

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. *Adversity Quotient*

1. Pengertian *Adversity Quotient*

Adversity quotient pertama kali diperkenalkan oleh Paul G. Stoltz pada tahun 1997 yang disusun berdasarkan hasil riset lebih dari 500 kajian di seluruh dunia. *Adversity quotient* ini merupakan terobosan penting dalam pemahaman tentang apa yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan. Stoltz (2007) mengatakan bahwa sukses tidaknya seorang individu dalam pekerjaan maupun kehidupannya ditentukan oleh *adversity quotient*, dimana *adversity quotient* dapat memberitahukan: (1) seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya; (2) siapa yang akan mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang akan hancur; (3) siapa yang akan melampaui harapan harapan atas kinerja dan potensi mereka serta siapa yang akan gagal; dan (4) siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan.

Menurut Stoltz (2007), *adversity quotient* adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi suatu peluang keberhasilan mencapai tujuan. *Adversity quotient* mempengaruhi pengetahuan, kreativitas, produktivitas, kinerja, usia, motivasi, pengambilan resiko, perbaikan, energi, vitalitas, stamina, kesehatan, dan kesuksesan dalam pekerjaan yang dihadapi. Senada dengan Stoltz, Al Kumayi (dalam Stoltz, 2007) menerangkan bahwa *adversity quotient* adalah kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam mengatasi kesulitan dan sanggup bertahan hidup. *Adversity quotient* sebagai tolak ukur kemampuan seseorang dalam mengatasi setiap persoalan hidup untuk tidak berputus asa. Markman (dalam Stoltz, 2007) menyebutkan *adversity quotient* adalah pengetahuan tentang ketahanan individu, individu yang secara maksimal menggunakan kecerdasan ini akan menghasilkan kesuksesan dalam menghadapi tantangan, baik itu besar atau kecil dalam kehidupan sehari-hari

Berdasarkan uraian beberapa tokoh di atas, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam mendefinisikan arti dari *adversity quotient*, tokoh-tokoh tersebut menjelaskan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat mengatasi suatu kesulitan. Al Kumayi lebih menekankan bahwa *adversity quotient* mempengaruhi seseorang untuk tidak putus asa dalam menghadapi masalah, sedangkan Markman menganggap bahwa dengan memaksimalkan *adversity quotient* akan menghasilkan kesuksesan dalam menghadapi tantangan. Stoltz sebagai tokoh yang pertama menggunakan istilah

adversity quotient mengartikan *adversity quotient* sebagai kemampuan mengubah hambatan menjadi tantangan, *adversity quotient* tidak hanya membuat seseorang bertahan dalam kesulitan tetapi mampu menciptakan peluang dalam kesulitan yang dihadapinya sehingga menjadi seseorang yang lebih baik

Seseorang dengan *adversity quotient* yang tinggi akan mampu mengontrol situasi sulit, dapat menganggap bahwa sumber kesulitan bukan berasal dari dalam dirinya sehingga tidak menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang dihadapinya, mampu membatasi pengaruh dari kesulitan tersebut sehingga adanya kesulitan dalam suatu aspek kehidupannya tidak akan mempengaruhi aspek kehidupan lainnya, serta memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi kesulitan.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Adversity Quotient*

Paul G. Stoltz dalam bukunya menggambarkan potensi dan daya tahan individu dalam pohon yang disebut pohon kesuksesan tersebut yang dianggap mempengaruhi *adversity quotient* seseorang, faktor-faktor yang mempengaruhi *adversity quotient* menurut Stoltz (dalam Novalia, 2019) diantaranya adalah:

a. Faktor internal

1) Genetika

Warisan genetik tidak akan menentukan nasib seseorang tetapi pasti ada pengaruh dari faktor ini. Beberapa riset-riset terbaru menyatakan bahwa genetika sangat mungkin mendasari perilaku.

2) Keyakinan (*Self Efficacy*)

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

3) Bakat

Kemampuan dan kecerdasan seseorang 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

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

5) Karakter

Seseorang yang berkarakter baik, semangat, tangguh, dan cerdas akan memiliki kemampuan untuk mencapai sukses.

6) Kinerja

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

7) Kecerdasan

Bidang kecerdasan yang dominan biasanya mempengaruhi karier, pekerjaan, pelajaran, dan hobi.

8) Kesehatan

Kesehatan emosi dan fisik dapat mempengaruhi seseorang dalam menggapai kesuksesan. Kondisi fisik dan psikis yang prima akan mendukung seseorang dalam menyelesaikan masalah.

b. Faktor eksternal

1) Pendidikan

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

2) Lingkungan

Lingkungan tempat individu tinggal dapat mempengaruhi bagaimana individu beradaptasi dan memberikan respon kesulitan yang dihadapinya.

Stoltz menjelaskan dengan detail semua faktor yang mempengaruhi *adversity quotient*. Stoltz menganalogikan faktor-faktor yang mempengaruhi *adversity quotient* sebagai bagian dari pohon kesuksesan, pohon yang mampu menghadapi kuatnya angin adalah pohon yang memiliki akar yang kuat, batang yang besar, cabang, dan daun yang baik sehingga pohon tersebut akan tetap kokoh seberapapun kuatnya angin yang menerpa, begitu juga dengan seseorang apabila memiliki faktor-faktor di atas akan mampu membangkitkan semua potensi yang dimiliki tidak peduli betapa sulit atau beratnya masalah yang dihadapi.

3. Dimensi *Adversity Quotient*

Stoltz (2007) menjelaskan *adversity quotient* terdiri dari empat dimensi, yaitu:

a. Kendali /*control* (C)

Kendali berkaitan dengan seberapa besar orang merasa mampu mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya dan sejauh mana individu merasakan bahwa kendali itu ikut berperan dalam peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Semakin besar kendali yang dimiliki semakin besar kemungkinan seseorang untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan dan tetap teguh dalam niat serta ulet dalam mencari penyelesaian. Demikian

sebaliknya, jika semakin rendah kendali, akibatnya seseorang menjadi tidak berdaya menghadapi kesulitan dan mudah menyerah.

b. Daya tahan / *endurance* (*E*)

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

c. Jangkauan / *reach* (*R*)

Jangkauan mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian lain dari individu. Jangkauan menunjukkan kemampuan dalam melakukan penilaian tentang beban kerja yang menimbulkan stres. Semakin tinggi jangkauan seseorang, semakin besar kemungkinannya dalam merespon kesulitan sebagai sesuatu yang spesifik dan terbatas. Semakin efektif dalam menahan atau membatasi jangkauan kesulitan, maka seseorang akan lebih berdaya dan perasaan putus asa atau kurang mampu membedakan hal-hal yang relevan dengan kesulitan yang ada, sehingga ketika memiliki masalah di satu bidang dia tidak harus merasa mengalami kesulitan untuk seluruh aspek kehidupan individu tersebut.

d. Asal usul dan pengakuan / *origin and ownership* (*O*₂)

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

Dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Stoltz (2007) di atas menjadi tolak ukur *adversity quotient* seseorang. Persepsi seseorang dalam melihat suatu masalah akan berdampak pada cara seseorang tersebut mengatasi masalah, semakin seseorang mengenal apa masalahnya akan semakin mampu seseorang

tersebut menyelesaikan masalah bahkan menjadi lebih berkembang setelah mampu mengatasi masalahnya.

Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dimensi-dimensi *adversity quotient* yang dikemukakan oleh Stoltz yang terdiri dari *control (C)*, *origin and ownership (O₂)*, *reach (R)*, dan *endurance (E)* yang biasa disingkat CO₂RE sebagai dasar pengembangan skala *Adversity Quotient*, karena Stoltz merupakan pencetus awal terkait teori *Adversity Quotient*, dan menjelaskan tiap-tiap dimensi *Adversity Quotient* dengan lengkap. Dimensi kendali (*control*) dapat diuraikan menjadi indikator yang lebih spesifik yaitu sejauh mana seseorang mampu mempengaruhi secara positif suatu situasi dan Sejahtera mana seseorang mampu mengendalikan respon terhadap suatu situasi. Dimensi asal usul dan pengakuan (*origin and ownership*) dapat dijelaskan dengan indikator yaitu apa yang akan dilakukan dan bagaimana memperbaiki suatu situasi. Untuk dimensi jangkauan (*reach*) dijelaskan secara spesifik menjadi indikator yaitu sejauh mana kesulitan menjangkau bidang lain dalam kehidupan sedangkan dimensi daya tahan (*endurance*) dijelaskan dengan indikator yaitu berapa lama kesulitan akan berlangsung. Indikator-indikator ini yang akan menjadi acuan peneliti dalam membua skala.

4. **Tingkatan *Adversity Quotient***

Stoltz (2007) meminjam istilah para pendaki gunung untuk memberikan gambaran mengenai tingkatan *adversity quotient*. Stoltz membagi para pendaki menjadi 3 bagian, yaitu :

a. *Quitters* (mereka yang berhenti).

Banyak orang yang memilih untuk menghindari kewajiban, mundur dan berhenti dari usahanya. Mereka menolak, mengabaikan, menutupi atau meninggalkan kesempatan yang ditawarkan.

b. *Campers* (mereka yang berkemah).

Kelompok individu yang kedua adalah *campers* atau orang-orang yang mudah puas dengan hasil yang diperolehnya. Mereka tidak ingin melanjutkan usahanya untuk mendapatkan lebih dari yang didapatkan sekarang.

c. *Climbers* (para pendaki)

Climbers adalah pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan dan tidak pernah membiarkan umur, jenis kelamin, ras, cacat fisik atau mental dan hambatan lainnya untuk menghalangi usahanya. Mereka selalu berani menghadapi resiko untuk menuntaskan pekerjaannya. Dalam konteks ini, para *climber* dianggap memiliki AQ tinggi.

Setiap orang memiliki respon yang berbeda-beda terhadap suatu masalah sehingga menyebabkan kesuksesan dan kebahagiaan yang dinikmati juga berbeda. Ada seseorang yang mudah menyerah sehingga tidak melanjutkan usahanya menghadapi kesulitan dalam mewujudkan impiannya, ada yang mudah puas dengan yang telah dilakukan sehingga tidak melanjutkan lagi usahanya dan ada pula yang terus berjuang untuk menghadapi kesulitan apapun.

B. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Bandura (dalam Ansori, 2016) menjelaskan *self efficacy* (efikasi diri) merupakan persepsi individu akan keyakinan terhadap kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan. *Self efficacy* mempengaruhi pilihan tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha dan ketahanan ketika berhadapan dengan hambatan atau kesulitan. *Self efficacy* merupakan konstruk yang diajukan Bandura yang berdasarkan teori sosial kognitif. Dalam teorinya, Bandura menyatakan bahwa tindakan manusia merupakan suatu hubungan yang timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku (*triadic reciprocal causation*). Seseorang dengan *self efficacy* tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan *self efficacy* rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan *self efficacy* yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan *self efficacy* yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

Sedangkan Schultz (dalam Ansori, 2016) mendefinisikan *self efficacy* sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi permasalahan kehidupan. Tidak jauh berbeda dengan pengertian yang telah dijelaskan sebelumnya *self efficacy* menurut Alwisol (dalam Ansori, 2016) adalah suatu penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, dapat atau tidak dapat mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. *Self efficacy* merupakan faktor penting dalam menentukan kontrol diri dan perubahan perilaku dalam diri individu *self efficacy* merupakan pendapat atau keyakinan seseorang mengenai kemampuan dalam menampilkan suatu bentuk perilaku yang berhubungan dengan situasi yang akan dihadapi oleh seseorang. Feist (dalam Ansori, 2016) *self efficacy* merupakan penengah antara tujuan dengan sasaran, untuk memutuskan perilaku tertentu akan dibentuk atau tidak. Individu yang mempunyai tingkat *self efficacy* tinggi akan percaya bahwa

mereka bisa melakukan sesuatu untuk mengubah peristiwa atau kejadian dalam tingkah laku sekitarnya. Dari beberapa definisi yang telah diungkapkan, *self efficacy* merupakan sebuah keyakinan diri untuk mampu mengerjakan segala tugas yang telah dihadapi dan juga menyelesaikan segala masalah yang dihadapi dengan baik.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (dalam Yuliana, 2017) menjelaskan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* pada diri individu, yaitu:

- a. Budaya
Budaya dapat mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai (*values*), kepercayaan (*belief*), proses pengaturan diri (*self regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.
- b. Gender
Gender dapat mempengaruhi *self efficacy* pada diri individu. Wanita memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi dalam perannya di kehidupan sehari-hari. Wanita yang memiliki peran sebagai ibu rumah tangga dan wanita karir akan berpengaruh pada tingkat *self efficacy* yang tinggi dibandingkan pria yang bekerja.
- c. Sifat dari tugas yang dihadapi
Kesulitan masalah yang dialami individu mempengaruhi penilaian terhadap kemampuan dirinya. Individu yang dihadapkan pada permasalahan yang sulit akan semakin rendah penilaian terhadap kemampuannya. Pada individu yang dihadapkan masalah yang mudah akan semakin tinggi penilaian terhadap kemampuannya.
- d. Insentif eksternal
Hal lain yang dapat mempengaruhi *self efficacy* individu yaitu insentif eksternal, yaitu insentif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.
- e. Status atau peran individu dalam lingkungan
Individu yang memiliki status atau peran yang tinggi akan mendapatkan derajat kontrol yang besar sehingga mempengaruhi *self efficacy* yang tinggi. Individu dengan status atau peran yang rendah akan memiliki derajat kontrol yang kecil sehingga *self efficacy* yang dimiliki juga rendah.
- f. Informasi tentang kemampuan diri

Informasi yang didapatkan individu mempengaruhi *self efficacy* dimana individu akan memiliki *self efficacy* tinggi jika mendapatkan informasi positif mengenai kemampuan dirinya sedangkan, individu akan memiliki *self efficacy* rendah jika mendapatkan informasi negatif.

3. Dimensi-dimensi *Self Efficacy*

Bandura (dalam Ansori, 2016) membagi *self efficacy* (efikasi diri) menjadi tiga dimensi yang perlu diperhatikan untuk mengukur sebuah keyakinan diri seseorang, yaitu :

a. Dimensi Tingkat Kesulitan (*Level/ magnitude*)

Dimensi ini mengacu pada derajat kesulitan tugas individu, yang mana individu merasa mampu untuk melakukannya. Penilaian *self efficacy* pada setiap individu akan berbeda-beda, baik pada saat menghadapi tugas yang mudah atau tugas yang sulit. Ada individu yang memiliki *self efficacy* tinggi hanya pada tugas yang bersifat mudah dan sederhana, namun adapula yang memiliki *self efficacy* tinggi pada tugas yang bersifat sulit dan rumit. Individu dapat merasa mampu melakukan suatu tugas mulai dari tugas yang sederhana, agak sulit, dan teramat sulit. Hal ini akan disesuaikan dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan bagi masing-masing tingkat atau tingkat tuntutan tugas dapat diklasifikasikan berdasarkan tingkat kepandaian/kecerdikan, usaha, ketepatan, produktifitas, dan pengaturan diri (*self regulation*)

b. Dimensi Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini menunjuk pada seberapa yakin individu dalam menggunakan kemampuannya pada pengerjaan tugas. Hal ini berkaitan dengan perilaku yang dibutuhkan dalam mencapai penyelesaian tugas yang muncul pada saat dibutuhkan. Dengan efikasi diri, kekuatan untuk usaha yang lebih besar mampu didapat. Individu yang memiliki keyakinan yang kurang kuat untuk menggunakan kemampuan yang dimilikinya dapat dengan mudah menyerah apabila menghadapi hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas. Sebaliknya, individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuannya akan terus berusaha meskipun menghadapisatu hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas. Semakin kuat efikasi diri seseorang, maka semakin lama yang bersangkutan dapat bertahan dalam tugas tersebut.

c. Dimensi Generalisasi (*Generalitiy*)

Generalisasi *Generality* menjelaskan keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan tuntas dan baik. Disini setiap individu memiliki keyakinan yang berbeda-beda sesuai dengan tugas-tugas

yang berbeda pula. Ruang lingkup tugas-tugas yang dilakukan bisa berbeda dan tergantung dari persamaan derajat aktivitas, kemampuan yang diekspresikan dalam hal tingkah laku, pemikiran dan emosi, kualitas dari situasi yang ditampilkan dan sifat individu dalam tingkah laku secara langsung ketika menyelesaikan tugas. Individu yang memiliki efikasi rendah akan mudah menyerah, mengeluh ketika dihadapkan pada banyak tugas secara bersama-sama ataupun pada kondisi yang berbeda dari biasanya. Sedangkan individu yang memiliki keyakinan yang tinggi akan menjadikan ancaman sebagai tantangan dan sedikit menampakkan keragu-raguan. Individu tersebut akan senang untuk mencari situasi baru.

Sedangkan menurut Zimmerman (dalam Alam, 2018) dimensi *Self Efficacy* terdiri dari:

- a. *Level*, berkaitan dengan tingkatan dari suatu tugas tertentu, seperti kesulitan yang bertambah pada soal-soal penjumlahan matematika
- b. *Generality*, merupakan penilaian mengenai kemampuan seseorang dalam mengerjakan beberapa tugas atau aktivitas yang berbeda.
- c. *Strength*, merupakan kekuatan keyakinan seseorang dalam mengerjakan tugas tertentu.

Menurut Corsini (dalam Patibang, 2017) dimensi-dimensi *Self Efficacy* adalah:

- a. Kognitif, merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk memikirkan cara – cara yang dapat digunakan dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif keyakinan seseorang dalam analisis berpikir dan dalam berlatih mengungkapkan ide – ide atau gagasan – gagasan pribadi, maka akan mendukung seseorang bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Aspek kognitif seseorang dapat dilihat dari (a) cara memikirkan tindakan dan menetapkan target, (b) persepsi positif tentang situasi yang dihadapi, dan (c) kemampuan dalam mengontrol kepercayaan tentang kemampuan diri sendiri. Adapun penentuan tujuan yang diambil, dipengaruhi oleh penilaian terhadap kemampuan diri sehingga semakin kuat *self efficacy* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tujuan yang ditetapkan oleh individu tersebut.
- b. Motivasi, merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mendorong diri melalui pikirannya untuk melakukan tindakan dan keputusan dalam mencapai tujuan yang diharapkannya. Tiap orang berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan serta merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Motivasi dalam *self*

efficacy digunakan untuk memprediksikan kesuksesan dan kegagalan seseorang. Aspek motivasi seseorang dapat dilihat dari (a) cara mengontrol kecemasan dan perasaan depresif, pemahaman akan situasi dan permasalahan, serta tanggapan positif terhadap situasi dan permasalahan. Motivasi dalam *self efficacy* digunakan untuk memprediksikan kesuksesan atau kegagalan yang akan dialami individu dalam mencapai tujuannya

- c. Seleksi, merupakan suatu kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Seleksi tingkah laku mempengaruhi perkembangan personal. Asumsi yang timbul pada aspek ini adalah ketidakmampuan orang dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat orang tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi situasi konflik. Seleksi terhadap lingkungan dan aturan yang ada di dalamnya juga sangat berpengaruh terhadap *self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang. Individu akan cenderung menghindari kegiatan atau situasi yang diyakini berada diluar kemampuan diri. Tetapi individu akan mudah melakukan kegiatan atau tantangan yang dirasa sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya.
- d. Afeksi, merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengtasi emosi yang timbul dalam diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi digunakan untuk mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola – pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. *Self Efficacy* dapat mempengaruhi sifat dan intensitas pengalaman emosional individu, sehingga terdapat aspek afektif dalam *self efficacy*. Afeksi digunakan untuk mengontrol kecemasan dan perasaan depresi seseorang dalam usahanya untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Dari ketiga dimensi yang dijelaskan di atas, dimensi yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Ansori, 2016) dan Zimmerman (dalam Alam, 2018) sama, namun Bandura memberikan penjelasan lebih lengkap terkait dimensi-dimensi *self efficacy*, sehingga peneliti memilih dimensi-dimensi *self efficacy* menurut Bandura yaitu, dimensi tingkat kesulitan (*level /magnitute*), dimensi kekuatan (*strength*), dan dimensi generalisasi (*generality*). Dimensi-dimensi tersebut diuraikan menjadi lebih spesifik menjadi indikator-indikator yaitu indikator sejauh mana menentukan tingkat kesulitan serta indikator menentukan target dan mengetahui kemampuan menjadi indikator yang menjelaskan dimensi tingkat kesulitan (*level /magnitute*), dimensi kekuatan (*strength*) dijelaskan dengan indikator yaitu keyakinan dan pengharapan seseorang mengenai kemampuannya, sedangkan dimensi generalisasi (*generality*) diuraikan menjadi indikator yaitu

menggeneralisasikan tugas dan pengalaman sebelumnya. Indikator-indikator ini yang akan dijadikan acuan pengembangan skala *Self Efficacy* pada penelitian ini.

4. **Klasifikasi *Self Efficacy***

Self efficacy menurut Bandura (dalam Yuliana, 2017) dibagi menjadi dua bentuk yaitu *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah.

a. *Self efficacy* tinggi

Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung dalam penyelesaian masalah, meskipun masalah yang dihadapi sulit. Mereka tidak akan memandang masalah sebagai ancaman yang harus dihindari. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan mengembangkan minat dan ketertarikan terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Ciri-ciri individu yang memiliki *self efficacy* tinggi yaitu: mampu menangani masalah secara efektif; yakin terhadap kesuksesan dalam menghadapi masalah; masalah dipandang sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi; gigih dalam usahanya menyelesaikan masalah, percaya pada kemampuan yang dimiliki; cepat bangkit dari kegagalan yang dihadapi; dan suka mencari situasi yang baru.

b. *Self efficacy* rendah

Individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung ragu akan kemampuannya dan menjauhi masalah yang sulit karena mereka menganggap masalah sebagai sebuah ancaman. Individu dengan *self efficacy* rendah akan menghindari masalah, sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya, dan tidak berpikir tentang cara menghadapi masalah. Ciri-ciri individu yang memiliki *self efficacy* rendah yaitu lamban dalam mendapatkan *self efficacy* kembali ketika mengalami kegagalan; tidak yakin dapat menghadapi masalahnya; menghindari masalah yang sulit; mengurangi usaha dan cepat menyerah; ragu pada kemampuan yang dimilikinya; tidak suka mencari situasi yang baru; aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

5. **Sumber *Self Efficacy***

Sumber *self efficacy* berdasarkan yang disebutkan Hidayat (dalam Yuliana, 2017) dibagi menjadi empat bagian, yaitu:

a. Pengalaman masa lalu

Penilaian terhadap keberhasilan yang pernah diraih akan meningkatkan keyakinan atas kemampuan individu menghadapi masalah berikutnya. Penilaian atas keberhasilan individu dapat meningkatkan *self efficacy* pada diri individu.

- b. Pengamatan terhadap pengalaman orang lain
Penilaian individu terhadap kemampuan yang dimiliki orang lain dalam menyelesaikan masalah akan memotivasi diri sendiri untuk yakin pada diri sendiri dalam melakukan hal yang sama. Kesuksesan yang dicapai orang lain merupakan salah satu hal yang dapat menstimulus individu untuk menyelesaikan masalah.
- c. Persuasi verbal
Individu diberikan arahan melalui sugesti maupun bujukan untuk percaya terhadap kemampuan diri bahwa mereka dapat mengatasi masalah-masalah dimasa yang akan datang. Keyakinan yang positif akan meningkatkan *self efficacy* pada individu dan sebaliknya.
- d. Reaksi emosional
Reaksi emosional yang kuat dapat menurunkan tingkat performa individu dan mempengaruhi *self efficacy*. Pada situasi tertentu ketika individu mengalami gejala fisiologis seperti rasa takut, cemas, dan stres yang tinggi maka performa akan mulai melumpuh dan mereka akan mendapatkan *self efficacy* yang rendah.

C. Dukungan Keluarga

1. Pengertian Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga menurut Sarafino dan Smith (dalam Adha, 2018) adalah dukungan kenyamanan, perhatian, penghargaan, pertolongan dan penerimaan dari keluarga yang membuat individu merasa dicintai. Sedangkan menurut House dan Kahn (dalam Adha, 2018) dukungan keluarga adalah hubungan interpersonal yang memberikan bantuan yang dibutuhkan oleh anggota keluarga seperti perhatian, evaluasi dan interaksi dengan lingkungan. Dukungan keluarga menurut Friedman (dalam Cahyawaty, 2017) adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Jadi dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan dan penerimaan terhadap anggota keluarga, sehingga anggota keluarga merasa ada yang memperhatikan. dukungan keluarga dapat memberikan kekuatan kepada individu, meningkatkan penghargaan diri individu, dan sebagai solusi dalam pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-hari

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Dukungan Keluarga

Menurut Purnawan (dalam Agustina, 2017) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga adalah:

- a. Faktor internal
 - 1) Tahap Perkembangan
Artinya dukungan dapat ditentukan oleh faktor usia dalam hal ini adalah pertumbuhan dan perkembangan, dengan demikian setiap rentang usia (bayi-lansia) memiliki pemahaman dan respon terhadap permasalahan yang berbeda-beda.
 - 2) Pendidikan atau tingkat pengetahuan
Keyakinan seseorang terhadap adanya dukungan terbentuk oleh variabel intelektual yang terdiri dari pengetahuan, latar belakang pendidikan, dan pengalaman masa lalu.
 - 3) Faktor emosi
Faktor emosional juga mempengaruhi keyakinan terhadap adanya dukungan dan cara melakukannya.
 - 4) Spiritual
Aspek spiritual dapat terlihat dari bagaimana seseorang menjalani kehidupannya, mencakup nilai dan keyakinan yang dilaksanakan, hubungan dengan keluarga atau teman, dan kemampuan mencari harapan dan arti hidup.
- b. Faktor eksternal
 - 1) Praktik di keluarga
Cara bagaimana keluarga memberikan dukungan biasanya mempengaruhi individu.
 - 2) Faktor sosio-ekonomi
Faktor sosial dan psikososial dapat mempengaruhi cara seseorang mendefinisikan dan bereaksi terhadap permasalahan.
 - 3) Latar Belakang Budaya
Latar belakang budaya mempengaruhi keyakinan, nilai dan kebiasaan individu dalam memberikan dukungan

3. Aspek-aspek Dukungan Keluarga

Sarafino dan Smith (dalam Adha, 2018) menjelaskan bahwa dukungan keluarga memiliki beberapa aspek yaitu: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

- a. Dukungan Emosional
Dukungan emosional merupakan dukungan yang melibatkan rasa empati, kasih sayang, peduli terhadap individu sehingga memberikan perasaan nyaman, dihargai, diperhatikan dan dicintai.

- b. Dukungan Instrumental
Dukungan instrumental meliputi bantuan yang diberikan secara langsung atau nyata, sebagaimana individu yang memberikan atau meminjam uang maupun barang atau menolong langsung anggota keluarga yang sedang membutuhkan pertolongan.
- c. Dukungan Informasi
Dukungan informasi dapat berupa nasehat, arahan atau sugesti mengenai bagaimana individu melakukan sesuatu dengan baik.
- d. Dukungan Penghargaan
Dukungan ini meliputi dukungan sebagai ungkapan rasa hormat atau penghargaan, penilaian positif. Dukungan penghargaan dapat berupa pemberian hadiah dan pujian terhadap apa yang telah dilakukan oleh individu.

Selain itu, aspek-aspek dukungan keluarga menurut House dan Kahn (dalam Adha, 2018) adalah:

- a. Dukungan emosi
Dukungan emosional dapat berupa perasaan nyaman, merasa dicintai maupun perhatian sehingga individu yang menerimanya merasa berharga. Pada dukungan emosional ini keluarga menyediakan tempat istirahat dan memberikan semangat kepada individu sehingga individu tidak merasa stres saat menjalani semua tanggung jawab.
- b. Dukungan informasi
Dukungan ini dapat berupa pemberian solusi, saran, atau respon tentang apa yang telah maupun yang akan dilakukan oleh individu. Keluarga memberikan informasi tentang tindakan dan sikap bagi individu dalam mengatasi konflik serta memberikan umpan balik dari permasalahan.
- c. Dukungan peralatan
Dukungan peralatan meliputi penyediaan dukungan seperti, memberikan bantuan finansial dan bantuan secara nyata. Bantuan secara langsung juga akan membantu individu dalam mengatasi permasalahan yang dialami.

Sedangkan Friedman (dalam Ariyati, 2018) menjabarkan beberapa bentuk dukungan keluarga, yaitu:

- a. Dukungan Penghargaan
Dukungan ini meliputi pertolongan pada individu untuk memahami permasalahan dengan baik dan juga sumber permasalahan serta strategi yang dapat digunakan dalam menghadapi permasalahan. Dukungan ini juga merupakan dukungan yang terjadi bila ada ekspresi penilaian yang positif terhadap individu. Individu mempunyai seseorang yang dapat diajak bicara tentang masalah mereka, terjadi melalui ekspresi pengharapan positif individu kepada individu lain, penyemangat, persetujuan terhadap ide-ide atau perasaan seseorang dan perbandingan positif seseorang dengan orang lain, misalnya orang yang kurang mampu. Dukungan keluarga dapat membantu

meningkatkan strategi coping individu dengan strategi-strategi alternatif berdasarkan pengalaman yang berfokus pada aspek-aspek yang positif.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan ini meliputi penyediaan dukungan jasmaniah seperti pelayanan, bantuan finansial dan material berupa bantuan nyata (*instrumental support & material support*), suatu kondisi dimana benda atau jasa akan membantu memecahkan masalah praktis, termasuk di dalamnya bantuan langsung, seperti saat seseorang memberi atau meminjamkan uang, membantu pekerjaan sehari-hari, menyampaikan pesan, menyediakan transportasi, menjaga dan merawat saat sakit yang dapat membantu memecahkan masalah.

c. Dukungan Informasional

Jenis dukungan ini meliputi jaringan komunikasi dan tanggung jawab bersama, termasuk didalamnya memberikan solusi dari masalah, memberikan nasehat, pengarahan, saran, atau umpan balik tentang apa yang dilakukan oleh seseorang.

d. Dukungan Emosional

Dukungan emosional memberikan individu perasaan nyaman, merasa dicintai, bantuan dalam bentuk semangat, empati, rasa percaya, perhatian sehingga individu yang menerimanya merasa berharga.

Dari aspek-aspek dukungan keluarga yang telah disebutkan di atas, peneliti akan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Friedman (dalam Ariyati, 2018) yaitu dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan emosional. Aspek-aspek dukungan keluarga dari Friedman diuraikan lebih terperinci menjadi indikator-indikator. Indikator-indikator ini yang akan dipilih sebagai dasar pembuatan skala karena indikator-indikator yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Friedman (dalam Ariyati, 2018) lebih lengkap dan Friedman juga menjelaskan setiap aspeknya secara terperinci.

Indikator-indikator dari aspek-aspek dukungan keluarga adalah sebagai berikut, indikator dukungan yang meliputi rasa empati dan sikap perhatian terhadap individu dengan tujuan memberikan rasa nyaman, dicintai dan diperhatikan agar individu yang menerimanya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis menjadi indikator untuk mengukur dimensi dukungan emosional. Indikator dukungan yang berupa sikap toleransi yang positif dalam sebuah kehidupan yang membawa dampak positif bagi individu lainnya yang dapat berupa rasa hormat ataupun penghargaan, dan pemberian pujian menjadi indikator yang mengukur dukungan penghargaan. Dukungan instrumental diuraikan secara spesifik menjadi indikator yaitu sebuah bentuk dukungan yang diberikan secara langsung dengan tujuan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, seperti meminjamkan uang atau barang, atau memberikan pertolongan secara langsung saat ada kerabat yang membutuhkan. Sedangkan untuk dimensi terakhir yaitu dimensi informasional secara spesifik

dijelaskan dengan indikator dukungan informasi yang diberikan dalam bentuk nasihat, saran, sugesti, atau arahan terkait dengan yang dibutuhkan individu dan bagaimana individu melakukan sesuatu dengan baik.

D. Keterkaitan Antara Variabel Penelitian

1. *Self Efficacy* dan Dukungan Keluarga dengan *Adversity Quotient*

Self efficacy adalah kepercayaan individu akan kemampuannya untuk sukses dalam melakukan sesuatu. Seseorang dengan *self efficacy* tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan *self efficacy* rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Individu yang memiliki yang dilakukan *self efficacy* tinggi cenderung siap dalam menghadapi hambatan atau rintangan yang akan terjadi dan akan berpengaruh pada tingkat *adversity quotient*.

Selain keyakinan pada diri, lingkungan juga mempengaruhi seseorang dalam menghadapi suatu situasi tertentu yang akan berdampak pada tingkat *adversity quotient* seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa secara tidak langsung lingkungan mempengaruhi bagaimana seseorang merespon dan menghadapi peristiwa yang dialaminya. Salah satu bentuk pengaruh lingkungan yang diharapkan untuk meningkatkan *adversity quotient* adalah dukungan dari keluarga. Keberadaan dukungan adalah suatu hal yang penting karena dengan adanya dukungan tersebut individu akan menjadi lebih kuat dan mereka mampu mengatasi hambatan yang ada. Individu merasa seseorang peduli dengan apa yang sedang dihadapi oleh mereka. Mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi masa transisi.

2. *Self Efficacy* dengan *Adversity Quotient*

Self efficacy didefinisikan sebagai keyakinan orang tentang kemampuan mereka untuk menghasilkan tingkat kinerja yang ditunjuk mempunyai pengaruh atas peristiwa yang mempengaruhi kehidupan mereka. Perbedaan *self efficacy* individu akan berpengaruh terhadap cara individu memandang suatu hambatan yang dihadapinya. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang, dia akan semakin yakin dalam menghadapi tantangan yang ada, dan akan meningkatkan *adversity quotient*.

3. Dukungan Keluarga dengan *Adversity Quotient*

Dukungan keluarga adalah sebuah proses yang terjadi sepanjang masa kehidupan, sifat dan jenis dukungan keluarga berbeda-beda dalam berbagai tahap-tahap siklus kehidupan. Namun demikian, dalam semua tahap siklus kehidupan, dukungan keluarga membuat keluarga mampu berfungsi dengan berbagai kepandaian dan akal. Sebagai akibatnya, hal ini meningkatkan kesehatan dan adaptasi keluarga Individu yang mampu beradaptasi dengan baik akan mampu melihat jalan keluar dari masalah-masalah yang dihadapinya dan akan meningkatkan *adversity quotient*.

E. Kerangka Berpikir Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Keluarga dengan *Adversity Quotient* pada Guru

Pandemi Covid 19 memberi dampak di berbagai sektor kehidupan tidak terkecuali sektor pendidikan, pembelajaran dilakukan secara jarak jauh melalui daring untuk menekan penyebaran Covid-19. Hal ini menyebabkan metode pembelajaran berubah dan menimbulkan tantangan-tantangan baru baik bagi guru, siswa, maupun orang tua siswa. Guru dituntut mampu menyampaikan pembelajaran dengan baik walaupun pembelajaran dilakukan dengan daring. Masih banyak guru yang mengeluhkan bahwa melaksanakan pembelajaran daring lebih sulit karena harus mengkondisikan siswa dalam pembelajaran juga harus kreatif dan inovatif di bidang teknolog guna penyampaian materi, jika hal itu tidak dimiliki oleh guru maka guru tidak mampu menjalankan tugasnya untuk mendidik dengan optimal yang akan mempengaruhi kualitas pembelajaran. Untuk dapat mengatasi hambatan-hambatan yang ada guru harus memiliki semangat tinggi dan berjuang melakukan yang terbaik agar tercapainya proses pembelajaran yang baik. Semangat tinggi dan daya juang ini adalah ciri-ciri yang dimiliki oleh orang yang memiliki *adversity quotient* tinggi.

Stoltz (2007) dalam bukunya “*Adversity Quotient, Mengubah Hambatan menjadi Peluang*” menjelaskan bahwa *adversity quotient* adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi suatu peluang keberhasilan mencapai tujuan. *Adversity quotient* mempengaruhi pengetahuan, kreativitas, produktivitas, kinerja, usia, motivasi, pengambilan resiko, perbaikan, energi, vitalitas, stamina, kesehatan, dan kesuksesan dalam pekerjaan yang dihadapi.

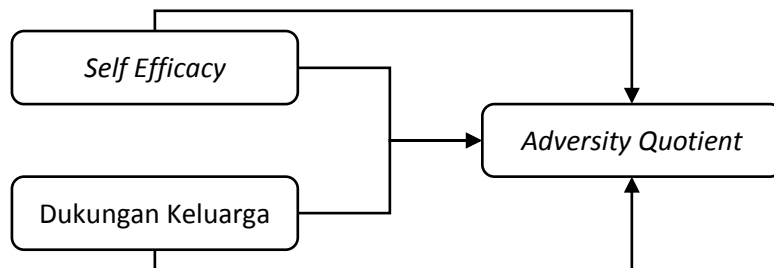
Salah satu faktor yang mempengaruhi *adversity quotient* adalah *self efficacy* Pentingnya *self efficacy* dalam membangun *adversity quotient* merujuk pada Bandura (dalam Ansori, 2016) menjelaskan *self efficacy* (efikasi diri) merupakan persepsi individu akan keyakinan terhadap kemampuannya melakukan tindakan

yang diharapkan. *Self efficacy* adalah kepercayaan individu akan kemampuannya untuk sukses dalam melakukan sesuatu. Apabila individu tersebut percaya pada kemampuannya dia akan dapat melihat cara-cara menyelesaikan atau bertahan dalam situasi tersebut.

Self efficacy adalah kepercayaan individu akan kemampuannya untuk sukses dalam melakukan sesuatu. Seseorang dengan *self efficacy* tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan *self efficacy* rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Individu yang memiliki yang dilakukan *self efficacy* tinggi cenderung siap dalam menghadapi hambatan atau rintangan yang akan terjadi dan akan berpengaruh pada tingkat *adversity quotient*. Selain keyakinan pada diri dukungan keluarga membuat keluarga mampu berfungsi dengan berbagai kepandaian dan akal. Sebagai akibatnya, hal ini meningkatkan kesehatan dan adaptasi keluarga. Individu yang mampu beradaptasi dengan baik akan mampu melihat jalan keluar dari masalah-masalah yang dihadapinya dan akan meningkatkan *adversity quotient*.

Dengan demikian, meningkatkan *self efficacy* disertai dengan dukungan keluarga yang konsisten diyakini dapat mempengaruhi *adversity quotient* terlebih pada guru dalam menghadapi. Hal ini dapat membantu guru dalam mengatasi tantangan-tantangan yang terjadi karena perubahan metode pembelajaran akibat pandemi covid-19.

F. Hipotesis Penelitian



Gambar 01. Hubungan antara *Self Efficacy* dan Dukungan Keluarga dengan *Adversity Quotient*

Berdasarkan kajian teoritis yang telah dikemukakan, maka hipotesis penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif antara *Self Efficacy* dan Dukungan Keluarga dengan *Adversity Quotient* pada Guru.
2. Ada hubungan positif antara *Self Efficacy* dengan *Adversity Quotient* pada Guru.
3. Ada hubungan positif antara Dukungan Keluarga dengan *Adversity Quotient* pada Guru.