

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Adversity Quotient*

1. Pengertian *Adversity Quotient*

Menurut bahasa, kata *adversity* berasal dari bahasa Inggris yang berarti kegagalan atau kemalangan.¹⁹ *Adversity* sendiri bila diartikan dalam bahasa Indonesia bermakna kesulitan atau kemalangan, dan dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketidakbahagiaan, kesulitan atau ketidakberuntungan. Menurut Rifameutia istilah *adversity* dalam kajian psikologi didefinisikan sebagai tantangan dalam kehidupan.²⁰

Sebagaimana yang diungkapkan Stoltz, *adversity quotient* sebagai kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan secara teratur. *Adversity quotient* memberi tahu seberapa jauh kita mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya.²¹ *Adversity quotient* membantu individu memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari seraya tetap berpegang teguh pada prinsip dan impian tanpa memperdulikan apa yang sedang terjadi.²²

¹⁹ Echols, John M. dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia : An English-Indonesian Dictionary*, (Jakarta: PT Gramedia, 2005), 14.

²⁰ Akbar, R. dan Hawadi, *Identifikasi Keberbakatan Intelektual Melalui Metode Non-Tes; dengan Pendekatan Konsep Keberbakatan Renzulli*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2002), 195.

²¹ Stoltz, PG, *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang* (diterjemahkan oleh T Hermaya), (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2000), 8.

²² *Ibid.*, 12.

Menurut Stoltz, kesuksesan seseorang dalam menjalani kehidupan terutama ditentukan oleh tingkat *adversity quotient*. *Adversity quotient* tersebut terwujud dalam tiga bentuk, yaitu :²³

- a. Kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan,
- b. Suatu ukuran untuk mengetahui respon seseorang terhadap kesulitan,
- c. Serangkaian alat untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan.

2. Dimensi-dimensi *Adversity Quotient*

Stoltz menawarkan empat dimensi dasar yang akan menghasilkan kemampuan *adversity quotient* yang tinggi, yaitu :²⁴

a. Kendali/control (C)

Dimensi ini mempertanyakan :*Berapa banyak kendali yang Anda rasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan?*. Kata kuncinya disini adalah *merasakan*.Kendali berkaitan dengan seberapa besar orang merasa mampu mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya dan sejauh mana individu merasakan bahwa kendali itu ikut berperan dalam peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Semakin besar kendali yang dimiliki semakin besar kemungkinan seseorang untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan dan tetap teguh dalam niat serta ulet dalam mencari penyelesaian. Demikian sebaliknya, jika semakin rendah kendali, akibatnya seseorang menjadi tidak berdaya menghadapi kesulitan dan mudah menyerah.

²³Ibid., 9.

²⁴Stoltz, PG, *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*(diterjemahkan oleh T Hermaya), (Jakarta: PT Gramedia WidiasaranaIndonesia, 2000),140.

b. Kepemilikan/*origin and ownership* (O2)

Kepemilikan atau dalam istilah lain disebut dengan asal-usul dan pengakuan akan mempertanyakan siapa atau apa yang menimbulkan kesulitan dan sejauh mana seorang individu menganggap dirinya mempengaruhi dirinya sendiri sebagai penyebab asal-usul kesulitan. Orang yang skor origin (asal-usulnya) rendah akan cenderung berfikir bahwa semua kesulitan atau permasalahan yang datang itu karena kesalahan, kecerobohan, atau kebodohan dirinya sendiri serta membuat perasaan dan pikiran merusak semangatnya.

c. Jangkauan/*reach* (R)

Dimensi R ini mempertanyakan :*Sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan saya?* Respons-respons dengan AQ yang rendah akan membuat kesulitan merembes ke segi-segi lain dari kehidupan seseorang. Semakin rendah skor R, maka semakin besar kemungkinan Anda menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana, dengan membiarkannya meluas, seraya menyedot kebahagiaan dan ketenangan pikiran Anda saat prosesnya berlangsung. Menganggap suatu kesulitan sebagai bencana, yang akan menyebar dengan cepat sekali, bisa sangat berbahaya karena akan menimbulkan kerusakan yang signifikan bila dibiarkan tak terkendali. Sebaliknya, semakin tinggi skor R, maka semakin besar kemungkinan Anda membatasi jangkauan masalahnya pada peristiwa yang sedang dihadapi.

d. Daya tahan/*endurance* (E)

Dimensi ini lebih berkaitan dengan persepsi seseorang akan lama atau tidaknya kesulitan akan berlangsung. Daya tahan dapat menimbulkan penilaian tentang situasi yang baik atau buruk. Seseorang yang mempunyai daya tahan yang tinggi akan memiliki harapan dan sikap optimis dalam mengatasi kesulitan atau tantangan yang sedang dihadapi. Semakin tinggi daya tahan yang dimiliki oleh individu, maka semakin besar kemungkinan seseorang dalam memandang kesuksesan sebagai sesuatu hal yang bersifat sementara dan orang yang mempunyai *adversity quotient* yang rendah akan menganggap bahwa kesulitan yang sedang dihadapi adalah sesuatu yang bersifat abadi, dan sulit untuk diperbaiki.

3. Faktor Pembentuk *Adversity Quotient*

Faktor-faktor pembentuk *adversity quotient* menurut Stoltz adalah sebagai berikut :²⁵

a. Daya saing

Seligman berpendapat bahwa *adversity quotient* yang rendah dikarenakan tidak adanya daya saing ketika menghadapi kesulitan, sehingga kehilangan kemampuan untuk menciptakan peluang dalam kesulitan yang dihadapi.

b. Produktifitas

Penelitian yang dilakukan di sejumlah perusahaan menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kinerja karyawan dengan respon yang

²⁵Stoltz, PG, *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*(diterjemahkan oleh T Hermaya), (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2000), 93.

diberikan terhadap kesulitan. Artinya respon konstruktif yang diberikan seseorang terhadap kesulitan akan membantu meningkatkan kinerja lebih baik, dan sebaliknya respon yang destruktif mempunyai kinerja yang rendah.

c. Motivasi

Penelitian yang dilakukan oleh Stoltz menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat mampu menciptakan peluang dalam kesulitan, artinya seseorang dengan motivasi yang kuat akan berupaya menyelesaikan kesulitan dengan menggunakan segenap kemampuan.

d. Mengambil resiko

Penelitian yang dilakukan oleh Satterfield dan Seligman menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai *adversity quotient* tinggi lebih berani mengambil resiko dari tindakan yang dilakukan. Hal itu dikarenakan seseorang dengan *adversity quotient* tinggi merespon kesulitan secara lebih konstruktif.

e. Perbaikan

Seseorang dengan *adversity quotient* yang tinggi senantiasa berupaya mengatasi kesulitan dengan langkah konkrit, yaitu dengan melakukan perbaikan dalam berbagai aspek agar kesulitan tersebut tidak menjangkau bidang-bidang yang lain.

f. Ketekunan

Seligman menemukan bahwa seseorang yang merespon kesulitan dengan baik akan senantiasa bertahan.

g. Belajar

Menurut Carol Dweck membuktikan bahwa anak-anak yang merespon secara optimis akan banyak belajar dan lebih berprestasi dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pola pesimistis.

4. Tipe-tipe *Adversity Quotient*

a. *Quitter* (yang menyerah). Para *quitter* adalah para pekerja yang sekadar untuk bertahan hidup. Mereka ini gampang putus asa dan menyerah di tengah jalan. Karakteristik tipe *Quitter*:²⁶

- 1) Sinis, murung, mati perasaanya, pemarah, frustrasi, penuh dengan kecemasan, menyalahkan orang yang di sekelilingnya.
- 2) Pecandu: narkoba, alkohol, atau acara televisi yang tidak bermutu.
- 3) Mencari pelarian untuk menenangkan diri, menyia-nyiakan waktu, mengabaikan potensi yang mereka miliki.

Merespon perubahan:

- 1) Menanggapi perubahan dengan reaksi yang klasik yakni melawan atau lari.
 - 2) Cenderung menolak perubahan.
 - 3) Menghindari setiap peluang keberhasilannya.
- b. *Camper* (berkemah di tengah perjalanan). Para *camper* lebih baik, karena biasanya mereka berani melakukan pekerjaan yang berisiko, tetapi tetap mengambil risiko yang terukur dan aman. “Ngapain capek-capek” atau “segini juga udah cukup” adalah moto para *campers*. Orang-orang ini

²⁶Yosi Novlan dan Faqih Syarif, *Q La-T Quantum Quotient: Cara Cepat Menemukan Kunci Motivasi Anda*, (Surabaya:Java Pustaka Media Utama, 2008),17.

sekurang-kurangnya sudah merasakan tantangan, dan selangkah lebih maju dari para quitters. Sayangnya banyak potensi diri yang tidak teraktualisasikan, dan yang jelas pendakian itu sebenarnya belum selesai.

Karakteristik tipe *Camper*:²⁷

1. Merasa puas dengan mencukupkan diri
2. Melepaskan kesempatan untuk maju
3. Kenyamanan adalah tujuan akhir mereka
4. Tidak mau mengembangkan diri
5. Mereka cenderung termotivasi oleh kenyamanan dan rasa takut.

Merespon perubahan:

Motivasi mereka adalah rasa takut dan kenyamanan. Secara aktif dan pasif menolak perubahan yang besar, mudah meramalkan dunia mereka, mempertahankan kenyamanan yang telah diperoleh dan menyambut baik perubahan yang tidak mengguncang landasan keberadaan mereka yang telah terkendali.

- c. *Climber* (pendaki yang mencapai puncak) mereka yang selalu optimis, melihat peluang-peluang, melihat celah, melihat senoktah harapan di balik keputusasaan, selalu bergairah untuk maju. Nokta kecil yang dianggap sepele, bagi para *climbers* mampu dijadikannya sebagai cahaya pencerah kesuksesan.²⁸

²⁷Yosi Novlan dan Faqih Syarif, *Q La-T Quantum Quotient: Cara Cepat Menemukan Kunci Motivasi Anda*, (Surabaya:Java Pustaka Media Utama, 2008), 17.

²⁸Ginanjari Ary Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual-ESQ*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2001), 17.

Climbers merupakan kelompok orang yang selalu berupaya mencapai puncak kebutuhan aktualisasi diri pada skala hirarki Maslow. *Climbers* adalah tipe manusia yang berjuang seumur hidup, tidak peduli sebesar apapun kesulitan yang datang. *Climbers* tidak dikendalikan oleh lingkungan, tetapi dengan berbagai kreatifitasnya tipe ini berusaha mengendalikan lingkungannya. *Climbers* akan selalu memikirkan berbagai alternatif permasalahan dan menganggap kesulitan dan rintangan yang ada justru menjadi peluang untuk lebih maju, berkembang, dan mempelajari lebih banyak lagi tentang kesulitan hidup. Tipe ini akan selalu siap menghadapi berbagai rintangan dan menyukai tantangan yang diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan.

Kemampuan *quitters*, *campers*, dan *climbers* dalam menghadapi tantangan kesulitan dapat dijelaskan bahwa *quitters* memang tidak selamanya ditakdirkan untuk selalu kehilangan kesempatan namun dengan berbagai bantuan, *quitters* akan mendapat dorongan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan yang sedang ia hadapi. Kehidupan *climbers* memang menghadapi dan mengatasi rintangan yang tiada hentinya.

Kesuksesan yang diraih berkaitan langsung dengan kemampuan dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan, setelah yang lainnya menyerah, inilah indikator-indikator *adversity quotient* yang tinggi.

Dari penjelasan diatas, *adversity quotient* dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu rintangan atau tantangan hidup, serta bagaimana seseorang mampu mengendalikannya.

B. Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang.²⁹ Menurut Sigmund Freud kecemasan adalah suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern dari tubuh. Ketegangan-ketegangan ini adalah akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau luar dan dikuasai oleh susunan urat syaraf yang otonom. Misalnya kalau seseorang menghadapi keadaan yang berbahaya hatinya berdenyut lebih cepat, ia bernapas lebih pesat, mulutnya menjadi kering dan tampak tangannya berkeringat.³⁰

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika mengalami hal-hal yang dianggap sebagai suatu hambatan, ancaman, keinginan pribadi serta suatu peristiwa yang akan datang.

2. Tingkat Kecemasan

Menurut Peplau, mengatakan bahwa ada 4 (empat) tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu:

a. Kecemasan Ringan

Dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat

²⁹M. Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori – Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), 141.

³⁰Calvin S. Hall, *Nahuri Kekuasaan SIGMUND FREUD*, (Yogyakarta: Narasi, 2017), 107.

memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

b. Kecemasan Sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

c. Kecemasan Berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berpikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain.

d. Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian. Contohnya: individu dengan kepribadian pecah/ depersonalisasi.

3. Aspek-Aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini :

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*tas generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Spielberger, Liebert, dan Morris dari buku teori-teori psikologi Ghufron & Rini, telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dan system saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu. Juga merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan, seperti ketegangan bertambah, jantung berdebar keras, tubuh berkeringan, dan badan bergetar saat mengerjakan sesuatu. Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, krisis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.

4. Dinamika Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu.³¹

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang dilakukan.

Jadi, dapat diketahui bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa

³¹A. Anastasi, *Psychological Testing. Sixth Edition.* (New York : Macmillan Publishing Company, 1989)

lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.³²

C. Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah penilaian diri dari individu terhadap pencapaian tujuan yang berkaitan dengan dunia kerja yang belum pasti dan tidak dapat diramalkan, menyebabkan konflik dalam diri yang mengakibatkan terganggunya pola pemikiran seperti ketakutan dan kekhawatiran terhadap dunia kerja, terganggunya perilaku seperti menghindari segala macam hal yang berkaitan dengan dunia kerja, serta terganggunya respons fisiologis seperti berkeringat maupun jantung berdebar saat bersinggungan dengan seputar dunia kerja.³³ Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan respon individu dalam menghadapi tantangan dunia kerja yang akan dimasukinya. Kecemasan menghadapi dunia merupakan respon negatif yang berupa perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap ketersediaan lapangan pekerjaan yang dapat menghambat terpenuhinya kebutuhan yang bertujuan untuk mengubah keadaan ke arah yang lebih baik.³⁴

Selain itu, setiap orang memiliki gambaran tersendiri mengenai dunia kerja. Banyak yang beranggapan bahwa persaingan dalam dunia kerja adalah sesuatu yang menantang, disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah perasaan ketakutan dan khawatir mengenai masa depan yang berhubungan dengan dunia pekerjaan.

³² Ibid, 147.

³³ M. Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori – Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), 148.

³⁴ Ibid., 150.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.³⁵

Disebut Korelasi Positif, jika dua variabel yang berkorelasi, berjalan paralel; artinya bahwa hubungan antardua variabel itu menunjukkan arah yang sama. Jadi, apabila variabel X mengalami kenaikan atau penambahan, akan diikuti pula dengan kenaikan atau penambahan pada variabel Y; atau sebaliknya. Disebut Korelasi Negatif jika dua variabel yang berkorelasi itu berjalan dengan arah yang berlawanan, bertentangan, atau berkebalikan. Ini berarti bahwa kenaikan atau penambahan pada variabel X misalnya, akan diikuti dengan penurunan atau pengurangan pada variabel Y. Hipotesis pada penelitian ini adalah:

1. Ha: Terdapat hubungan positif antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri.
2. Ho: Tidak terdapat hubungan positif antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri.

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2012), 120.