



## Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan

Volume 6 Nomor 1 Februari 2024 Halaman 1032 - 1041

<https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>

### **Revitalisasi Adversity Quotient Berbasis Pendidikan Nilai Karakter dalam Pendidikan Islam**

Haringun Nur Adha<sup>1✉</sup>, Wantini<sup>2</sup>

Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia<sup>1,2</sup>

e-mail : [2207052014@webmail.uad.ac.id](mailto:2207052014@webmail.uad.ac.id)<sup>1</sup>, [wantini@mpai.uad.ac.id](mailto:wantini@mpai.uad.ac.id)<sup>2</sup>

#### **Abstrak**

Dewasa ini bermunculan kasus bunuh diri di kalangan remaja pelajar. Kasus bermula dikarenakan terjadi gangguan kesehatan mental dalam diri seorang individu. Melemahnya kesehatan mental merupakan indikasi menumpulnya kecerdasan daya juang dalam diri seorang individu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kepustakaan, yang memanfaatkan literatur relevan dalam mengumpulkan data dan menjawab rumusan masalah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan daya juang beserta model dalam nilai pendidikan karakter pada Pendidikan Islam meliputi: Pemberian dukungan dan bimbingan dengan mengajarkan kesabaran, keikhlasan, dan kasih sayang; Membangun ketahanan mental dengan Panca jiwa (Ikhlas, sederhana, jiwa berdikari, jiwa ukhuwah diniyah, jiwa bebas); Pengembangan kesadaran diri melalui muraqabah, zikir, dan ta'abbudi; Dorongan pemecahan masalah melalui ajaran ikhtiar dan tawakal; Mendorong pengalaman nyata dengan hidup berdasarkan ajaran Islam; Mendorong refleksi dan pembelajaran dengan ajaran bermuhasabah. Mengusung konsep tersebut, Pendidikan Islam mengajarkan sikap seorang muslim untuk berlaku hidup dengan penuh penghambaan kepada Allah SWT, karena segala sesuatu merupakan kehendak Allah, sehingga segala perkara dalam kehidupan seorang muslim tinggal tinggal menjalankan berdasarkan versi tiap individu seorang muslim dengan sebaik mungkin, sebagaimana kemampuan bersabar, optimis, dan pantang menyerah.

**Kata Kunci:** *Adversity Quotient*, pendidikan nilai karakter, Pendidikan Islam.

#### **Abstract**

Nowadays, suicide cases are emerging among teenage students. The case started because there was a mental health disorder in an individual. Weakened mental health is an indication of dulled fighting intelligence within an individual. So this research aims to formulate a character education model in Islamic education that is useful in overcoming the weakening of fighting intelligence among students. This research uses a qualitative literature study method, which utilizes relevant literature to collect data and answer the problem formulation. The results of the research show that fighting intelligence and models in the value of character education in Islamic education include: Providing support and guidance by teaching patience, sincerity, and compassion; Building mental resilience with the Five Souls (sincere, simple, independent spirit, ukhuwah diniyah spirit, free spirit); Develop self-awareness through muraqabah, dhikr, and ta'abbudi; Encouragement of problem-solving through the teachings of endeavor and resignation; Encourage real experiences by living based on Islamic teachings; Encouraging reflection and learning with muhasabah teachings. Carrying this concept, Islamic education teaches the attitude of a Muslim to live a life with complete devotion to Allah SWT, because everything is Allah's will. Hence, everything in a Muslim's life just needs to be lived based on each Muslim's version as best as possible, such as the ability to be patient, optimistic, and never give up.

**Keywords:** *Adversity Quotient*, Character Values Education, Islamic Education.

Copyright (c) 2024 Haringun Nur Adha, Wantini

✉ Corresponding author :

Email : [2207052014@webmail.uad.ac.id](mailto:2207052014@webmail.uad.ac.id)

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.6226>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Penelitian ini dilatar belakangi oleh maraknya kasus gangguan kesehatan mental di kalangan remaja dan pelajar. Beberapa kasus memprihatinkan terkait gangguan mental yang tidak tertolong hingga berujung pada kasus bunuh diri. Tercatat berdasarkan data yang bersumber dari Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa pada tahun 2018 saja 1 dari 16 orang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental sebagaimana depresi.(N, 2023) Tentu depresi tersebut tidak sedikit yang berujung kasus bunuh diri, sebagaimana data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri) menyebutkan bahwa tercatat 971 kasus bunuh diri telah terjadi di Indonesia sepanjang Januari hingga 18 Oktober 2023, di mana Jawa Tengah menyumbang kasus terbanyak sebesar 356 kasus.(Muhamad, 2023) Angka ini terus meningkat setiap tahunnya tanpa ada solusi nyata yang dilakukan dalam merevitalisasi mental usia pelajar dan mahasiswa.(Administrator, 2022) Untuk itu perlu dilakukan penguatan kecerdasan daya juang di kalangan remaja saat ini. Salah satu alternatif yang bisa ditawarkan adalah konsep pendidikan nilai karakter yang terdapat dalam Pendidikan Islam. Dengan harapan Pendidikan Islam mampu menawarkan solusi bagi generasi yang sering disebut generasi stroberi.

Kecerdasan daya juang atau *adversity quotient* (AQ) merupakan pemegang kunci utama dalam mengatasi bentuk-bentuk masalah gangguan mental.(Yanda et al., 2022) Segala asumsi dasar dalam meningkatkan dan memperbaiki kecerdasan daya juang perlu untuk di breakdown dan dicarikan pemecahan masalahnya, sebagaimana kesesuaiannya dengan alternatif yang ditawarkan dalam pendidikan nilai karakter pada Pendidikan Islam. Untuknya guna menghubungkan penelitian dan mencari kebaruan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dilakukanlah kajian pustaka penelitian terdahulu yang relevan. *Pertama*, penelitian yang dilakukan oleh Sutarman dan kawan-kawan terkait model pendidikan karakter berupa penanaman religius intrinsik bagi peserta didik, guna mengatasi pergeseran karakter di kalangan remaja,(Sutarman et al., 2022) sedangkan penelitian ini mengkaji bagaimana pendidikan karakter dalam Islam juga bisa merevitalisasi tidak hanya kecerdasan emosional (EQ) namun juga kecerdasan daya juang (AQ). *Kedua*, penelitian yang dilakukan oleh Juwita dan kawan-kawan terkait cara penyampaian dan mengajarkan kecerdasan daya juang dalam pendidikan secara universal,(Juwita et al., 2020) sedangkan penelitian ini mengkaji berdasarkan asumsi dasar dari penelitian tersebut, namun berdasarkan perspektif pendidikan nilai karakter dalam Pendidikan Islam. *Ketiga*, penelitian oleh Hema dan kawan-kawan terkait pengujian kesiapan kecerdasan adversitas bagi transisi pelajar yang akan berkuliah, dimana disebutkan lembaga pendidikan memiliki pengaruh terbesar terhadap kecerdasan adversitas peserta didik dibandingkan faktor lain seperti keluarga dan status sosial,(Hema et al., 2015) untuknya penelitian ini menawarkan konsep kepada lembaga pendidikan melalui Pendidikan Islam dalam meningkatkan kecerdasan daya juang atau *adversity quotient* (AQ). Berdasarkan penelitian terdahulu, maka arah dan kebaruan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana *adversity quotient* diajarkan dalam bentuk pendidikan karakter dalam Pendidikan Islam yang berguna sebagai revitalisasi kesehatan mental di kalangan pelajar.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana kecerdasan daya juang seharusnya diajarkan bagi peserta didik dan mahasiswa. Lebih lanjut setelah ditemukan asumsi dasar dalam mengajarkan kecerdasan daya juang berikutnya di lakukanlah analisis terkait bagaimana kesesuaiannya dengan model pendidikan nilai karakter yang terdapat dalam Pendidikan Islam. Sehingga interpretasi dari pendidikan nilai karakter dalam Pendidikan Islam mampu memberikan konsep untuk bisa diterapkan pada tiap lembaga Pendidikan Islam untuk merevitalisasi kecerdasan daya juang. Orientasi utamanya model dari revitalisasi kecerdasan daya juang ini mampu menekan tingkat gangguan mental seperti depresi yang berujung pada kasus bunuh diri oleh remaja dan pelajar.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena berguna dalam menyumbang wacana untuk mengatasi melemahnya kecerdasan daya juang di kalangan remaja. Lebih lanjut penelitian ini diharapkan mampu

memberikan harapan bagi penderita gangguan mental agar lebih bisa memaknai kehidupan berdasarkan sudut pandang yang diajarkan dalam Pendidikan Islam. Sehingga pendekatan pendidikan nilai karakter dalam Pendidikan Islam mampu untuk menekan kasus depresi yang tak jarang berakhir dengan kasus bunuh diri.

## METODE

Metode penelitian ini berjenis kualitatif, yang menganalisis data secara naratif akan serangkaian sumber yang relevan.(Creswell, 2015) Untuknya desain dari penelitian ini berguna untuk menganalisis data akan serangkaian asumsi dasar yang berguna untuk meningkatkan kecerdasan daya juang, lebih lanjut kontekstualisasi kesesuaiannya pada pendidikan nilai karakter dalam Pendidikan Islam secara naratif.

### 1. Pendekatan penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan studi kepustakaan, untuk mengumpulkan data utama literatur dari sumber yang dituju, lebih lanjut untuk dianalisis menggunakan berbagai literatur relevan lainnya pula, seperti jurnal, buku, kebijakan, dan sebagainya.(Creswell, 2015) Maka dalam penelitian ini menggunakan literatur utama dari artikel jurnal penelitian oleh Juwita dan kawan-kawan pada tahun 2020 sebagai asumsi dasar tolak ukur mengajarkan dan meningkatkan kecerdasan daya juang.(Juwita et al., 2020) Lebih lanjut asumsi dasar dari literatur tersebut kemudian dianalisis menggunakan berbagai literatur relevan lainnya berdasarkan aspek-aspek Pendidikan Islam, pendidikan nilai karakter, dan adversity quotient (AQ). Analisis literatur terus dilakukan hingga menjawab rumusan masalah.

### 2 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini meliputi sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer didapatkan melalui kerangka dasar dalam mengajarkan dan meningkatkan kemampuan kecerdasan daya juang bagi anak usia remaja dan pelajar. Sebagaimana yang terdapat dalam teori mengajarkan kecerdasan daya juang oleh Juwita dan kawan-kawan menunjukkan bahwa setidaknya terdapat enam kerangka kerja utama, yang terdiri dari pemberian dukungan dan bimbingan, membangun ketahanan mental, pengembangan kesadaran diri, dorongan pemecahan masalah, mendorong pengalaman nyata, serta mendorong refleksi dan pembelajaran. Barulah sumber data primer tersebut diperkuat melalui sumber data sekunder terkait ragam literatur seputar teori-teori kecerdasan daya juang, dan pendidikan nilai karakter dalam Pendidikan Islam.

### 3 Prosedur penelitian

Tahapan dari penelitian memerlukan beberapa tahapan dalam analisis literturnya. Membuat analisis rumusan seputar konsep revitalisasi yang bisa ditawarkan dalam pendidikan nilai karakter yang ada dalam Pendidikan Islam terhadap kecerdasan daya juang usia remaja, pelajar, dan mahasiswa. Adapun tahapan prosedur penelitian ini dapat diamati berdasarkan gambar 1.



Gambar 1. Prosedur Penelitian

Penelitian diawali dengan membuat rumusan kerangka kerja yang meliputi pemberian dukungan dan bimbingan, membangun ketahanan mental, pengembangan kesadaran diri, dorongan pemecahan masalah, mendorong pengalaman nyata, serta mendorong refleksi dan pembelajaran. Setelah aspek tersebut dirinci berikutnya dilakukan kontekstualisasi dengan mencari dan menganalisis pendidikan nilai karakter dalam Pendidikan Islam yang sesuai dengan kebutuhan asumsi dasar. Hingga akhirnya ditarik interpretasi terhadap bentuk revitalisasi *adversity quotient*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk kemudahan membaca dan pemahaman, temuan disajikan terlebih dahulu diikuti oleh diskusi. Subjudul Temuan dan subjudul Pembahasan disajikan secara terpisah. Ini bagian harus menempati sebagian besar, minimal 60%, dari seluruh tubuh artikel.

### Hasil

#### 1. Pendidikan Islam

Pendidikan merupakan bagian dari proses yang berkesinambungan, memiliki tujuan pembentukan karakter, pengetahuan serta keterampilan seorang individu. (Pelawi et al., 2021) Sebagaimana menurut UU Sisdiknas No 20. Tahun 2003, mengenai peran pendidikan sebagai pengubahan sikap, pembentukan nilai agama dan moral, serta pengembangan potensi diri. (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003) Untuknya pendidikan memiliki peran penting dalam pembangunan suatu negara, investasi dalam kontribusi pertumbuhan ekonomi, meningkatkan taraf kehidupan dalam skala individu hingga masyarakat. Maka pendidikan menjadi garda terdepan pembentukan karakter, serta kompetensi seorang individu terhadap kemajuan bangsa. (Sutarman et al., 2022) Beragam jenis pendidikan salah satunya adalah Pendidikan Islam yang juga mengemban tugas dalam mencerdaskan generasi bangsa, mensukseskannya baik di dunia maupun di akhirat (Solihin, 2020).

Pendidikan Islam membahas mengenai Islam sebagai agama wahyu dari langit, atau disebut agama Samawi. Islam mengajarkan manusia untuk beribadah kepada Rabb-Nya dan menjadi Khalifah atau pemimpin di bumi. (Saihu, 2022) Islam sebagai agama menekankan manusia untuk saling mengajarkan kebaikan dan kebenaran syariat, yang berguna menjaga tata kehidupan manusia. (Zulfahmi et al., 2022) Ruang lingkup Pendidikan Islam bisa dicapai menggunakan dimensional Pendidikan Islam, yang terdiri dari tatacara melaksanakannya, tempat dilaksanakannya, dan pemikiran yang disandarkan pada akal dan wahyu untuk pengajarannya. (Daulay, 2016) Maka Pendidikan Islam yang digunakan sebagai sistem pengajaran bertujuan menjadikan tatakhidupan dalam mencapai tujuan hidup ketika di dunia dan sesudahnya, berlandaskan pengkajian ruang lingkungannya (Andreas Putra et al., 2020).

#### 2. *Adversity Quotient*

Tiap individu pada dasarnya telah dibekali resistensi yang berbeda-beda dalam menyikapi sebuah kesukaran yang dijumpainya. (Rizqiyah et al., 2023) Kemampuan beradaptasi dan menyelesaikan persoalan kehidupan seseorang bergantung pada tingkat kecerdasan daya juang yang dimiliki masing-masing individu. (Alturki & Aldraiweesh, 2023) Individu dengan *adversity quotient* (AQ) yang tinggi cenderung tahan banting daripada individu yang lemah secara AQ. Indikasi individu yang memiliki AQ yang lemah yakni mereka yang mudah stres, frustrasi, menyerah terhadap keterpurukan, dan sebagainya. Untuknya peningkatan dan optimalisasi kecerdasan daya juang menjadi penting untuk terus dilakukan secara progresif dan transformatif mengikuti perkembangan zaman. Hal ini selaras dengan pernyataan oleh Paul G. Stoltz yang dikutip Sanjay dalam memaknai daya juang (AQ) “...AQ is the science of human resilience, i.e capacity of people to cope with stress and adversity. AQ can also be referred as the ability of the person to adapt well to stress, adversity, trauma, or tragedy (Hema et al., 2015).

Berdasarkan konsep pendidikan holistik, kecerdasan daya juang menjadi salah satu tujuan yang wajib dicapai.(Hamami & Nuryana, 2022) Mengindikasikan seorang individu seharusnya terdidik tidak hanya cerdas secara intelektual, emosional, dan agama, namun memiliki daya tahan yang hebat dalam menopang bentuk kecerdasan lain, karena daya juang yang tinggi bagi seorang individu memungkinkan tercapainya seluruh kecerdasan dalam bentuk pendidikan holistik. Lantas analisis dari bentuk-bentuk optimalisasi kecerdasan daya juang menjadi penting untuk dilakukan. Berdasarkan teori aturan mengajarkan adversity quotient dalam dunia pendidikan, sebagaimana temuan penelitian yang dilakukan oleh Juwita dan kawan-kawan, pada artikelnya yang berjudul "*The Role of Adversity Quotient in the Field of Education: A Review of the Literature on Educational Development*", disebutkan terdapat enam bentuk pendekatan yang terdiri dari: Pemberian dukungan dan bimbingan, Membangun ketahanan mental, Pengembangan kesadaran diri, Dorongan Pemecahan Masalah, Mendorong pengalaman nyata, dan Mendorong refleksi dan pembelajaran (Juwita et al., 2020) .

Pemberian dukungan dan bimbingan, termanifestasi dalam beberapa bentuk seperti pemberian perhatian afeksi dan dukungan dalam mempertahankan eksistensi individu, sehingga memperkuat keyakinan, juga pemberian solusi secara terbimbing guna mengatasi masalah praktis, serta bantuan dukungan dalam penilaian umpan balik.(Suseno & Sugiyanto, 2010) Membangun ketahanan mental termanifestasi dalam beberapa aspek, seperti memiliki kesadaran dalam memaknai support system yang dimilikinya dari lingkungan sekitar, memiliki kualitas individu yang mencerminkan kepercayaan diri, optimis, serta bertanggung jawab, juga memiliki kemampuan bersosialisasi baik secara intrapersonal dan interpersonal.(Afifah, 2016) Pengembangan kesadaran diri merupakan manifestasi dari memahami diri sendiri, ketika sudah memahami berikutnya adalah mengenai diri sendiri, barulah mengakui diri sendiri, sehingga seorang individu bisa mengekspresikan diri sendiri secara akurat.(Esmiati et al., 2020) Untuk dorongan pemecahan masalah termanifestasi dari kemampuan keterbukaan seorang individu serta kemampuan dalam berlaku kritis dan kreatif.(Ulya, 2016) Berikutnya untuk mendorong pengalaman nyata seorang individu turut andil dalam tata sosial berkehidupan bermasyarakat lengkap dengan norma-norma yang mengikatnya.(Mulyatno & Yosafat, 2022) Dan terakhir untuk mendorong refleksi dan pembelajaran diperlukan upaya menyusun instrumen untuk mengevaluasi diri hingga harapannya terbentuk tatanan yang lebih baik kedepannya.(Susiloningsih, 2018) Berdasarkan keseluruhan pendekatan dalam optimalisasi adversity quotient (AQ) dalam pendidikan, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan daya juang begitu penting untuk dilakukan optimalisasi melalui serangkaian stimulasi baik dari dalam pribadi dan eksternal seorang individu.

### 3. Pendidikan nilai karakter

Secara universal pendidikan nilai karakter memiliki arti sebagai pendidikan nilai, budi pekerti, budi pekerti luhur, moral, serta ajaran bagi peserta didik bisa memahami lagi membedakan kebaikan dan keburukan yang dijalannya sehari-hari. Bertujuan dalam membentuk jiwa dan raga yang sesuai dengan tata aturan norma yang berlaku. Sehingga dengan pendidikan nilai karakter yang tepat lantas terciptanya jiwa raga yang berbudi luhur, secara otomatis akan terbentuk sebuah perilaku yang sejalan dengan karakternya.

Internalisasi pendidikan nilai karakter dalam Pendidikan Islam berarti menekankan ajaran nilai, budi pekerti, dan moral harus disandarkan pada kaidah dan ajaran dalam Islam, sebagaimana Al Qur'an dan Hadist yang sah. Lebih lanjut dalam melaksanakan penanaman nilai-nilai karakter tersebut melibatkan keseluruhan pihak dan aspek, sebagaimana dimensional Pendidikan Islam yang terdiri dari lembaga, pelaksanaan, dan pemikiran.(Daulay, 2016) Sehingga benar bila semua pihak ikut bertanggungjawab terhadap pendidikan nilai karakter, sebagaimana tri pusat pendidikan melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat.(Ramadan et al., 2022) Menjadi penting bagi pendidikan nilai karakter yang tepat karena pada dasarnya pembiasaan di masyarakat yang paling dominan akan menjadi sebuah norma kesepakatan dan sebagai standar kebenaran.

Berbahaya untuk pendidikan nilai karakter yang salah, sehingga sudah seharusnya apa yang diajarkan dalam nilai-nilai karakter bersumber sebagaimana yang diajarkan dalam Pendidikan Islam.

## Pembahasan

### *Revitalisasi Adversity Quotient berbasis pendidikan nilai karakter dalam Pendidikan Islam*

Permasalahan yang dialami oleh kalangan remaja dan pelajar terkait kesehatan mental menjadi tugas yang harus diselesaikan. Pendidikan Islam yang mengajarkan manusia sebagai generasi insan kamil sudah seharusnya menjadi wacana dan realisasi yang seharusnya. (Masturin et al., 2022) Bagaimana Pendidikan Islam menyikapi masalah kesehatan mental bagi kalangan pelajar dan remaja menjadi aspek yang terpenting. Pendekatan yang bisa dilakukan dalam Pendidikan Islam dalam memperbaiki masalah mental dan psikologis pelajar serta remaja salah satunya adalah dengan model-model dari pendidikan nilai karakter. Hanya saja setiap model pendidikan nilai karakter harus disesuaikan dengan kebutuhan dari tiap masalah yang dijumpainya. Berdasarkan kasusnya pendidikan nilai karakter harus bisa mengatasi gangguan kesehatan mental bagi remaja dan pelajar. Hingga erat kaitannya penyesuaian pendidikan nilai karakter berfokus pada kemampuan dan kecerdasan daya juang remaja dan pelajar yang kian melemah.

#### 1. Pemberian dukungan dan bimbingan

Berdasarkan aspek pendidikan dalam adversity quotient, salah satunya adalah memberikan dan dukungan agar kecerdasan daya juang yang dimiliki seorang individu menjadi kuat. Beberapa bentuk dari dukungan dan bimbingan seperti pemberian perhatian afeksi dan dukungan dalam mempertahankan eksistensi individu, sehingga memperkuat keyakinan, juga pemberian solusi secara terbimbing guna mengatasi masalah praktis, serta bantuan dukungan dalam penilaian umpan balik. (Suseno & Sugiyanto, 2010) Lantas model yang ditawarkan dalam pendidikan nilai karakter dalam Pendidikan Islam juga harus disesuaikan dengannya. Maka hal ini selaras dengan konsep yang terdapat dalam pendidikan nilai karakter dalam Pendidikan Islam terkait nilai dan ajaran sabar, ikhlas, dan kasih sayang.

قُلْ لِعِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang beriman, bertakwalah kepada Tuhanmu.” Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini akan memperoleh kebaikan. Bumi Allah itu luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang disempurnakan pahalanya tanpa perhitungan”. (QS. Az-Zumar 39:10)

إِنَّا أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ فَاعْبُدِ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ

“Sesungguhnya Kami menurunkan Kitab (Al-Qur’an) kepadamu (Nabi Muhammad) dengan hak. Maka, sembahlah Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya”. (QS. Az-Zumar 39:2)

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْأَبْغْيِ ۚ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

"Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi bantuan kepada kerabat, dan Dia melarang (melakukan) perbuatan keji, kemungkaran, dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran." (QS. An-Nahl 16: 90)

Bagi seorang muslim dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental sudah seharusnya mengamalkan dan diajarkan nilai karakter untuk berlaku sabar, ikhlas, dan kasih sayang. Individu dengan kecenderungan tersebut akan memperkuat kecerdasan daya juang yang dimilikinya.

#### 2. Membangun ketahanan mental

Seorang individu dengan ketahanan mental yang baik cenderung memiliki kesadaran dalam memaknai *support system* yang dimilikinya dari lingkungan sekitar, memiliki kualitas individu yang mencerminkan kepercayaan diri, optimis, serta bertanggung jawab, juga memiliki kemampuan bersosialisasi baik secara intrapersonal dan interpersonal. (Afifah, 2016) Maka konsep tersebut selaras dengan pendidikan nilai karakter yang terdapat dalam pendidikan Islam, sebagaimana konsep ikhlas, sederhana, jiwa berdikari, jiwa ukhuwah

diniyah, dan jiwa bebas. Ikhlas disini dimaksudkan sebagai sosok muslim yang melakukan sebuah tindakan atau amalan tanpa mengharapkan imbalan, sehingga tidak merasa terbebani sejak awal karena memang sudah tidak berharap suatu apapun.(Lismijar, 2019) Sederhana untuk maksud menempatkan segala sesuatu sesuai dengan porsinya dan tidak berlebihan, karena sesuatu yang berlebihan menimbulkan hasrat negatif dalam hidup.(Furqon, 2018) jiwa berdikari sebagai bentuk dari kesanggupan dan kemampuan mengurus diri sendiri tanpa terlalu bergantung pada orang lain sehingga melemahkan mental. Jiwa ukhuwah Islamiyah / diniyah terikat pada ajaran untuk menjalin hubungan sosial yang baik antar sesamanya, karena dasarnya sesama muslim adalah saudara, lantas membuat perpecahan hanya memperburuk psikologis individu pribadi dan orang lain. Terakhir adalah ajaran untuk memiliki jiwa yang bebas dalam menentukan tujuan hidup secara positif dan optimis (Surya Ari Anggara et al., 2022).

### 3. Pengembangan kesadaran diri

Pengembangan kesadaran diri merupakan manifestasi dari memahami diri sendiri, ketika sudah memahami berikutnya adalah mengenai diri sendiri, barulah mengakui diri sendiri, sehingga seorang individu bisa mengekspresikan diri sendiri secara akurat.(Esmiati et al., 2020) Untuknya pendidikan nilai karakter dalam Pendidikan Islam menganggap hal tersebut sejalan dengan konsep muraqabah, zikir, dan ta'abbudi. Dimulai dari muraqabah yang artinya merupakan sebuah ajaran sikap untuk selalu merasa diawasi oleh Allah, sebagaimana Allah Maha segalanya termasuk Maha Melihat dan Maha Mendengar.(Risady & Gafur, 2023) Lebih lanjut konsep zikir dalam pendidikan nilai karakter berarti merupakan sebuah pendekatan untuk bisa senantiasa mengingat Rabb-Nya, dengan terus, mengesakan, mensucikan, dan mengagungkan nama-Nya.(Aisyatin Kamila, 2022) Serta ta'abbudi yang bermakna ajaran untuk melakukan penghambaan mutlak hanya kepada Allah atas segala ketentuan dan ketetapan-Nya (Zaelani, 2014).

### 4. Dorongan Pemecahan Masalah

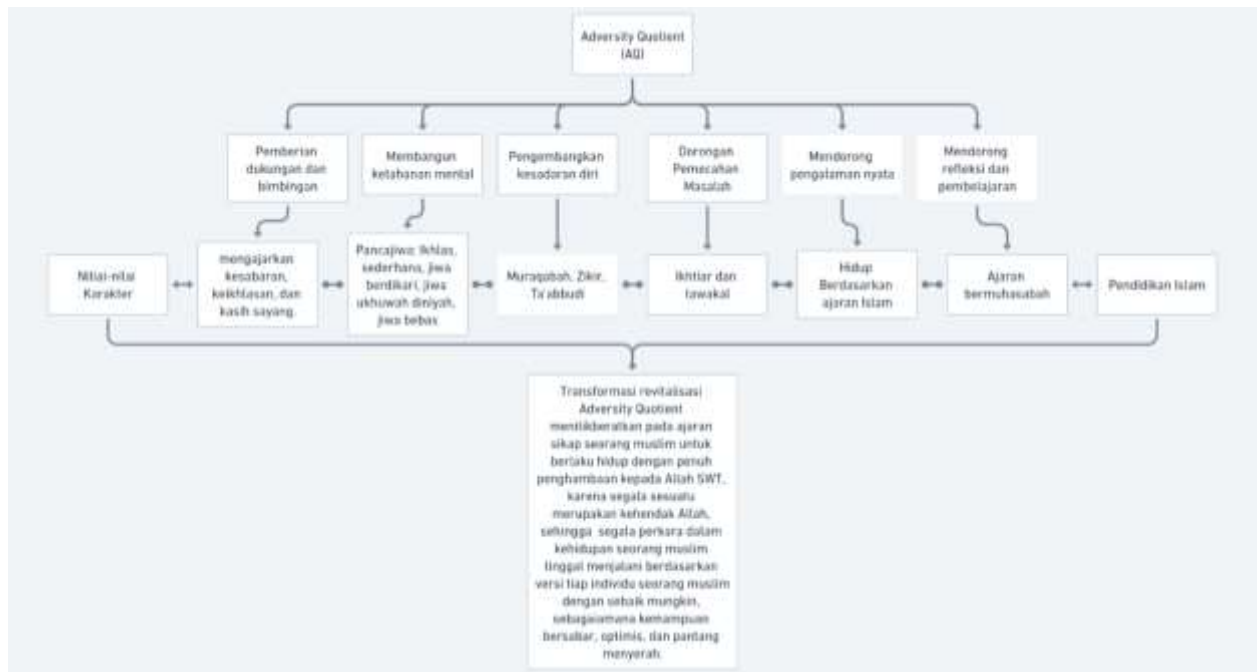
Untuk dorongan pemecahan masalah termanifestasi dari kemampuan keterbukaan seorang individu serta kemampuan dalam berlaku kritis dan kreatif.(Ulya, 2016) Maka konsep yang ditawarkan dalam pendidikan nilai karakter yakni Ikhtiar dan tawakal. Memaknai ikhtiar dan tawakal berarti mengupayakan segala daya juang berupa upaya dengan semaksimal mungkin, seperti berlaku kreatif dan kritis. Namun yang perlu diingat dalam Islam masih ada satu konsep yakni bagian kuasa Allah pada bagian hasil. Setelah mengupayakan seluruh sumber daya maka seorang individu perlu untuk bertawakal menyerahkan segalanya termasuk hasil kepada Allah (Jaelani, 2021).

### 5. Mendorong pengalaman nyata

Posisi dari ajaran nilai karakter mendorong pengalaman nyata berarti seorang individu turut andil dalam tata sosial berkehidupan bermasyarakat lengkap dengan norma-norma yang mengikatnya.(Mulyatno & Yosafat, 2022) Tentu pengalaman nyata yang andil dalam konsep Islam juga punya aturan yang mengikatnya, sebagaimana perintah dan larangan yang sudah Allah tetapkan dalam syariat-Nya.

### 6. Mendorong refleksi dan pembelajaran

Untuk mendorong refleksi dan pembelajaran diperlukan upaya menyusun instrumen untuk mengevaluasi diri hingga harapannya terbentuk tatanan yang lebih baik kedepannya.(Susiloningsih, 2018) Keberlangsungan konsep ini sejalan dengan ajaran pendidikan nilai karakter dalam Islam yakni muhasabah diri, dalam bermuhasabah seorang muslim berarti diajarkan untuk mengoreksi diri sendiri terkait apa saja yang telah diperbuatnya, sehingga seorang muslim bisa berlaku lebih baik dari waktu yang lalu, sebagaimana muslim yang beruntung adalah muslim yang lebih baik dari hari kemarin, sedangkan yang merugi adalah yang sebaliknya (Saefulloh, 2018).



**Gambar 2.** Revitalisasi Adversity Quotient berbasis pendidikan nilai karakter dalam Pendidikan Islam

Pendidikan Islam dalam pendidikan nilai karakternya menawarkan pendekatan dalam mengatasi masalah yang dihadapi dalam kemunduran dan melemahnya kecerdasan daya juang di kalangan remaja dan pelajar. Dengan adanya setiap lembaga atau pemangku kepentingan dalam Pendidikan Islam bisa membawahi konsep yang ditawarkan guna kembali merevitalisasi *adversity quotient* di kalangan remaja dan pelajar akan isu kesehatan mental yang terganggu hingga mengakibatkan depresi berujung bunuh diri. Mengajarkan kepada generasi yang mudah mengalami depresi tentang pendekatan kecerdasan daya juang dalam Islam membawakan arah bagi mereka untuk bisa mengerti hakikat kehidupan di Dunia, bahwa segala sesuatu sudah ditentukan oleh Allah, manusia hanya perlu menjalani segala sesuatunya dengan versi terbaik bagi masing-masing individu.

## SIMPULAN

Pendidikan Islam memiliki sebuah pendekatan dalam pendidikan nilai karakternya untuk berlaku mendidik terhadap permasalahan gangguan kesehatan mental pada kalangan remaja dan pelajar. Guna merevitalisasi masalah depresi yang tak sedikit berujung pada bunuh diri beberapa aspek diperlukan dalam meningkatkan kecerdasan *adversity quotient* di kalangan remaja dan pelajar. Adapun model yang ditawarkan meliputi: Pemberian dukungan dan bimbingan (mengajarkan kesabaran, keikhlasan, dan kasih sayang); Membangun ketahanan mental (Pancajawa: mengajarkan ikhlas, sederhana, jiwa berdikari, jiwa ukhuwah diniyah, dan berjiwa bebas); Pengembangkan kesadaran diri (mengajarkan muraqabah, zikir, dan ta'abbud); Dorongan pemecahan masalah (mengajarkan ikhtiar dan tawakal); Mendorong pengalaman nyata (mengajarkan hidup berdasarkan ajaran Islam); Mendorong refleksi dan pembelajaran (mengajarkan bermuhasabah). Interpretasi terhadap revitalisasi kecerdasan *adversity quotient* (AQ) memberikan pandangan bahwa segala sesuatu sudah ditentukan, sehingga manusia tinggal menjalani kehidupan berdasarkan versi terbaiknya masing-masing dan menyerahkan hasilnya kepada Allah, serta haram hukumnya menyerah terhadap keterpurukan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Administrator, S. (2022). Apa Kabar Kesehatan Jiwa Pelajar dan Mahasiswa Kita. *Adianhusaini*.
- Afifah, D. R. (2016). Membangun Resiliensi: Sebuah Upaya Promosi Kesehatan Mental dengan Kerentanan Depresi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v1i2.186>
- Aisyatin Kamila. (2022). Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Alturki, U., & Aldraiweesh, A. (2023). The Factors Influencing 21st Century Skills and Problem-Solving Skills: The Acceptance of Blackboard as Sustainable Education. *Sustainability (Switzerland)*, 15(17), 1. <https://doi.org/10.3390/su151712845>
- Andreas Putra, A. T., Sufiani, & Jahada. (2020). Transformasi Nilai Pendidikan Islam Anak di PAUD Sultan Qaimuddin Kendari Pada Masa Pandemic Covid 19. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 82. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i1.8>
- Creswell, J. W. (2015). *Research Design: Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & Mixed* (5th ed.). Pustaka Pelajar.
- Daulay, H. P. (2016). *Pemberdayaan Pendidikan Agama Islam di Sekolah*. Prenada Media.
- Esmiati, A. N., Prihartanti, N., & Partini. (2020). Efektivitas Pelatihan Kesadaran Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 85. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.11052>
- Furqon, I. K. (2018). Teori Konsumsi dalam Islam. *Adzkiya : Jurnal Hukum Dan Ekonomi Syariah*, 6(1), 7. <https://doi.org/10.32332/adzkiya.v6i1.1169>
- Hamami, T., & Nuryana, Z. (2022). A Holistic–Integrative Approach of the Muhammadiyah Education System in Indonesia. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 78(4), 1. <https://doi.org/10.4102/hts.v78i4.7607>
- Hema, Gupta, & M, S. (2015). Adversity Quotient for Prospective Higher Education. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 1.
- Jaelani, J. (2021). Ikhtiar dan Tawakal dalam Menghadapi Wabah Pandemi Covid-19 (Perspektif Tasawuf). *Al Asma : Journal of Islamic Education*, 3(2), 313. <https://doi.org/10.24252/asma.v3i2.21071>
- Juwita, H. R., Roemintoyo, & 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. <https://doi.org/10.12973/ijem.6.3.507>
- Lismijar. (2019). Pembinaan Sikap Ikhlas menurut Pendidikan Islam. *Jurnal Intelektual*, 5(2), 83.
- Masturin, Ritonga, M. R., & Amarah, S. (2022). Tawhid-Based Green Learning in Islamic Higher Education: an Insan Kamil Character Building. *Qudus International Journal of Islamic Studies*, 10(1), 215. <https://doi.org/10.21043/qijis.v10i1.14124>
- Muhamad, N. (2023, October). Ada 971 Kasus Bunuh Diri sampai Oktober 2023, Terbanyak di Jawa Tengah. *Databoks*.
- Mulyatno, C. B., & Yosafat. (2022). Praktik Bergotong-Royong dalam Hidup Bermasyarakat sebagai Pengamalan Nilai-Nilai Pancasila. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 4624.
- N, satria ardhi. (2023). Kementerian Kesehatan Ungkap Kasus Bunuh Diri Meningkat Hingga 826 Kasus. *Universitas Gadjah Mada*.
- Pelawi, J. T., Idris, & Is, M. F. (2021). Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dalam Upaya Pencegahan Pernikahan Dini (di Bawah Umur). *Jurnal Education and Development*, 9(2), 562.
- Ramadan, F., Awalia, H., Wulandari, M., Nofriyadi, R. A., Sukatin, & Amriza. (2022). Manajemen Tri Pusat Pendidikan sebagai Sarana Pembentukan Karakter Anak. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 8(1), 70.

- 1041 *Revitalisasi Adversity Quotient Berbasis Pendidikan Nilai Karakter dalam Pendidikan Islam - Haringun Nur Adha, Wantini*  
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.6226>
- Risady, A., & Gafur, A. (2023). Sistem Pengendalian Internal Masjid berbasis Nilai Amanah, Muraqabah, dan Ukhuwah. *Imanensi: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi Islam*, 8(2), 45.
- Rizqiyah, A. B., Aripin, & Lestari, P. (2023). Analisis Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Siswa SMA dalam Menyelesaikan Masalah Barisan dan Deret Ditinjau dari Disposisi Berpikir Kritis. *JPM: Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(2), 103.
- Saefulloh, A. (2018). Muhasabah sebagai Upaya Rehabilitasi Eks-Pecandu Narkoba di Yayasan Suci Hati Padang. *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(1), 44. <https://doi.org/10.31538/nidhomulhaq.v3i1.101>
- Saihu, S. (2022). Eksistensi Manusia sebagai Khalifah dan Implementasinya dalam Pendidikan Islam. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 400. <https://doi.org/10.36671/andragogi.v1i3.66>
- Solihin, R. (2020). Akidah dan Akhlak dalam Perspektif Pembelajaran PAI di Madrasah Ibtidaiyah. *Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 5(1), 87. <https://doi.org/10.21154/ibriez.v5i5.92>
- Surya Ari Anggara, F., Ahmad Ramdani Harahap, S., & Thoriq, A. (2022). Penanaman Nilai-Nilai Panca Jiwa dalam Mewujudkan Manajemen Sumber Daya Manusia yang Unggul. *Inovator: Jurnal Manajemen*, 11(1), 208.
- Suseno, M. N., & Sugiyanto. (2010). Pengaruh Dukungan Sosial dan Kepemimpinan Transformasional terhadap Komitmen Organisasi dengan Mediator Motivasi Kerja. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 97.
- Susiloningsih, W. (2018). Respon Mahasiswa dalam Penerapan Strategi Jurnal Refleksi Mahasiswa. *Edustream: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(1), 55.
- Sutarman, Kurniawan, R., & Hidayat, K. (2022). Education Character Model of Intrinsic Religiosity as Students' Character Values Recovery in Post Covid-19 Pandemic Era. *Jurnal Konseling Religi*, 13(2), 227–242. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/kr.v13i2.16970>
- Ulya, H. (2016). Profil Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Bermotivasi Belajar Tinggi berdasarkan Ideal Problem Solving. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1), 90. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.561>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang sistem Pendidikan Nasional*. (2003).
- Yanda, O. N., Hartini, S., & Siswanti, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Adversity Quotient Siswa melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11885.
- Zaelani, A. Q. (2014). Konsep Ta'aquli dan Ta'abbudi dalam Konteks Hukum Keluarga Islam. *Asas*, 6(1), 46.
- Zulfahmi, Ritonga, A. A., Nasution, S. R., & Zaini, M. F. (2022). Tafsir Tematik Manajemen Pendidikan Islam: Leadership dan Administrasi Pendidikan dalam Perfektif Al-Qur'an. *Jurnal Edumaspul*, 6(1), 274–283.