahmah Dan Endurance

Konsep rahmah dalam Al-Qur'an menumbuhkan keteguhan dan daya tahan (endurance) seorang mukmin dalam menghadapi ujian hidup, yakni kemampuan untuk tetap stabil dan konsisten di bawah tekanan sebagaimana dimensi endurance dalam Adversity Quotient (AQ). Menurut Al-Marāghī dalam tafsir QS. Asy-Syarah [94]:5–6, rahmah Allah hadir bersama kesulitan sebagai pertolongan dan kelapangan, bukan tanda murka, tetapi ruang bagi rahmat-Nya bekerja melalui sabar, tawakal, dan iman teguh.(Al-Marāghī 1946c) Dalam QS. Al-A'raf [7]:156, beliau menegaskan bahwa rahmat Allah mencakup seluruh makhluk, namun rahmat khusus diberikan kepada orang bertakwa dan beriman.(Al-Marāghī 1946)

Kesulitan dan rahmat adalah manifestasi kasih sayang Allah yang mendidik manusia menuju kematangan spiritual. Kesadaran terhadap rahmah ini menumbuhkan endurance, karena individu yang memahami hakikat rahmat Allah lebih stabil emosinya, mampu

mengelola tekanan psikologis, serta yakin bahwa setiap kesulitan berada dalam kendali Allah dan bersifat sementara. (Mukmin 2023)

Dalam psikologi Islam, endurance berkaitan dengan ketabahan, yakni kemampuan bertahan tanpa menyerah terhadap penderitaan, sejalan dengan teori resiliensi dan hardiness dalam psikologi modern. (Amaliya 2017) Dengan memahami rahmah Allah, individu mengembangkan kelenturan psikologis (psychological flexibility) dan kekuatan batin, sehingga tetap tangguh, stabil, dan ikhlas dalam menghadapi tekanan hidup. (Zarmān)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Melalui studi ini dapat dipahami bahwa rahmat dalam perspektif Al-Qur'an dan psikologi Islam bukan sekadar rasa iba, tetapi merupakan kekuatan spiritual dan edukatif yang membentuk ketahanan, pengendalian diri, dan kemampuan manusia menghadapi kesulitan hidup dengan iman dan keyakinan. Rahmat yang merupakan bentuk wujud cinta Allah mencakupi nikmat dan ujian; nikmat sebagai karunia, dan ujian sebagai sarana penyucian jiwa serta peningkatan derajat. Dengan pemahaman ini, rahmat menjadi sumber ketenangan dan keseimbangan psikologis yang berkaitan erat dengan konsep Adversity Quotient (AQ) sebagai ukuran ketahanan mental.

Dari beberapa mufassir seperti Al-Maraghi, Hamka, dan Asy-Sya'rawi menjelaskan bahwa rahmat Allah tampak dalam ampunan, penangguhan hukuman, pembukaan pintu tobat, dan pemberian kekuatan kepada orang beriman untuk menghadapi cobaan. Ujian bukanlah bentuk murka Allah, melainkan jalan menuju rahmat-Nya. Oleh karena itu, rahmat dapat dipandang sebagai fondasi keimanan bagi Adversity Quotient dalam Islam.

Dalam dimensi Control, rahmat menumbuhkan kesadaran bahwa cobaan adalah bagian dari pendidikan Ilahi, sehingga melahirkan ketenangan, kesabaran, dan kemampuan beradaptasi. Pada dimensi Origin & Ownership, keyakinan akan rahmat Allah menumbuhkan tanggung jawab yang seimbang tanpa menyalahkan diri atau takdir. Pada dimensi Reach, rahmat mengajarkan agar musibah tidak diperluas dampaknya ke seluruh aspek kehidupan. Sedangkan pada dimensi Endurance, kesadaran akan rahmat Allah memberikan kekuatan batin untuk bertahan dan melihat kesulitan sebagai sesuatu yang sementara.

Dengan demikian, rahmat merupakan dasar spiritual Adversity Quotient, karena mengintegrasikan iman dan ketahanan psikologis. Kesadaran yang mendalam terhadap rahmat Ilahi membentuk pribadi mukmin yang tangguh, seimbang, dan mampu mengubah cobaan menjadi sarana pertumbuhan serta kesuksesan di dunia dan akhirat.

DAFTAR REFERENSI

- Abduh, M. N. (2015). Al-rahmah dalam Al-Qur'an (Suatu kajian tematik). *Jurnal Adabiyah*, 15(1), 68.
- Al-Aṣḥāhānī, A.-R. (1191). *Al-mufradāt fī gharīb al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Bāqī, M. F. 'A. (1428). *Al-mu'jam al-mufahras li alfāz al-Qur'ān al-karīm*. Kairo: Dār al-Ḥadīth.
- Al-Dāmīghānī. (1983). *Al-wujūh wa al-naẓā'ir fī al-Qur'ān al-karīm*. Beirut: Jamī' al-Ḥuqūq Maḥfūzah.
- Al-Marāghī, A. M. (1146). *Tafsīr al-Marāghī* (15th ed.). Kairo: Maṭba'ah al-Bābī al-Ḥalabī.
- Al-Marāghī, A. M. (1946a). *Tafsīr al-Marāghī* (1st ed.). Kairo: Maṭba'ah al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih.
- Al-Marāghī, A. M. (1946b). *Tafsīr al-Marāghī* (7th ed.). Kairo: Maṭba'ah al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih.
- Al-Marāghī, A. M. (1946c). *Tafsīr al-Marāghī* (3rd ed.). Kairo: Ḥuqūq al-Ṭab' Maḥfūzah.
- Al-Marāghī, A. M. (1946d). *Tafsīr al-Marāghī*. Kairo: Ḥuqūq al-Ṭab' Maḥfūzah.
- Al-Sha'rāwī, M. M. (1991a). *Tafsīr al-Sha'rāwī* (2nd ed.). Kairo: Akhbār al-Yawm.
- Al-Sha'rāwī, M. M. (1991b). *Tafsīr al-Sha'rāwī* (14th ed.). Kairo: Akhbār al-Yawm.
- Al-Sha'rāwī, M. M. (1991c). *Tafsīr al-Sha'rāwī* (19th ed.). Kairo: Akhbār al-Yawm.
- Amaliya, N. K. (2017). Adversity quotient dalam Al-Qur'an. *Jurnal Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*, 12(2), 230.
- Chadha, N. (2021). Adversity quotient: Surviving rather than giving up. *Psychology and Education Journal*, 58(2), 5942.
- Desri, Z. (2025). Membangun AQ bagi generasi Z menurut QS. Al-Ankabut: 69. *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam*, 3(4), 162–172.
- Diponegoro, A. M. (2014). *Psikologi dan konseling Qur'ani* (1st ed.). Yogyakarta: Multi Presindo.
- Fāris, I. (1979). *Maqāyīs al-lughah* (2nd ed.). Beirut: Dār al-Fikr.
- Fattah, A. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: CV Harfa Creative.
- Hadinata, E. O. (2015). *Religiusitas & adversity quotient: Studi kasus jama'ah Majelis Zikir Az-Zikra Bogor*. Tangerang: Young Progressive Muslim.
- HAMKA. (1982a). *Tafsir Al-Azhar* (6th ed.). Jakarta: Pustaka Nasional.
- HAMKA. (1982b). *Tafsir Al-Azhar* (9th ed.). Jakarta: Gema Insani Press.
- HAMKA. (2015). *Tafsir Al-Azhar* (4th ed.). Jakarta: Gema Insani Press.
- HAMKA. (2019). *Tafsir Al-Azhar ayat-ayat konservasi lingkungan*. Jakarta.
- Harries, M., & Hadiwijaya, D. (2020). *Generasi milenial: Tantangan membangun komitmen kerja/bisnis dan adversity quotient (AQ)*. Bandung: Widina Bhakti Persada.
- Hasni, F. (2021). *Adversity quotient dalam pandangan Al-Qur'an dan hadis*.
- Juwita, H. R., Roemintoyo, R., & Usodo, B. (2020). The role of adversity quotient in the field of education: A review of the literature on educational development. *International*

Journal of Educational Methodology, 6(3), 507–515.
<https://doi.org/10.12973/ijem.6.3.507>

- Khaṭṭāb, A. M. A.-M. (2016). Al-rahmah fī al-Qur’ān al-karīm. In *Al-Mu’tamar al-Duwalī ‘an al-Rahmah fī al-Islām* (p. 282).
- Lamson, F. (1951). *The elements of research* (3rd ed.). Prentice-Hall.
- Mahmudah, F. (2021). Konsep adversity quotient (AQ) dalam menghadapi cobaan: Ditinjau dari perspektif Al-Qur’an dan hadis. *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 11(1), 16. <https://doi.org/10.18592/jtipai.v11i1.4781>
- Morie, M. A. G. (2019). Musibah dalam Al-Qur’an. PTIQ Jakarta.
- Mukmin, A. (2023). Ayat-ayat tentang ujian perspektif Syaikh Imam Nawawi (Kajian tematik dalam Tafsir Al-Munir). *Al-Idarah: Jurnal Manajemen Dakwah*, 3(1), 12.
- Muṣṭafā, I. (2004). *Al-mu’jam al-wasīṭ*. Mesir: Maktabah al-Shurūq al-Duwaliyyah.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar metodologi penelitian* (1st ed.). Banjarmasin: Antasari Press.
- Ramadhan, F. (2023). Besarnya rahmat Allah SWT dalam Q.S. Az-Zumar (39): 53. *Student Research Journal*, 1(4), 24–35.
- Savitri, L. (2023). The effect of adversity quotient (AQ) on natural science learning outcomes in elementary school students. *Journal of Education Research*, 4(2), 599–606.
- Somaratne, P. (2017). Impact of adversity quotient on stress levels of middle-level managers of NGO sector. *Tropical Agricultural Research*, 29(1), 45.
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Sons.
- Yoga, M. (2018). *Adversity quotient agar anak tak gampang menyerah*. PT Tiga Serangkai.
- Zarmān, M. (n.d.). Khiṭāb al-rahmah fī al-Qur’ān al-karīm: Muqārabah fī al-ab‘ād wa al-dalālāt. In *Al-Mu’tamar al-Duwalī ‘an al-Rahmah fī al-Islām* (p. 142).