

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Ibadah Umrah menjadi pilihan alternatif untuk orang yang ingin segera pergi ke Tanah Suci karena antrian daftar tunggu haji dapat bertahan selama bertahun-tahun. Menurut Direktorat Jenderal Penyelenggaraan Haji dan Umrah, Untuk kota Bandung saja di tahun 2024, jumlah pendaftar sudah mencapai 54.315 jemaah, sementara quota yang tersedia hanya 2.327 jemaah. Maka Umrah adalah pilihan untuk yang merindu ingin hadir di tanah haram. Menurut Qardawi ibadah Umrah tidak hanya merupakan ritual tetapi juga perjalanan spiritual yang dapat menguntungkan kesehatan mental dan emosional jemaah, dan dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang.¹ Karena melaksanakan ibadah Umrah bukan hanya berharap mendapatkan banyak kenikmatan kemudian diterima dan dicatat sebagai amal penggugur dosa, tetapi juga harus menyiapkan mental yang kuat untuk menghadapi berbagai kemungkinan masalah dan tantangan yang akan dihadapi selama melaksanakan ibadah Umrah tersebut.

Selama menjalankan ibadah, jamaah Umrah sering menghadapi banyak masalah. Ini termasuk mengalami kelelahan fisik karena perbedaan waktu dan cuaca, berjuang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mengalami keterbatasan fasilitas, dan stres emosional karena tidak memiliki keluarga di dekatnya. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua jamaah Umrah dapat mengelola stres dan kesulitan tersebut dengan baik. Menurut Hassan, tantangan ini dapat mencakup stress, kecemasan, dan perasaan kehilangan setelah kembali ke rumah.² Akibatnya, pendekatan yang tepat diperlukan untuk membantu jemaah mengelola perasaan mereka dan meningkatkan rasa syukur mereka. Rahmat menyatakan bahwa perjalanan Umrah memiliki efek psikologis, seperti penguatan iman, ketenangan jiwa dan kesadaran diri untuk menerima

¹ Yusuf Qardhawi, *Ibadah dalam Islam*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), hlm. 144.

² Hassan, M. (2015). *Spiritual and Emotional Challenges of Pilgrimage: A Psychological Perspective*. Kuala Lumpur: Islamic Psychology Centre, hlm. 87

apapun yang Allah berikan dan dibuktikan dalam wujud rasa syukur. Dengan harapan, syukur yang dikuatkan mampu membantu jemaah Umrah untuk menghadirkan pemaknaan dan nilai spiritual dari ibadah.³

Berdasarkan survei internal di beberapa kali keberangkatan jamaah Umrah di biro perjalanan Umrah Karya Imtaq Bandung misalnya, jemaah melaporkan mengalami tingkat stres dan kelelahan yang cukup tinggi selama perjalanan, yang menunjukkan rendahnya kemampuan mereka dalam menghadapi kesulitan atau *adversity quotient*. Penelitian terkait *adversity quotient* menunjukkan bahwa individu dengan *adversity quotient* rendah cenderung merasa kesulitan menghadapi masalah dan mudah menyerah. Sebaliknya, mereka yang memiliki *adversity quotient* tinggi mampu bertahan, mencari solusi, dan tetap optimis dalam menghadapi cobaan. Dalam konteks pendidikan, misalnya, penelitian Elfa Asriana menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *adversity quotient* pada tingkat sedang, dan siswa dengan *adversity quotient* rendah cenderung mengalami penurunan prestasi dan mudah merasa terpuruk saat menghadapi masalah.⁴ Fenomena serupa juga dapat terjadi pada jamaah Umrah, di mana rendahnya *adversity quotient* dapat berdampak pada kualitas ibadah dan pengalaman spiritual.

Penelitian yang dilakukan oleh Listiyandini (2022) dalam *Jurnal Psychology and Humanity* Universitas Ahmad Dahlan mengkaji pengaruh rasa syukur terhadap resiliensi psikologis pada remaja yang tinggal di panti sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gratitude memberikan kontribusi sebesar 13,1% terhadap tingkat resiliensi, yang berarti semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki individu, semakin kuat pula kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari. Temuan ini menegaskan bahwa syukur berfungsi bukan hanya sebagai nilai spiritual, tetapi juga sebagai kekuatan psikologis yang membantu remaja mengatasi tekanan, keterbatasan, dan kesulitan, sekaligus

³ Rahmat, A. (2017). *Psikologi Religius: Studi tentang Spiritualitas dalam Ibadah Umrah*. Bandung: Pustaka Hikmah, hlm. 102

⁴ Elfa Asriana. (2024). *Pengaruh Adversity Quotient terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA di Masa Pascapandemi*. Jakarta: Lembaga Psikologi Terapan, hlm. 56.

memperkuat daya lenting mereka dalam merespons situasi sulit.⁵ Selain itu, secara teoritis, terapi syukur membantu orang memaknai pengalaman sulit secara positif, menerima situasi, dan menumbuhkan optimisme. Dalam perspektif Islam, Islam mengajarkan bahwa sabar dan syukur merupakan sikap fundamental dalam menyikapi ujian, sejalan dengan konsep *adversity quotient* yang menekankan daya lenting serta ketahanan dalam mengatasi rintangan hidup.

Dari beberapa penelitian yang dilakukan, terapi syukur dapat meningkatkan ketahanan mental dan *adversity quotient* seseorang dengan mengajarkan individu untuk berkonsentrasi pada hal-hal positif dan mensyukuri apa yang mereka miliki. Ini dapat membantu mereka mengurangi stres dan menjadi lebih optimis. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough menunjukkan bahwa syukur secara teratur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan meningkatkan ketahanan terhadap tekanan hidup.⁶ Menurut penelitian lain, orang-orang yang terbiasa melakukan refleksi syukur memiliki *adversity quotient* yang lebih tinggi karena mereka lebih mampu melihat masalah sebagai tantangan yang dapat diatasi daripada hambatan yang melemahkan⁷. Terapi syukur dapat membantu jemaah Umrah mengelola stres perjalanan dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap situasi yang tidak nyaman.

Hasil penelitian Salim Andeslan, Qurotul Uyun menunjukkan bahwa kebersyukuran berkorelasi negatif dan signifikan dengan distres psikologis (depresi, kecemasan, dan stres).⁸ Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin rendah gejala depresi, stres dan kecemasan yang dialami. Menurut Al-Ghazali syukur memiliki dimensi

⁵ Listiyandini, R. (2022). *The Influence of Gratitude on Psychological Resilience of Adolescence Living in Youth Social Care Institutions*. Jurnal Psychology and Humanity, Universitas Ahmad Dahlan.

⁶ Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life*. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 84, No. 2, hlm. 377–389

⁷ Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). *Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-being*. Social Behavior and Personality: An International Journal, Vol. 31, No. 5, hlm. 431–452.

⁸ Salim Andeslan & Qurotul Uyun. (2023). *Hubungan Antara Kebersyukuran dan Distres Psikologis pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi*. Jurnal Psikologi Islam, 8(1), hlm. 22–34

yang luas dan mendalam, yang mencakup rasa penerimaan, penghargaan, dan apresiasi atas nikmat Allah SWT dalam berbagai situasi hidup.⁹ Praktik syukur dapat meningkatkan kebahagiaan, menurunkan tingkat stres yang tinggi, dan menguatkan kesehatan mental.¹⁰

Syukur sebagai terapi muncul melalui metode seperti dzikir, refleksi spiritual, dan evaluasi nikmat, yang meningkatkan kesejahteraan batin. Praktik syukur juga mengajarkan umat Muslim untuk selalu menyadari dan menghargai segala ketetapan Allah SWT, baik dalam keadaan lapang maupun sempit. Pengalaman spiritual yang mendalam seringkali dialami jemaah Umrah, yang membuat mereka bersyukur atas kesempatan untuk beribadah di tanah suci. Rahmat menyatakan bahwa perjalanan Umrah memiliki efek psikologis, seperti ketenangan jiwa dan penguatan iman, selain tujuan ritualistik.¹¹

Bimbingan terapi syukur ini dapat digunakan untuk membantu Jemaah Umrah untuk lebih bersyukur dan menghargai pengalaman spiritual mereka. Teknik dan strategi ini dapat mencakup latihan refleksi, jurnal syukur, dan diskusi kelompok.¹² Diharapkan jemaah akan mendapatkan manfaat yang besar dari bimbingan yang diberikan melalui pendekatan yang komprehensif. Selain itu, penelitian psikologi positif menunjukkan bahwa praktik syukur dapat meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif. Menurut Lyubomirsky, orang yang melakukan syukur cenderung lebih optimistis, memiliki relasi sosial yang lebih sehat, dan lebih baik dalam menangani situasi sulit.¹³ Ini sejalan dengan prinsip bimbingan dan konseling Islam yang menekankan pentingnya keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal dalam menangani berbagai situasi kehidupan.

⁹ Al-Ghazali. (2012). *Ihya' Ulumuddin* (Jilid IV). Beirut: Dar al-Fikr, hlm. 203.

¹⁰ Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), hlm. 377–389

¹¹ Rahmat, A. (2017). *Psikologi Religius: Studi tentang Spiritualitas dalam Ibadah Umrah*. Bandung: Pustaka Hikmah, hlm. 102.

¹² Sukardi. (2021). *Bimbingan dan Konseling Islami: Pendekatan Terapi Syukur dalam Pengembangan Spiritualitas*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu, hlm. 134.

¹³ Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. Review of General Psychology*, 9(2), hlm. 111–131

Menurut penelitian Hasanah, pengalaman religius yang kuat selama ibadah Umrah dapat membuat jemaah Umrah berpikir tentang diri mereka sendiri dan meningkatkan iman mereka. Pengalaman ini dapat memiliki efek jangka panjang, seperti peningkatan ketenangan batin dan pengelolaan emosi yang lebih baik, jika dikombinasikan dengan bimbingan terapi syukur.¹⁴ Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi syukur berguna dalam berbagai aspek kehidupan. Rasa syukur dapat meningkatkan aspek kognitif, emosional, dan sosial seseorang, serta memiliki efek positif terhadap pengelolaan emosi negatif, menurut Emmons.¹⁵ Terapi syukur dalam bimbingan konseling Islam dapat dikaitkan dengan konsep tawakal dan ridha, yang mengajarkan penerimaan keputusan Allah SWT sebagai cara terbaik untuk menunjukkan rasa syukur.¹⁶ Untuk membantu jemaah Umrah menghadapi tantangan selama perjalanan spiritual mereka, penting untuk memasukkan nilai-nilai syukur dalam instruksi mereka.

PT Karya Imtaq Tour & Travel merupakan penyedia layanan umrah di Bandung memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan jemaah. Diharapkan bahwa program bimbingan yang menggabungkan terapi syukur akan membantu jemaah mempersiapkan diri secara mental dan emosional sebelum berangkat Umrah.¹⁷ Ini juga sejalan dengan tujuan perusahaan untuk memberikan pelayanan yang menyeluruh kepada jemaah.

Meskipun secara umum penyelenggaraan perjalanan umrah di Karya Imtaq berjalan baik, terdapat problematika yang tidak selalu tampak di permukaan. Banyak jamaah yang menghadapi tekanan psikologis, seperti kelelahan, kecemasan, atau kesulitan beradaptasi dengan kondisi ibadah di tanah suci, namun tidak terungkap secara eksplisit. Hal ini membuat pihak travel terkadang hanya menekankan aspek teknis penyelenggaraan ibadah, sementara aspek psikologis jamaah kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Ketiadaan

¹⁴ Hasanah, N. (2019). *Pengaruh Pengalaman Religius Selama Umrah terhadap Ketenangan Batin Jemaah*. Jurnal Psikologi Islam, 7(2), hlm. 89–101

¹⁵ Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Boston: Houghton Mifflin, hlm. 65–78

¹⁶ Al-Munajjid, M. S. (2015). *Konsep Tawakal dan Ridha dalam Islam*. Riyadh: Darussalam, hlm. 55

¹⁷ Mansur, H. (2020). *Integrasi Terapi Syukur dalam Bimbingan Ibadah Umrah: Studi Kasus di PT Karya Imtaq Tour & Travel Bandung*. Bandung: Penerbit Bina Ilmu, hlm. 112

pengungkapan masalah secara terbuka menyebabkan kebutuhan akan bimbingan berbasis terapi syukur menjadi semakin penting, agar jamaah dapat meningkatkan adversity quotient mereka dalam menghadapi dinamika perjalanan spiritual.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat bimbingan terapi syukur yang dapat digunakan dalam bimbingan jemaah Umrah yang diberikan oleh PT Karya Imtaq Tour & Travel Bandung. Bimbingan ini diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif dengan mengidentifikasi kebutuhan dan kesulitan jemaah.¹⁸ Penelitian ini juga akan melihat bagaimana penerapan terapi syukur berdampak pada kesejahteraan psikologis jemaah.

Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang berusaha secara spesifik mengembangkan bimbingan terapi syukur dalam bimbingan jemaah Umrah. Banyak penelitian masih menitikberatkan analisis pada manajemen perjalanan ibadah tersebut atau dampak spiritualitas dari ibadah tersebut. Penelitian ini mencoba untuk mengisi spasi tersebut dengan menciptakan bimbingan terapi syukur yang dapat diimplementasikan dalam program bimbingan jemaah Umrah di PT karya Imtaq Tour & Travel Bandung. Diharapkan bimbingan tersebut dapat menjadi solusi atas permasalahan mental dan emosional jemaah dan memperbaiki kualitas pengalaman ibadah mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan terapi syukur sebagai alat bimbingan. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi lembaga penyelenggara Umrah lainnya dalam menyusun program bimbingan yang lebih komprehensif yang berfokus pada aspek teknis ibadah serta penguatan mental dan spiritual jamaah.

Akibatnya, penelitian ini akan berkonsentrasi pada bimbingan terapi syukur untuk membantu jemaah Umrah di PT Karya Imtaq Tour & Travel Bandung. Metode ini diharapkan dapat membantu jemaah menginternalisasi nilai-nilai syukur, mengatasi tantangan yang muncul selama perjalanan ibadah, dan mendapatkan manfaat untuk keseimbangan mental dan spiritual mereka.

¹⁸ Zainuddin, R. (2019). *Analisis Kebutuhan Bimbingan Jemaah Umrah: Perspektif Psikologis dan Spiritual*. Jakarta: PsikoReligi Press, hlm. 74

Penelitian ini relevan karena semakin banyak orang Muslim yang ingin melakukan ibadah Umrah sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mendapatkan ketenangan jiwa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah peneliti paparkan diatas, maka dari itu penelitian ini akan difokuskan kepada Bimbingan Terapi Syukur Pada Jemaah Umrah Untuk Penguatan *Adversity Quotient*

1. Bagaimana konsep dasar bimbingan terapi syukur pada jemaah Umrah untuk penguatan *adversity quotient*?
2. Bagaimana strategi penerapan terapi syukur pada jemaah Umrah untuk penguatan *adversity quotient* oleh pembimbing?
3. Bagaimana gambaran hasil bimbingan terapi syukur pada jemaah Umrah untuk penguatan *adversity quotient*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian yang telah dirumuskan, maka tujuan penelitian ini diarahkan untuk mengkaji dan memahami secara mendalam berbagai aspek terkait bimbingan terapi syukur pada jemaah umrah dalam rangka penguatan *adversity quotient*. Adapun tujuan penelitian ini meliputi:

1. Untuk mengetahui konsep dasar Bimbingan Terapi Syukur Pada Jemaah Umrah Untuk penguatan *Adversity Quotient*
2. Untuk menganalisis strategi penerapan terapi syukur Pada Jemaah Umrah Untuk penguatan *Adversity Quotient* oleh pembimbing
3. Untuk mengetahui gambaran hasil Bimbingan Terapi Syukur Pada Jemaah Umrah Untuk penguatan *Adversity Quotient*

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan bisa berguna bagi pembaca. Peneliti berharap bahwa penelitian ini pun bisa digunakan dan dimanfaatkan baik secara ilmiah, praktis ataupun sosial.

1. Bagi Pengembangan Ilmu Bimbingan Konseling Islam: Penelitian ini diharapkan Memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling Islam, khususnya terkait penerapan terapi syukur sebagai intervensi untuk penguatan *adversity quotient* (AQ) pada jemaah umroh.
2. Memberikan masukan dan rekomendasi kepada PT Karya Imtaq Tour & Travel dalam menyusun program bimbingan yang efektif untuk mendampingi jemaah umroh, khususnya dalam aspek penguatan mental dan spiritual melalui terapi Syukur, sekaligus membantu para pembimbing dan pendamping jemaah memahami pentingnya membangun rasa syukur sebagai modal psikologis agar jemaah lebih siap menghadapi berbagai tantangan fisik, mental, dan emosional selama perjalanan ibadah.
3. Bagi Jemaah Umrah: agar mereka mampu meningkatkan kualitas ibadah serta pengalaman spiritual yang lebih bermakna dan resilien terhadap kesulitan yang dihadap sehingga meningkatkan pengalaman spiritual mereka, dan mendorong terciptanya lingkungan ibadah yang lebih suportif dan harmonis di antara sesama jemaah, melalui penguatan nilai-nilai Syukur.

E. Kerangka Berfikir

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini menggambarkan hubungan sistematis antara tiga variabel utama, yaitu bimbingan terapi syukur sebagai variabel independen, strategi penerapan terapi syukur oleh pembimbing sebagai variabel intervening, dan peningkatan *adversity quotient* sebagai variabel dependen. Hubungan ini dipahami dalam konteks penelitian yang dilakukan pada jemaah umrah di PT Karya Imtaq Tour & Travel Bandung, yang memiliki karakteristik unik dan tantangan khusus selama menjalankan ibadah umrah.

Terapi syukur sendiri adalah pendekatan psikologis yang menekankan pengembangan sikap syukur sebagai komponen penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan ketahanan psikologis seseorang. Bimbingan ini sangat relevan untuk jemaah umrah karena mereka menghadapi banyak tekanan fisik dan psikologis, seperti keramaian, kelelahan, dan ketidakpastian selama perjalanan ibadah. Melalui terapi syukur, jemaah diajak untuk mengubah tantangan dan kesulitan yang mereka hadapi menjadi kesempatan untuk belajar dan berkembang. Rasa syukur adalah sikap batin yang mendalam yang dapat memperkuat ketahanan mental dan emosional, bukan hanya ekspresi terima kasih. Dengan demikian, bimbingan terapi syukur berfungsi sebagai fondasi psikologis yang penting dalam membentuk pola pikir positif dan resilien pada jemaah umrah¹⁹.

Strategi penerapan terapi syukur oleh pembimbing yang berperan sebagai mediator dalam menghubungkan bimbingan terapi syukur dengan peningkatan *adversity quotient* jemaah. Strategi ini mencakup berbagai teknik dan langkah sistematis yang dirancang untuk mengoptimalkan proses bimbingan agar rasa syukur dapat tumbuh dan terinternalisasi secara efektif.

Teknik utama yang digunakan dalam penerapan terapi syukur meliputi penulisan jurnal syukur, refleksi harian, dan diskusi kelompok. Penulisan jurnal syukur membantu jemaah memusatkan perhatian pada hal-hal positif yang mereka alami, sehingga menggeser fokus dari kesulitan yang dihadapi. Refleksi harian memberikan ruang bagi jemaah untuk merenungkan pengalaman dan mengaitkannya dengan nilai-nilai spiritual, sedangkan diskusi kelompok memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang sangat penting dalam meningkatkan ketahanan mental.

Langkah-langkah bimbingan dilakukan secara sistematis melalui tahap persiapan, pelaksanaan sesi, dan penguatan serta tindak lanjut. Pada tahap persiapan, pembimbing menyiapkan materi dan suasana kondusif serta mengenalkan konsep syukur kepada jemaah. Tahap pelaksanaan melibatkan fasilitasi penulisan jurnal, refleksi, dan diskusi, sedangkan tahap penguatan

¹⁹ Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), hlm. 377–389.

bertujuan memastikan jemaah terus menerapkan sikap syukur dalam kehidupan sehari-hari, khususnya selama ibadah umrah. Penyesuaian metode juga dilakukan sesuai karakteristik jemaah dan konteks ibadah agar terapi berjalan efektif dan relevan.

Konsep Syukur: Syukur menurut *Al-Ghazali* mencakup penerimaan, penghargaan, dan apresiasi atas nikmat Allah SWT.²⁰ Menurut Emmons dan McCullough, syukur didefinisikan sebagai pengakuan dan apresiasi terhadap hal-hal baik yang diberikan kepada seseorang.²¹ Hal ini menyebabkan perasaan positif, hubungan sosial yang lebih baik, dan kesehatan psikologis yang lebih baik. Ada bukti bahwa melakukan praktik syukur secara teratur, seperti menulis jurnal syukur, dapat meningkatkan mood, mengurangi kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan ketahanan terhadap stres. Dalam psikologi positif, syukur didefinisikan sebagai proses aktif yang melibatkan pengakuan dan penghargaan atas kebaikan yang diberikan oleh orang lain, lingkungan, dan Tuhan.

Paul G. Stoltz memperkenalkan konsep *adversity quotient* sebagai ukuran kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi masalah, tantangan, atau hambatan yang muncul dalam hidup mereka.²² Seberapa baik seseorang dapat bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari situasi sulit adalah *adversity quotient*, yang sering disebut sebagai "inteligensi ketahanan."²³ Dalam penelitian ini, konsep *adversity quotient* sangat relevan karena mengukur ketahanan psikologis jemaah umrah terhadap tekanan fisik dan mental yang dialami selama ibadah. Stoltz menemukan empat dimensi utama *adversity quotient* yang saling berhubungan dan membentuk kemampuan ketahanan individu secara keseluruhan, yaitu:

1. Control (Kontrol): Sejauh mana orang merasa memiliki kendali atas situasi sulit. Individu yang memiliki kontrol tinggi percaya bahwa mereka dapat mempengaruhi hasil dari masalah dan tidak mudah menyerah.

²⁰ Al-Ghazali. (2012). *Ihya' Ulumuddin* (Jilid IV). Beirut: Dar al-Fikr, hlm. 203

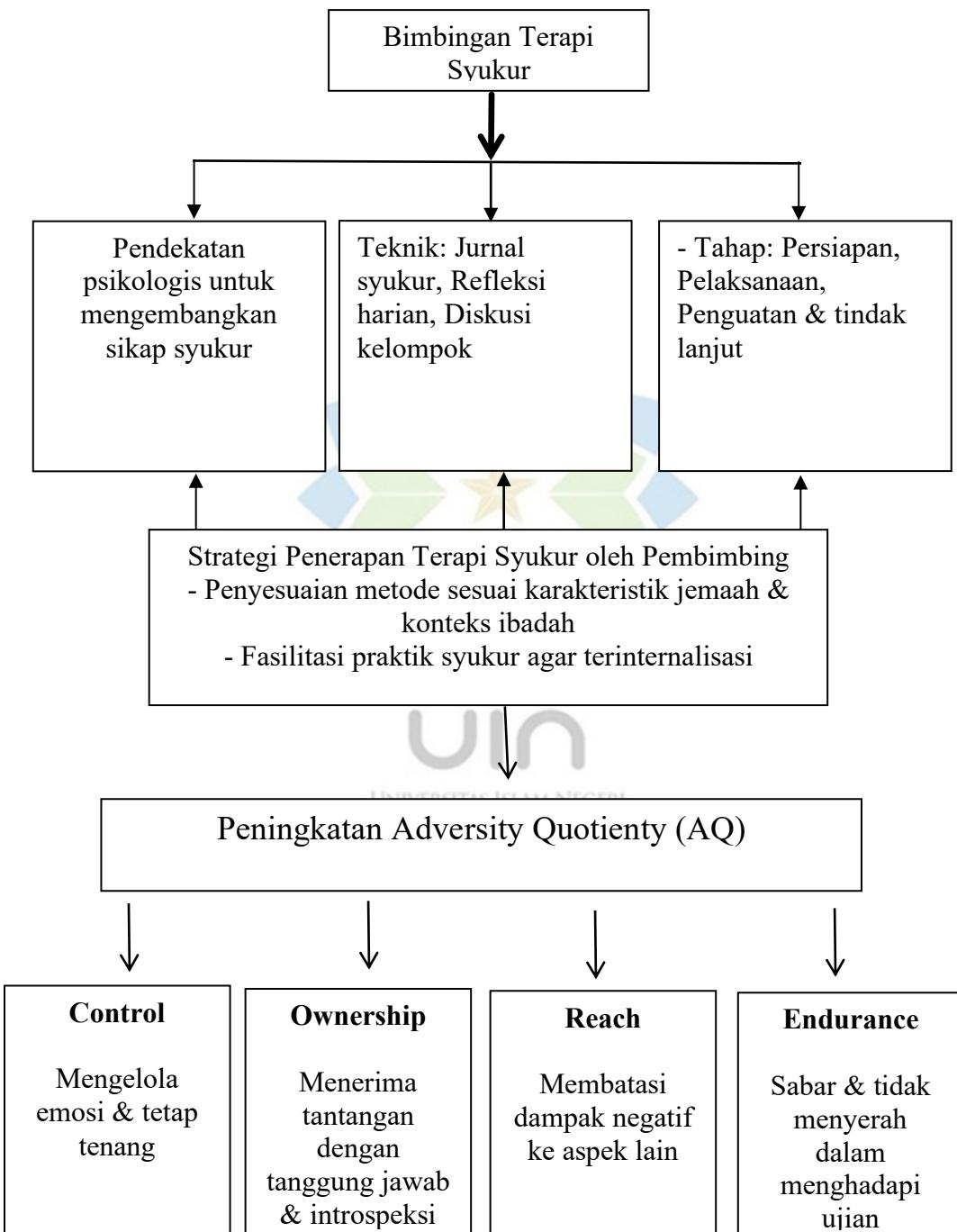
²¹ Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life. Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), hlm. 377–389

²² Stoltz, P. G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. New York: John Wiley & Sons, hlm. 12

²³ Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient @ Work: Make Everyday Challenges the Key to Your Success—Putting the Principles of AQ into Action*. New York: HarperBusiness, hlm. 18

2. Ownership (Kepemilikan): Tingkat tanggung jawab yang diambil setiap orang terhadap masalah dan solusinya. Ownership tinggi menghindari menyalahkan orang lain atau situasi; sebaliknya, mereka berusaha aktif mencari jalan keluar dan bertanggung jawab atas tindakan mereka.
3. Reach (Jangkauan): Sejauh mana kesulitan yang dialami mempengaruhi aspek lain dalam kehidupan individu. Individu dengan reach rendah mampu membatasi dampak negatif kesulitan hanya pada area tertentu tanpa membiarkannya merembet ke aspek lain, sehingga tidak membiarkan masalah menguasai seluruh kehidupannya.
4. Endurance (Ketahanan): Persepsi individu tentang durasi kesulitan, apakah masalah tersebut bersifat sementara atau permanen. Individu dengan endurance tinggi meyakini bahwa kesulitan bersifat sementara dan dapat diatasi, sehingga mereka tetap optimis dan tidak mudah putus asa.





Gambar 1.1

Kerangka Berpikir Bimbingan Terapi Syukur terhadap Peningkatan Adversity Quotient (AQ)

Sumber: Diolah dari Emmons & McCullough (2003), Al-Ghazali (2012), Stoltz (1997, 2000)

