

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *ADVERSITY QUOTIENT*

1. *Pengertian Adversity Quotient*

Dalam kamus Inggris Indonesia edisi ke-5, *Adversity* memiliki akar kata “*Adverse*” yang memiliki arti kejadian yang memiliki efek merugikan, sedangkan *adversity* sendiri memiliki makna kesengsaraan atau kemalangan. *Quotient* memiliki definisi hasil bagi. Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia, daya memiliki definisi kemampuan melakukan sesuatu atau kemampuan untuk bertindak, kekuatan, tenaga, upaya. Sedangkan daya juang memiliki arti kemampuan untuk mempertahankan atau mencapai sesuatu yang dilakukan dengan gigih.

Sesuai dengan definisi dari Stoltz, Phoolka dan kaur (Adhimulya), AQ adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi kesulitan dan hambatan dalam hidupnya. AQ mampu memprediksi bagaimana reaksi individu dalam menghadapi situasi sulit. AQ juga memprediksi individu yang tahan banting dan tekun juga dapat meningkatkan efektifitas dalam tim, hubungan, keluarga, komunitas, budaya, masyarakat, dan juga organisasi.¹

Adversity Quotient dipandang sebagai kecerdasan individu yang mampu meramalkan kemampuan dalam bertahan menghadapi kesulitan serta cara mengatasinya, kesanggupan seseorang bertahan dalam menjalani

¹ Adhimulya Nugraha Putra, “Hubungan Antara *Adversity Quotient* dan *Employability* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.2016), 20-21

hidup. *Adversity Quotient* juga dapat meramalkan siapa yang mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang akan hancur. Hal ini sesuai dengan pendapat Stoltz (Rahastyana dan Rahmah) yang mengatakan “*Adversity Quotient* mempunyai fungsi untuk meramalkan antara lain: (a) Memberi tahu seberapa jauh seseorang dapat bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan kita untuk mengatasinya. (b) Meramalkan siapa yang mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang akan hancur. (c) Meramalkan siapa yang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensi mereka serta siapa yang akan gagal. (d) Meramalkan siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan”.²

Adversity Quotient (AQ) dikembangkan pertama kali oleh Paul. G. Stoltz. Seorang konsultan yang sangat terkenal dalam topik-topik kepemimpinan di dunia kerja dan dunia pendidikan berbasis skill, ia menganggap bahwa IQ dan EQ yang sedang marak dibicarakan itu tidaklah cukup dalam meramalkan kesuksesan seseorang. Stoltz mengelompokkan individu menjadi tiga: *quiter*, *camper* dan *climber*. Penggunaan istilah ini memang berdasarkan pada sebuah kisah ketika para pendaki gunung yang hendak menaklukkan *Everest*. Ia melihat ada pendaki yang menyerah sebelum pendakian selesai, ada yang merasa cukup puas sampai pada pendakian tertentu, dan ada pula yang benar-benar berkeinginan menaklukkan puncak tersebut. Dari pengalaman tersebut Stoltz mengisahkan orang yang berhenti di tengah jalan sebelum usai sebagai *quiter*, kemudian

² Primatika Fatma Rahastyana dan Rahmah Laily, “Kewirausahaan dalam kaitannya dengan *Adversity Quotient* dan *Emotional Quotient*”, *Jurnal Proyeksi* 5 (1) (2007), 57

mereka yang merasa puas berada pada posisi tertentu disebut *camper*, sedangkan yang terus ingin meraih kesuksesan ia disebut sebagai *climber*.

2. Dimensi-Dimensi *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (Yusianan Nur Agusta) aspek-aspek daya juang (*adversity quotient*) ada empat dimensi, yaitu :³

- a. *Control* (Kendali), kendali adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan permasalahan yang dihadapi. Dapat mengendalikan emosi, dapat mengambil seluruh tantangan, dan lebih berani dan optimal.
- b. *Origin* dan *ownership* (asal usul dan pengakuan). *Origin* dan *ownership* adalah mempertanyakan yang menjadi penyebab dari suatu kesulitan dan sejauh mana seseorang mampu menghadapi akibat-akibat yang ditimbulkan oleh situasi sulit tersebut. *Origin* atau asal usul ada kaitannya dengan rasa bersalah. Individu yang asal-usulnya rendah cenderung menyalahkan diri sendiri. Individu yang memiliki tingkat *origin* yang lebih tinggi akan berpikir bahwa ia merasa saat ini bukan waktu yang tepat, setiap orang akan mengalami masa-masa yang sulit, atau tidak ada yang dapat menduga datangnya kesulitan. Dimensi *ownership* mempertanyakan sejauh mana individu bersedia mengakui akibat-akibat yang ditimbulkan dari situasi yang sulit. Mengakui akibat yang ditimbulkan dari situasi yang sulit mencerminkan sikap tanggung jawab.

³ Paul G Stoltz. *Adversity Quotient : Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta. PT. Grasindo. 2000, 140

- c. *Reach* (jangkauan). Aspek *reach* ini mempertanyakan sejauh mana kesulitan akan menjangkau bagian lain dari individu. Sikap, perhatian, dapat membatasi kesulitan dan segera menyelesaikannya.
- d. *Endurance* (daya tahan). *Endurance* adalah kecepatan dan ketepatan seseorang dalam memecahkan masalah. Sehingga aspek ini dapat dilihat bebrapa lama kesulitan akan berlangsung dan berapa lama penyebab kesulitan itu akan berlangsung. Sesorang yang mempunyai daya tahan yang tinggi akan memiliki harapan dan sikap optimis dalam mengatasi kesulitan atau tantangan yang sedang dihadapi.

Jadi dapat dipastikan individu yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi memiliki keyakinan diri dan kepercayaan diri yang tinggi sebagai aspek dari tingkat kontrol yang baik, sejalan dengan pendapat dari garner (Yulia Herawati) menunjukkan bahwa adanya control yang dimiliki oleh individu merupakan komponen yang dapat meningkatkan strategi kognitif, metakognitif, dan regulasi diri, sehingga individu memiliki ketrampilan yang dimiliki dan kempuan tidak menyerah terhadap tugas.⁴ Memiliki tanggung jawab dan fokus yang tinggi sebagai implikasi dari *Ownership* dan *Reach*, serta memiliki daya juang yang tinggi, pantang menyerah dalam menghadapi setiap masalah yang menghalang.

⁴ Yulia Herawati & Ratna Wulan, "Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga dan Daya Juang dengan Belajar Berdasar Regulasi Diri Pada Remaja", *Jurnal Psikologi*, 2 Desember 2013, 114

B. COPING STRES

1. Pengertian *Coping* Stres

Coping adalah suatu usaha untuk mengubah kognisi atau tingkah laku secara konstan sebagai usaha untuk mengendalikan tuntutan baik eksternal maupun internal, khususnya yang diperkirakan akan menyita dan melampaui kemampuan seseorang. Selanjutnya dijelaskan bahwa *coping* berkenaan dengan apa yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi yang penuh dengan tekanan atau yang menurut individu secara emosional. Selanjutnya menambahkan juga bahwa cara yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi atau *problem* yang dianggap sebagai tantangan, ketidakadilan ataupun merugikan sebagai ancaman yang disebut dengan istilah *coping* stres.

Istilah *Coping* sering disamakan dengan *adjustment* (penyesuaian diri) dan *problem solving* (cara memecahkan masalah). Namun sebenarnya *coping* memiliki makna harfiah pengatasan, penanggulangan, (*to cope with* = mengatasi menanggulangi). *Coping* berarti apa saja yang dilakukan oleh individu untuk menguasai sebuah situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan, ancaman. *Coping* lebih mengarah kepada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi.⁵

Konsep *coping* digunakan sebagai istilah yang digunakan dalam menjelaskan relasi antara stres dan tingkah laku individu dalam menghadapi

⁵ Siswanto, *Kesehatan Mental "Konsep, Cakupan dan Perkembangannya"* (Yogyakarta: ANDI, 2007), 60

tekanan. Dengan begitu, *coping* dipandang sebagai faktor penyeimbang dan usaha mempertahankan penyesuaian selama menghadapi stres. Dengan kata lain *coping* adalah bagaimana reaksi seorang ketika menghadapi stres atau tekanan.⁶

Coping merupakan upaya yang digunakan untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah hidup, dan berusaha untuk menguasai atau mengurangi stres. Stres dikenali sebagai interaksi antara kemampuan *coping* seseorang dengan tuntutan lingkungannya. Stres merupakan proses psikobiologikal (adanya stimulus yang membahayakan fisik dan psikis bersifat mengancam, lalu memunculkan reaksi-reaksi kecemasan).⁷

Stres adalah respon individu terhadap stresor, yaitu situasi dari peristiwa yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan *coping* mereka. Stres itu sendiri merupakan peristiwa menantang yang memerlukan adaptasi fisiologis, kognitif, atau perilaku yang menimbulkan reaksi individu terhadap suatu peristiwa tersebut.

Upaya mengatasi atau mengelola stres dikenal dengan proses *coping* terhadap stres atau *coping* stres. Rasmun mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar

⁶ Ibid.,61

⁷ Kartika Sari Devi, *Kesehatan Mental*, 106

dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressful*.⁸

Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumber daya (*resources*) yang dimiliki. Sumber daya *coping* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi *coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.⁹

2. Bentuk –bentuk coping

Dalam suatu permasalahan setiap orang mempunyai kecenderungan untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang berbedabeda. Cara mengatasi stres (*coping*) antara satu orang dengan yang lain berbeda-beda. Namun, demikian para ahli telah menggolongkan bentuk *coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Smet) secara umum membedakan bentuk dan fungsi *coping* menjadi 2 macam indikator strategi *coping* yang tergabung dalam kedua strategi, yaitu :¹⁰

- a. ***Problem Focused Coping*** Yaitu suatu strategi yang diarahkan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi atau yang dialami serta upaya untuk memecahkan masalah tersebut. Strategi ini membawa pengaruh pada individu, yaitu perubahan atau penambahan pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapi berikut dampak-

⁸ Rasmun. *Stres, Coping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, (Jakarta, Sagung Seto, 2004), 29

⁹ Siti Maryam “Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdayanya” hal 101-107

¹⁰ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Grasindo, 1994), 143

dampak dari masalah tersebut, sehingga individu mengetahui masalah dan konsekuensi yang harus dihadapinya. Bentuk ini meliputi:

1. Konfrontasi.
2. Mencari dukungan sosial
3. Merencanakan pemecahan masalah.

b. ***Emotion Focused Coping*** Yaitu cara yang digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang stresful, individu akan cenderung untuk mengatur emosi.¹¹ Bentuk ini meliputi:

1. Kontrol diri (*Self Control*) : situasi bentuk dalam penyelesaian masalah dengan cara menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya.
2. *Distancing* : individu mencoba membuat suatu pola pemikiran yang lebih positif terhadap masalah yang dihadapi.
3. *Escape – Avoidance*: menghindari untuk menghadapi masalah yang dihadapinya. Biasanya individu mengalihkan perhatian yang negatif (menghindar) terhadap masalahnya.
4. *Acceptance*: berserah diri, individu menerima apa yang terjadi padanya atau pasrah, karena dia sudah beranggapan tiada hal yang bisa dilakukannya lagi untuk memecahkan masalahnya.

¹¹ Ibid, 145

5. *Positive reappraisal*: respon dari individu dengan cara merubah dan mengembangkan dalam kepribadiannya, atau mencoba mengambil pandangan positif dari sebuah masalah (hikmah).

C. Hubungan Antara Coping Stres dengan Adversity Quotient

Pada saat seseorang mengalami masalah secara otomatis mereka akan dengan cepat untuk mencari pemecahan masalah atau bisa dikatakan ingin mencari *coping* terhadap stres, baik dalam dunia kerja atau dalam bidang apapun pasti seseorang akan mengalami sebuah situasi yang dinamakan stres, untuk menangani hal tersebut seseorang akan mencari sebuah pemecahan masalah agar keadaan bisa menjadi normal kembali tanpa ada kendala, hal ini sama kaitannya dengan *adversity quotient* bila *coping* stres membahas tentang pemecahan masalah dan *adversity quotient* membahas tentang cara pandang atau pola pikir untuk bertahan pada sebuah keadaan baik mudah atau sulit. Seseorang yang berada pada situasi stres secara otomatis mereka akan mencari sebuah solusi atau pemecahan masalah, disamping hal tersebut mereka juga harus mencari pola pikir untuk bertahan dalam keadaan tersebut.¹²

¹² Isiya Bekti Utami dkk “Hubungan antara optimisme dengan Adversity Quotient pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang Mengerjakan Skripsi” hal 154-167