

Optimalisasi Kecerdasan *Adversity Quotient* Membangun Optimisme Masa Depan Melalui Pelatihan Berbasis *Participatory Action Research* Pada Peserta Didik SMA Islam An Nuqthah Tangerang

Aslihatul Rahmawati¹, Nur Halimah^{2*}, Maharani Dewi Kartika³, Dati Nurul Iqnaul Hafidhoh⁴, Hurien Ain Istigfariyah⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Syekh Yusuf Tangerang

*nurhalimah@unis.ac.id

Abstrak

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dalam rangka memberikan penguatan kepada peserta didik mengenai pentingnya kecerdasan *Adversity Quotient* dalam menunjang kesuksesan seseorang dikemudian hari. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada SMA Islam An - Nuqthah Kota Tangerang dengan menggunakan metode PAR (*Participatory Action Research*). Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam rangka memberi penguatan dan meningkatkan kesadaran peserta didik bahwasanya kecerdasan *Adversity Quotient* merupakan faktor yang menentukan kesuksesan seseorang. Ikhtiar yang dapat peserta didik lakukan dalam meningkatkan kecerdasan *Adversity Quotient* mereka dengan cara memaksimalkan diri dalam menjalani program dan peraturan yang sudah dibiasakan dalam Pesantren. Hal ini dikarenakan pesantren mereka sudah sangat baik dalam menyiapkan kegiatan atau program yang mampu meningkatkan kecerdasan *Adversity Quotient*.

Kata kunci *Adversity Quotient*, *Participatory Action Research*

Dikirim: 5 Agustus 2025

Direvisi: 15 September 2025

Diterima: 10 Oktober 2025

PENDAHULUAN

Pesantren merupakan salah satu sistem pendidikan yang [AP1]menyeluruh dikarenakan di dalamnya tidak hanya mengenai menuntut ilmu umum dan ilmu agama saja, tetapi di dalamnya juga terdapat banyak program kegiatan berupa lingkungan sosial dalam rangka mengembangkan minat dan bakat para peserta didik / santri serta mampu membentuk kepribadian peserta didik yang mampu bersikap dan bersosialisasi dengan baik sebagai makhluk sosial.

Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang berkontribusi besar dalam membentuk karakter seseorang yang mana juga akan berdampak pada kecerdasan seseorang salah satunya kecerdasan *Adversity Quotient*.

Pesantren An - Nuqthah merupakan salah satu pesantren yang cukup dominan melatih kemandirian para peserta didik / santrinya. Hal ini terlihat jelas di mana pesantren melibatkan peserta didik / santri dalam hal menjaga kebersihan pesantren, menjaga keamanan pesantren, merawat makhluk hidup di sekitar pesantren, sampai pada penerimaan peserta didik baru pun melibatkan peserta didik / santri senior.

Menariknya pondok pesantren ini menyediakan lingkungan sosial yang sangat baik dan sangat dapat membantu meningkatkan pembentukan kecerdasan *Adversity Quotient* peserta didik / santri. Dalam hal ini telah kita ketahui bersama bahwasanya



banyak faktor pendukung dan penyebab kesuksesan seseorang diantaranya yaitu kecerdasan *Adversity Quotient*.

Sebelum pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan, langkah awal yang dilakukan adalah melakukan observasi guna mengetahui kelebihan apa yang dimiliki pesantren An – Nuqthah, yang mana kelebihan tersebut mampu meningkatkan kecerdasan *Adversity Quotient* peserta didik / santri.

Berdasarkan hasil observasi diperoleh data yaitu pesantren, di mana di dalamnya terdapat SMA Islam An- Nuqthah, memiliki demikian banyak kegiatan kegiatan yang tanpa disadari peserta didik mampu menumbuhkan dan meningkatkan kecerdasan *Adversity Quotient* peserta didik / santri.

Dalam rangka menguatkan dan meningkatkan kesadaran para santri khususnya peserta didik SMA Islam An - Nuqthah mengenai Kecerdasan *Adversity Quotient* yang merupakan salah satu faktor penentu kesuksesan di kemudian hari itu bisa mereka stimulasi dengan pembiasaan yang sudah ada dalam program-program di pesantren. Maka dirasa perlu untuk mengadakan pelatihan mengenai optimalisasi *Adversity Quotient* membangun optimisme masa depan.

Dengan harapan dilakukannya penguatan berupa pelatihan tersebut, mampu meningkatkan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya melaksanakan pembiasaan berupa kegiatan pesantren yang mampu meningkatkan kecerdasan *Adversity Quotient* yang nantinya menentukan keberhasilan di masa depan. Dengan kata lain, setelah mengikuti pelatihan peserta didik semakin menyadari dan semangat dalam melakukan pembiasaan berupa kegiatan yang sudah disiapkan pesantren.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di SMA Islam An – Nuqthah dilakukan dengan menggunakan dengan metode PAR (*Participatory Action Research*).

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan melalui beberapa tahapan antara lain:

1. Tahap *to Know*: mencari informasi / gambaran keadaan rinci, menyeluruh dan mendalam mengenai kelebihan kelebihan yang dimiliki pesantren yang membutuhkan peningkatan kesadaran peserta didik sehingga mampu meningkat kecerdasan *Adversity Quotient*
2. Tahap *to Understand*: tahapan dimana tujuannya untuk memahami persoalan utama dalam rangka menguatkan kesadaran akan keterkaitan kegiatan yang sudah disiapkan pesantren dengan peningkatan kecerdasan *Adversity Quotient*
3. Tahap *to Plann*: tahapan yang dilakukan untuk merencanakan pemecahan masalah terhadap masalah yang sudah dianggap paling utama atau dominan yaitu berupa meningkatkan kesadaran peserta didik dengan mengadakan pelatihan / penyuluhan guna menguatkan kesadaran akan keterkaitan kegiatan yang sudah disiapkan pesantren dengan peningkatan kecerdasan *Adversity Quotient*
4. Tahap *to Act*: tahap implementasi program dari yang direncanakan sebelumnya yakni berupa Pelatihan mengenai Optimalisasi Kecerdasan *Adversity Quotient* membangun optimisme masa depan

5. Tahap *to Change*: tahap membangun kesadaran untuk perubahan dan keberlanjutan. Dengan dilakukannya pelatihan dan survey hasil pelaksanaan pelatihan dengan kebutuhan peserta didik / santri (Afandi et al.).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Nggermanto, *Adversity Quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mampu mengelola cara berpikir dan cara bertindak ketika menghadapi kendala dalam hidup. (Supinah, 2022).

Adversity Quotient merupakan kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi kesulitan, hambatan dan mampu mengatasinya. *Adversity Quotient* juga merupakan kemampuan individu untuk menggerakkan tujuan hidup ke depan dan juga sebagai pengukuran tentang bagaimana seseorang berespon terhadap kesulitan. (Paul G. Stoltz, 2005). *Adversity Quotient* (AQ) adalah bentuk kecerdasan yang ditunjukkan untuk bertahan dalam situasi yang sulit. AQ dapat dipandang sebagai ilmu yang menganalisis kegigihan atau daya juang manusia dalam menghadapi setiap tantangan dan kesulitan dalam kehidupan. (Leni Maulani, 2020).

Adversity Quotient disebut juga dengan daya ketahanan seseorang. Ketahanan di sini tak lain adalah kemampuan bertahan untuk menghadapi sesuatu yang tidak menyenangkan, (Heriyanto, 2020). Menurut Muhammad Shohib, *Adversity Quotient* sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk merespon, menghadapi dan mengatasi serta mengubah tantangan atau hambatan yang dihadapi menjadi sebuah peluang keberhasilan mencapai tujuan melalui kemampuan berpikir, mengelola dan mengarahkan tindakan yang membentuk suatu pola tanggapan kognitif dan perilaku atas stimulus peristiwa-peristiwa dalam kehidupan yang merupakan tantangan atau kesulitan. (Rahmawati et al., 2024).

Adversity Quotient kemampuan yang dimiliki seseorang baik fisik maupun psikis dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialami. *Adversity Quotient* merupakan kecerdasan individu dalam mengatasi setiap kesulitan yang muncul. *Adversity Quotient* sering diidentikan dengan daya juang untuk melawan kesulitan. Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengubah dan mengolah suatu permasalahan atau kesulitan yang terjadi dalam hidupnya dan menjadikan masalah tersebut menjadi suatu tantangan yang harus diselesaikan dengan sebaik baiknya itulah *Adversity Quotient*. (Risma Anita Puriani & Ratna Sari Dewi, 2020).

Adversity Quotient menjadi suatu standar yang dipakai untuk mengkategorikan tingkat kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu kesulitan atau tantangan dalam hidup. (Supinah, 2022). Pada dasarnya *Adversity Quotient* dapat dikelompokkan ke dalam tiga tipe yaitu *quitter*, *camper*, dan *climber*, tetapi pada pembagian itu Stoltz membagi AQ menjadi lima kategori yaitu *quitter*, peralihan *quitter* menuju *camper*, *camper*, peralihan *camper* menuju *climber*, dan *climber* (Paul G. Stoltz, 2005).

Karakteristik dari masing-masing dari ketiga tipe (*quitter*, *camper*, *climber*), (Novia Dwi Rahmawati, 2022) tersebut antara lain sebagai berikut:

1. *Climbers* (AQ Tinggi)

Kelompok orang yang memilih untuk terus bertahan untuk berjuang menghadapi berbagai macam hal yang akan terus menerjang, baik itu dapat berupa masalah, tantangan, hambatan, serta hal-hal lain yang terus dapat setiap

harinya. Kelompok ini memilih untuk terus berjuang tanpa memperdulikan latar belakang serta kemampuan yang mereka miliki, mereka terus mencoba dan mencoba untuk memperoleh penyelesaian.

2. *Campers* (AQ Sedang)

Kelompok orang yang sudah memiliki kemauan untuk berusaha menghadapi masalah dan tantangan yang ada, namun mereka melihat bahwa perjalanannya sudah cukup sampai disini.

3. *Quitters* (AQ Rendah)

Kelompok orang yang kurang memiliki kemauan untuk menerima tantangan dalam hidupnya.

Menurut Stoltz (Leni Maulani, 2020), *Adversity Quotient* di dalamnya terdapat empat dimensi antara lain:

1. Kendali / *control*

Kendali adalah seberapa besar seseorang mampu mengontrol atau mengendalikan kesulitan kesulitan yang dihadapinya. Semakin besar kendali yang dimiliki semakin besar kemungkinan seseorang untuk bertahan menghadapi kesulitan dan teguh dalam mencari penyelesaian. Demikian sebaliknya, semakin rendah kendali yang dimiliki maka semakin tidak berdaya seseorang dalam menghadapi kesulitan yang dia hadapi.

2. Kepemilikan / *ownership*

Merupakan sejauh mana seseorang merasa dapat memperbaiki situasi. Sejauh mana seseorang menanggung akibat dari suatu situasi tanpa mepermasalahkan penyebabnya. Individu yang memiliki *ownership* yang tinggi akan mengambil tanggung jawab [AP2] untuk memperbaiki keadaan. Sedangkan orang yang memiliki *ownership* yang rendah akan menyangkal tanggung jawab dan akan menyalahkan orang lain atas kesulitan yang terjadi.

3. Jangkauan / *Reach*

Aspek ini mempertanyakan sejauh mana kesulitan yang dihadapi dalam mempengaruhi kehidupannya. Semakin rendah *reach* (jangkauan) seseorang semakin besar kemungkinannya seseorang tersebut menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana.

4. Daya Tahan / *Endurance*

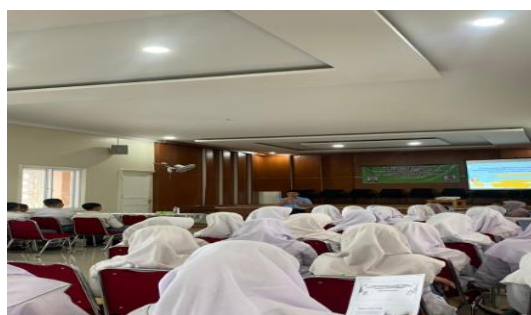
Aspek ini mempertanyakan dua hal yang berkaitan dengan berapa lamakah kesulitan akan berlangsung dan berapa lamakah penyebab kesulitan akan berlangsung. Semakin rendah *Endurance* semakin besar kemungkinan seseorang menganggap kesulitan dan penyebab penyebabnya akan berlangsung lama.

Adversity Quotient dapat menjadi indikator seberapa kuatkah seseorang dapat terus bertahan dalam suatu pergumulan, sampai pada akhirnya orang tersebut dapat keluar sebagai pemenang, mundur ditengah jalan atau bahkan tidak mau menerima tantangan sedikit pun. *Adversity Quotient* dapat juga melihat mental yang dimiliki seseorang. (Novia Dwi Rahmawati, 2022). Individu yang memiliki AQ tinggi akan mempunyai tingkat kendali yang kuat atas peristiwa peristiwa yang buruk, memiliki daya bangkit, sikap pantang menyerah dan akan mampu menghadapi setiap kesulitan yang ada. Sementara sebaliknya seseorang yang memiliki AQ rendah akan mengalami kesulitan besar atas masalah yang dihadapinya (Leni Maulani, 2020).

Individu yang memiliki *Adversity Quotient* tinggi biasanya memandang kesuksesan sebagai suatu yang berlangsung lama, sedangkan kesulitan kesulitan dan penyebabnya sebagai sesuatu yang bersifat sementara. (Novia Dwi Rahmawati, 2022).

Tabel 1. Pelatihan Tentang Optimalisasi Kecerdasan *Adversity Quotient* Membangun Optimisme Masa Depan

No	Pukul	Kegiatan	PJ
1	08:00 – 08:15	Pembukaan Pelatihan	Panitia
2	08:15 – 08:30	Sambutan-Sambutan: 1. Dosen Pembimbing Lapangan PPKT 2. Kepala Sekolah SMA Islam An – Nuqthah Hibar Firdaus., M.Pd	
3	08:30 – 10:30	Pemaparan Materi: Aslihatul Rahmawati, S.Pd.I., M.Pd.	
4	10:30 – 11:00	Tanya Jawab (Doorprize)	Panitia
5	11:00 – 11:30	Penutupan Penyuluhan dan Foto Bersama	Panitia
6	11:30 – 11:45	Pembacaan Do'a	Panitia
7	11.45 – 12.00	Survey Pelaksanaan Pelatihan	Panitia



Gambar 1. Sambutan Kepala Sekolah Pada Pelatihan Optimalisasi Kecerdasan *Adversity Quotient* Membangun Optimisme Masa Depan

Materi Pengabdian Kepada Masyarakat pada Peserta Didik SMA Islam An - Nuqthah meliputi: pengertian kecerdasan *Adversity Quotient*, Apa yang dibutuhkan untuk sukses, mengapa seseorang bisa sukses meskipun mendapatkan hambatan, mengapa orang lain bisa sukses sedangkan yang lain tidak meskipun memiliki peluang yang sama, cara membangun sikap mental positif, ciri ciri orang yang memiliki kecerdasan *Adversity Quotient*. Macam *Adversity Quotient*, cara melatih diri agar kita memiliki kecerdasan *Adversity Quotient* baik, faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan *Adversity Quotient*, sampai pada trik [AP3] membangun optimisme meraih kesuksesan di masa depan.



Gambar 2. Penyampaian Materi Pada Pelatihan Optimalisasi Kecerdasan *Adversity Quotient* Membangun Optimisme Masa Depan

Pelaksanaan Pelatihan ‘Optimalisasi Kecerdasan *Adversity Quotient* Membangun Optimisme Masa Depan,’ berjalan dengan lancar semua itu berkat semangat dan antusias para peserta pelatihan yang tak lain adalah peserta didik SMA Islam An- Nuqthah. Antusias peserta pelatihan semakin tinggi pada saat pemateri dan panitia membuka sesi tanya jawab sekaligus *doorprize* bagi yang mampu menjawab pertanyaan yang sudah disiapkan pemateri sebagai salah satu bentuk evaluasi bahwasanya materi pelatihan tersampaikan dengan baik.



Gambar 3. Pembagian Doorprize Pada Pelatihan Optimalisasi Kecerdasan *Adversity Quotient* Membangun Optimisme Masa Depan



Gambar 4. Sesi Foto Bersama Sekaligus Pengisian Survey Pelaksanaan Pelatihan Optimalisasi Kecerdasan *Adversity Quotient* Membangun Optimisme Masa Depan

Berdasarkan hasil survey pelaksanaan pelatihan ‘Optimalisasi Kecerdasan *Adversity Quotient*’ membangun masa depan peserta didik, diperoleh hasil :

1) 5 dari 10 item questioner dengan prosentase sebesar 90,35% peserta pelatihan merasa setuju dan sangat setuju antara kesesuaian materi PKM dengan kebutuhan mereka, PKM sesuai harapan, PKM meningkatkan pengetahuan dan pengalaman mereka, sarana prasarana dan konsumsi tersedia dengan baik, materi tersampaikan dengan jelas dan mudah dipahami, meningkatkan kemampuan praktis peserta dalam menerapkan materi PKM dalam kehidupan peserta, Peserta merasa senang dengan diadakannya PKM.

2) 3 dari 10 item questioner dengan persentase sebesar 100% peserta pelatihan merasa setuju dan sangat setuju peserta mendapatkan manfaat langsung dari kegiatan PKM yang dilaksanakan.

3) 2 dari 10 item questioner dengan persentase sebesar 90,7% peserta pelatihan merasa setuju dan sangat setuju mengenai waktu yang disediakan sesuai untuk penyampaian materi dan kegiatan PKM, pemateri menggunakan metode yang tepat pada saat menyampaikan materi, pemateri menggunakan media yang tepat pada saat menyampaikan materi lagi program PKM yang akan diselenggarakan.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di SMA Islam An-Nuqthah dalam rangka memberikan penguatan dan meningkatkan kesadaran peserta didik bahwasanya kecerdasan *Adversity Quotient* merupakan faktor yang menentukan kesuksesan seseorang. Ikhtiar yang dapat peserta didik lakukan dalam meningkatkan kecerdasan *Adversity Quotient* dengan cara memaksimalkan diri dalam menjalani program dan peraturan yang sudah dibiasakan dalam pesantren, dikarenakan pesantren mereka sudah mempersiapkan kegiatan atau program yang mampu meningkatkan kecerdasan *Adversity Quotient*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu khususnya Pondok Pesantren An Nuqthah yang sudah mendukung dan memberikan kami izin pelaksanaan seminar/ penyuluhan sehingga pelaksanaan PKM ini dapat berjalan dengan lancar dan kebermanfaatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Helmi Umam, M., Andi Kambau, R., Aisyah Rahman, S., Sudirman, M., Jamilah, Abdul Kadir, N., Junaid, S., Nur, S., Dwi Ayu Parmitasari, R., Nurdyyanah, Wahid, M., & Wahyudi, J. (n.d.). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI.
- Leni Maulani. (2020). *Efektif Belajar Matematika Dengan Model Learning Cycle 7E*. Indonesia emas grup.
- Novia Dwi Rahmawati. (2022). *Pemecahan Masalah Literasi Matematis Ditinjau Dari Adversity Quotient (AQ)*. CV Jejak (Jejak Publisher).

- Paul G. Stoltz. (2005). *Adversity Question : Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. PT Gramedia.
- Rahmawati, A., Asep Ramatullah, M., & Mas'ud, M. (2024). PENGARUH POLA ASUH ORANG TUA DAN KECERDASAN INTRAPERSONAL TERHADAP ADVERSITY QUESTION. *QATHRUNA*, 2.
- Risma Anita Puriani, & Ratna Sari Dewi. (2020). *Konsep Adversity dan Problem Solving Skill*. Bening Media Publishing.
- Supinah. (2022). *Ketahanan Emosional Kemampuan Yang Harus Di miliki*. Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia.