



Membangun AQ bagi Generasi Z Menurut QS. Al-Ankabut : 69

Desri Noer Laily^{1*}, Zahara Salsabila²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

Alamat: Jl. H.R. Soebrantas No. 155, Km. 15, Tuahmadani, Panam, Pekanbaru, Riau, Indonesia

Korespondensi penulis: 12410522824@students.ui-suska.ac.id

Abstract. Generation Z is a group that grew up amidst rapid technological advances and social change. The challenges they face are not only physical, but also mental and spiritual, so they need the ability to survive, adapt, and recover from failure or pressure. This ability is known as Adversity Quotient (AQ), which is intelligence in facing difficulties. This study aims to examine the concept of AQ from the perspective of the Qur'an, focusing on Surah Al-Ankabut verse 69. The verse emphasizes the importance of sincerity and struggle in obtaining guidance and help from Allah. Using qualitative methods through literature studies and thematic interpretation approaches, this study found that values such as sincerity, perseverance, courage, and belief in Allah's grace are important foundations in forming AQ. These values are very relevant for the development of the character of generation Z so that they have high fighting spirit, do not give up easily, and are able to face the pressures and challenges of life positively. In conclusion, Surah Al-Ankabut verse 69 provides a strong spiritual and moral contribution in building personal resilience and fighting spirit needed by today's young generation.

Keywords: Adversity Quotient, Generation Z, Surah Al-Ankabut: 69.

Abstrak. Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi dan perubahan sosial yang cepat. Tantangan yang mereka hadapi tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mental dan spiritual, sehingga dibutuhkan kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari kegagalan atau tekanan. Kemampuan ini dikenal sebagai Adversity Quotient (AQ), yaitu kecerdasan dalam menghadapi kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep AQ dari perspektif Al-Qur'an, dengan fokus pada Surah Al-Ankabut ayat 69. Ayat tersebut menekankan pentingnya kesungguhan dan perjuangan dalam memperoleh petunjuk serta pertolongan Allah. Dengan menggunakan metode kualitatif melalui studi kepustakaan dan pendekatan tafsir tematik, kajian ini menemukan bahwa nilai-nilai seperti keikhlasan, ketekunan, keberanian, dan keyakinan terhadap rahmat Allah merupakan fondasi penting dalam membentuk AQ. Nilai-nilai tersebut sangat relevan untuk pengembangan karakter generasi Z agar memiliki daya juang yang tinggi, tidak mudah menyerah, serta mampu menghadapi tekanan dan tantangan hidup secara positif. Kesimpulannya, Surah Al-Ankabut ayat 69 memberikan kontribusi spiritual dan moral yang kuat dalam membangun ketahanan pribadi dan semangat juang yang dibutuhkan generasi muda masa kini.

Kata kunci: Adversity Quotient, Generasi Z, Surah Al-Ankabut: 69.

1. LATAR BELAKANG

Gen Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 yang sedang menempuh masa belajar dan awal karier di tengah arus perubahan serba cepat: kurikulum sekolah yang terus berganti, persaingan masuk kerja makin ketat, dan tekanan media sosial untuk "selalu sukses." Data Survei Kesehatan Mental Remaja Indonesia 2024 menunjukkan 62% responden Gen Z merasa kewalahan menghadapi tuntutan akademik dan sosial, sedangkan laporan WHO 2023 mencatat lonjakan 25% kasus kecemasan remaja Indonesia dalam lima tahun terakhir. Fenomena ini mencerminkan rapuhnya *Adversity Quotient* (AQ) yaitu kemampuan bertahan dan bangkit saat menghadapi kesulitan. Menurut data BPS 2021, populasi Gen Z di Indonesia mencapai 27,94% dari total penduduk, dengan banyak di

antaranya masih berada di bangku pendidikan atau baru memasuki dunia kerja. Namun, survei oleh platform pendidikan dan *karier Intelligence* menunjukkan bahwa 60% perusahaan mengalami kesulitan dalam mempertahankan karyawan Gen Z, yang sering kali dianggap kurang siap menghadapi dinamika dunia kerja.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi kesiapan Gen Z adalah *Adversity Quotient* (AQ) yaitu kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengatasi tantangan. AQ turut berkontribusi terhadap sistem poin siswa di MIN 7 Aceh Barat Daya, yang mencerminkan motivasi dan kedisiplinan belajar siswa. Namun, meskipun AQ memiliki peran penting, banyak Gen Z yang belum memiliki AQ yang optimal.

Mahasiswa sekarang mayoritas berasal dari Gen Z yang mengalami stres tinggi saat menyusun skripsi menambah bukti bahwa *Adversity Quotient* (AQ) generasi ini masih rentan. Berbagai kesulitan teknis (menetapkan topik, revisi berulang, keterbatasan waktu, takut diskusi dengan dosen) menjelma tekanan psikologis; survei 100 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo bahkan menunjukkan tingkat stres tertinggi pada Fakultas Psikologi & Ilmu Pendidikan. Jika beban akademik “hanya” satu dimensi kehidupan Gen Z saja sudah memicu kecemasan berlebih, bagaimana mereka akan bertahan menghadapi tuntutan kerja, ekonomi, dan dinamika sosial yang lebih kompleks? Inilah alasan kami menilai AQ Gen Z lemah: data empiris dari kampus memperlihatkan bahwa tantangan rutin dari skripsi sebagai syarat kelulusan sering dianggap beban di luar kemampuan.

Gen Z yang mengalami *broken home* cenderung memiliki AQ yang tinggi, yang membantu mereka mengatasi tantangan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun faktor lingkungan dapat memengaruhi, AQ tetap dapat dikembangkan melalui upaya individu. Dari sini, kami menyimpulkan bahwa Gen Z sangat membutuhkan cara untuk membangun AQ yang bukan hanya bersifat motivasi biasa, tapi juga punya dasar nilai yang kuat. Oleh karena itu, kami tertarik mengangkat QS Al-Ankabut ayat 69, yang berisi janji Allah bahwa siapa saja yang bersungguh-sungguh di jalan-Nya (*mujahadah*), maka Dia akan memberikan petunjuk. Ayat ini menunjukkan bahwa kesungguhan dapat dibangun melalui niat yang kuat, usaha yang konsisten, dan tidak mudah menyerah. Kami memilih tema ini karena menurut kami, ayat ini sangat relevan untuk membantu Gen Z menghadapi tantangan hidup, bukan hanya dengan kekuatan pikiran, tapi juga dengan kekuatan iman.

2. KAJIAN TEORITIS

Dalam artikel ini membahas tentang AQ (*adversity quotient*) di tinjau dari al-Qur'an dan hadist yang menekankan pada sikap sabar, optimis, dan pantang menyerah. Artikel ini membahas tentang nilai-nilai AQ menurut perspektif Al-Qur'an dan hadist. Nilai yang pertama yaitu dimensi *control* (alat kendali diri) yang bisa diartikan dengan pola pikir dalam menghadapi kesulitan yang dapat di implikasikan melalui sikap sabar. Nilai yang kedua dimensi *origin* (asal usul) dan *ownership* (pengakuan) pada dimesi ini mengakui sajuah mana seseorang bertanggung jawab atas masalah dan konsekuensi yang terjadi bukan menyalahkan orang lain atau keadaan. di implikasikan melalui sikap optimis dan pantang menyerah. Nilai yang ketiga yaitu dimensi *reach* (jangkauan), dimensi ini dapat diartikan sejauh mana seseorang percaya bahwa kesulitan atau masalah akan mempengaruhi aspek lain dalam hidupnya (meluas). Dimensi ini dapat diwujudkan melalui sikap berjiwa besar, yang tercermin dalam ketenangan, kelapnagan dada, keteguhan hati, serta tidak mudah gelisah, tidak lemah, dan tidak terlarut dalam kesedihan. Adapun nilai terakhir adalah dimensi *endurance* (daya tahan), yaitu kemampuan seseorang dalam meyakini bahwa ujian atau kesulitan akan berlangsung dalam waktu tertentu. Dimensi ini tercermin dalam sikap sabar, pantang menyerah, memiliki pandangan yang positif, bersandar sepenuhnya kepada Allah SWT., serta senantiasa bersyukur.

Penulis mengaitkan konsep *Adversity Quotien* (AQ) dengan nilai-nilai Islam, dengan menyoroti pentingnya sikap sabar dan keteguhan hati dalam menyikapi berbagai tantangan kehidupan. Meskipun artikel ini tidak menjelaskan secara jelas mencantumkan ayat-ayat Al-Qur'an tertentu, penulis menyoroti bahwa prinsip-prinsip AQ sejalan menggunakan ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk bersabar dan bertawakal pada Allah dalam menghadapi ujian kehidupan. Salah satu surah yang dicantumkan di jurnal ini yaitu QS. Al-Baqarah: 153 yang artinya:

“Hai orang-orang yg beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yg sabar”.

Ayat tersebut menggarisbawahi urgensi bersabar dan mendirikan shalat menjadi media untuk menghadapi kesulitan, yang sejalan dengan menggunakan konsep AQ yang menekankan ketahanan mental dan spiritual dalam menghadapi tantangan. Dengan demikian, nilai-nilai yang terdapat pada AQ mempunyai keselarasan terhadap ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk bersabar, bertawakal, dan terus berusaha dalam menghadapi kesulitan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis *library research* (penelitian perpustakaan) atau juga disebut penelitian literatur, yang memungkinkan para peneliti untuk menyelidiki dengan mengumpulkan serangkaian buku, jurnal, artikel, dan media cetak yang terkait dengan masalah penelitian dan target. Sumber data yang diselidiki dalam bentuk koleksi dokumen dalam bentuk materi tertulis, seperti tulisan, buku, majalah, jurnal, surat kabar, dan berbagai informasi dari sumber internet, atau sumber tujuan. Karena penelitian ini adalah survei perpustakaan, pengumpulan data terdiri dari penelitian perpustakaan yang relevan. Dalam hal ini, ada dua data utama dan data sekunder.

Tahapan dalam pengumpulan data dilakukan sebagai berikut: untuk data pertama, yaitu, membaca dan mencatat dua bagian penting. Kedua, dalam kasus data sekunder, yaitu, dalam membaca dan memeriksa artikel/majalah terkait, dijelaskan pada pendahuluan. Ketiga, alat yang digunakan dalam pengumpulan data ke dalam dokumen yang terkait dengan surat ini. Instrumennya adalah pena, buku, laptop, dan perangkat seluler.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

PENGERTIAN ADVERSITY QUOTIENT

Adversity Quotient (AQ) adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengelola kesulitan. Kecerdasan ini menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan individu. *Adversity Quotient* dibagi menjadi tiga kategori, yaitu : **The Quitter** (Individu yang mudah menyerah saat menghadapi kesulitan), **The Camper** (Individu yang berhenti berkembang setelah mencapai tingkat tertentu). **The Climber** (Individu yang terus berusaha dan berkembang meskipun menghadapi tantangan). *Adversity Quotient* (AQ) adalah kemampuan individu dalam menghadapi dan bertahan pada situasi yang penuh tantangan. *Adversity Quotient* (AQ) juga berfungsi sebagai alat ukur untuk menilai seberapa efektif seseorang merespons berbagai kesulitan dalam hidupnya demi meraih kesuksesan.

Adversity Quotient (AQ) adalah jenis kecerdasan yang mencerminkan kapasitas seseorang untuk menghadapi, bertahan, serta pulih dari berbagai kesulitan dan tantangan dalam kehidupan. AQ berperan penting dalam menentukan kesuksesan individu, karena mencerminkan sejauh mana seseorang mampu merespons tekanan dan mengubah rintangan menjadi peluang untuk berkembang. Individu dengan AQ tinggi umumnya mampu menunjukkan ketekunan, tanggung jawab, dan daya juang yang tinggi.

KANDUNGAN SURAH AL-ANKABUT:69

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَهُمْ صُبُلًا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾

Artinya : *Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridaan) kami benar-benar akan kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat kebaikan.*

Surah Al-Ankabut: 69 berisi pesan yang mendalam tentang pentingnya kesungguhan dan perjuangan untuk mencapai keridaan Allah. Dalam ayat ini, Allah berjanji untuk memberikan arahan kepada mereka yang bersungguh-sungguh dan menjelaskan bahwa Dia selalu bersama mereka yang telah melakukan kebaikan (*al-Muhsinīn*). Kata jihad dalam ayat ini tidak hanya dipahami sebagai perjuangan fisik, tetapi juga mencakup makna yang lebih luas yaitu perjuangan nyata untuk melaksanakan perintah Allah dan menghadapi tantangan hidup. Istilah jihad memiliki berbagai bentuk dan beragam makna yang menekankan kesungguhan dan ikhtiar.

Selain itu, jihad terbagi menjadi tiga tingkatan, jihad-nya *ahl syari'ah* yang berfokus pada pelaksanaan syariat secara lahiriah, *ahl tariqah* yang menekankan perjuangan melawan hawa nafsu, dan *ahl haqiqah* yang berorientasi pada pencapaian *ma'rifatullah* secara total. Oleh karena itu, ayat ini merupakan fondasi penting untuk membangun adversity quotient dalam perspektif Islam, yaitu melalui niat yang kuat, konsisten, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi ujian hidup untuk mendapatkan hidayah dan pertolongan Allah SWT.

Makna dari surah ini mengenai tentang kesungguhan seorang hamba dalam mencari keridhaan Allah dan di dalam surah ini juga sudah di jelaskan bahwasanya Allah bersama dengan orang yang berbuat kebaikan. Oleh sebab itu, pembahasan ini akan menguraikan konsep kesungguhan yang terkandung dalam ayat tersebut melalui tiga nilai utama, yaitu niat yang kuat, konsistensi, dan tidak mudah menyerah sebagaimana dijelaskan dalam surah-surah Al-Qur'an.

a. Niat yang kuat

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۗ خُنَفَاءً وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ﴿٥﴾

Artinya : *Mereka tidak diperintah, kecuali untuk menyembah Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya lagi hanif (istikamah), melaksanakan salat, dan menunaikan zakat. Itulah agama yang lurus (benar).*

Inti ajaran agama seperti yang tercantum dalam Surah Al-Bayyinah ayat 5 adalah ketundukan sepenuh hati kepada Allah, yang tercermin dalam ibadah seperti shalat dan zakat. Namun, bukan sekadar melaksanakan praktiknya saja, melainkan harus disertai dengan kemurnian niat, tanpa kepentingan duniawi atau niat lain selain karena Allah semata. Ibadah yang dijalankan dengan keikhlasan total inilah yang disebut sebagai “agama yang lurus”. Dalam pandangan ini, keikhlasan yang kuat menjadi landasan utama untuk menghindari perpecahan dan menjaga kekuatan persatuan umat.

Dalam surah Al-Bayyinah juga menggarisbawahi bahwa kata "*mukhlisin*" pada ayat ke-5 menunjukkan pentingnya ketulusan hati dalam menjalankan ajaran agama. Keikhlasan dipahami sebagai upaya memurnikan setiap bentuk ketaatan dari pengaruh ego, seperti keinginan untuk dipuji atau dilihat orang lain. Niat yang benar-benar kuat adalah yang hanya mengarah kepada Allah tanpa mencampurinya dengan motivasi lain. Maka, Surah Al-Bayyinah ayat 5 menegaskan bahwa kebenaran agama terletak pada kualitas niat: semakin bersih dan murni, semakin tinggi pula nilai ibadah seseorang di hadapan Allah.

Surah Al-Bayyinah ayat 5 menekankan pentingnya ibadah yang dilakukan dengan niat yang murni, yang dijelaskan melalui gaya retorika dalam *Shafwah Al-Tafasir*. Keikhlasan dianggap sebagai syarat utama diterimanya amal, dan penolakan terhadap bentuk penyekutuan (*syirik*) menjadi inti dari ajaran agama yang lurus. Gaya bahasa dalam tafsir digunakan untuk menegaskan bahwa ibadah yang benar hanya untuk Allah semata, tanpa tujuan lain.

Jadi, dapat kita simpulkan bahwasanya niat yang kuat (*iklas*) menurut surah Al-Bayyinah ayat 5 ini adalah niat yang di tanamkan di dalam diri seseorang, niat ini haruslah suci atau murni karena Allah SWT semata bukan karena pengaruh atau alasan apapun.

b. Konsisten

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴿٣٩﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ﴿٤٠﴾

Artinya : bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, bahwa sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya)

Nilai pendidikan karakter kerja keras dalam Al-Qur'an tercermin dalam QS. An-Najm ayat 39-40. Berdasarkan penafsiran Al-Misbah dan Al-Wasith, ayat-ayat tersebut menegaskan bahwa setiap individu akan memperoleh hasil sesuai dengan jerih payah yang dilakukannya. Segala bentuk usaha akan ditampakkan dan diberikan balasan yang setimpal secara adil dan sempurna.

Surah An-Najm mengandung pesan utama tentang keesaan Tuhan, kerasulan Nabi Muhammad, dan tanggung jawab penuh individu atas amal perbuatannya. Salah satu pokok ajaran yang ditekankan dalam ayat 39-40 adalah manusia tidak akan meraih hasil apa pun selain dari jerih payahnya sendiri. Ini menjelaskan bahwa susunan bahasa dalam surah ini secara retorik memperkuat makna tersebut, yaitu bahwa segala bentuk keberhasilan atau balasan yang diterima seseorang merupakan akibat langsung dari jerih payah dan tindakannya sendiri. Prinsip ini mengajarkan bahwa tidak ada yang dapat menggantikan usaha pribadi dalam meraih kebaikan dan keberhasilan hidup.

Dapat kita simpulkan bahwasanya surah An-Najm ayat 39–40 menegaskan pentingnya kerja keras dan usaha yang dilakukan teratur atau terus-menerus. Ayat ini menunjukkan bahwa setiap orang akan memperoleh hasil sesuai dengan usaha yang dilakukannya, tanpa bisa bergantung pada orang lain. Al-Qur'an menegaskan bahwa kesuksesan dan ganjaran adalah hasil dari kerja keras yang dilakukan dengan kesungguhan. Nilai ini membentuk sikap kemandirian, kedisiplinan, dan semangat untuk terus berusaha demi meraih kebaikan di dunia maupun akhirat.

c. Tidak Mudah Menyerah

بَنِي إِدْهَبُوا فَتَحَسَّبُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْتِيَسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِيَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

Artinya : Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.

Surah Ali Imran ayat 139 mengandung ajaran tentang pentingnya membangun kepercayaan diri yang berlandaskan keimanan, serta dorongan untuk bangkit dari kegagalan tanpa diliputi rasa putus asa. Ayat ini menegaskan bahwa kaum mukmin tidak seharusnya bersikap lemah, karena keutamaan senantiasa berada di pihak mereka yang teguh dan optimis terhadap pertolongan Allah.

Nilai-nilai ini memiliki keterkaitan yang erat dengan Surah Yusuf ayat 87, yang menampilkan sikap Nabi Ya'qub dalam mengarahkan anak-anaknya untuk terus berharap kepada rahmat Allah, meskipun tengah menghadapi kondisi yang sangat berat. Sikap tersebut mencerminkan bentuk keteguhan spiritual dan optimisme yang kokoh, yang menjadi landasan utama dalam menolak sikap putus asa. Dengan demikian, kedua ayat tersebut secara komplementer menekankan pentingnya keyakinan, ketabahan, dan usaha

berkelanjutan sebagai wujud dari keimanan yang kuat, serta menolak segala bentuk keputusan dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Optimisme dan keteguhan dalam menghadapi tantangan mencerminkan kepercayaan bahwa setiap ujian dapat diatasi dengan usaha dan tawakal kepada Allah SWT. Sikap ini menjauhkan dari keputusan, yang dalam Al-Qur'an digolongkan sebagai bentuk pengingkaran. Kesulitan dalam hidup, termasuk dalam studi, bukanlah hambatan, melainkan jalan menuju kemuliaan. Optimisme bukan sekadar sikap, tetapi juga doa yang hidup, yang memberi kekuatan luar biasa bagi individu.

Ayat tersebut menekankan bahwa dalam menjalani kehidupan, setiap individu tidak seharusnya berputus asa atau menyerah saat menghadapi berbagai tanggung jawab dan rintangan yang dihadapi. Setiap beban hidup sejatinya merupakan bentuk ujian dari Allah SWT, yang ditujukan agar manusia senantiasa mengingat dan mendekati diri kepada-Nya. Dalam setiap kesulitan, terkandung potensi kemudahan, asalkan individu mampu bertahan dan tetap memiliki keyakinan. Kemampuan untuk tidak menyerah merupakan cerminan dari kekuatan dalam menghadapi beban hidup yang diemban. Kepercayaan terhadap adanya rahmat dari Allah SWT menjadi dorongan spiritual yang mendorong seseorang untuk terus maju dan menyelesaikan berbagai kesulitan yang dihadapi.

Ayat ini mengajarkan pentingnya membangun rasa percaya diri, sikap optimis, dan keteguhan dalam menjalani berbagai ujian hidup. Sikap putus asa ditolak sepenuhnya, karena setiap kesulitan sejatinya merupakan bagian dari ujian yang dapat dihadapi dengan usaha sungguh-sungguh, dan berserah diri kepada Allah. Optimisme dan keteguhan bukan sekadar kondisi emosional, tetapi juga wujud nyata dari ibadah yang mencerminkan kekuatan rohani dan iman yang mendalam. Kepercayaan pada pertolongan Allah menjadi sumber semangat yang mendorong seseorang untuk terus bertahan dan maju meraih keberhasilan serta kemuliaan hidup.

MEMBANGUN MENTAL TANGGUH BAGI GEN Z

Kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari tantangan atau kesulitan, yang dikenal sebagai adversity quotient (AQ), menjadi sangat penting. AQ merupakan indikator ketangguhan individu dalam mengatasi hambatan, menjaga semangat, dan terus berkembang. Sebagai pedoman hidup umat Islam, Al-Qur'an mengandung prinsip-prinsip mendasar yang berperan dalam pembentukan karakter tangguh (resilien). Salah satu ayat yang relevan dalam hal ini adalah Surah Al-Ankabut ayat 69, yang menegaskan bahwa Allah akan memberikan petunjuk kepada hamba-hamba-Nya yang bersungguh-sungguh berjuang di jalan-Nya demi

meraih keridaan-Nya. Nilai-nilai yang terkandung dalam ayat ini mencerminkan fondasi spiritual dari penguatan AQ, terutama terkait niat yang lurus, ketekunan dalam usaha, dan keteguhan dalam menghadapi rintangan.

1. Niat yang Lurus: Arah Tujuan yang Kuat dan Bermakna

Makna jihad dalam ayat ini tidak terbatas pada peperangan fisik, melainkan mencakup segala bentuk ikhtiar sepenuh hati dalam mendekati diri kepada Allah SWT. Dalam konteks generasi Z, yang sering menghadapi kebingungan arah hidup dan tekanan sosial, niat yang kuat dan bermakna sangat diperlukan. Niat yang benar bukan hanya memberi makna atas usaha yang dilakukan, tetapi juga memperkuat motivasi internal agar tetap berjuang meski menghadapi hambatan.

2. Konsistensi dalam Usaha: Kunci Ketangguhan Karakter

Frasa “berjihad di jalan Allah” menunjukkan proses perjuangan yang tidak berhenti, dilakukan secara terus-menerus dengan komitmen yang teguh. Di tengah budaya instan yang mewarnai kehidupan generasi Z, konsistensi sering menjadi tantangan. Namun, ayat ini menegaskan bahwa ketekunan dan keistiqamahan akan berbuah petunjuk dan kemudahan dari Allah. Dalam konteks AQ, konsistensi membentuk karakter yang tangguh dan tekun, serta melatih kesabaran dalam proses menghadapi hambatan.

3. Keteguhan Hati: Tidak Mudah Menyerah di Tengah Ujian

Janji Allah dalam ayat ini memberikan penguatan spiritual bahwa siapa pun yang tetap berjuang akan mendapatkan bimbingan-Nya. Keyakinan ini menjadi landasan penting dalam membangun ketahanan jiwa. Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, banyak dari generasi Z yang mudah merasa gagal atau kehilangan harapan. Oleh sebab itu, membangun sikap pantang menyerah sangat penting sebagai bentuk penerapan dari nilai endurance dalam AQ. Optimisme, ketahanan, dan keyakinan terhadap pertolongan Allah adalah bekal utama untuk terus melangkah, bahkan setelah mengalami kegagalan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kemampuan menghadapi kesulitan atau *Adversity Quotient* (AQ) sangat penting untuk dimiliki oleh Generasi Z, terutama di tengah tantangan era digital yang cepat berubah. QS. Al-Ankabut:69 menunjukkan bahwa mereka yang bersungguh-sungguh dalam perjuangan akan memperoleh bimbingan dari Allah. Nilai spiritual ini menjadi dasar penting dalam membentuk pribadi yang tahan banting, sabar, dan tidak mudah menyerah. Dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber motivasi, khususnya QS. Al-Ankabut:69, Generasi Z bisa dibimbing untuk

mengembangkan ketangguhan yang tidak hanya bertumpu pada aspek emosional dan intelektual, tetapi juga pada kekuatan iman. Ayat tersebut menegaskan bahwa setiap upaya yang dilakukan dengan kesungguhan akan dibalas dengan petunjuk Ilahi, yang merupakan salah satu landasan penting dalam membangun AQ menurut perspektif Islam. Untuk pengembangan selanjutnya, disarankan agar penelitian tidak hanya berhenti pada kajian teoritis, tetapi dilanjutkan dengan studi lapangan yang melibatkan Generasi Z secara langsung. Riset tersebut dapat mengkaji implementasi nilai-nilai Qur'ani dalam membentuk AQ secara praktis, termasuk melalui pendidikan karakter berbasis Al-Qur'an. Pendekatan semacam ini akan lebih relevan dan aplikatif dalam membekali generasi muda dengan kemampuan menghadapi tantangan hidup secara utuh.

DAFTAR REFERENSI

- Alna, A., Wahidah, F., Ikhsan, M., & Mubarak, M. S. (2022, June). Makna jihad dalam al-Qur'an menurut penafsiran Ibnu Katsir. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 9, pp. 69–79).
- Cania, A. R. (2024). Studi maqâshid al-Qur'ân Surah Al-Bayyinah menurut Muhammad 'Abduh dalam Kitab Tafsir Juz 'Amma. *Rayah Al-Islam*, 8(3), 1099–1117.
- Fahmawati, Z. N., Ibrahim, I. M., & Mariyati, L. I. (2023). Adversity quotient dan stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 91–105.
- Fitri, A., & Mardhiah, A. (2023). Pengaruh adversity quotient (AQ) terhadap sistem poin siswa MIN 7 Aceh Barat Daya. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 12(2), 367–385.
- Fitria, N., Hernawati, T., & Hidayati, N. O. (2013). Adversity quotient mahasiswa baru yang mengikuti kurikulum berbasis kompetensi. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 1(2).
- Mahmudah, M., & Zuhriah, 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), 13–29.
- Mamlu'ah, A. (2019). Konsep percaya diri dalam al-Qur'an Surah Ali Imran Ayat 139. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman*, 1(1), 30–39.
- Maullasari, S., Indah, M. N., & Hidayanti, E. (2021, December). Integrasi bimbingan agama dan bimbingan vokasional dalam menumbuhkan adversity quotient bagi remaja. In *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling* (Vol. 1, No. 1, pp. 41–54).

- Nahar, S., Budiman, B., & Sari, D. M. (2023). Nilai pendidikan karakter “kerja keras” menurut al-Qur’an: Kajian Tafsir Al-Misbah dan Al-Wasith. *FIKROTUNA: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*, 17(1).
- Perkasa, A. R. J. (2019). Penafsiran ayat-ayat jihad dalam Kitab Al-Qur’an al-‘Adzim karya Ibnu Katsir. *Wradah: Jurnal Dakwah dan Kemasyarakatan*, 71–84.
- Permata, D. H., & Khaldun, I. (2023). Relevansi ikhlas dan mukhlis di era kontemporer (Kajian Surah Al-Bayyinah dan Al-Ikhlash). *Jurnal Studi Ilmu Quran dan Hadis (SIQAH)*, 1(1), 1–12.
- Putra, R. A., Juandi, D., & Jufri, L. H. (2023). Adversity quotient in mathematics learning. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(3), 385–398.
- Rahmawati, N. (2024, December). Adversity quotient pada Gen Z yang mengalami broken home. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling (SMAILING)* (Vol. 2, pp. 55–68).
- Salim, F., Alghifari, A., & Hendro, B. (2024). Analisis retorika dalam Tafsir Shafwah Al-Tafasir terhadap Surah Al-Bayyinah. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(2), 513–528.
- Wahidah, E. Y. (2019, July). Resiliensi akademik perspektif psikologi Islam. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG* (Vol. 1, No. 1, pp. 11–140).
- Walidah, Z., Yanuar, M., Azizah, D. N., & Qalyubi, S. (2020). Stylistic analysis in Surah Al-Najm. *Izdihar: Journal of Arabic Language Teaching, Linguistics, and Literature*, 3(2), 129–146.
- Wulandari, I. P. (2019, February). Berpikir kritis matematis dan kepercayaan diri siswa ditinjau dari adversity quotient. In *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika* (Vol. 2, pp. 629–636).
- Zubaidillah, M. H. (2018). Pendidikan adversity quotient dalam konsep Islam. *ADDABANA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 83–102.