



Menurut Sarafino (1994), Ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku coping. Coping adalah sebuah proses individu berusaha mengatur pertentangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang menimbulkan stres di mana manajemen ini mengindikasikan bahwa usaha coping sangat bervariasi dan tidak secara esensial selalu mengarah pada pemecahan masalah. Selain dapat mengarah pada perbaikan untuk mengatasi masalah. Coping juga dapat membantu individu untuk mengubah persepsinya atas pertentangan yang ada dalam situasi stres. Individu dapat melakukan toleransi dengan menerima bahaya atau tekanan atau bisa juga melarikan diri atau menolak situasi tersebut.

Menurut Taylor (2006), Ada berbagai cara seseorang melakukan strategi coping. Cara pertama dengan mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah *emotional focused coping*. Individu berusaha untuk meminimalkan kecemasan melalui penarikan diri baik mental maupun fisik atau untuk menghindari masalah. Cara kedua dengan cara mengubah masalah yang menyebabkan timbulnya stress *problem focused coping*. Disini individu berusaha untuk menghadapi suatu masalah dengan mengubah situasi. Karena bisa digunakan secara bersamaan oleh individu ketika menghadapi sebuah masalah, hanya saja kecenderungan individu untuk menggunakan strategi coping mana yang lebih dominan kepada dirinya sendiri. *Problem focused coping* digunakan untuk mengurangi stresor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru individu cenderung

mengubah strategi ini bila dirinya yakin dapat mengubah situasi. Sementara *emotion focused coping* memungkinkan individu melihat sisi baik dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain atau mencoba melupakan sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya namun hal ini hanya bersifat sementara.

Berdasarkan penelitian Lazarus dan Folkman (1984) menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa subyek dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi masalah yang di hadapi. Sama halnya dengan pernyataan yang di keluarkan oleh Billing dan Moos (1981) bahwa orang dengan tingkat pendidikan yang baik lebih percaya pada perilaku mengatasi stres yang berpusat pada masalah yaitu *problem focused coping* dan sebaliknya orang yang memiliki tingkat pendidikan rendah lebih memiliki perilaku mengatasi stres yang berpusat pada emosi yaitu *emotional focused coping*.

Untuk menghadapi tekanan dan tantangan itu, selain memiliki kebutuhan, bakat, minat, cita-cita, sifat, karakteristik, sikap, pandangan atau penilaian tersendiri, setiap individual memiliki kekuatan. Menurut Stoltz (2000) berpendapat bahwa di antara banyak kekuatan yang dimiliki oleh individual, salah satu kekuatan yang dimiliki individual adalah seberapa jauh individual mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan individual untuk mengatasi kesulitan. Jika individual mampu bertahan menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan, maka individual akan mencapai kesuksesan dalam hidup.

*Adversity quotient* dapat berperan dalam memberikan gambaran kepada individual berkaitan dengan seberapa jauh individual mampu bertahan menghadapi kesulitan dan mampu untuk mengatasinya; siapa yang mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang akan hancur, siapa yang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensi individual serta siapa yang akan gagal, serta siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan (Stoltz 2000). Stoltz menemukan bahwa rasa ketidakberdayaan yang dipelajari (AQ rendah) telah mengurangi kinerja, produktivitas, motivasi, energi, kemauan untuk belajar, perbaikan diri, keberanian mengambil risiko, kreativitas, kesehatan, vitalitas, keuletan, dan ketekunan

Menurut Stoltz (2000, dalam Prayudi,2007) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi respon dan strategi respon oleh individu baik eksternal yaitu yang berasal dari luar maupun internal yang berasal dari dalam. Salah satu faktor internal adalah keperibadian, keperibadian memberikan dampak pada terjadinya stres dan proses coping dengan cara positif maupun negatif. Faktor internal lain yang di asumsikan terkait dengan pemilihan *problem focused coping* sebagai cara untuk menyelesaikan masalah adalah adanya kegigihan individu dalam mencapai tujuan dan merespon kesulitan hidup *Adversity Quotion*. Stoltz menyatakan bahwa *adversity quotient* adalah kecerdasan yang di miliki individu dalam mengatasi kesulitan dan sanggup untuk bertahan hidup. Dengan *adversity quotient* individu di ukur kemampuannya mengatasi setiap masalah. *Adversity quotient* memperlihatkan bagaimana individu merespon kesulitan serta perubahan-perubahan yang di hadapinya. Individu

yang memiliki *adversity quotient* tinggi tidak akan pernah takut dalam menghadapi berbagai tantangan, kesulitan atau masalah-masalah dalam kehidupannya. Individu tidak akan mudah menyerah bahkan akan selalu berusaha untuk mengubah hambatan yang dihadapinya dan menjadikannya sebagai peluang.

Setiap hari individu sering mengalami sebuah masalah. Apapun aktifitasnya setiap orang akan menemui suatu kejadian atau sebuah masalah. Hal ini bisa menimbulkan stres dan tekanan pada dirinya. Salah satu fenomena stres yang sering terjadi adalah stres bagi karyawan suatu perusahaan. Ada berbagai aktifitas atau kegiatan yang kadang menimbulkan stres pada karyawan suatu perusahaan misalnya kurangnya pendapatan, teguran dari pimpinan, kerja yang membosankan, konflik dengan teman kantor dan banyak masalah lain nya yang mereka hadapi di lingkungan kantor dan bahkan di kehidupan pribadi mereka.

Dalam setiap lingkungan kerja, karyawan dituntut untuk selalu memberikan yang terbaik dalam tugasnya. Selalu bertindak dengan baik, tepat, cepat, dan benar. Untuk itu agar produktivitas kerja karyawan lebih meningkat, maka organisasi tempat karyawan bekerja harus mampu menciptakan suasana kerja sedemikian rupa, sehingga tiap individu dapat memotivasi dari mereka sendiri untuk mau menyerahkan semua usaha produktif mereka demi kemajuan perusahaan. Jadi karakteristik individu dan pekerjaan mempunyai pengaruh langsung secara signifikan terhadap kinerja. Kepribadian karyawan dalam menghadapi perubahan situasi lingkungan kerja,





memiliki *adversity quotient* yang tinggi dia juga memiliki *problem focused coping* yang tinggi pula, begitu pula sebaliknya jika wanita karier sudah menikah memiliki *adversity quotient* rendah maka dia memiliki *problem focused coping* yang rendah juga

Menurut hasil penelitian Pranandari (2007) yang berjudul perbedaan *adversity quotient* ditinjau dari *problem focused coping* dan *emotional focused coping* pada orang tua tunggal wanita. Menjelaskan terdapat perbedaan *adversity quotient* yang signifikan antara individu berstrategi *problem focused coping* dengan individu berstrategi *emotional focused coping*. *Adversity quotient* pada individu yang menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi situasi yang penuh stres lebih tinggi dibandingkan *adversity quotient* pada individu yang menggunakan *emotional focused coping*.

Menurut hasil penelitian Dinapurwanti (2006) yang berjudul hubungan *adversity quotient* dan stres kerja pada PT. Rajawali industri Bandung. Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka memperoleh hasil bahwa semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah stres kerja begitu juga sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi stres kerja.

Penelitian selanjutnya Sho'imah (2005) yang berjudul Hubungan *Adversity Quotient* dan *Self Efficacy* dengan Toleransi Terhadap Stress Pada Mahasiswa. Hasil perhitungan menggunakan analisis regresi ganda menunjukkan ada hubungan yang signifikan secara statistik antara *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan toleransi terhadap stres, dan terdapat faktor



