

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *ADVERSITY QUOTIENT*

1. Pengertian *Adversity Quotient*

Dalam kamus bahasa Inggris, *adversity* berasal dari kata *adverse* yang artinya kondisi tidak menyenangkan, kemalangan, jadi dapat diartikan bahwa *adversity* adalah kesulitan, masalah atau ketidakberuntungan. Sedangkan *quotient* menurut kamus bahasa Inggris adalah derajat/jumlah dari kualitas spesifik/karakteristik atau dengan kata lain yaitu mengukur kemampuan seseorang (Echols dan Shadily, 1976).

Depertemen Pendidikan Nasional (2007) Kamus Besar Bahasa Indonesia menyatakan *Adversity Quotient* dapat juga didefinisikan sebagai daya juang yaitu kemampuan mempertahankan atau mencapai sesuatu yang dilakukan dengan gigih.

Adversity quotient dicetuskan oleh Paul G Stolz untuk menjembatani antara kecerdasan intelektual (IQ) dengan kecerdasan emosional (EQ). Baginya, meskipun seseorang IQ dan EQ yang baik namun tidak mempunyai daya juang yang tinggi dan kemampuan merespons kesulitan yang baik dalam dirinya, maka kedua hal tersebut akan menjadi sia-sia saja. Dengan *adversity quotient* ini individu dapat mengubah hambatan menjadi peluang karena kecerdasan ini merupakan penentu seberapa jauh individu mampu bertahan dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan (Stoltz, 2000).

Stoltz (2000) menempatkan AQ diantara EQ dan IQ. Hal ini dimaksudkan bahwa peran EQ dan IQ akan dapat menjadi maksimal dengan adanya AQ yang menjadi jembatan penghubung antara keduanya. *Adversity quotient* (AQ) adalah kecerdasan seseorang dalam menghadapi situasi-situasi masalah atau kemalangan dalam kehidupan. Sejalan dengan yang dikatakan Agustian (Rachmawati, 2007) *adversity quotient* merupakan kecerdasan individu dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Dikatakan juga *adversity quotient* (AQ) berakar pada bagaimana kita merasakan dan menghubungkan dengan tantangan-tantangan

Adversity quotient dapat memberitahukan seberapa baik seseorang dapat bertahan dan mampu mengatasi kesulitan, dapat meramalkan siapa saja yang dapat bertahan dengan kesulitan atau siapa saja yang akan hancur, meramalkan siapa yang melebihi harapan dari *performance* dan potensinya dan siapa yang akan gagal, memprediksikan siapa yang menyerah dan siapa yang akan menang (Stoltz, 2000).

Hidup ini menurut Stoltz (2000) bisa diibaratkan seperti mendaki gunung, kepuasan dicapai melalui usaha yang tidak kenal lelah untuk terus mendaki, meskipun kadang-kadang langkah yang ditapakkan terasa lambat dan menyakitkan. Stoltz (2000) *Adversity Quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk menyelesaikannya. Makman (dalam Nurhayati & Fajrianti N, 2014) juga mengatakan AQ merupakan pengetahuan tentang ketahanan individu, individu yang secara maksimal menggunakan kecerdasan ini akan menghasilkan kesuksesan dalam menghadapi

tantangan, baik itu besar maupun kecil dalam kehidupan sehari-hari yang dihadapi individu.

Setiap kesulitan merupakan tantangan, setiap tantangan merupakan suatu peluang, dan setiap peluang harus disambut. Perubahan merupakan bagian dari suatu perjalanan yang harus diterima dengan baik. Pada umumnya ketika dihadapkan pada tantangan-tantangan hidup, kebanyakan orang berhenti berusaha sebelum tenaga dan batas kemampuan mereka benar-benar teruji. Kemampuan seseorang dalam mengatasi setiap kesulitan disebut dengan *adversity quotient* (Stoltz, 2000).

Kecerdasan menghadapi kesulitan (*adversity quotient*) memiliki tiga bentuk, pertama kecedasan menghadapi kesulitan (*adversity quotient*) ialah suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan, kedua kecerdasan menghadapi kesulitan (*adversity quotient*) adalah suatu ukuran untuk mengetahui respon terhadap kesulitan, ketiga kecerdasan menghadapi kesulitan (*adversity quotient*) adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon terhadap kesulitan (Stoltz, 2000).

Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* (AQ) memiliki empat dimensi yaitu *Control*, *Origin-ownership*, *Reach*, serta *Endurance*. Dimensi tersebut menjelaskan tentang bagaimana respon yang digunakan individu untuk menjelaskan kesulitan yang dialami. Dari keempat dimensi tersebut maka dapat dilihat tingkatan-tingkatan atau kategori-kategori respon individu dalam menghadapi kesulitan.

Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat disimpulkan *adversity quotient* adalah kemampuan berpikir, mengelola, dan mengendalikan tindakan dalam bentuk kognitif dan perilaku serta ketahanan seseorang terhadap tantangan dan kesulitan untuk terus berjuang dengan gigh dalam meraih pencapaian hidup atau kesuksesan.

2. Tingkatan dalam *Adversity Quotient*

Didalam merespon suatu kesulitan terdapat tiga kelompok tipe manusia ditinjau dari tingkat kemampuannya (Stoltz, 2000) :

a. *Quitters*

Quitters, mereka yang berhenti adalah seseorang yang memilih untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur dan berhenti apabila menghadapi kesulitan. *Quitters* (mereka yang berhenti), orang-orang jenis ini berhenti di tengah proses pendakian, gampang putus asa. Orang yang seperti ini akan banyak kehilangan kesempatan berharga dalam kehidupan. Dalam hirarki Maslow tipe ini berada pada pemenuhan kebutuhan fisiologis yang letaknya paling dasar dalam bentuk piramida.

b. *Campers*

Campers atau *satis-ficer* (dari kata *satisfied* = puas dan *suffice* = mencukupi). Golongan ini puas dengan mencukupkan diri dan tidak mau mengembangkan diri. Tipe ini merupakan golongan yang sedikit lebih banyak, yaitu mengusahkan terpenuhinya kebutuhan keamanan dan rasa aman pada skala hirarki Maslow. Kelompok ini juga tidak tinggi

kapasitasnya untuk perubahan karena terdorong oleh ketakutan dan hanya mencari keamanan dan kenyamanan. *Campers* setidaknya telah melangkah dan menanggapi tantangan, tetapi setelah mencapai tahap tertentu, *campers* berhenti meskipun masih ada kesempatan untuk lebih berkembang lagi. Berbeda dengan *quitters*, *campers* sekurangnya telah menanggapi tantangan yang dihadapinya sehingga telah mencapai tingkat tertentu.

c. *Climbers*

Climbers atau si pendaki adalah individu yang melakukan usaha sepanjang hidupnya. Tanpa menghiraukan latar belakang, keuntungan kerugian, nasib baik maupun buruk, individu dengan tipe ini akan terus berusaha. *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.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan 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* tinggi.

3. Dimensi *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (2000) *Adversity quotient* memiliki empat dimensi pokok yaitu:

a. *Control (C)*

C adalah kendali berkaitan dengan seberapa besar orang mampu mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya dan sejauhmana individu merasakan bahwa kendali ikut berperan dalam peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Semakin besar kendali yang dilakukan individu maka semakin besar kemungkinan seseorang untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan dan tetap teguh dalam niat serta ulet dalam mencari penyelesaian atas kesulitan yang menghadangnya. Demikian sebaliknya, jika semakin rendah kendali, akibatnya seseorang menjadi tidak berdaya menghadapi kesulitan dan mudah menyerah.

b. *Origin* dan *Ownership* (O2)

O2 merupakan gabungan antara *Origin* (asal-usul) dengan *Ownership* (pengakuan), menjelaskan mengenai bagaimana seseorang memandang sumber masalah yang ada. Sejauhmana seseorang mempermasalahkan dirinya ketika mendapati bahwa kesalahan tersebut berasal dari dirinya, atau sejauh mana seseorang mempermasalahkan orang lain atau lingkungan yang menjadi sumber kesulitan atau kegagalan seseorang. Rasa bersalah yang tepat akan menggugah seseorang untuk bertindak sedangkan rasa bersalah yang terlampau besar akan menciptakan kelumpuhan. *Ownership* menjelaskan sejauhmana seseorang mengakui akibat-akibat kesulitan dan kesediaan seseorang untuk bertanggung jawab atau kesalahan atau kegagalan tersebut.

c. *Reach* (R)

Reach berarti jangkauan, R menjelaskan sejauhmana kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dalam kehidupan seseorang. Respon-respon dari AQ rendah dapat membuat kesulitan menjadi luas ke segi-segi lain dalam kehidupan seseorang. Semakin besar jangkauan seseorang maka semakin besar kemungkinan seseorang membatasi jangkauan masalahnya pada suatu peristiwa yang sedang ia dihadapi begitupun sebaliknya.

Membatasi jangkauan kesulitan akan memungkinkan seseorang untuk berpikir jernih dan mengambil tindakan. Membiarkan jangkauan kesulitan

memasuki satu atau lebih wilayah kehidupan seseorang, akan membuat seseorang kehilangan kekuatannya untuk melakukan pendakian.

d. *Endurance* (E)

E atau *Endurance* (daya tahan) menjelaskan tentang penilaian tentang situasi yang baik atau yang buruk. Seseorang yang mempunyai daya tahan yang tinggi akan memiliki harapan dan sikap optimis dalam mengatasi kesulitan atau tantangan yang dihadapi. Semakin tinggi daya tahan yang dimiliki individu, maka semakin besar kemungkinan seseorang dalam memandang kesuksesan sebagai sesuatu hal yang bersifat sementara dan orang yang memiliki *adversity quotient* yang rendah akan menganggap bahwa kesulitan yang sedang dihadapi adalah sesuatu yang bersifat abadi, dan sulit untuk diperbaiki.

Berdasarkan uraian diatas, maka disimpulkan bahwa dimensi *adversity quotient* terdiri dari *control* (C), *origin* dan *ownership* (O2), *reach* (R), dan *endurance* (E).

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Adversity Quotient*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *adversity quotient* menurut Stoltz (2000) yaitu :

1. Kinerja

Merujuk pada bagian diri individu yang mudah terlihat oleh orang lain. Individu dengan cepat bisa melihat hasil kerja seseorang. Bagian ini merupakan paling menyolok, inilah yang paling sering dievaluasi.

2. Bakat

Yaitu menggambarkan keterampilan, kompetensi, pengalaman, dan pengetahuan individu.

3. Kemauan

Kemauan yaitu menggambarkan motivasi, antusiasme, gairah, dorongan, ambisi, semangat yang bernyala.

4. Kecerdasan

Menurut Gardner dalam Stoltz (2000), menunjukkan bahwa kecerdasan memiliki tujuh bentuk, yaitu linguistik, kinestik, spasial, logika, matematis, musik, interpersonal dan intrapersonal.

5. Kesehatan fisik dan mental

Kesehatan fisik dan mental juga dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mencapai kesuksesan. Jika kesehatan fisik dan mental buruk maka akan menjadi suatu hambatan dalam pencapaian. Sebaliknya, jika kesehatan fisik dan mental baik maka akan membantu pencapaian.

6. Karakter

Menurut Satterfield dan Seligman dalam Stoltz (2000), menemukan bahwa individu yang merespon kesulitan secara lebih optimis dapat bersikap lebih agresif dan mengambil lebih banyak resiko, sedangkan reaksi pesimis terhadap kesulitan menimbulkan lebih banyak sikap pasif sehari-hari.

7. Genetika

Hasil riset menunjukkan bahwa genetika memiliki kemungkinan yang sangat mendasari perilaku individu.

8. Pendidikan

Seperti halnya genetika, pendidikan individu dapat mempengaruhi kecerdasan, pembentukan kebiasaan, perkembangan watak, keterampilan, kemauan, dan kinerja yang dihasilkan.

9. *Self-efficacy*

Keyakinan mempengaruhi seseorang dalam menghadapi suatu masalah serta membantu seseorang dalam mencapai tujuan.

Dapat disimpulkan bahwa ada bahwa ada begitu banyak hal yang dapat mempengaruhi *adversity quotient* yaitu kinerja, bakat, kemauan, kecerdasan, kesehatan fisik dan mental, karakter, genetika, pendidikan, *self-efficacy*.

5. Teori-teori Pendukung *Adversity Quotient*

Adversity Quotient dibangun dengan memanfaatkan tiga cabang ilmu pengetahuan (Stoltz, 2000), yaitu :

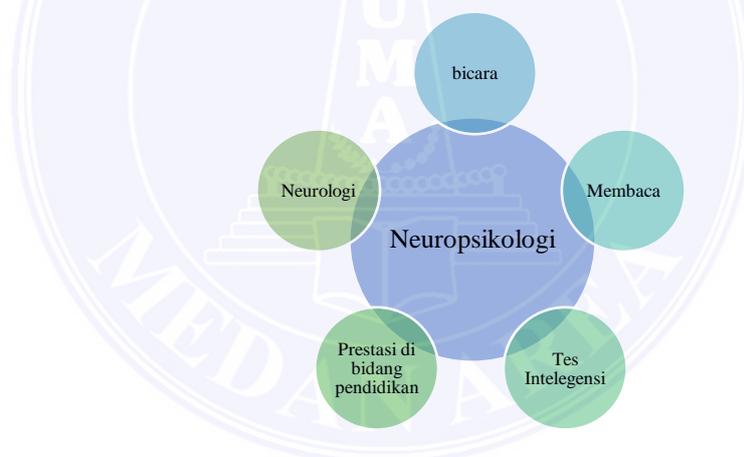
a. Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif merupakan ilmu yang mempelajari bagaimana seseorang memperoleh, mentransformasikan, mempresentasikan, menyimpan, dan menggali kembali pengetahuan, dan bagaimana pengetahuan tersebut dapat dipakai untuk merespon atau memecahkan kesulitan, berfikir dan berbahasa. Orang yang merespon atau menganggap kesulitan itu abadi, maka jangkauan kendali mereka akan menderita, sedangkan yang menganggap kesulitan itu mudah berlalu, maka ia akan tumbuh maju dengan pesat. Respon seseorang terhadap kesulitan mempengaruhi kinerja, dan kesuksesan (Lasmono, 2001).

b. Neuropsikologi

Neuropsikologi adalah bagian psikologi terapan yang berhubungan dengan bagaimana perilaku dipengaruhi oleh disfungsi otak. Ilmu ini menyumbangkan pengetahuan bahwa otak secara ideal dilengkapi sarana pembentuk kebiasaan-kebiasaan, sehingga otak segera dapat diinterupsi dan diubah. Berdasarkan penjelasan tersebut Lasmono (2001) menjelaskan bahwa kebiasaan seseorang dalam merespon terhadap kesulitan dapat diinterupsi dan segera diubah. Dengan demikian, kebiasaan baru tumbuh dan berkembang dengan

baik. Neuropsikologi merupakan *speciality* (bidang keahlian khusus), tetapi juga dapat dilihat sebagai bagian psikologi kesehatan. Neuropsikologi maupun psikologi kesehatan berada di bawah payung besar psikologi klinis. Neuropsikologi memiliki representasi yang tersebar luas dalam tim-tim multidisiplin atau antardisiplin sebagai bagian dari pendekatan medis kontemporer terhadap penanganan seorang pasien (Nelson dan Adams, 1997). Gambar 2 menunjukkan bagaimana teknik-teknik asesmen dari neuropsikologi bersinggungan dan saling tumpang-tindih dengan disiplin-disiplin lain yang berdekatan.



Gambar 2. Asesmen Neuropsikologi dan Bidang-bidang yang Berkaitan
(Nelson dan Adams, 1997).

c. Psikoneuroimunologi

Ilmu ini menyumbangkan bukti-bukti adanya hubungan fungsional antara otak dan sistem kekebalan, hubungan antara apa yang individu pikirkan dan rasakan terhadap kemalangan dengan kesehatan mental fisiknya. Kenyataannya pikiran dan perasaan individu juga dimediasi

oleh neurotransmitter dan neuromodulator, yang berfungsi mengatur ketahanan tubuh. Hal ini esensial untuk kesehatan dan panjang umur, sehingga seseorang dapat menghadapi kesulitan dan mempengaruhi fungsi-fungsi kekebalan, kesembuhan, dan kerentanan terhadap penyakit-penyakit yaitu melemahnya kontrol diri yang esensial akan menimbulkan depresi.

Ketiga penopang teoritis tersebut bersama-sama membentuk *adversity quotient* dengan tujuan utama, yaitu : timbulnya pengertian baru, tersedianya alat ukur dan seperangkat alat untuk meningkatkan efektivitas seseorang dalam menghadapi segala bentuk kesulitan hidup yang di hadapinya (Stoltz, 2000).

B. SELF-EFFICACY

1. Pengertian Self-Efficacy

Self-efficacy merupakan konstruk yang diajukan Bandura yang berdasarkan teori sosial kognitif. Dalam teorinya, Bandura (1997) menyatakan bahwa tindakan manusia merupakan suatu hubungan timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku (*triadic reciprocal causation*). Bandura (1997) mengartikan *self-efficacy* sebagai keyakinan akan kemampuan pertimbangan yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan pola perilaku terhadap suatu tugas.

Gist (1987) dengan merujuk pendapat Bandura, Adam, Hardy dan Howells, menyebutkan bahwa *self-efficacy* timbul dari perubahan bertahap pada kognitif yang kompleks, sosial, linguistik dan/atau keahlian fisik melebihi pengalaman. Individu mempertimbangkan, menggabungkan, dan menilai

informasi berkaitan dengan kemampuan mereka kemudian memutuskan berbagai pilihan dan usaha yang sesuai.

Jeanne Ellis Ormrod (2008) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura (dalam Baron & Byrne, 2004) *self-efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Sedangkan menurut Baron & Byrne (2004) *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan.

Baron dan Byrne (2000) mengemukakan bahwa *self-efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu. Disamping itu Schultz (1994) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan. Bandura (1997) menjelaskan *self-efficacy* adalah keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan tertentu.

Bandura (1997) menyatakan bahwa *Self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu. Sejalan dengan yang dikatakan Gibson (2000) bahwa konsep *self-efficacy* atau keberhasilan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat berprestasi baik dalam satu situasi tertentu.

Keberhasilan diri memiliki tiga dimensi yaitu: tingginya tingkat kesulitan tugas seseorang yang diyakini masih dapat dicapai, keyakinan pada kekuatan dan generalisasi yang berarti harapan dari sesuatu yang telah dilakukan serta kesulitan tugas.

Menurut Myers (2002) setiap hari di dalam kehidupan kita *self-efficacy* berperan penting bagi kita ketika masalah itu timbul, *self-efficacy* berperan untuk menjaga ketenangan dan mencari solusi yang rumit diluar kemampuan diri menghasilkan ketekunan pada prestasi dan prestasi diluar diri akan meningkatkan kepercayaan diri dan pengharapan individu. Robbin .S.P (2012) mengatakan bahwa *self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu bahwa ia mampu mengerjakan suatu tugas, semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin tinggi rasa percaya diri dalam kemampuan anda untuk berhasil dalam suatu tugas.

Bandura dan Wood (dalam Ghufron M. Nur & Risnawati R. 2010) menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki peran utama dalam proses pengaturan melalui motivasi individu dan pencapaian kerja yang sudah ditetapkan. Pertimbangan dalam *self-efficacy* juga menentukan bagaimana usaha yang dilakukan orang dalam melaksanakan tugasnya dan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Lebih jauh disebutkan bahwa orang dengan pertimbangan *self-efficacy* yang kuat menggunakan usaha terbaiknya untuk mengatasi hambatan sedangkan orang dengan *self-efficacy* yang lemah cenderung untuk mengurangi usahanya.

Bandura (1997) menjelaskan *self-efficacy* adalah keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya

dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan tertentu. *Self-efficacy* mempunyai peranan dalam mengendalikan reaksi terhadap tekanan, dimana keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya akan menentukan apakah individu akan mencoba mengatasi situasi yang sulit atau tidak. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan melakukan usaha yang lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan, individu akan berusaha menggerakkan seluruh kemampuan dan menentukan atau merencanakan tindakan apa yang dibutuhkan untuk mencapai situasi yang diinginkan.

Bandura (1997) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan mencapai suatu kinerja yang lebih baik karena individu ini memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang jelas, emosi yang stabil dan kemampuannya untuk memberikan kinerja atas aktivitas atau perilaku atau perilaku dengan sukses. Individu yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung tidak mau berusaha atau lebih menyukai kerjasama dalam situasi yang sulit dan tingkat kompleksitas tugas tinggi.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya diberbagai situasi serta mampu menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas atau masalah tertentu, sehingga individu tersebut mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Klasifikasi *Self-efficacy*

Menurut Bandura (1997) secara garis besar, *self-efficacy* terbagi atas dua bentuk yaitu *self-efficacy* tinggi dan *self-efficacy* rendah.

a. *Self-efficacy* tinggi

Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung mengerjakan tugas tertentu, sekalipun tugas tersebut adalah tugas yang sulit. Mereka tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. Selain itu, mereka mengembangkan minat instrinstik dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali *self-efficacy* setelah mengalami kegagalan. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Di dalam melaksanakan berbagai tugas, orang yang mempunyai *self-efficacy* tinggi adalah sebagai orang yang berkinerja sangat baik. Mereka yang mempunyai *self-efficacy* tinggi dengan senang hati menyongsong tantangan. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut: mampu menangani masalah yang mereka hadapi secara efektif, yakin terhadap kesuksesan dalam menghadapi rintangan, masalah dipandang sebagai suatu tantangan yang dihadapi bukan untuk dihindari, gigih dalam

usahanya menyelesaikan masalah, percaya pada kemampuan yang dimilikinya cepat bangkit dari kegagalan yang dihadapinya, suka mencari situasi baru.

b. *Self-efficacy* rendah

Individu yang ragu akan kemampuan mereka memiliki *self-efficacy* rendah akan menjahui tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dianggap sebagai ancaman bagi mereka. Individu yang seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, semua hasil yang dapat merugikan mereka. Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung menghindari tugas tersebut. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka membutuhkan waktu lama dalam membangun ataupun mendapatkan *self-efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan. Dalam melaksanakan berbagai tugas, mereka yang memiliki *self-efficacy* rendah tidak mau untuk mencoba, tidak peduli betapa baiknya kemampuan mereka yang sesungguhnya.

3. Dimensi *Self-efficacy*

Menurut Bandura (1997) keyakinan akan kemampuan diri individu dapat bervariasi pada masing-masing dimensi. Adapun dimensi-dimensi tersebut yaitu:

a. Dimensi *Level*

Dimensi ini mengacu pada taraf kesulitan yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki keyakinan tentang kemampuan untuk melakukan suatu tugas yaitu usaha yang akan dilakukannya akan sukses. Sebaliknya individu yang memiliki *self-efficacy* rendah akan memiliki keyakinan yang rendah pula tentang setiap usaha yang dilakukan.

b. Dimensi *Generality*

Generality yaitu variasi situasi di mana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Seseorang dapat menilai dirinya memiliki *self-efficacy* yang tinggi pada banyak aktivitas atau pada aktivitas tertentu saja. Dengan semakin banyak *self-efficacy* diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi *self-efficacy*.

c. Dimensi *Strength*

Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan dari *self-efficacy* seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. Individu mempunyai keyakinan yang kuat dan ketekunan dalam usaha yang akan dicapai meskipun banyak rintangan. Semakin kuat *self-efficacy* dan semakin besar ketekunan, maka semakin tinggi kemungkinan kegiatan yang dipilih dan dilakukan berhasil.

Berdasarkan uraian di atas maka menurut penulis aspek yang lebih tepat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self-efficacy* menurut Bandura (1997) yang mengemukakan ada tiga dimensi yaitu *level*, *generality*, dan *strength*.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Self-efficacy*

Bandura (1997) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* pada diri individu antara lain:

a. Budaya

Budaya mempengaruhi *self-efficacy* melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dalam proses pengaturan diri (*self regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self-efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self-efficacy*.

b. Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *self-efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat dari kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap

kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d. Insentif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* adalah *competent continges incentive*, yaitu insentif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar. Sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki *self-efficacy* yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Selain faktor-faktor diatas, Atinkson (1995) mengatakan bahwa *self-efficacy* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. Keterlibatan individu dalam peristiwa yang dialami oleh orang lain, dimana hal tersebut membuat individu merasa ia memiliki kemampuan yang sama atau lebih dari orang lain. Hal ini kemudian akan meningkatkan motivasi individu untuk mencapai suatu prestasi.
- b. Persuasi verbal yang dialami individu yang berisi nasehat dan bimbingan yang realistis dapat membuat individu merasa semakin yakin bahwa ia memiliki kemampuan yang dapat membantunya untuk mencapai tujuan yang diinginkan cara seperti ini sering digunakan untuk meningkatkan *self-efficacy*.

- c. Situasi-situasi psikologis dimana seseorang harus menilai kemampuan, kekuatan, dan ketentraman terhadap kegagalan atau kelebihan individu masing-masing. Individu mungkin akan lebih berhasil bila dihadapkan pada situasi sebelumnya yang penuh dengan tekanan, ia berhasil melaksanakan suatu tugas dengan baik.

Berdasarkan uraian tersebut maka disimpulkan faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* adalah budaya, gender, sifat diri tugas yang dihadapi, intensif internal, status atau peran individu dalam lingkungan, informasi tentang kemampuan diri.

5. Sumber *Self-efficacy*

Bandura (1997) *Self-efficacy* pribadi didapatkan, dikembangkan, dan diturunkan melalui suatu kombinasi dari empat sumber berikut :

- a. *Mastery Experience*

Pengalaman-pengalaman tentang penguasaan. Sumber berpengaruh bagi *self-efficacy* adalah pengalaman-pengalaman tentang penguasaan (*mastery experience*), yaitu performa-performa yang sudah dilakukan di masa lalu. Biasanya kesuksesan kinerja akan membangkitkan ekspektansi-ekspektansi terhadap kemampuan diri untuk mempengaruhi hasil yang diharapkan, sedangkan kegagalan cenderung merendahnya.

b. *Vicarious Experience*

Dengan mengamati orang lain maupun melakukan aktivitas dalam situasi yang menekan tanpa mengalami akibat yang merugikan dapat menumbuhkan pengharapan bagi pengamat. Timbul keyakinan bahwa nantinya ia akan berhasil jika berusaha secara intensif dan tekun. Mereka mensugesti diri bahwa jika orang lain dapat melakukan, tentu mereka juga dapat berhasil setidaknya dengan sedikit perbaikan dalam performasi.

c. *Verbal Persuasion*

Self efficacy dapat juga diraih atau dilemahkan lewat persuasi sosial. Orang diarahkan melalui sugesti dan bujukan, untuk percaya bahwa mereka dapat mengatasi masalah-masalah dimasa datang. Harapan *efficacy* yang tumbuh melalui cara ini lemah dan tidak bertahan lama. Dalam kondisi yang menekan seta kegagalan terus menerus, pengharapan apapun berasal dari sugesti ini akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.

d. *Emotional Arousal*

Sumber terakhir *self-efficacy* adalah kondisi fisiologis dan emosi. Emosi yang kuat biasanya menurunkan tingkat performa. Ketika mengalami takut yang besar, kecemasan yang kuat dan rasa stress yang tinggi, manusia memiliki ekspektasi *self-efficacy* yang rendah. Dalam situasi yang menekan, kondisi emosional dapat mempengaruhi pengharapan *efficacy*. Dalam beberapa hal individu menyandarkan

pada keadaan gejala fisiologis dalam menilai kecemasan dan kepekaanya terhadap stres. Gejala yang berlebihan biasanya akan melumpuhkan performansi. Individu lebih mengharapkan akan berhasil jika tidak mengalami gejala ini dari pada mereka menderita tekanan, guncangan, dan kegelisahan mendalam.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sumber *self-efficacy* dari *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, *emotional arousal*.

C. Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Adversity Quotient*

Nurhayati dan Fajrianti (2014) Belajar yang baik apabila siswa mau memahami sesuatu dari yang belum dimengerti, sehingga secara langsung ataupun tidak langsung akan menanamkan didalam diri siswa untuk selalu berusaha mencoba dan menghadapi kesulitan. Kesulitan yang berani dilewati dan diselesaikan akan menjadi kemampuan bukan lagi suatu hambatan. Siswa yang memiliki kemampuan tersebut dapat dikatakan sebagai siswa yang memiliki *Adversity Quotient* (AQ). Kemampuan yang telah dimiliki siswa akan menjadi langkah awal dalam meraih tujuannya untuk berprestasi

Adversity quotient adalah kecerdasan seseorang dalam menghadapi situasi-situasi masalah atau kemalangan dalam kehidupan. Dengan *adversity quotient* ini individu dapat mengubah hambatan menjadi peluang karena kecerdasan inipenentu seberapa jauh individu mampu bertahan dalam mengatasi kesulitan (Stoltz, 2000).

Stoltz (2000) *Adversity Quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk menyelesaikannya. *Adversity quotient* (AQ) adalah kecerdasan seseorang dalam menghadapi situasi-situasi masalah.

Penelitian oleh Novilita.H & Suharnan (2013) juga menyebutkan terdapat faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar siswa yaitu daya juang seorang siswa dalam mendapatkan hasil yang diinginkan yaitu prestasi tinggi. Maka apabila *adversity quotient* ini dimiliki oleh siswa akan lebih terdorong mencapai prestasi atau mengarahkan dirinya pada hasil yang terbaik dengan upaya optimal memanfaatkan peluang, aktif bertindak, termasuk belajar secara mandiri.

Sejalan dengan pendapat Utami (2014) Dengan memiliki *adversity quotient*, siswa dinilai lebih mampu melihat dari sisi positif, lebih berani mengambil resiko, sehingga tuntutan dan harapan dijadikan sebagai dukungan dan keberadaan di kelas merupakan peluang untuk memberikan hasil prestasi belajar yang terbaik

Siswa dengan *adversity quotient* yang tinggi memegang peranan yang penting akan apa yang telah dikerjakan. Hasil baik atau buruk dari setiap perbuatan dan pekerjaan menjadi tanggung jawab dan tidak menyalahkan orang lain. Bagi siswa yang memiliki *adversity quotient* tinggi akan mampu menghadapi kesulitan sebagai tanggung jawab pribadi yang harus diselesaikan sendiri. Selain itu, siswa dengan *adversity quotient* tinggi mengaitkan kesulitan hanya

pada situasi tersebut saja, tidak menganggap kesulitan dapat menembus semua aspek kehidupan lain.

Siswa yang memiliki *adversity quotient* rendah cenderung menganggap kesulitan yang muncul akan terus menerus terjadi, sehingga mereka terus dibayangi hambatan-hambatan yang sering kali muncul. Setiap kesulitan, penyebabnya juga dianggap sebagai sesuatu yang terus akan muncul kembali di masa yang mendatang. Siswa diharapkan mampu keluar dari pemikiran-pemikiran tersebut sehingga mampu menghadapi kesulitan dan menganggap penyebabnya hanya sebagai hal biasa terjadi dan segera mengambil tindakan untuk menyelesaikannya (Supardi, 2015).

Menurut Stoltz (2000) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *adversity quotient* seperti kinerja, bakat, kemauan, kesehatan fisik dan mental, karakter, genetika, pendidikan, dan *Self-efficacy*.

Psychological Capital merupakan keadaan positif psikologis seseorang yang terdiri dari karakteristik adanya *self-efficacy*, *optimism*, *hope* dan *resilience*. Kompetensi dan Psycap yang positif akan mengarahkan individu untuk berprestasi unggul, dengan didorong oleh keyakinan diri yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas menantang, memiliki atribusi positif tentang makna sukses dimasa yang akan datang, berusaha agar selalu mengarah pada tujuan ketika dihadapkan pada kesulitan tetap bertahan,. Tidak semua orang memiliki daya tahan tinggi dalam menghadapi tantangan, sehingga banyak dari mereka yang putus asa bahkan tidak bersemangat untuk mencapai tujuan (Ekaputri, 2016).

Alka (2012) Cara individu merespon kesulitan didasarkan pada keterkaitan beberapa faktor dan kesulitan sendiri mendefinisikan beberapa faktor dan dampaknya pada siswa. Penelitian *Adversity* didukung oleh penelitian tentang perkembangan anak, dinamika keluarga, efektivitas, perkembangan masyarakat dan etnografi.

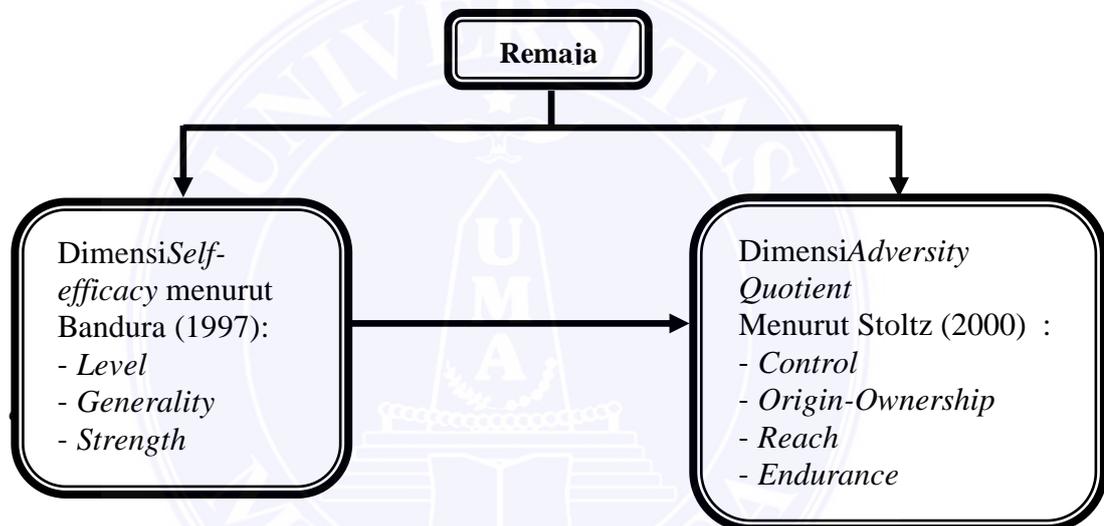
Self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu. Menurut Bandura (dalam Baron dan Byrne, 2004) *self efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan.

Cobb (2003) menyatakan bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi peserta didik dalam memilih suatu tugas, usaha, ketekunan, dan prestasi. Peserta didik yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan meningkatkan penggunaan kognitif dan strategi *self-regulated learning*. Peserta didik yang merasa mampu menguasai suatu keahlian atau melaksanakan suatu tugas akan lebih ulet dalam menghadapi kesulitan, dan mencapai level yang lebih tinggi.

Purwati dan Akmaliah (2016) juga menyebutkan keyakinan akan kemampuan diri akan membuat siswa semakin menikmati suatu kegiatan yang dijalani, dan semakin tinggi penilaian terhadap kemampuan diri akan meningkatkan motivasi internal dalam melakukan suatu kegiatan. Meningkatnya penilaian terhadap kemampuan diri juga membuat siswa semakin berkonsentrasi pada kegiatan yang sedang dilakukan.

Pendidik, pembimbing, dan orang tua dapat mengembangkan keterampilan pada siswa yang berhubungan dengan *self-regulated* dan keyakinan diri sehingga mereka tahu kapan harus menyalahkan diri untuk kesengsaraan hidup tertentu dan kegagalan, dan bahwa mereka berhati-hati tentang apa tindakan spesifik untuk mengatasi tantangan tersebut. (Espanola.P, 2106).

D. Kerangka Konseptual



E. potesis

Berdasarkan uraian-uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *adversity quotient* pada siswa kelas XI SMKN 3 Medan, dengan asumsi semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin tinggi *adversity quotient* pada siswa SMKN 3 Medan.