

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *ADVERSITY QUOTIENT* (AQ)

Shofiyatus Saidah

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Adversity Quotient* (AQ). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMKN 1 Sukorejo yang berjumlah 74 orang yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Variabel penelitian diukur dengan menggunakan skala *self efficacy* dan skala *Adversity Respons Profile* (ARP). Hasil penelitian menunjukkan r_{xy} sebesar -0,0256 lebih kecil dari r tabel 5% sebesar 0,235. Hal ini menunjukkan bahwa bila *Self Efficacy* tinggi, maka *Adversity Quotient* (AQ) bisa tinggi, bisa juga rendah. Sebaliknya apabila *Self Efficacy* rendah, maka *Adversity Quotient* (AQ) bisa rendah, bisa juga tinggi.

Kata kunci: *Self Efficacy*, *Adversity Quotient* (AQ), Remaja

Pendahuluan

Remaja-remaja pada zaman sekarang ini sangat membutuhkan efikasi diri yang tinggi untuk menghadapi perubahan kehidupan dari waktu ke waktu. Perubahan tersebut secara tidak langsung mempengaruhi AQ remaja pada saat ini. Mereka sekarang telah banyak disugahi dengan hal-hal yang bersifat “instant”, sehingga menyebabkan mereka malas berusaha atau bekerja keras untuk menggapai cita-cita yang mereka inginkan. Banyak hambatan yang menghadang perjalanan mereka menuju kesuksesan dan hambatan-

hambatan tersebut menjadi penghalang yang menakutkan bagi mereka. Tetapi kesuksesan akan didapatkan jika mereka memiliki kemampuan untuk merubah hambatan menjadi peluang (Aulia, 2011). Saat ini masih sering dijumpai banyak remaja khususnya remaja tingkat sekolah menengah atas (SMA) masih mengandalkan orang lain, seperti orang tua, guru, saudara, dan teman sebaya. Mereka sepertinya merasa lelah untuk bangkit dari kegagalan yang mereka hadapi, mereka mengaku takut menghadapi kegagalan, sehingga mereka tidak mempunyai

keyakinan akan diri mereka sendiri, dan mereka lebih suka mengandalkan orang lain untuk menyelesaikan kesulitan yang mereka hadapi. Hal tersebut bisa disebabkan kurangnya rasa percaya diri atau karena remaja seringkali dihinggapi perasaan ragu-ragu, terutama dalam pengambilan keputusan untuk bertindak (Elkind dalam Dariyo, 2004).

Remaja pada usia SMA merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Di masa ini remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*) (Desmita, 2009 dalam Rasyid, 2011). Pada umumnya para remaja merasa kesulitan mengambil keputusan karena mereka masih dalam masa yang labil. Mereka cenderung lebih mudah menyerah disaat mereka merasa kesulitan ketika masalah yang mereka hadapi tidak bisa diselesaikan. Jauh di dalam diri manusia terdapat kekuatan-kekuatan yang masih tidur nyenyak; kekuatan yang akan membuat mereka takjub, dan yang tidak pernah mereka bayangkan bahwa mereka memilikinya; kekuatan yang apabila digugah dan ditindaklanjuti akan mengubah kehidupan mereka dengan cepat (Marden, dalam Stoltz,

2003). Realita yang ada saat ini menunjukkan bahwa para remaja kurang begitu memiliki semangat atau daya juang dalam menghadapi kesulitan yang sedang mereka hadapi. Mereka terlalu mengandalkan orang lain untuk menyelesaikan kesulitan atau masalah yang mereka hadapi. Mereka kurang memiliki atau bahkan tidak memiliki kemampuan *Adversity*.

Kemampuan *Adversity* merupakan sebuah kemampuan untuk membangun karakter yang mencerminkan pribadi dan meningkatkan kepercayaan diri, serta kemampuan untuk menghadapi segala sesuatu yang mengandung resiko dan keluar dari kondisi tidak menyenangkan (Aulia, 2011). Stoltz (2003) mengatakan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) adalah kecerdasan untuk mengatasi kesulitan. *Adversity Quotient* (AQ) merupakan faktor yang dapat menentukan bagaimana, jadi atau tidaknya, serta sejauh mana sikap, kemampuan, dan kinerja individu terwujud di dunia. Pendek kata, orang yang memiliki *Adversity Quotient* (AQ) tinggi akan lebih mampu mewujudkan cita-citanya dibandingkan orang yang *Adversity Quotient* (AQ)nya lebih rendah. Individu yang

satu dengan lainnya mempunyai kecerdasan adversitas (AQ) yang berbeda-beda.

Setiap kecerdasan adversitas seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti bakat, kemauan, kecerdasan, kesehatan, karakteristik kepribadian, genetika, pendidikan, dan keyakinan diri (Efikasi diri). Efikasi diri mengacu pada pengetahuan seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan tugas tertentu tanpa perlu membandingkannya dengan kemampuan orang lain (Wolfolk, 2009). Dalam setiap diri individu ada keyakinan diri (*Self-Efficacy*) yang menyertai kecerdasan adversitas (AQ) seseorang. *Adversity Quotient* (AQ) merupakan suatu penilaian yang mengukur bagaimana seseorang dalam menghadapi masalah untuk dapat diberdayakan menjadi peluang (Stoltz, 2003). Sedangkan *Self-Efficacy* merupakan keyakinan seseorang bahwa dia dapat menjalankan suatu tugas pada suatu tingkat tertentu yang mempengaruhi tingkat pencapaian tugasnya (Bandura, 1986 dalam Alwisol, 2012).

Menurut Bandura efikasi diri adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi

dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Sedangkan ekspektasi hasil adalah perkiraan atau estimasi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan diri itu akan mencapai hasil tertentu (Alwisol, 2012). Hidup ini menurut Stoltz (2003) bisa diibaratkan seperti mendaki gunung, kepuasan dicapai melalui usaha yang tidak kenal lelah untuk terus mendaki, meskipun kadang-kadang langkah yang ditapakkan terasa lambat dan menyakitkan. Untuk bisa mencapai kesuksesan, selain semangat yang tinggi juga dibutuhkan adanya efikasi diri (*Self-Efficacy*) yang tinggi pula untuk bisa mencapai puncak gunung atau kesuksesan tersebut.

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan mening-

katkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya (Bandura, 1997 dalam Risalatuna, 2013).

Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah adalah individu yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi dari kegagalannya, serta lambat untuk memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan (Bandura, 1997 dalam Risalatuna, 2013).

Stoltz (2003) membagi tiga kelompok manusia yang diibaratkan sedang dalam perjalanan mendaki gunung, yaitu pertama, *low-AQ* di-

namakan *quitters*, kelompok yang melarikan diri dari tantangan. Yang kedua, *moderat-AQ* dinamakan *campers*, kelompok yang terhenti ditengah tantangan. Yang ketiga, *high-AQ* dinamakan *climbers*, kelompok yang suka mencari tantangan.

Quitters adalah mereka yang berhenti mendaki. Mereka yang menolak diberi kesempatan oleh gunung. Mereka mengabaikan, menutupi, atau meninggalkan dorongan inti yang manusiawi untuk mendaki, dan dengan demikian juga meninggalkan banyak hal yang ditawarkan oleh kehidupan, sehingga orang *Quitters* memiliki efikasi diri yang rendah.

Campers adalah mereka yang berkemah, yaitu mereka yang pergi tidak seberapa jauh, lalu berkata “sejauh ini sajalah saya mampu mendaki (atau ingin mendaki)”. Karena bosan, mereka mengakhiri pendakiannya dan mencari tempat datar yang rata dan nyaman sebagai tempat bersembunyi dari situasi yang tidak bersahabat. Mereka memilih untuk menghabiskan sisa-sisa hidup mereka duduk di situ, sehingga efikasi diri orang-orang *Campers* lebih tinggi dari *Quitters*, karena mereka berhenti

ditengah kesuksesan yang belum seutuhnya didapatkan.

Climbers adalah mereka yang seumur hidup mebaktikan dirinya pada pendakian. Tanpa menghiraukan latar belakang, keuntungan atau kerugian, nasib buruk atau nasib baik dia terus mendaki, sehingga orang *Climbers* mempunyai efikasi diri yang paling tinggi, karena mereka akan terus berjuang untuk mencapai kesuksesan.

Dari tiga kelompok manusia menurut Stoltz (2003) di atas, bisa disimpulkan bahwa efikasi diri sangat mempengaruhi kesuksesan seseorang. Seseorang yang tidak mempunyai keyakinan akan apa yang ia kerjakan, maka ia tidak bisa memperoleh kesuksesan seperti yang ia harapkan. Namun, bila ia mempunyai keyakinan yang tinggi, maka ia akan terus berusaha tanpa mengenal kata menyerah untuk bisa menggapai kesuksesan yang diharapkan.

Metode Penelitian

Subjek Penelitian dan Instrumen Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswa di SMK Negeri 1 Sukorejo dengan jumlah 74 siswa,

dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Hal tersebut dikarenakan pengambilan anggota sampel populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi dianggap homogen (Sugiyono, 2011).

Variabel tergantung (Y) yaitu *Adversity Quotient* (AQ). Pengumpulan data menggunakan skala *Adversity Respons Profile* (ARP) dengan aitem yang berjumlah 30.

Variabel bebas (X) yaitu *Self Efficacy*. Pengumpulan data menggunakan skala *self efficacy* dengan aitem berjumlah 40.

Analisa Data

Untuk menjawab hipotesis, data penelitian diolah menggunakan teknik analisa regresi 1 prediktor.

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan peneliti sebanyak 74 siswa, dengan klasifikasi 1 siswa *quitters*, 72 siswa *campers*, dan 1 siswa *climbers*. Dari uji analisis regresi 1 prediktor diperoleh Freg sebesar 0,081836, dengan db 1 lawan 72 diperoleh Ftab 5% sebesar 3,89. Jadi $F_{hitung} \leq F_{tab}$ 5%. Maka korelasinya dinyatakan tidak signifikan,

artinya tidak ada hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Adversity Quotient* (AQ) pada remaja di SMKN 1 Sukorejo.

Hasil tersebut memiliki arti, jika tingkat efikasinya tinggi maka *Adversity Quotient* (AQ) bisa tinggi atau rendah, sebaliknya jika efikasinya rendah, maka *Adversity Quotient* (AQ) bisa rendah atau tinggi. Dengan demikian hipotesis penelitian ditolak. Hal ini sesuai dengan hasil perhitungan statistik dengan hasil $-0,026$ yang menunjukkan tidak ada korelasi antara *Self Efficacy* dan *Adversity Quotient* (AQ).

Koefisien determinan sebesar $0,066\%$, hal ini menunjukkan bahwa sumbangan *Self Efficacy* sangat kecil terhadap *Adversity Quotient* (AQ). Banyak faktor yang mempengaruhi *Adversity Quotient* (AQ), salah satunya adalah *Self Efficacy* seperti yang diungkapkan oleh Stoltz (2003), namun dari hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa antara *Adversity Quotient* (AQ) dan *Self Efficacy* tidak ada korelasi.

Menurut Zainun (dalam Zainuddin 2012) bahwa "Masa pubertas sendiri berada tumpang tindih antara masa anak dan masa remaja, sehingga jika remaja mengalami kesulitan

dalam masa tersebut dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan menghadapi fase-fase perkembangan selanjutnya. Pada fase itu remaja mengalami perubahan dalam sistem kerja hormon dalam tubuhnya dan hal ini memberi dampak baik pada bentuk fisik (terutama organ-organ seksual) dan psikis terutama emosi dan pola pikir dalam menghadapi persoalan atau masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan.

Selain dipengaruhi oleh *Self Efficacy* tingkat *Adversity Quotient* (AQ) seseorang bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain, seperti yang dikemukakan oleh Zainuddin (2012) bahwa faktor yang mempengaruhi *Adversity Quotient* (AQ) adalah pola asuh orang tua, dimana cara orang tua mendidik anak akan sangat berpengaruh terhadap *Adversity Quotient* (AQ) anak. Pengaruh lingkungan keluarga, karena keluarga menjadi tempat utama dalam mendidik anak dari lahir sampai menuju kedewasaannya, dan keluarga merupakan pengaruh yang sangat penting dalam membentuk karakter anak. Pengaruh lingkungan sekolah, karena di sekolah anak menentukan berbagai macam hal yang bisa mempengaruhi dirinya, terutama pergaulan

lan teman sebaya, dimana dalam pergaulan tersebut anak mulai mengelompok dan bisa menentukan mana teman yang bisa dijadikan satu kelompok. Pengaruh lingkungan masyarakat, apabila lingkungan yang diterima baik, maka baik pula pengaruhnya, tetapi apabila lingkungan yang diterima kurang baik, maka buruk pula pengaruh yang didapat.

Kesimpulan

Berdasarkan proses dan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Adversity Quotient* (AQ) di SMK Negeri 1 Sukorejo. Hal ini dapat ditunjukkan dengan diperolehnya hasil rxy sebesar -0,026. Dengan demikian bila *Self Efficacy* tinggi, maka *Adversity Quotient* (AQ) mungkin tinggi mungkin juga rendah. Sebaliknya bila *Self Efficacy* rendah, maka *Adversity Quotient* (AQ) mungkin tinggi mungkin juga rendah, yang menunjukkan tidak ada korelasi antara *Self Efficacy* dan *Adversity Quotient* (AQ).

Dari hasil analisa regresi diperoleh Freg sebesar 0,081836, dengan Ftab 5% sebesar 3,89, maka $F_{reg} \leq F_{tab} 5\%$, dengan demikian

hal ini memperkuat bukti bahwa tidak ada hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Adversity Quotient* (AQ) pada remaja di SMKN 1 Sukorejo. Koefisien determinan (R^2) sebesar 0,066%, hal ini menunjukkan bahwa sumbangan *Self Efficacy* untuk memramalkan *Adversity Quotient* (AQ) adalah sangat kecil.

Daftar Pustaka

- Alwisol. 2012. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press Ari-kunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: P.T Rineka Cipta 7
- Aulia, Lailatuzzahro. A. 2011. *Resiliensi Remaja Ditinjau Dari Tipe Tempramen dan Adversity Quotient (AQ) Di SMA Negri 1 Purwosari Kabupaten Pasuruan*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Yudharta Pasuruan
- Azwar, Syaifuddin. 2010. *Tes Prestasi, Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Syaifuddin. 2010. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Syaifuddin. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Syaifuddin. 2011. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dariyo, Agoes. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia

- Desmita. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: P.T Remaja Rosdakarya
- Hurlock, Elizabeth. B. 1980. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kelly, Estalita. 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Diklat pada Jurusan Psikologi UYP Pasuruan: tidak diterbitkan
- Kelly, Estalita. 2010. *Statistik Psikologi 1*. Diklat pada Jurusan Psikologi UYP Pasuruan: tidak diterbitkan
- Kelly, Estalita. 2010. *Statistik Psikologi 2*. Diklat pada Jurusan Psikologi UYP Pasuruan: tidak diterbitkan
- Pranandari, Kenes. & Puspitawati, Ira. 2008. *Adversity Quotient Viewed From The Differnce Problem-Focused Emotion-Focused Cipong And Parents In The Singgle Women*, (Online) (<http://papers.gunadarma.ac.id/index.php/psychology/article/view/200/172>). diakses 16 April 2013)
- Pranandari, Kenes. 2008. *Kecerdasan Adversitas Ditinjau Dari Pengatasan Masalah Bebas Permasalahan Dan Emosi Pada Orang Tua Tunggal Wanita*, (Online) (<http://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/287/231>). diakses 16 April 2013)
- Rasyid, Riyanti. 2011. *Remaja Dan Efikasi Diri*, (Online) (<http://riyantirasyid.blogspot.com/2011/02/belajar-menulis.html>). diakses 08 April 2013)
- Santrock, John. W. 2007. *Remaja, Jilid 2*. Jakarta: Erlangga 8 Sisca. 2007. *Adversity Quotient Pada Pedagang Etnis Cina*, (Online) (<http://publikasiilmiah.ums.ac.id:8080/xmlui/handle/123456789/1416?show=full>). diakses 16 April 2013)
- Slavin, Robert. E. 2011. *Psikologi Pendidikan, Teori dan Praktik, Jilid Dua*. Jakarta: P.T Indeks
- Stoltz, Paul.G. 2003. *Adversity Quotien: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: P.T Grasindo
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryabrata, Sumadi. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: P.T Raja Grasindo Persada