



dirasakannya membahayakan dan mengancam dan melarikan diri atau menghindari situasi tersebut.

Menurut Taylor (2006), *Coping* dikenal mempunyai dua fungsi utama yaitu mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah *emotional focused coping* dan mengubah masalah yang menyebabkan timbulnya stres *problem focused coping*. Sehubungan dengan banyaknya penelitian mengenai perilaku coping maka banyak ahli yang berusaha mengklasifikasikan coping tersebut. Namun secara umum dalam beberapa literatur orang biasanya membedakan cara seseorang melakukan strategi coping menjadi dua yaitu *Problem Focused coping* dan *Emotional Focused coping*. Meskipun menggunakan istilah yang berbeda Lazarus dan Folkman mengklasifikasikan coping strategi dengan menggunakan istilah *Engagement vs disengagement*, sementara Billings dan Moos menggunakan istilah *Approach vs avoidance*.

Menurut Taylor (2006), Istilah *emotion focused*, *avoidance*, maupun *disengagement*, sama-sama menekankan pada pengaturan emosi yang menimbulkan stres sedangkan *problem focused*, *approach* dan *engagement* adalah untuk mengubah permasalahan hubungan antara orang dengan lingkungan yang dipersepsikan sebagai penyebab stres. Oleh karenanya dengan strategi *emotion focused coping* individu berusaha untuk menghindari masalah. Sedangkan strategi *problem focused coping*, individu berusaha untuk menghadapi masalah dengan mengubah situasi.

Manurut Taylor (2006), Pengklasifikasian kedua tipe coping ini bukan merupakan sesuatu yang terpisah sama sekali karena kedua tipe *coping* ini kadang dapat bekerja atau muncul secara bersama baik digunakan secara bersama maupun bergantian oleh individu ketika menghadapi suatu masalah. Hanya saja kecenderungan individu dalam memilih untuk menggunakan tipe *coping* mana yang lebih dominan bisa berbeda-beda. Sementara dalam penelitian ini penulis akan memfokuskan pembahasan tipe coping yang lebih mendalam pada strategi *problem focused coping* saja.

Dari berbagai definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan sejumlah usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi stres.

## **2. Pengertian Problem Focused Coping**

Menurut Lazarus dan Folkman (1986, dalam Folkman dan Moskowitz, 2000), mengidentifikasikan *problem focused coping* sebagai usaha-usaha yang diarahkan pada pemecahan masalah atau mengelola masalah yang menyebabkan distress. Usaha-usaha tersebut antara lain strategi untuk mendapatkan informasi, membuat keputusan dan menyelesaikan konflik juga termasuk usaha-usaha yang diarahkan pada perolehan sumber daya (seperti keahlian, peralatan, dan pengetahuan) yang berguna untuk membantu menghadapi masalah.

Sementara Calahan (2000, dalam Makie,2006), mengungkapkan *problem focused coping* melibatkan usaha-usaha untuk mengubah atau menghilangkan sumber stres dengan cara menghadapi situasinya secara langsung. Taylor (2006) juga menyebutkan bahwa *problem focused coping* ini melibatkan usaha-usaha untuk melakukan sesuatu yang konstruktif terhadap kondisi-kondisi stressfull yang membahayakan, mengancam atau menantang bagi seseorang.

Sedangkan menurut Kutash dan Schlesinger (2000,dalam Arbadiati dan Kurniati, 2007) *problem focused coping* adalah usaha untuk berdamai dengan stres baik itu dengan merubah perilaku seseorang dalam mengatasi masalah maupun merubah kondisi lingkungan yang penuh stres itu sendiri. *Problem focused coping* cenderung digunakan ketika seseorang merasa bahwa sesuatu yang bersifat konstruktif dapat dilakukan (Carver, 1989). Hal ini senada dengan Smet (2000, dalam Arbadiati dan Kurniati, 2007) yang menyatakan bahwa seseorang cenderung menggunakan pendekatan *problem focused coping* ketika mereka percaya bahwa sumber stres atau situasi dapat diubah.

Berdasarkan definisi yang telah dijelaskan diatas maka dapat disimpulkan *problem focused coping* adalah usaha yang digunakan oleh seseorang untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stres dengan cara menghadapi langsung situasi atau hal yang menjadi stressor.





kecenderungan keperibadian yang dimiliki oleh seseorang dan sumber daya sosial.

Berdasarkan hal tersebut dapat dijelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan seseorang dalam menggunakan *problem focused coping* sebagai berikut :

- a. Penilaian terhadap karakteristik dari situasi yang menimbulkan stres. Ini termasuk penilaian kontrolabilitas, yakni apakah situasi atau kondisi yang menyebabkan stres tersebut dapat dikontrol atau tidak. Seseorang yang merasa bahwa situasi atau kondisi yang menyebabkan stres dapat dikontrol atau diubah akan cenderung untuk menggunakan *problem focused coping*. (Parker dan Endler, 1996 dalam Folman dan Moskowitz, 2000)
- b. Kecenderungan keperibadian yang dimiliki seseorang meliputi optimisme (Carver dan Scheier, 1989) neurotisme dan ekstra veksi. Seseorang yang mempunyai keperibadian optimis akan cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dibandingkan dengan mereka yang mempunyai keperibadian pesimistis (Taylor, 2006). Sifat optimis dapat membuat seseorang mengatasi stres secara efektif dan konsekuensinya adalah menurunkan resiko terhadap sakit. Optimisme diartikan dengan *problem focused coping* mencari dukungan sosial dan menekankan aspek positif dari situasi stres. Sedangkan pesimisme diartikan dengan penyangkalan dan menjauhi peristiwa yang menyebabkan stres, fokus perhatian lebih diarahkan pada perasaan

atau emosi yang timbul akibat stres. Sumber daya sosial termasuk dalam dukungan sosial yang dirasakan oleh seseorang. Dukungan sosial meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga yang lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitar.

## **B. Adversity Quotient**

### **1. Pengertian *Adversity Quotient***

Menurut Echols & Shadily (1993) kata *adversity* berasal dari bahasa Inggris yang berarti kegagalan atau kemalangan. *Adversity* sendiri bila diartikan dalam bahasa Indonesia bermakna kesulitan atau kemalangan, dan dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketidak bahagiaan, kesulitan, atau ketidak beruntungan.

Menurut Rifameutia (2000, dalam Reni Akbar Hawadi, 2001) istilah *adversity* dalam kajian psikologi didefinisikan sebagai tantangan dalam kehidupan. Menurut Nashori (2007) *adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang bisa menyengsarakan dirinya.

Menurut Chaplin (2006) dalam kamus psikologi, *intelligence* atau *quotient* berarti cerdas, pandai. Binet dan Simon (dalam Napitupulu, 2007) merangkum pengertian *intelligence* atau *quotient* dalam tiga komponen,



yaitu kemampuan seseorang dalam mengarahkan pikiran atau tindakannya, kemampuan seseorang untuk mengubah arah tindakan bila tindakan tersebut telah terlanjur dilakukan dan kemampuan seseorang untuk mengkritik diri sendiri. Beberapa definisi di atas yang cukup beragam, terdapat fokus atau titik tekan, yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang, baik fisik ataupun psikis dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialami.

Konsep *Adversity Quotient (AQ)* pertama kali diperkenalkan oleh Paul G. Stoltz (2000). *Intelligence Quotient (IQ)* dan *Emotional Quotient (EQ)* saja tidak cukup untuk memprediksi keberhasilan oleh karenanya memperkenalkan konsep AQ. Dengan AQ seseorang diukur kemampuannya mengatasi setiap persoalan hidup. AQ akan membantu seseorang untuk :

- a. Mengetahui seberapa jauh seseorang mampu bertahan hidup menghadapi kesulitan dan juga kemampuan untuk mengatasinya.
- b. Meramalkan siapa yang mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang hancur
- c. Meramalkan siapa yang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensi mereka serta siapa yang gagal
- d. Meramalkan siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan

Sebagaimana yang diungkapkan Stoltz (2000) *adversity quotient* sebagai kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan secara teratur. *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.

Menurut Stoltz (2000), kesuksesan seseorang dalam menjalani kehidupan terutama ditentukan oleh tingkat *adversity quotient*. *Adversity quotient* tersebut terwujud dalam tiga bentuk, yaitu :

- a. AQ merupakan kerangka konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. AQ berlandaskan pada riset yang berbobot dan penting, yang menawarkan suatu gabungan yang praktis dan baru, yang merumuskan kembali apa yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan.
- b. AQ merupakan suatu ukuran untuk mengetahui respon seseorang terhadap kesulitan. Selama ini pola-pola bawah sadar ini sebetulnya sudah dimiliki. Saat ini untuk pertama kalinya pola-pola tersebut diukur, dipahami, dan diubah.
- c. Serangkaian alat untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan, yang akan berakibat memperbaiki efektivitas pribadi dan profesional seseorang secara keseluruhan.

Menurut Stoltz (2000) , respon yang diberikan oleh setiap individu ini berasal dari proses belajar yang mereka dapatkan sebelumnya. Ketika seseorang terkondisi untuk bersikap pesimistis dalam menghadapi permasalahan, maka akan cenderung kurang ulet

dalam mengatasi permasalahan tersebut. Jadi respon yang di berikan oleh seseorang dalam hal ini lebih disebabkan karena persepsi negatif terhadap kemampuan diri dalam hal ini lebih disebabkan karena persepsi negatif terhadap kemampuan diri dalam menghadapi masalah. Ketidak mampuan yang dipelajari ini menginternalisasi keyakinan bahwa apa yang kita kerjakan tidak ada manfaatnya. Hal ini melenyapkan kemampuan seseorang untuk memegang kendali.

Oleh karena itu supaya orang memiliki respon yang lebih positif dalam menghadapi masalah dan kesulitan maka harus memiliki persepsi positif tentang kemampuan dirinya, dengan memandang bahwa pada dasarnya kesulitan bisa diatasi dan dipecahkan. Apabila seseorang pernah mengalami kegagalan dalam mengatasi kesulitan, maka harus melihat faktor-faktor yang membuatnya gagal sehingga bisa meminimalisir resiko kegagalan di masa mendatang. Individu juga memandang bahwa kegagalan itu hanya terjadi pada saat itu saja dan bukannya sebagai suatu yang harus menerus terjadi , karena dirinya yakin mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. Selain itu respon yang positif terhadap kesulitan seseorang juga harus memiliki kendali dalam menghadapi masalahnya dan memiliki sikap optimis dalam menghadapi permasalahannya.

Agar kesuksesan menjadi nyata, maka Stoltz (2005) berpendapat bahwa modifikasi dari ketiga unsur tersebut yaitu, pengetahuan baru, tolak ukur, dan peralatan yang praktis merupakan sebuah kesatuan















#### 4. Cara Mengungkap *Adversity Quotient*

*Adversity quotient* dapat diungkap dengan menggunakan skala. Skala *adversity quotient* diciptakan oleh Stoltz. Skala sendiri merupakan alat ukur psikologis yang mengukur aspek-aspek kepribadian yang mempunyai ciri-ciri seperti tidak dinilai benar atau salahnya dan stimulusnya ambigu. Aspek-aspek dalam skala *adversity quotient* ini meliputi *control* (C) atau kendali, *origin and ownership* (O2) atau asal-usul dan pengakuan, *reach* (R) atau jangkauan dan *endurance* (E) atau daya tahan. Jika skor keseluruhan pada skala *adversity quotient* ini tinggi maka menunjukkan *adversity quotient* yang tinggi sebaliknya, jika skor total yang diperoleh rendah maka menunjukkan *adversity quotient* yang rendah pula.

#### C. Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan *Problem Focused Coping* pada Karyawan

Berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang diemban karyawan merupakan tugas yang sulit karena menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku. Banyaknya kesulitan dan hambatan dalam memenuhi tanggung jawab dan tuntutan yang berat serta kompleks akan menimbulkan suatu tekanan yang berat sehingga memposisikan karyawan sebagai individu yang rentan terhadap stres.

Menurut Stoltz (1997), Setiap individu pasti memiliki caranya sendiri-sendiri agar terlepas dari tekanan tersebut. Cara yang dapat digunakan agar

terlepas dari stres yaitu dengan menggunakan teknik coping stress. Teknik ini dibagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Sama halnya yang sering terjadi di kalangan karyawan. 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 lainnya yang mereka hadapi di lingkungan kantor dan bahkan di kehidupan pribadi mereka.

Menurut Carver (1999), Dengan teknik *problem focused coping* diharapkan dapat mencari informasi secara langsung terkait dengan masalah yang dihadapi. Dan secara aktif langsung menyelesaikan masalah, berpikir dan mencari tahu solusi yang akan digunakan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Melalui *problem focused coping* ini seseorang akan dapat bertahan menghadapi tekanan karena orang tersebut terus memakai dengan baik teknik *problem focused coping*, maka dia akan mampu menangani stresnya. Banyak faktor yang mempengaruhi munculnya *problem focused coping* seperti usia, pendidikan, pendapatan dan keyakinan.

Setiap orang memiliki kemampuan untuk mencapai kesuksesan dan kemampuan untuk mengatasi setiap persoalan dalam hidupnya. Sikap optimis dalam menghadapi masa depan salah satunya dipengaruhi oleh adanya daya juang diri yang disebut *Adversity Quotient (AQ)*. Setiap kesulitan yang dihadapi merupakan suatu tantangan setiap tantangan merupakan peluang dan setiap peluang dan setiap peluang harus disambut. Perubahan merupakan

bagian dari suatu perjalanan yang harus diterima dengan baik (Stoltz, 2005). Ketika seseorang memakai kecerdasannya untuk merubah hambatan menjadi peluang saat mengalami masalah atau stres maka salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan *Problem Focused Coping*. Cara ini dilakukan dengan menghadapi langsung sumber tekanan (stressor) sehingga individu akan sukses menjalani hidupnya.

Satterfield dan Seligman (1981, dalam Stoltz, 1997), Individu yang menggunakan strategi *problem-focused coping* cenderung lebih independen untuk membuat keputusan sekalipun penuh resiko dibandingkan dengan individu yang menggunakan strategi *emotion-focused coping*, sehingga dapat dikatakan bahwa individu dengan *emotion-focused coping* adalah *safety player*, seperti halnya *quiter* atau *camper* dalam konsep AQ. menemukan bahwa mereka yang merespon kesulitan secara lebih konstruktif lebih berani mengambil resiko.

Stoltz (1997) mengatakan bahwa climbers (individu dengan AQ tinggi) adalah mereka yang optimis dan pantang menyerah dalam mencapai tujuan hidup walau rintangan menghalangi. Individu-individu yang optimis lebih sering mengatasi stres dengan *problem focused coping* dan terorientasi pada tindakan serta menekankan penilaian positif terhadap peristiwa-peristiwa yang menimbulkan stres.

Individu dengan AQ tinggi selalu memiliki fokus, hal tersebut ditunjukkan oleh sikap untuk mengabaikan aktivitas lain (*suppression of competing activities*), yaitu mencoba tidak terganggu bahkan bila perlu sedikit

mengabaikan dengan hal-hal lain, sehingga dapat berkonsentrasi dengan masalah yang dihadapi (Carver, Scheier dan Weintraub dalam Taylor, 1999). Dengan cara demikian individu memusatkan energi yang ada untuk menuntaskan segala persoalannya. Tindakan lainnya yang biasa digunakan individu dengan AQ tinggi adalah melakukan perencanaan (*planful problem solving*), yaitu menunggu kesempatan yang tepat dan terencana untuk melakukan suatu tindakan (Carver, Scheier dan Weintraub dalam Taylor, 1999). Tindakan demikian merupakan tindakan yang muncul dari pemahaman individu tersebut atas sebuah persoalan.

Menurut 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.

Menurut 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*.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan siti rahmah (2008) menjelaskan bahwa wanita karier yang sudah menikah yang 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 Kenes Pranandari (2007) menjelaskan terdapat *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*.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *Adversity Quotient* dengan coping stres artinya semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki individu maka akan semakin mampu mengatasi masalah yang dihadapi, dimana hal ini dalam penggunaan *problem focused coping*. Oleh karena itu diperlukan coping stres yang cocok bagi setiap individu agar individu tersebut mencapai kesuksesan dengan cepat menyelesaikan masalahnya. Dengan demikian dapat diartikan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) berhubungan dengan *problem focused coping*.

#### **D. Landasan Teoritis**

Sebagaimana yang diungkapkan Stoltz (2000) *adversity quotient* sebagai kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan secara teratur. *Adversity quotient* membantu individu memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari

