

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Resiliensi**

##### **1. Definisi Resiliensi**

Menurut Wagnild dan Young (1993) resiliensi merupakan kemampuan dan keberanian individu untuk beradaptasi ditengah permasalahan, situasi sulit, peristiwa yang menekan atau kondisi ketidakberuntungan dalam hidupnya. Pendapat serupa juga disampaikan oleh Resnick et al (2011) yang menyatakan resiliensi merupakan suatu proses yang dinamis dalam beradaptasi saat menghadapi kemalangan. Resiliensi merupakan salah satu istilah yang diadaptasi dari bahasa inggris, yaitu *resilience* yang berarti daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan (Desmita, 2017). Istilah resiliensi dicetuskan pertama kali oleh Block (2014) dengan sebutan *ego-resillience* yang diartikan sebagai kemampuan umum individu yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan keluwesan saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Menurut McCubbin (2001) Resiliensi merupakan konstruk psikologi yang diajukan oleh para ahli behavioral dalam rangka usaha untuk mengetahui, mendefinisikan dan mengukur kapasitas individu untuk tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan (*adverse conditions*) serta mengetahui kemampuan individu untuk kembali pulih (*recovery*) dari kondisi yang menekan.

Menurut Grothberg (2000) resiliensi dimaknai sebagai suatu kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi dan mendapatkan kekuatan serta mampu untuk mencapai transformasi diri setelah mengalami kesulitan, karena berawal dari kesulitan tersebut seorang individu akan menemukan jalan untuk pemecahan masalah atas kesulitan yang telah dialaminya. Grothberg (2000) juga menambahkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menilai, mengatasi serta meningkatkan diri atau mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup menjadi lebih baik. Setiap orang akan mengalami kesulitan maupun permasalahan dalam kehidupannya. Menurut Jackson dan Watkin (2004) resiliensi adalah suatu konsep yang menunjukkan kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap masa-masa sulit yang dihadapi. Resiliensi diri individu juga menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam kehidupannya. Ungar (2008) menyatakan bahwa resiliensi memiliki makna sebagai suatu kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan melanjutkan perkembangan normalnya seperti semula. Individu yang memiliki resiliensi akan mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan

(Holaday, 1997). Menurut R-G Reed (dalam Nurinayanti dan Atiudina, 2011) resiliensi merupakan suatu kapasitas atau kemampuan untuk beradaptasi secara positif dalam mengatasi permasalahan hidup yang signifikan.

Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai sebuah kemampuan hidup untuk dapat merespon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesulitan atau trauma, hal ini sangat penting untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari setiap individu. Reivich dan Shatte (2002) juga mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan mindset yang memungkinkan manusia untuk mencari berbagai pengalaman dan memandang bahwa hidupnya sebagai suatu kegiatan yang sedang berjalan atau sebuah proses yang terus berputar. Siebert (2005) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seorang individu untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, tetap menjaga kesehatan dalam situasi yang penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan dan merubah cara hidup ketika cara hidup yang lama dirasa tak sesuai lagi dengan kondisi yang ada serta menyelesaikan permasalahan tanpa menggunakan kekerasan. Menurut Sholichatun (2012) resiliensi bukan merupakan karakter dari kepribadian namun lebih condong sebagai sebuah proses dinamis dengan disertainya sejumlah faktor yang membantu mengurangi resiko individu dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Goldstein dan Brook (2005) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam mengatasi masalah dan tekanan secara lebih efektif, kemampuan untuk bangkit dari masalah, kekecewaan, dan trauma; serta untuk dapat mengembangkan tujuan yang lebih realistis. Definisi lain juga disampaikan oleh Bernard (2001) resiliensi merupakan kemampuan untuk dapat bangkit dengan sukses meskipun mengalami situasi yang penuh resiko, untuk menjadi seorang individu yang pernah mengalami kegagalan sebelumnya tidak akan mudah untuk kembali menjadi individu sukses butuh sebuah proses meskipun dalam proses tersebut banyak resiko yang akan dihadapi. Menurut Wenner (dalam Desmita. 2009), sejumlah ahli tingkah laku menggunakan istilah resiliensi untuk menggambarkan tiga fenomena, yaitu :

- a. Perkembangan positif yang dihasilkan oleh anak yang hidup dalam konteks “beresiko tinggi” (*high-risk*), seperti anak yang hidup dalam kemiskinan kronis atau perlakuan kasar orangtua.
- b. Kompetensi yang dimungkinkan muncul dibawah tekanan yang berkepanjangan, seperti peristiwa-peristiwa disekitar perceraian orangtua individu
- c. Kesembuhan dari trauma, seperti ketakutan dari peristiwa perang saudara dan kamp konsentrasi.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat ditarik kesimpulan, bahwa resiliensi merupakan sebuah kemampuan dan keberanian dalam diri individu untuk menerima,

beradaptasi, menilai dan bertahan atas suatu permasalahan atau kondisi yang membuatnya tertekan, serta bangkit dari kesedihan, keterpurukan, kekecewaan dan perasaan kehilangan yang menimpa dirinya. Disisi lain resiliensi juga dapat diartikan sebagai daya tahan individu dalam menghadapi masalah atau bagaimana individu mampu bersikap positif terhadap situasi sulit yang dialami dalam kehidupannya.

## 2. Aspek Resiliensi

Menurut Wagnild dan Young (1993) kemampuan resiliensi mengandung dua aspek utama yang paling berpengaruh, diantaranya :

### a. *Personal Competance*

#### 1) *Perseverance*

Menggambarkan sikap individu untuk terus bertahan serta ketekunan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidupnya. Aspek ini juga berkaitan dengan keteguhan hati sehingga individu terhindar dari keputusasaan. Remaja yang memiliki *perseverance* merupakan remaja yang mampu untuk terus menyelesaikan tugas perkembangannya secara optimal serta meraih segala mimpinya, meskipun harus menanggung dampak dari perceraian kedua orangtuanya.

#### 2) *Self Reliant*

Merupakan keyakinan individu pada dirinya sendiri, dengan memiliki keyakinan pada dirinya sendiri, individu akan jauh lebih memahami mengenai kelebihan dan kekurangan yang ia miliki, sehingga individu mampu untuk menghadapi berbagai permasalahan menggunakan kelebihan yang ia miliki serta meminimalisir atau bahkan mengubah kekurangannya menjadi sebuah kelebihan dikemudian hari. Sebagai contoh remaja yang memiliki *self reliant* yang baik akan terus mengejar mimpinya menjadi seorang psikolog, karena remaja tersebut menyadari dan memahami ia memiliki kelebihan dibidang komunikasi, pemecahan masalah, pembangunan hubungan, serta berbagai keterampilan lainnya yang berkaitan dengan profesi psikolog. Hal ini ialah lakukan untuk menghindari keterpurukan akibat perceraian kedua orangtuanya.

#### 3) *Meaningfulness*

Aspek ini berkaitan erat dengan tujuan hidup serta bagaimana individu membuat hidupnya menjadi lebih bermakna. Setiap individu tentunya memiliki tujuan dalam hidupnya, dengan adanya tujuan hidup tersebut akan membuat individu untuk memiliki semangat hidup serta selalu berusaha untuk menghadapi berbagai permasalahan yang merintanginya dalam mencapai tujuan hidup yang dimilikinya. Selain itu, dengan

tercapainya tujuan hidup tersebut, maka individu akan merasakan kebermaknaan dalam hidupnya. Sebagai contoh remaja dengan orangtua yang bercerai tidak ingin kesalahan yang dilakukan orangtuanya terulang kembali pada keluarga atau rumah tangga yang kelak akan dibangunnya, maka remaja tersebut memutuskan untuk mendalami dan melanjutkan pendidikan dibidang psikologi, guna memahami secara mendalam tentang dinamika keluarga dan kondisi psikologis yang mengikutinya. Maksudnya, remaja tersebut akan melakukan berbagai cara untuk mencapai tujuan yang dimilikinya.

b. *Acceptance of Self and Life*

1) *Equanimity*

Merupakan persepsi positif individu dalam menghadapi permasalahan serta saat berada ditengah situasi yang menekan, sehingga individu akan cenderung melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang positif. Aspek ini juga berkaitan dengan ketenangan hati individu saat menghadapi berbagai persoalan dalam hidupnya. Sebagai contoh remaja yang memiliki *equanimity* yang baik, maka ia akan memiliki pandangan, bahwa perceraian orangtuanya bukan merupakan penghalang bagi dirinya untuk meraih mimpi atau bahkan remaja tersebut mampu melihat sisi positif dari perceraian kedua orangtuanya.

2) *Existential Aloneness*

Aspek ini berkaitan dengan unsur *individual differences* atau perbedaan keunikan dalam setiap hidup individu satu dengan lainnya. Remaja yang memiliki *existential aloneness* yang baik akan memandang bahwa setiap individu memiliki keunikan, masalah, kelebihan dan kelemahan yang berbeda satu dengan lainnya. Selain itu kondisi ini membuat remaja tersebut menjadi lebih mampu untuk menerima berbagai kondisi maupun keadaannya. Sebagai contoh remaja dengan orangtua yang bercerai, akan jauh lebih mampu untuk menerima keadaannya, karena berkeyakinan bahwa takdir dan kondisi keluarga setiap individu berbeda.

Menurut Connor dan Davidson (dalam Koten, 2016), resiliensi terdiri dari 5 aspek diantaranya:

- a. Kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan, ialah mengindikasikan bahwa Individu merasa sebagai sosok yang mampu mencapai tujuan dalam situasi sulit dan menekan.
- b. Percaya pada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap afek negatif dan kuat/tegar dalam menghadapi stress. Hal tersebut berhubungan dengan ketenangan dalam menghadapi masalah, tangkas dalam menggunakan strategi *coping* untuk

mengatasi atau mencegah stress, mampu mempertimbangkan secara matang mengenai langkah yang akan diambil saat berada didalam situasi menekan.

- c. Menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman (*secure*) dengan orang lain. Hal ini berhubungan dengan kemampuan beradaptasi atau mampu beradaptasi dalam menghadapi perubahan.
- d. Kontrol diri dalam mencapai tujuan dan bagaimana meminta atau mendapatkan bantuan dari orang lain.
- e. Pengaruh spiritual, yaitu keyakinan pada Tuhan, Dewa atau nasib.

Pendapat lainnya juga dinyatakan oleh Xiaonan dan Zhang (dalam Koten, 2016) yaitu resiliensi ke dalam tiga aspek utama, diantaranya:

a. *Tenacity*

Yaitu menggambarkan ketenangan hati, ketetapan waktu, dan kontrol diri individu saat menghadapi situasi yang sulit serta saat menghadapi tantangan dan berbagai situasi sulit dalam hidupnya.

b. *Strength*

Yaitu fokus pada kapasitas individu untuk dapat pulih kembali dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kemunduran dan pengalaman traumatis masa lalu. Aspek itu juga berkaitan dengan seberapa kuat individu mampu menanggapi masalah.

c. *Optimism*

Yaitu merefleksikan kecenderungan individu untuk melihat sisi positif suatu hal, termasuk sebuah masalah dan percaya terhadap diri sendiri serta lingkungan sosial, bahwa individu tersebut mampu menyelesaikan masalah atau keluar dari situasi sulit yang sedang mengganggunya saat ini.

Disisi lain Reivich dan Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek yang membentuk dan berpengaruh pada kemampuan resiliensi, yaitu sebagai berikut:

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian Reivich dan Shatte (2002) menunjukkan bahwa orang yang tidak memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik, cenderung akan mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Semakin kita terisolasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi seorang pemaarah. Reivich dan Shatte mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang (*calming*) dan *focus (focusing)*. Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress yang dialami individu.

b. Pengendalian *impuls*

Pengendalian *impuls* adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dalam diri individu. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku individu.

c. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimisme adalah individu melihat bahwa masa depannya cemerlang dan bahagia. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini juga merefleksikan *self efficacy* yang dimiliki oleh seorang individu, yaitu kepercayaan individu bahwa ia dapat menyelesaikan permasalahan yang ada dan mampu mengendalikan hidupnya.

d. Analisis Penyebab Masalah (*Causal Analysis*)

Adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi masalah secara akurat dari permasalahan yang dihadapinya. Seligman (dalam Reivich dan Shatte 2002) mengungkapkan sebuah konsep yang berhubungan erat dengan analisis penyebab masalah yaitu gaya berfikir *eksplanatory*. Gaya berfikir *eksplanatory* adalah cara yang biasa digunakan individu untuk menjelaskan sesuatu hal itu baik dan buruk yang terjadi pada dirinya. Gaya berfikir dengan metode ini dapat dibagi menjadi tiga, yaitu :

1) Saya - Bukan Saya (Personal)

Gaya berfikir “saya” adalah individu yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas masalah yang menyimpannya. Sedangkan gaya berfikir “bukan saya” adalah menitik beratkan pihak lain yang menjadi penyebab atas kesalahan yang terjadi.

2) Selalu - Tidak Selalu (Permanen)

Seseorang yang berfikir “selalu” berasumsi bahwa ketika terjadi kegagalan maka akan timbul kegagalan berikutnya yang menyertainya. Individu tersebut akan selalu merasa pesimis. Sedangkan individu yang optimis, cenderung memandang kegagalan dari sisi positif dan berusaha melakukan yang lebih baik dalam setiap kesempatan.

3) Semua - Tidak Semua (*Pervasive*)

Gaya berfikir “semua” memandang kegagalan pada sisi kehidupan akan menjadi penyebab kegagalan pada sisi kehidupan yang lain. Sedangkan

gaya befikir “tidak semua” mampu menjelaskan penyebab dari suatu masalah yang ia hadapi.

Menurut Revich dan Shatte (2002) Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang individu tersebut perbuat demi menjaga self-esteem atau membebaskannya dari rasa bersalah. Individu tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendalinya, sebaliknya individu memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan, individu mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidupnya, bangkit dan meraih kesuksesan.

e. Empati

Empati berkaitan dengan bagaimana individu mampu membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa individu memiliki kemampuan dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa non verbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan menangkap apa yang dipikirkan atau dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Sedangkan individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

f. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan dan menghadapi masalah yang dialami secara efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu, berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakannya itu tidak berhasil. Efikasi diri adalah hasil pemecahan masalah yang berhasil sehingga seiring dengan individu membangun keberhasilan sedikit demi sedikit dalam menghadapi masalah, maka efikasi diri tersebut akan terus meningkat. Sehingga hal tersebut menjadi sangat penting untuk mencapai resiliensi.

g. *Reaching out*

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi bukan hanya seorang individu yang memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kapasitas individu meraih aspek positif dari sebuah keterpurukan yang terjadi dalam dirinya.

Berdasarkan beberapa aspek resiliensi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat dua aspek utama yang mengusung berdirinya resiliensi dalam diri individu, diantaranya : aspek-aspek yang berkaitan dengan kompetensi diri

individu dalam menerima dan menghadapi masalah dan aspek-aspek yang berhubungan dengan sikap penerimaan positif individu pada saat berada disituasi sulit atau sedang menghadapi suatu permasalahan tertentu.

### 3. Fungsi Resiliensi

Menurut Wagnild dan Young (1993) fungsi utama dari kemampuan resiliensi bagi individu yaitu untuk membantu individu bertahan serta beradaptasi dalam situasi sulit dan menekan. Sementara menurut Rutter (dalam Wagnild dan Young 1993) mengungkapkan, ada empat fungsi resiliensi, yaitu untuk mengurangi resiko mengalami konsekuensi negatif setelah adanya kejadian hidup yang menekan, mengurangi kemungkinan munculnya rantai reaksi yang negatif setelah peristiwa hidup yang menekan, membantu menjaga harga diri serta meningkatkan kesempatan untuk berkembang lebih lanjut. Fungsi resiliensi secara lebih detail dijelaskan oleh Reivch dan Shatte (2002) dimana terdapat empat fungsi dasar dari resiliensi yaitu:

a. Mengatasi (*Overcoming*)

Individu membutuhkan resiliensi agar mampu menghadapi hambatan-hambatan yang dialami, seperti kemiskinan, perceraian atau bahkan tekanan secara emosional dan fisik pada masa kanak-kanak. Resiliensi juga dapat digunakan saat terjadi peristiwa yang buruk dimasa remaja sehingga mampu menciptakan masa dewasa yang baik kedepan.

b. Melalui (*Steering Through*)

Resiliensi dibutuhkan untuk dapat melalui permasalahan sehari-hari, ketika stres. Salah satu kemampuan yang dibutuhkan adalah *self-efficacy* yakni keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam menghadapi lingkungan dan mengatasi masalah secara efektif.

c. Bangkit Kembali (*Bouncing Back*)

Beberapa peristiwa dalam kehidupan seperti kehilangan pekerjaan, perceraian, kematian orang yang disayangi dapat memberikan kondisi yang buruk pada individu. Individu yang resilien akan mampu bangkit kembali dan menemukan cara untuk menghadapi kondisi kritis yang dialami.

d. Pencapaian (*Reaching Out*)

Kemampuan resiliensi selain berguna untuk mengatasi pengalaman negatif, stress atau penyembuhan diri dari trauma, juga berguna untuk mendapatkan pengalaman hidup yang lebih kaya dan bermakna serta berkomitmen dalam mengejar pembelajaran dan pengalaman baru. Resiliensi membantu individu menemukan makna dan tujuan baru dalam hidup. Individu yang resilien dapat mengembangkan kemampuan karena lebih terbuka terhadap pengalaman dan tantangan baru. Selain itu individu yang resilien dapat

melakukan tiga hal dengan baik, yaitu tepat dalam menentukan resiko yang terjadi, mengetahui dengan baik dirinya sendiri dan menemukan makna serta tujuan dalam kehidupan individu.

Berdasarkan ketiga pendapat ahli diatas mengenai fungsi dari kemampuan resiliensi, maka dapat disimpulkan bahwa, secara utuh resiliensi memiliki 2 fungsi utama yaitu membantu individu bertahan dan beradaptasi saat menerima permasalahan atau terbelenggu dalam situasi sulit.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi**

Kemampuan resiliensi merupakan kemampuan yang dinamis sehingga terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan resiliensi dalam diri setiap individu (dalam Wagnild dan Young 1993), diantaranya :

##### a. Faktor Internal

##### 1) *Self Concept*

Merupakan cara pandang individu terhadap dirinya sendiri, semakin positif individu memandang dirinya, maka akan semakin mudah individu tersebut untuk menemukan berbagai kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya, sehingga membuatnya lebih siap dalam menghadapi masalah atau situasi sulit (Richmond et al dalam Wagnild dan Young, 1993).

##### 2) *Self Esteem*

Merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, semakin tinggi harga diri individu atau bisa dikatakan semakin positif penilaian yang diberikan individu pada dirinya sendiri maka akan semakin resilien saat menghadapi berbagai permasalahan (Rutter dalam Wagnild dan Young 1993).

##### 3) *Problem Solving*

Merupakan kemampuan individu dalam memecahkan masalah serta menemukan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapinya, dengan memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik, individu cenderung mampu untuk keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya, sehingga individu tersebut tidak hanya bertahan (resilien) saja (Rutter dalam Wagnild dan Young 1993).

##### 4) Kepuasan Hubungan Interpersonal

Merupakan kepuasan terhadap jalinan hubungan individu dengan individu-individu lain disekitarnya, seperti keluarga, teman, guru, atau lainnya. dengan memiliki hubungan interpersonal yang baik serta merasa puas dengan hubungan tersebut akan membantu individu untuk mendapatkan

*support system* yang tepat saat menghadapi berbagai permasalahan (Richmond et al dalam Wagnild dan Young, 1993).

b. Faktor Eksternal

1) Pengalaman Masa Kecil

Masa kecil individu memang memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap apa yang dialami, dimiliki serta dirasakan pada individu masa dewasanya. Pengalaman masa kecil juga berkaitan dengan pola pengasuhan yang diterima serta berbagai pengalaman-pengalaman traumatis yang dialami oleh individu tersebut (Beardsle dalam Wagnild dan Young, 1993).

2) *Role Model*

Faktor ini menjadi salah satu faktor eksternal yang memiliki pengaruh cukup penting, dimana *role model* merupakan figur yang dijadikan panutan bagi individu dalam melakukan sesuatu. Ketika individu mendapatkan *role model* yang positif, maka individu tersebut juga akan cenderung melakukan hal positif pula (Drugs dan Douglas dalam Wagnild dan Young, 1993).

3) Keluarga

Keluarga merupakan faktor yang sangat penting dan mempengaruhi kemampuan resiliensi individu, dimana didalam keluarga tersebut individu berkembang dalam mempelajari berbagai keterampilan dan kemampuan untuk hidup dan menyelesaikan berbagai permasalahan. Pola asuh, dinamika, kehangatan, keharmonisan, kelekatan dan dukungan keluarga akan membuat individu semakin resilien serta berperan penting dalam perkembangan kemampuan resiliensi dalam diri individu.

Menurut Resnick et al (2011) terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi dan memiliki peran secara signifikan terhadap kemampuan resiliensi individu, diantaranya :

a. *Self Esteem*

*Self Esteem*, merupakan salah-satu faktor yang menentukan dan berperan penting dalam perkembangan resiliensi individu, faktor ini berkaitan dengan bagaimana individu memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki *self esteem* yang baik akan memberikan penilaian positif terhadap dirinya sendiri, sehingga meningkatkan peluang untuk mampu bertahan dalam menghadapi tantangan, masalah maupun situasi-situasi yang sulit dan menekan.

b. Dukungan Sosial

Manusia merupakan makhluk sosial. Setiap individu pastinya membutuhkan dukungan dari lingkungan sosialnya, terutama disaat menghadapi

masalah, tantangan atau berada disituasi yang pelik. Dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu untuk tetap resilien saat disituasi yang terpuruk. Selain itu dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang bisa meningkatkan kapasitas individu dalam mencapai dan meningkatkan resiliensi dalam dirinya (Hendrickson et al, 2018).

c. Spiritualitas

Faktor ini memiliki pengaruh terhadap resiliensi, bahkan faktor ini juga dapat meningkatkan daya resiliensi dalam diri individu. Faktor ini berkaitan dengan keyakinan yang dipegang teguh oleh masing-masing individu. Faktor spiritualitas juga berbicara tentang bagaimana individu percaya, tunduk serta setia kepada suatu entitas terbesar di alam semesta, yang secara umum disebut sebagai Tuhan. Individu yang memiliki kondisi spiritualitas yang baik, maka akan meningkatkan daya tahannya (resiliensi) dalam menghadapi masalah, cobaan maupun situasi yang sangat pelik, karena individu sangat percaya bahwa Tuhan senantiasa berada disisinya dan selalu menyediakan bantuan bagi dirinya.

d. Emosi Positif

Kondisi emosi dan cara pandang individu terhadap suatu masalah atau situasi sulit, merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi daya resiliensi individu tersebut saat menghadapi masalah maupun tantangan hidup. Individu yang didominasi oleh emosi positif, cenderung memiliki pandangan yang positif pula, meskipun sedang berada disituasi yang negatif. Selain itu individu dengan emosi positif, cenderung lebih mampu untuk menekan emosi negatif yang muncul saat menghadapi masa sulit.

Disisi lain menurut Grothberg (2000), terdapat beberapa faktor-faktor resiliensi yang diidentifikasi berdasarkan sumber-sumber yang berbeda, yaitu :

a. *I Have*

Faktor *I Have* merupakan dukungan eksternal dan sumber dalam meningkatkan resiliensi. Sebelum individu menyadari akan siapa dirinya (*I Am*) atau apa yang bisa individu lakukan (*I Can*), individu membutuhkan dukungan eksternal dan sumberdaya untuk mengembangkan perasaan keselamatan dan keamanan yang meletakkan fondasi, yaitu inti untuk mengembangkan resiliensi. Aspek ini merupakan bantuan dan sumber dari luar yang meningkatkan resiliensi. Sumber-sumbernya adalah sebagai berikut:

1) *Trusting Relationships*

Kasih sayang dan perhatian sangatlah dibutuhkan oleh setiap individu dalam menjalankan kehidupannya, hal ini tentu akan sangat membantunya dalam memberikan respon dan hubungan timbal balik yang lebih baik dalam melakukan hubungan sosial.

2) Struktur dan Aturan di dalam Rumah

Orangtua tentu menginginkan kehidupan anaknya lebih baik dan disiplin. Sehingga orangtua memberikan pengatran jadwal rutinitas yang dilakukan anaknya. Rutinitas tersebut tentunya diikuti dengan peraturan yang dibuat dengan tujuan anak agar bisa mengikutinya. Jika tidak diikuti atau dilanggar, maka orangtua akan memberikan hukuman, tetapi setelah itu harus meminta maaf kepada anak, agar anak tidak merasa diintimidasi dan juga agar hubungan tetap terus berjalan baik dalam kehidupan keluarga.

3) *Role Models*

Bermain peran atau menjadikan diri sebagai peran untuk dirinya akan membuat individu merasa lebih mampu untuk mengerti bagaimana posisinya sebagai individu yang di perankan, dengan kata lain, hal ini bertujuan untuk melatih individu untuk bisa memahami dan mengerti eksistensinya dalam berperilaku dan berrhubungan sosial.

4) Dorongan agar menjadi Otonom

Mendorong anak untuk bisa mandiri dan bisa mengatur sendiri dirinya dengan baik, agar bisa menjadi pribadi yang mandiri. Hal itu harus dilakukan agar individu bisa bebas dalam berkembang dan bisa lebih kreatif dalam menentukan kemana jalan yang benar untuk di tuju dan mampu membawanya ke dalam hal yang lebih baik. Karena individu yang bijak adalah individu yang mampu memberikan otonom kepada orang lain untuk bisa mengeksplor dirinya dan memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berkembang.

5) Akses Kesehatan, Pendidikan, Kesejahteraan dan Layanan Keamanan.

Individu secara pribadi maupun keluarga, dapat mengandalkan layanan yang konsisten untuk memenuhi kebutuhan yang tidak bisa dipenuhi oleh keluarganya yaitu rumah sakit dan dokter, sekolah dan guru, layanan sosial, serta polisi dan perlindungan kebakaran atau layanan sejenisnya.

b. *I Am*

Faktor *I Am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri sendiri. Faktor ini meliputi perasaan, sikap, dan keyakinan di dalam diri anak. Ada beberapa bagian-bagian dari faktor dari *I Am* yaitu:

1) Perasaan Dicintai dan Perilaku Yang Menarik

Individu sadar bahwa orang menyukai dan mengasihinya. individu akan bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintainya. Individu dapat mengatur sikap dan perilakunya jika menghadapi respon-respon yang berbeda ketika berbicara dengan orang lain.

2) Mencintai, Empati, dan Altruistik

Individu mengasihi orang lain dan menyatakan kasih sayang tersebut dengan banyak cara. Individu peduli akan apa yang terjadi pada orang lain dan menyatakan kepedulian itu melalui tindakan dan kata-kata. Individu akan merasa tidak nyaman dan menderita karena orang lain dan ingin melakukan sesuatu atau berbagi penderitaan serta kesenangan.

3) Bangga pada Diri Sendiri

Individu mengetahui dirinya adalah seseorang yang penting dan merasa bangga pada siapakah dirinya dan apa yang bisa dilakukan untuk mengejar keinginannya. Individu tidak akan membiarkan orang lain meremehkan atau merendahnya. Ketika individu mempunyai masalah dalam hidup, kepercayaan diri dan self esteem membantunya untuk dapat bertahan dan mengatasi masalah tersebut.

4) Otonomi dan Tanggung Jawab

Individu dapat melakukan sesuatu dengan caranya sendiri dan menerima konsekuensi dari perilakunya tersebut individu merasa bahwa ia bisa mandiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut. Individu mengerti batasan kontrol dirinya terhadap berbagai kegiatan dan mengetahui saat orang lain bertanggung jawab.

5) Harapan, Keyakinan, dan Kepercayaan

Individu percaya bahwa ada harapan baginya dan bahwa ada orang-orang dan institusi yang dapat dipercaya. Individu merasakan suatu perasaan benar dan salah, percaya yang benar akan menang, dan ingin berperan untuk hal ini. Individu mempunyai rasa percaya diri dan keyakinan dalam moralitas dan kebaikan, serta dapat menyatakan hal ini sebagai kepercayaan pada Tuhan atau entitas rohani yang lebih tinggi.

c. *I Can*

Merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran dalam berkomunikasi dengan orang lain, memecahkan masalah dalam berbagai setting kehidupan (akademis, pekerjaan, pribadi dan sosial) dan mengatur tingkah laku, serta mendapatkan bantuan saat membutuhkannya. Ada beberapa aspek yang mempengaruhi faktor *I can* yaitu:

1) Berkomunikasi

Individu mampu mengekspresikan pemikiran dan perasaan kepada orang lain dan dapat mendengarkan apa yang dikatakan orang lain serta merasakan perasaan orang lain.

2) Pemecahan Masalah

Individu dapat menilai suatu permasalahan, penyebab munculnya masalah dan mengetahui bagaimana cara pemecahannya. Individu dapat mendiskusikan solusi dengan orang lain untuk menemukan solusi yang diharapkan dengan teliti. Individu mempunyai ketekunan untuk bertahan dengan suatu masalah hingga masalah tersebut dapat terpecahkan.

3) Mengelola berbagai perasaan dan rangsangan

Individu dapat mengenali perasaannya, memberikan sebutan emosi, dan menyatakannya dengan kata-kata dan perilaku yang tidak melanggar perasaan dan hak orang lain atau dirinya sendiri. Individu juga dapat mengelola rangsangan untuk memukul, melarikan diri, merusak barang, berbagai tindakan yang tidak menyenangkan.

4) Mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain.

Individu memahami temperamen dirinya sendiri (bagaimana bertingkah, merangsang, dan mengambil resiko atau diam, reflek dan berhati-hati) dan juga terhadap temperamen orang lain. Hal ini menolong individu untuk mengetahui berapa lama waktu yang diperlukan untuk berkomunikasi, membantu individu untuk mengetahui kecepatan untuk bereaksi dan berapa banyak individu mampu sukses dalam berbagai situasi.

5) Mencari hubungan yang dapat dipercaya.

Individu dapat menemukan seseorang misalnya orangtua, saudara, teman sebaya untuk meminta pertolongan, berbagi perasaan dan perhatian, guna mendapatkan rasa percaya diri.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi kemampuan resiliensi dalam diri individu, yaitu faktor internal, yang terdiri dari konsep diri, harga diri, kemampuan *problem solving*, spiritualitas serta berbagai faktor lainnya. kedua ada faktor eksternal yang terdiri dari keluarga, dukungan sosial, *role model*, pengalaman masa kecil serta berbagai faktor lainnya. kedua faktor ini saling berpengaruh satu dengan lainnya serta menunjang pembentukan kemampuan resiliensi dalam diri individu.

## **B. Adversity Quotient**

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

*Adversity quotient* merupakan sebuah konsep yang dicetuskan oleh Paul G. Stoltz sebagai jembatan antara kecerdasan intelektual (IQ) dengan kecerdasan emosional (EQ). Karena menurut Stoltz (2000) kedua hal itu saja tidak cukup untuk

menjadi tolok ukur yang akan memprediksi keberhasilan individu. Baginya, meskipun individu mempunyai 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. Stoltz menyebutkan kesuksesan sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengendalikan atau menguasai kehidupannya sendiri. Kesuksesan juga sangat dipengaruhi dan dapat diramalkan melalui cara individu merespons dan menjelaskan kesulitan. Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* adalah teori yang sesuai dan sekaligus ukuran yang bermakna dan seperangkat instrumen yang diolah sedemikian rupa untuk membantu individu agar tetap gigih menghadapi kemelut yang penuh tantangan (Stoltz, 2000).

*Adversity quotient* mengandung dua komponen penting dari setiap konsep praktis, yaitu teori ilmiah dan penerapannya di dunia nyata. Stoltz (2000) mengatakan AQ mempunyai tiga bentuk, yaitu:

- a. AQ adalah suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi atau bagian dari kesuksesan
- b. AQ adalah suatu ukuran untuk mengetahui respons individu terhadap kesulitan
- c. AQ adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respons terhadap kesulitan.

Gabungan dari ketiga unsur ini meliputi pengetahuan baru, tolok ukur, dan peralatan praktis, merupakan sebuah paket yang lengkap untuk memahami dan memperbaiki komponen dasar dalam pendakian (kelangsungan hidup) sehari-hari dan seumur hidup. Berdasarkan ketiga unsur tersebut, maka *adversity quotient* merupakan skor yang dapat memberi tahu seberapa baik individu dapat bertahan dalam kesulitan dan mengukur kemampuan individu untuk mengatasi krisis apapun, menyelesaikan masalah dan sukses jangka panjang, memperkirakan siapa yang menyerah dan siapa yang akan tetap bertahan. Secara garis besar *adversity quotient*, menurut Stoltz (2000) merupakan suatu tolok ukur untuk mengetahui daya juang individu dalam menghadapi kesulitan, kepercayaan diri dalam menguasai hidup dan kemampuan untuk mengatasi tantangan dan hambatan yang dihadapi dalam memperoleh sebuah kesuksesan atau keberhasilan.

Menurut Rasyidin (2018) *adversity quotient* atau AQ merupakan suatu ukuran untuk mengetahui seberapa jauh individu mampu bertahan dalam menghadapi berbagai kesulitan, kepercayaan diri dalam menguasai hidup dan kemampuan untuk mengatasi tantangan dan hambatan yang dihadapi dalam memperoleh sebuah kesuksesan. Menurut pendapat Nashori (2007) AQ merupakan kemampuan individu dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang bisa menyengsarakan dirinya. Pendapat lain juga disampaikan oleh Suprayitno (dalam Warapsari, 2015),

yang menyatakan bahwa AQ merupakan suatu kemampuan atau kecerdasan ketangguhan berupa seberapa baik individu bertahan atas cobaan yang dialami dan seberapa baik kemampuan individu dapat mengatasinya. Disisi lain Leman (2007) mendefinisikan *adversity quotient* secara ringkas, yaitu sebagai kemampuan individu untuk menghadapi masalah, sedangkan Putra (dalam Rahmayani, 2013) mendefinisikan *adversity quotient* sebagai ketahanan individu terhadap kegagalan.

Menurut Agustian (dalam Fatwana, 2018) AQ merupakan kecerdasan yang dimiliki individu dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup yang berakar pada bagaimana individu merasakan dan menghubungkan dengan tantangan-tantangan yang ada dalam berbagai peristiwa di hidupnya. Dijelaskan lebih lanjut oleh Fatwana (2018) bahwa AQ merupakan suatu kemampuan individu dalam bertahan dan menghadapi berbagai hambatan di kehidupannya, sehingga individu tertantang untuk menyelesaikannya tanpa ada rasa khawatir.

Berdasarkan beberapa uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan individu dalam menggunakan kecerdasannya untuk bertahan dan berjuang dalam menghadapi maupun mengatasi suatu masalah atau kondisi yang menekan dirinya, selain itu *adversity quotient* juga dapat diartikan sebagai suatu kemampuan yang menentukan bagaimana individu menerima dan bangkit dari kegagalan, serta seberapa yakin individu tersebut dengan dirinya sendiri dalam menyelesaikan suatu persoalan.

## 2. Aspek *Adversity Quotient*

Stoltz (2000) mengolongkan daya juang individu atau AQ menjadi empat aspek yang terdiri dari *Control*, *Origin – Owner*, *Reach* dan *Endurance* (CO<sub>2</sub>RE). Berikut ini uraian lebih lanjut mengenai tiap-tiap aspek tersebut :

### a. *Control* (C)

Aspek ini menekankan pada kemampuan individu untuk mengendalikan respons dirinya dalam situasi yang ada serta mempengaruhi situasi tersebut secara positif. Individu yang berpandangan optimis mampu mengendalikan respons diri agar tetap aktif, memegang kontrol dan mampu mempengaruhi situasi yang dihadapinya. Sementara pandangan pesimis akan berdampak sebaliknya.

Gandhi (dalam Stoltz, 2000) meyakini bahwa manusia dapat mengubah penjajahan (situasi tertekan) bukan dengan mengubah pandangan sang penjajah (situasi) itu sendiri tetapi dengan mengubah keyakinan yang ada dalam dirinya yaitu kemerdekaan dapat diwujudkan, sehingga kontrol atas diri (kemerdekaan) tidak tergantung pada penjajah (situasi) tetapi pada diri sendiri, walau kontrol lingkungan hidup ada pada penjajah. Gandhi mulai mengubah anggapan bangsa India melalui kesediaan untuk mengambil kontrol hidup dari tangan penjajah.

Semakin besar kontrol individu, semakin individu dimampukan untuk bertindak, berkembang, dan hidup bahagia. Ada empat tingkatan dalam pengendalian atau *control* yaitu:

- 1) Pengendalian seketika, yaitu individu dapat mengendalikan respons sekaligus segera memberikan respon positif saat berhadapan dengan situasi bermasalah.
- 2) Pengendalian tertunda, yaitu individu mampu mengendalikan respons tetapi belum segera memberikan respon positif saat berhadapan dengan situasi bermasalah
- 3) Luapan emosi secara verbal, yaitu individu yang tak mampu mengendalikan respon dan memberikan respon negatif berupa ungkapan verbal yang negatif
- 4) Luapan emosi secara fisik, yaitu individu yang tak mampu mengendalikan respon dan memberikan respon negatif berupa ungkapan fisik yang negatif (Tricahya, 2010).

*Control* diawali dengan pemahaman bahwa sesuatu, apapun itu, dapat dilakukan. Individu dengan *control* tinggi akan merasakan kendali yang lebih besar pada saat peristiwa-peristiwa dalam hidupnya dibandingkan dengan individu yang memiliki *control* lebih rendah. Akibat dari rasa kendali yang besar, maka individu akan terdorong untuk melakukan pendakian, namun individu yang tidak memiliki rasa kendali akan cenderung berkemah atau berhenti.

b. *Origin* dan *Ownership* (O<sub>2</sub>)

Merupakan aspek yang mempertanyakan siapa atau apa yang menimbulkan kesulitan, dan sejauhmana individu menganggap dirinya mempengaruhi atau sebagai penyebab dan asal-usul kesulitan.

1) *Origin*

Aspek *origin* berfokus pada bagaimana individu dapat mengidentifikasi darimana hambatan tersebut berasal. Aspek ini berhubungan dengan rasa bersalah. Rasa bersalah memiliki dua fungsi, yang pertama adalah untuk membantu individu untuk belajar, dengan menyalahkan diri, maka individu akan cenderung merenungkan, belajar, dan menyesuaikan perilaku agar tidak melakukan kesalahan yang sama. Fungsi kedua, rasa bersalah memunculkan penyesalan yang dapat membantu individu untuk meneliti batin dan mempertimbangkan hal-hal yang menyebabkan permasalahan. Suatu kadar bersalah yang tepat dibutuhkan untuk menciptakan pembelajaran yang kritis dan menciptakan *feedback* yang dibutuhkan untuk perbaikan terus-menerus (Putra, 2016).

Semakin tinggi skor aspek *origin* yang seorang individu miliki maka ia akan memiliki kemampuan untuk melihat asal usul persoalan yang

dihadapi dengan jernih, memiliki rasa bersalah yang adil dan bersedia bertanggung jawab. Sebaliknya skor *origin* yang rendah lebih cenderung tidak mampu mencari asal-usul persoalan yang dihadapi serta akan menimbun diri dengan rasa bersalah yang tak perlu atau berlebihan sehingga mematikan harapan dalam diri sendiri atau sebaliknya, melempar kesalahan pada lingkungan secara irasional (Tricahya, 2010).

## 2) *Ownership*

*Ownership* adalah bagaimana individu memiliki perasaan bertanggung jawab atas kesulitan yang terjadi. Dalam AQ, aspek *ownership* menekankan pada pentingnya meningkatkan rasa bertanggung jawab sebagai salah satu cara untuk memperluas kendali. Hal ini dapat membantu individu dalam pemberdayaan dan juga motivasi dalam mengambil tindakan (Putra, 2016).

Semakin tinggi *ownership* yang dimiliki oleh individu maka ia akan cenderung untuk mengakui akibat-akibat dari suatu perbuatan, apapun penyebab-penyebabnya dan bertanggung jawab untuk memperbaikinya. Sebaliknya orang dengan *ownership* rendah akan cenderung tidak mengakui akibat-akibat dari sebuah kesulitan, apapun penyebabnya. Maka dari itu, individu dengan *ownership* tinggi tidak akan mempersalahkan orang lain sambil mengelakkan tanggung jawabnya. Hal tersebut membantu individu dalam belajar dari kesalahan-kesalahan dan juga membantu individu untuk bertindak, sehingga individu merasa lebih berdaya

## c. *Reach* (R)

Aspek *reach* menilai seberapa baik seorang individu mampu membatasi pengaruh dari suatu kesulitan di dalam kehidupannya. Sebagai contoh, bagaimana ia mampu membatasi permasalahannya pada satu aspek tertentu saja dimana permasalahan tersebut terjadi atau apakah individu tersebut membiarkan permasalahan tersebut mempengaruhi area lain dari kehidupannya. Individu dengan aspek *reach* tinggi akan mampu untuk membatasi jangkauan pengaruh dari suatu permasalahan. Suatu permasalahan seperti konflik akan dianggap sebagai konflik, suatu peristiwa yang mungkin akan melibatkan komitmen dan tindakan lebih lanjut, bukan akhir dari kehidupan.

Aspek *reach* yang tinggi membantu individu untuk merasa semakin berdaya dan mengurangi perasaan kewalahan dalam menghadapi masalah. Sebaliknya, individu dengan *reach* yang rendah akan cenderung untuk menganggap bahwa suatu kesulitan yang dihadapi adalah bencana dan membiarkannya meluas ke dalam kehidupan sehingga menyedot kebahagiaan dan ketenangan pikirannya secara meluas atau keseluruhan (Putra, 2016).

d. *Endurance* (E)

Aspek *endurance* mempertanyakan dua hal yaitu, berapa lamakah suatu kesulitan akan berlangsung dan berapa lama penyebab dari kesulitan tersebut akan berlangsung. Aspek *endurance* adalah keyakinan dari individu bahwa penyebab dari suatu masalah yang terjadi hanya bersifat sementara. Begitu pula dengan permasalahan yang sedang terjadi hanya bersifat sementara dan akan segera selesai sehingga individu mampu untuk bertahan dalam waktu lama dalam menghadapi permasalahan tersebut.

Individu dengan *endurance* tinggi akan menganggap bahwa suatu permasalahan hanya bersifat sementara. Individu dengan *endurance* tinggi akan cenderung yakin bahwa penyesuaian-penyesuaian dan perbaikan akan memperbaiki peluang kesuksesan di masa depan. Sebaliknya, individu dengan *endurance* rendah akan cenderung menganggap suatu kesulitan akan berlangsung dengan lama bahkan dapat dianggap sebagai hal yang permanen. Apabila individu menganggap suatu permasalahan atau penyebab permasalahannya sebagai hal yang stabil atau abadi, maka lebih besar kemungkinannya individu untuk menyerah (Putra, 2016).

### 3. Tipe-tipe *Adversity Quotient*

Stoltz (2000) mengelompokkan individu berdasarkan daya juangnya atau AQ menjadi tiga, yaitu *quitter*, *camper*, dan *climber*. Penggunaan ketiga istilah ini, diambil dari kisah pendaki Everest, ada pendaki yang menyerah sebelum pendakian, merasa puas sampai pada ketinggian tertentu, dan mendaki terus hingga puncak tertinggi. Kemudian Stoltz menyatakan bahwa individu yang menyerah disebut *quitter*, individu yang merasa puas pada pencapaian tertentu sebagai *camper* dan individu yang terus ingin meraih kesuksesan disebut sebagai *climber*. Adapun ketiga tipe yang dimaksud ialah sebagai berikut (Putro, 2009) :

a. *Quitters*

Individu yang mempunyai tipe ini adalah individu yang menghindari kewajiban dan berhenti menghadapi tantangan kehidupan. Tipe ini menghentikan pendakian dalam hidupnya. Individu dengan tipe ini adalah individu yang meninggalkan dorongan intinya juga berarti meninggalkan peluang ditawarkan dalam hidupnya dan seringkali penuh penyesalan di kemudian hari. Akibatnya tipe ini menjadi individu yang sinis, pemarah, frustrasi dan sering menghabiskan waktu tanpa guna. Di tempat kerja, tipe ini tidak memperlihatkan keinginan untuk maju, cukup puas dengan apa yang di terima, mutu tipe ini di bawah standar, dan tidak kreatif, tetapi dalam hubungan interpersonal, walaupun mampu berkawan namun hubungan tipe ini tidak makna. Dalam menghadapi kesulitan, seorang *quitters*

tidak memiliki nyali untuk mengatasinya. Tipe *quitters*, yaitu individu dengan kemampuan AQ yang paling lemah. Ketika menghadapi berbagai kesulitan hidupnya tipe ini berhenti dan langsung menyerah, tipe ini memilih untuk tidak mendaki, tipe ini keluar, mundur, dan menghindari dari kewajiban atau tugas-tugas hidup. Tipe ini tidak memanfaatkan peluang, potensi, dan kesempatan dalam hidup. Contoh : seorang individu atau siswa yang tidak berkutik hanya mengeluh ketika ditimpa kondisi buruk misalnya penderitaan, kemiskinan, kebodohan dan sebagainya.

b. *Campers*

Pada awalnya individu yang bertipe ini mempunyai tekad yang kuat untuk berjuang tetapi di tengah perjalanan tipe ini berhenti dan mandeg. Dalam situasi sulit, tipe ini cepat mengakhiri perjuangannya dan mencari tempat yang aman serta bersembunyi dari kesulitan. Individu yang demikian adalah individu cepat bosan meskipun mau mencoba. Oleh karena itu, dalam gaya hidup kelompok ini hampir sama dengan individu yang bertipe *quitters*. Karena itu tipe ini sering disebut *satisficer* yaitu sudah cepat puas dengan mencukupkan diri dan tidak mau mengembangkan diri. Di tempat kerja, walaupun sebetulnya tipe ini mampu kreatif dan dapat mengambil resiko, namun biasanya tipe ini menolak dan hanya mencari aman belaka. Tipe *Campers*, yaitu *adversity quotient* tingkatan sedang.

Awalnya tipe ini giat mendaki, berjuang menyelesaikan tantangan kehidupan. Namun di tengah perjalanan tipe ini berhenti juga. Tipe ini telah jenuh, bosan, merasa sudah cukup, mengakhiri pendakian dengan mencari tempat yang datar dan nyaman. Contoh : siswa yang mengira bahwa sukses itu adalah yang penting sudah naik atau lulus, meskipun dengan nilai seadanya.

c. *Climbers*

Tipe *climbers* adalah individu yang seumur hidupnya menyerahkan diri pada pendakian dan selalu ingin mencapai kesuksesan dengan hasil yang maksimal. Tipe ini berbuat demikian karena tipe ini adalah seorang pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang dapat membantunya mencapai kesuksesan secara maksimal. Tipe inilah sebenarnya yang menjalani hidupnya secara lengkap karena tipe ini memahami tujuan hidupnya.

*Climbers* adalah individu yang ulet, gigih., tabah dan tidak mudah putus asa. Di tempat kerja tipe ini menyukai tantangan, dapat memotivasi diri sendiri, mau mau belajar seumur hidup dan melakukan perbaikan terus menerus serta tidak takut akan perubahan. Tipe *climbers*, yaitu pendaki atau pejuang sejati. Individu yang seumur hidup mencurahkan diri kepada pendakian hidup dan penyelesaian masalah. Tipe ini paham dan sadar bahwa sukses itu bukan hanya aspek fisik material, tetapi seluruh aspek : fisik, moral, spiritual, dan seterusnya.

Tipe ini adalah mampu mengerahkan kekuatan-kekuatannya untuk menghadapi berbagai kesulitan dalam kehidupan.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui mengenai ciri, indikator maupun karakteristik dari setiap tipe dari *adversity quotient*. Profil ataupun indikator lebih lanjut mengenai ketiga tipe *adversity quotient*, dapat dilihat pada tabel 2.1 :

**Tabel 2.1**  
**Profil *Quitter*, *Camper*, dan *Climber***

Profil	Ciri, Indikator, dan Karakteristik
<i>Quitter</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menolak untuk mendaki lebih tinggi lagi</li> <li>2) Gaya hidupnya tidak menyenangkan atau datar dan tidak “lengkap”</li> <li>3) Bekerja sekedar cukup untuk hidup</li> <li>4) Cenderung menghindari tantangan berat yang muncul dari komitmen yang sesungguhnya</li> <li>5) Jarang sekali memiliki persahabatan yang sejati</li> <li>6) Dalam menghadapi perubahan tipe ini cenderung melawan atau lari dan cenderung menolak dan menyabot perubahan</li> <li>7) Terampil dalam menggunakan kata-kata yang sifatnya membatasi, seperti “tidak mau”, “mustahil”, “tidak akan mungkin”, “ini konyol” dan sebagainya.</li> <li>8) Kemampuannya kecil atau bahkan tidak ada sama sekali; tipe ini tidak memiliki visi dan keyakinan akan masa depan, kontribusinya sangat kecil.</li> </ol>
<i>Camper</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tipe ini mau untuk mendaki, meskipun akan “berhenti” di pos tertentu, dan merasa cukup sampai disitu</li> <li>2) Cukup puas ketika telah mencapai suatu tahapan tertentu (<i>satisficer</i>)</li> <li>3) Masih memiliki sejumlah inisiatif, sedikit semangat, dan beberapa usaha.</li> <li>4) Mengorbankan kemampuan individunya untuk mendapatkan kepuasan, dan mampu membina hubungan dengan para <i>camper</i> lainnya</li> <li>5) Menahan diri terhadap perubahan, meskipun kadang tidak menyukai perubahan besar karena tipe ini lebih cenderung merasa nyaman dengan kondisi yang ada</li> <li>6) Menggunakan bahasa dan kata-kata yang kompromistis, misalnya, “ini cukup bagus”, atau “kita cukuplah sampai di sini saja” atau bisa dikatakan lebih bersifat fleksibel serta menyesuaikan dengan situasi dan kondisi disekitarnya</li> </ol>

**Lanjutan Tabel 2.1**  
**Profil *Quitter*, *Camper*, dan *Climber***

Profil	Ciri, Indikator, dan Karakteristik
<i>Camper</i>	7) Hasrat berprestasi tipe ini tidak tinggi, dan kontribusinya tidak terlalu besar juga 8) Meskipun telah melalui berbagai rintangan namun tipe ini akan berhenti juga pada suatu tempat tertentu
<i>Climber</i>	1) Tipe ini membaktikan dirinya untuk terus “mendaki”, tipe ini adalah selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan 2) Hidupnya “lengkap” karena telah melewati dan mengalami semua tahapan sebelumnya. Tipe ini menyadari bahwa akan banyak imbalan yang diperoleh dalam jangka panjang melalui “langkah-langkah kecil” yang sedang dilewatinya 3) Menyambut baik tantangan, memotivasi diri, memiliki semangat tinggi, dan berjuang mendapatkan yang terbaik dalam hidup, tipe ini cenderung membuat segala sesuatu terwujud 4) Tidak takut menjelajahi potensi-potensi tanpa batas yang ada di antara dua manusia; memahami dan menyambut baik risiko menyakitkan yang ditimbulkan karena bersedia menerima kritik 5) Menyambut baik setiap perubahan, bahkan ikut mendorong setiap perubahan tersebut ke arah yang positif 6) Bahasa yang digunakan adalah bahasa dan kata-kata yang penuh dengan kemungkinan-kemungkinan; tipe ini berbicara tentang apa yang bisa dikerjakan dan cara mengerjakannya; tipe ini berbicara tentang tindakan, dan tidak sabar dengan kata-kata yang tidak didukung dengan perbuatan 7) Memberikan kontribusi yang cukup besar karena bisa mewujudkan potensi yang ada pada dirinya 8) Tipe ini tidak asing dengan situasi yang sulit karena kesulitan merupakan bagian dari hidup

Sumber : Sriati (2008) *Adversity Quotient*

#### **4. Peran *Adversity Quotient***

Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* memiliki peranan yang cukup kompleks dalam kehidupan sehari-hari bagi setiap individu. Adapun peranan yang dimaksud ialah sebagai berikut :

a. Daya Saing

Satterfield dan Seligman (dalam Stoltz, 2000), melalui penelitiannya menemukan bahwa individu yang merespon kesulitan secara lebih optimis dapat diramalkan akan bersifat lebih agresif dan mengambil lebih banyak resiko, sedangkan reaksi yang lebih pesimis terhadap kesulitan menimbulkan lebih banyak sikap pasif dan hati-hati. Individu yang bereaksi secara konstruktif terhadap kesulitan lebih tangkas dalam memelihara energi, fokus, dan tenaga yang diperlukan supaya berhasil dalam persaingan. Persaingan sebagian besar berkaitan dengan harapan, kegesitan, dan keuletan yang sangat ditentukan oleh cara individu menghadapi tantangan dan kegagalan dalam kehidupan.

b. Produktivitas

Penelitian yang dilakukan Stoltz, menemukan korelasi yang kuat antara kinerja dan cara-cara pegawai merespon kesulitan. Seligman (dalam Stoltz 2000) membuktikan bahwa individu yang tidak merespon kesulitan dengan baik kurang berproduksi, dan kinerjanya lebih buruk daripada individu yang merespon kesulitan dengan baik.

c. Kreativitas

Barker (dalam Stoltz, 2000), kreativitas muncul dalam keputusan, kreativitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang ditimbulkan oleh hal-hal yang tidak pasti. Barker juga menemukan individu yang tidak mampu menghadapi kesulitan menjadi tidak mampu bertindak kreatif. Oleh karena itu, kreativitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang oleh hal-hal yang tidak pasti.

d. Motivasi

Individu yang memiliki AQ tinggi dianggap sebagai individu yang paling memiliki motivasi. Stoltz (2000) pernah melakukan pengukuran AQ terhadap perusahaan farmasi. Stoltz meminta kepala perusahaan untuk mengurutkan timnya sesuai dengan motivasi individu yang terlihat atau telah diukur sebelumnya. Lalu ia mengukur AQ setiap anggota tim, tanpa kecuali, baik berdasarkan pekerjaan harian maupun untuk jangka panjang. Hasilnya, individu yang dianggap sebagai individu yang paling memiliki motivasi ternyata memiliki AQ yang tinggi pula.

e. Mengambil Resiko

Satterfield dan Seligman (dalam Stoltz, 2000) menemukan bahwa individu yang merespon kesulitan secara lebih konstruktif, bersedia mengambil banyak resiko. Resiko merupakan aspek esensial pendakian.

f. Perbaikan

Perbaikan terus-menerus perlu dilakukan supaya individu bisa bertahan hidup dikarenakan individu yang memiliki AQ yang lebih tinggi menjadi lebih baik, sedangkan individu yang AQ-nya lebih rendah menjadi lebih buruk.

g. Ketekunan

Ketekunan merupakan inti untuk maju (pendakian) dan AQ individu. Ketekunan adalah kemampuan untuk terus menerus walaupun dihadapkan pada kemunduran-kemunduran atau kegagalan.

h. Belajar

Yaitu kebutuhan untuk terus-menerus mengumpulkan dan memproses arus pengetahuan atau informasi yang tiada hentinya, belajar juga erat kaitannya dengan menjadi individu yang lebih baik lagi kedepannya.

i. Optimisme

Carol Dweck (dalam Stoltz, 2000) membuktikan bahwa anak-anak dengan respon-respon yang pesimistis terhadap kesulitan tidak akan banyak belajar dan berprestasi jika dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pola-pola yang lebih optimistis.

j. Merangkul Perubahan

Perubahan adalah bagian dari hidup sehingga setiap individu harus menentukan sikap untuk menghadapinya. Stoltz (2000), menemukan individu yang memeluk perubahan cenderung merespon kesulitan secara lebih konstruktif. Dengan memanfaatkannya untuk memperkuat niat, individu merespon dengan merubah kesulitan menjadi peluang.

## 5. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Adversity Quotient*

Stoltz (2000) dalam bukunya menggambarkan potensi dan daya tahan (AQ) individu dalam sebuah pohon yang disebut pohon kesuksesan. Terdapat beberapa faktor yang ada dalam pohon kesuksesan tersebut dan dianggap mempengaruhi *adversity quotient* individu, diantaranya :

a. Faktor Internal

1) Genetika

Warisan genetik tidak akan menentukan nasib individu tetapi pasti ada pengaruh dari faktor ini. Beberapa riset-riset terbaru menyatakan bahwa genetika sangat mungkin mendasari perilaku. Yang paling terkenal adalah kajian tentang ratusan anak kembar identik yang tinggal terpisah sejak lahir dan dibesarkan di lingkungan yang berbeda. Saat individu dewasa, ternyata ditemukan kemiripan-kemiripan dalam perilaku.

## 2) Keyakinan

Keyakinan mempengaruhi individu dalam menghadapi suatu masalah serta membantu individu dalam mencapai tujuan hidup, keyakinan merupakan suatu hal yang dipegang teguh dan dijadikan sebuah pedoman.

## 3) Bakat

Kemampuan dan kecerdasan individu dalam menghadapi suatu kondisi yang tidak menguntungkan bagi dirinya salah satunya dipengaruhi oleh bakat. Bakat adalah gabungan pengetahuan, kompetensi, pengalaman dan keterampilan.

## 4) Hasrat atau kemauan

Mencapai kesuksesan dalam hidup diperlukan tenaga pendorong yang berupa keinginan atau disebut hasrat. Hasrat menggambarkan motivasi, antusias, gairah, dorongan, ambisi, dan semangat.

## 5) Karakter

Individu yang berkarakter baik, semangat, tangguh, dan cerdas akan memiliki kemampuan untuk mencapai sukses. Karakter merupakan bagian yang penting bagi kita untuk meraih kesuksesan dan hidup berdampingan.

## 6) Kinerja

Merupakan bagian yang mudah dilihat individu lain sehingga seringkali hal ini sering dievaluasi dan dinilai. Salah satu keberhasilan individu dalam menghadapi masalah dan meraih tujuan hidup dapat diukur lewat kinerja.

## 7) Kecerdasan

Bentuk-bentuk kecerdasan kini dipilah menjadi beberapa bidang yang sering disebut sebagai *multiple intelligence*. Bidang kecerdasan yang dominan biasanya mempengaruhi karier, pekerjaan, pelajaran, dan hobi.

## 8) Kesehatan

Kesehatan emosi, psikis dan fisik dapat memengaruhi individu dalam menggapai kesuksesan. Individu yang dalam keadaan sakit akan mengalihkan perhatiannya dari masalah yang dihadapi. Kondisi fisik dan psikis yang prima akan mendukung individu dalam menyelesaikan masalah. Maknanya, dengan memiliki kesehatan yang baik akan memaksimalkan produktivitas individu.

## b. Faktor Eksternal

## 1) Pendidikan

Pendidikan dapat membentuk kecerdasan, pembentukan kebiasaan yang sehat, perkembangan watak, keterampilan, hasrat, dan kinerja yang

dihasilkan. Penelitian yang dilakukan Gest et al (dalam McMillan dan Violato, 2008) menyebutkan bahwa meskipun individu tidak menyukai kemalangan atau kesengsaraan yang diakibatkan oleh kesalahan dalam pola hubungan dengan orangtua, namun permasalahan orangtua secara langsung ikut berperan dalam perkembangan ketahanan remaja, sehingga bisa dikatakan pengasuhan orangtua juga berperan penting dalam diri remaja. Salah satu sarana dalam pembentukan sikap dan perilaku adalah melalui pendidikan.

## 2) Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal, terutama lingkungan keluarga dapat mempengaruhi bagaimana individu beradaptasi dan memberikan respon kesulitan yang dihadapinya. Individu yang terbiasa hidup dalam lingkungan sulit akan memiliki *adversity quotient* yang lebih tinggi. Menurut Stoltz (2000), individu yang terbiasa berada di lingkungan yang sulit akan memiliki *adversity quotient* yang lebih besar karena pengalaman dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

## 6. Pengembangan *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (2000) terdapat beberapa cara untuk mengembangkan dan menerapkan AQ, yang dapat diringkas melalui istilah LEAD, yaitu:

### a. *Listened*

Mengingat respon terhadap kesulitan merupakan langkah yang penting dalam mengubah AQ individu. Individu berusaha menyadari dan menemukan jika terjadi kesulitan, kemudian menanyakan pada diri sendiri apakah itu respon AQ yang tinggi atau rendah, serta menyadari aspek AQ mana yang paling tinggi.

### b. *Explore - Establish*

Yaitu individu didorong untuk menjajaki asal-usul atau mencari penyebab dari masalah, hingga akhirnya diketahui penyebab masalah tersebut dan mengerti bagian mana yang menjadi kesalahan individu yang bersangkutan. Stoltz mengubah eksplor menjadi *establish* yang berarti menetapkan. Individu diharapkan dapat menetapkan bagian kesalahan mana yang akan diperbaiki terlebih dahulu.

### c. *Analyze*

Yaitu individu diharapkan mampu menganalisa bukti apa yang menyebabkan individu tidak dapat mengendalikan masalah, bahwa kesulitan itu harus menjangkau wilayah lain dalam kehidupan, serta bukti mengapa kesulitan ini harus berlangsung lebih lama dari semestinya. Fakta-fakta ini perlu dianalisis untuk menemukan beberapa faktor yang mendukung *adversity quotient* individu.

d. *Do*

Individu diharapkan dapat mengambil tindakan nyata setelah melewati tahapan-tahapan sebelumnya karena sebenarnya individu telah mampu melakukan tindakan untuk mengatasi kesulitan yang terjadi atas pertimbangan-pertimbangan yang telah dilakukan melalui tahapan-tahapan sebelumnya. Tindakan merupakan langkah pasti yang menentukan apakah kesulitan mampu dikendalikan dan dibatasi jangkauan keberlangsungannya atau tetap berlangsung dan menjangkau bidang-bidang lain secara luas.

### C. Kerangka Berpikir

Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* merupakan kemampuan individu dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk menyelesaikannya. Sehingga dengan adanya *adversity quotient* yang baik, maka remaja tidak hanya bertahan (resilien) saja melainkan dapat keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya, dengan memanfaatkan kecerdasannya dalam menyelesaikan masalah. Kemampuan ini perlu dimiliki oleh setiap remaja dalam menghadapi segala tantangan pada masa perkembangannya, terutama bagi remaja dengan orangtua yang bercerai, karena selain harus menghadapi tantangan pada masa perkembangannya, remaja juga harus menghadapi dan menyelesaikan dampak dari perceraian orangtuanya. Remaja yang memiliki kemampuan *adversity quotient* yang tinggi (*climber*) cenderung memiliki daya juang dan selalu mencari peluang atau kemungkinan-kemungkinan untuk mencapai sesuatu yang ia inginkan atau keluar dari suatu situasi yang menekan, maka remaja tersebut merupakan individu yang berinisiatif serta memiliki banyak *insight* untuk melakukan sesuatu. Remaja dengan tipe *climber* juga cenderung pantang menyerah dan dapat menerima setiap perubahan serta melakukan proses adaptasi dengan berbagai cara, dengan memiliki kontribusi untuk melakukan adaptasi terhadap suatu perubahan dalam hidupnya melalui berbagai cara, maka tipe ini juga cenderung memiliki kreativitas yang tinggi pula untuk mendapatkan berbagai pilihan cara guna melakukan proses adaptasi terhadap perubahan dalam hidup tipe ini. Selain itu remaja dengan tipe *climber* juga cenderung memberikan kontribusi yang besar terhadap apa yang hendak tipe ini capai, sehingga tipe ini merupakan individu yang mandiri serta tidak bergantung pada individu lain, tipe ini juga memiliki daya inisiatif yang baik, dengan demikian tipe ini cenderung menjadi inisiator bukan menunggu perintah atau menjadi pengikut dari individu lain.

Disamping itu tipe ini juga memiliki target dan selalu berupaya untuk mewujudkan apa yang telah ditargetkan, sehingga tipe ini juga cenderung memiliki nilai moralitas dan orientasi atas kehidupan tipe ini serta selalu bertindak secara produktif untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Remaja tipe *climber* juga memiliki keberanian untuk menghadapi resiko serta memiliki pemahaman yang baik atas dirinya sendiri, selain itu tipe ini juga menerima berbagai kritik yang diberikan individu lain kepada tipe ini, dengan demikian membuat tipe ini menjadi individu yang tidak mudah tersinggung dan memiliki selera humor yang baik, bahkan untuk menertawakan dirinya sendiri. Tipe ini juga telah terbiasa dalam menghadapi tantangan sehingga tipe ini memiliki pandangan yang ringan dan merasa optimis dalam menghadapinya (tetapi bukan berarti menyepelekan tantangan tersebut), sehingga tipe ini akan cenderung mengambil sisi positif dari setiap tantangan yang tipe ini hadapi. Remaja dengan tipe *climber* juga memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi, baik dengan lingkungan atau situasi sekitar maupun dengan individu disekitar tipe ini, sehingga tipe ini juga cenderung mampu untuk menjalin hubungan yang baik dengan individu lain disekitar tipe ini, selain itu tipe ini juga mampu menjadi *role model* bagi individu lain atas kegigihan, semangat, daya juang, keuletan, optimisme dan berbagai kemampuan positif lain yang tipe ini miliki. Remaja yang memiliki kemampuan *adversity quotient* yang tinggi akan cenderung lebih resilien dalam menghadapi permasalahan atau bisa dikatakan remaja tersebut akan memiliki kemampuan resiliensi yang lebih tinggi pula. Tanpa adanya kemampuan resiliensi yang baik, maka individu akan mengalami kesulitan dalam bertahan atau beradaptasi saat menghadapi masalah. Ironisnya berbagai penelitian telah membuktikan bahwa remaja dengan orangtua yang bercerai memiliki daya resiliensi yang rendah, sehingga hal ini beresiko memperkeruh situasi dan kondisi remaja untuk mencapai tugas perkembangan secara optimal. Melihat kondisi tersebut, maka dibutuhkan satu faktor yang mempengaruhi dan dapat meningkatkan resiliensi remaja, faktor tersebut ialah *adversity quotient*. *Adversity quotient* merupakan kemampuan individu untuk menggunakan kecerdasannya dalam menghadapi masalah dan mencari berbagai opsi maupun cara untuk keluar dari masalah tersebut. Maknanya dengan resiliensi remaja yang rendah mampu ditingkatkan dengan memiliki *adversity quotient* yang baik. Masalah merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap remaja, tetapi ketika masalah tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, tanpa adanya upaya penyelesaian, maka seorang remaja akan cenderung mengalami kejenuhan dan kehilangan daya untuk bertahan lagi (menjadi tidak resilien). Remaja dengan *adversity quotient* yang baik merupakan remaja yang memiliki daya juang dan kemampuan-kemampuan untuk menghadapi serta menyelesaikan suatu permasalahan dalam kehidupannya, sehingga ia mampu keluar dan menuntaskan masalah yang sedang dihadapinya.

Kemampuan resiliensi ini merupakan suatu kemampuan yang tidak kalah penting untuk dimiliki para remaja, khususnya bagi remaja dengan orangtua yang bercerai. Menurut Wagnild dan Young (1993) resiliensi merupakan kemampuan dan keberanian individu untuk beradaptasi ditengah permasalahan, situasi sulit, peristiwa yang menekan atau kondisi ketidakberuntungan dalam hidupnya. Resiliensi merupakan kemampuan yang dapat membuat remaja dengan orangtua yang bercerai menjadi mampu untuk menanggung segala permasalahan, baik permasalahan yang berasal dari tugas perkembangannya maupun permasalahan dari perceraian orangtuanya.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa yang berat dan penuh tantangan, apalagi bagi remaja dengan orangtua yang bercerai, selain harus menghadapi tantangan dalam masa perkembangannya, remaja tersebut juga harus menanggung berbagai dampak akibat perceraian orangtua tipe ini. Ketika seorang remaja memiliki *adversity quotient* yang tinggi (*climber*) maka saat remaja tersebut dihadapkan pada suatu masalah atau situasi yang menekan, ia akan cenderung lebih resilien, karena ketika menghadapi masalah ia tidak hanya bertahan dan beradaptasi tetapi berupaya dan memiliki daya juang untuk menyelesaikan masalah atau keluar dari situasi yang menekan tersebut, sehingga dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki kemampuan *adversity quotient* yang baik (*climber*) maka ia dapat menghadapi, menangan dan menyelesaikan berbagai masalah dengan baik, sehingga tipe ini cenderung lebih resilien dibanding remaja dengan kemampuan *adversity quotient* yang kurang (*quitter*).

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan beberapa teori dan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ialah : “Ada hubungan antara *adversity quotient* dan resiliensi pada remaja dengan orangtua yang bercerai di Surabaya”