

**Resiliensi Remaja Ditinjau Dari
Tipe Temperamen dan Adversity Quotient (AQ)
di SMA Negeri 1 Purwosari Kabupaten Pasuruan**

Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

Estalita Kelly

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

Abstract

This research conducted to know whether or not the differences adolescents resilience when viewed from temperament types and AQ in SMAN 1 Purwosari Pasuruan. The sampling technique used cluster stratified random sampling. Data collected used temperament scale, AQ profile test, and resilience scale. Resilience scale with coefficient of point-biserial correlation between 0,30 to 0,50 and coefficient of reliability by 0,751. While the temperament scale (Ummah, 2010), for the type of temperament koleris with coefficient of point-biserial correlation between 0,33 to 0,49 and coefficient of reliability by 0,624. The type of temperament phlegmatic with coefficient of point-biserial correlation between 0,34 to 0,65 and coefficient of reliability by 0,776. The type of temperament sanguinis with coefficient of point-biserial correlation between 0,35 to 0,94 and coefficient of reliability by 0,824. The type of temperament melancholy with coefficient of point-biserial correlation between 0,31 to 0,78 and coefficient of reliability by 0,701. The data when calculated with variance analysis two lines. This result proof that types of temperament influence adolescents' resilience are accepted at 1% significance level, where F_{oA} by 3,91 is greater than F_{tab} 1% by 3,78. AQ also influence adolescents' resilience are accepted at 1% significance level, where F_{oB} by 6,63 is greater than F_{tab} 1% by 4,61.

Keywords: resilience, temperament types, adversity quotient (AQ), adolescents

Pendahuluan

Hidup ini seperti mendaki gunung. Kepuasan dicapai melalui usaha yang tidak kenal lelah untuk terus mendaki, meskipun kadang-kadang langkah yang ditapakkan terasa lambat dan menyakitkan (Stoltz, 2003). Namun realita yang ada pada masa sekarang ini, banyak ditemukan remaja yang kurang begitu memiliki semangat atau daya juang dalam

mengerjakan tugas-tugasnya, atau bahkan sama sekali tidak memiliki kemampuan untuk itu. Banyak dari remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) masih mengandalkan bantuan orang lain, seperti orang tua, guru, maupun teman sebaya. Hal tersebut disebabkan karena remaja seringkali dihindangi perasaan ragu-ragu, terutama dalam pengambilan keputusan untuk bertindak (Elkind, dalam Papalia *et al.*, 1998).

Setiap individu mempunyai daya lentur atau resiliensi, namun besarnya resiliensi berbeda pada masing-masing individu, karena setiap individu diciptakan memiliki bentuk dan karakter yang berbeda, yang pada akhirnya menjadi ciri khas dari individu tersebut. Perbedaan-perbedaan tersebut merupakan suatu kewajaran yang menjadi ciri khas atau karakter setiap individu, dan biasa disebut dengan temperamen (Ummah, 2010).

Pada dasarnya temperamen manusia dapat digolongkan menjadi 4 golongan dasar, yaitu: tipe sanguinis, tipe koleris, tipe melankolis, dan tipe phlegmatis. Dengan mengenali perasaan dan emosi, individu diharapkan dapat mengekspresikannya dalam kata-kata dan tingkah laku yang tidak melanggar perasaan dan hak orang lain atau dirinya sendiri. Dengan mengenali atau memahami temperamen diri sendiri, diharapkan individu dapat mengetahui berapa lama waktu yang diperlukan untuk berkomunikasi, membantu individu untuk mengetahui kecepatan bereaksi, dan berapa banyak individu mampu sukses dalam berbagai situasi (Grotberg, 1995).

Pada umumnya terdapat 3 faktor pembentuk resiliensi, yaitu *I Have* (dukungan eksternal) yang meliputi:

trusting relationships (mempercayai hubungan); struktur dan aturan rumah; role models; dorongan agar menjadi otonom; akses pada kesehatan, pendidikan, kesejahteraan, dan layanan keamanan. *I Am* (kemampuan individu dalam diri pribadi) yang meliputi perasaan dicintai dan perilaku yang menarik; mencintai, empati, dan altruistik; bangga pada diri sendiri; otonomi dan tanggungjawab; harapan, keyakinan, dan kepercayaan. *I Can* (kemampuan interpersonal) yang meliputi berkomunikasi; memecahkan masalah; mengelola perasaan dan rangsangan; mengukur temperamen sendiri dan orang lain; menjalin hubungan yang saling mempercayai (Grotberg, 1995).

Temperamen merupakan salah satu faktor pembentuk resiliensi, dan termasuk dalam kemampuan interpersonal yang dimiliki individu (*I Can*). Salah satu bentuk otonomi dan tanggungjawab dalam *I Am* (kemampuan pribadi) adalah kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan memberdayakannya menjadi peluang (AQ), karena orang yang mempunyai AQ tinggi tidak akan mempersalahkan orang lain sambil mengelakkan tanggungjawab (Stoltz, 2003). Sebuah penelitian menyebutkan jika kecerda-

san intelegensi dan kecerdasan emosional saja tidak cukup membuat individu meraih kesuksesan, keduanya hanya memainkan suatu peran. *Adversity Quotient (AQ)* adalah penentu kesuksesan seseorang untuk mencapai puncak pendakian. AQ memperlihatkan bagaimana seseorang merespon kesulitan serta perubahan-perubahan yang dihadapinya (Prayudi, 2007).

Dalam AQ, kelompok atau tipe individu dibagi menjadi tiga bagian, hal ini melihat sikap dari individu tersebut dalam menghadapi setiap masalah dan tantangan hidupnya. Ketiga tipe tersebut adalah *quitters*, *campers*, dan *climbers*.

Anak-anak dan siswa yang hidup dalam era modern sekarang ini semakin membutuhkan kemampuan resiliensi untuk menghadapi kondisi-kondisi kehidupan abad 21 yang penuh dengan perubahan. Resiliensi bahkan diakui sangat menentukan gaya berpikir dan keberhasilan peserta didik dalam hidupnya, termasuk keberhasilan dalam belajar di sekolah (Desmita, 2009), dan kesuksesan akan didapatkan jika mereka memiliki kemampuan untuk merubah hambatan tersebut menjadi sebuah peluang.

Berdasarkan pernyataan dan fenomena tersebut, maka penelitian mengenai perbedaan resiliensi remaja ditinjau dari tipe temperamen dan *adversity quotient (AQ)*, merupakan hal yang penting dan menarik.

Metode Penelitian

Subyek Penelitian dan Instrumen Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang masih tercatat sebagai siswa-siswi SMA Negeri 1 Purwosari yang beralamat di Jl. Pegadaian No. 1 B Purwosari Kabupaten Pasuruan yaitu kelas X dan kelas XI yang berjumlah 673 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster stratified random sampling*, karena populasi di SMAN 1 Purwosari terdiri atas 2 tingkatan, dan masing-masing tingkatan terdiri dari beberapa kelompok/kelas. Dengan pertimbangan agar sampelnya mewakili tingkatan-tingkatan pada populasi, maka cara pengambilan sampelnya dilakukan pada setiap tingkatan secara acak dengan cara undian.

Data tentang resiliensi diperoleh dari alat ukur resiliensi yang disusun oleh peneliti, diturunkan dari konsep Grotberg (1995), mengenai faktor-

faktor resiliensi yang diidentifikasi berdasarkan sumber-sumber yang berbeda.

Data tentang tipe temperamen diperoleh dari alat inventori temperamen dari Robert J. Cruise Ph.D dan W. Peter Blitchington Ph.D. Data tentang *Adversity Quotient* (AQ) diperoleh dari instrumen pengukuran *Adversity Response Profile* (ARP) dari Stoltz (2003).

Hasil Penelitian

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata resiliensi remaja ditinjau dari tipe temperamen dan *adversity quotient* (AQ).

Tabel 1. Prosentase Resiliensi Ditinjau dari Tipe Temperamen

No.	Tipe Temperamen	Mean	Prosentase
1.	Phlegmatis	19,94	26,93 %
2.	Melankolis	16,85	22,76 %
3.	Sanguinis	18,56	25,06 %
4.	Kholeris	18,70	25,25 %
Jumlah		74,05	100 %

Tabel 2. Prosentase Resiliensi Ditinjau dari *Adversity Quotient* (AQ)

No.	<i>Adversity Quotient</i> (AQ)	Mean	Prosentase
1.	<i>Quitters</i>	17,77	31,63
2.	<i>Campers</i>	17,61	31,35
3.	<i>Climbers</i>	20,80	37,02
Jumlah		56,18	100 %

Analisis Data

Untuk mengetahui perbedaan resiliensi remaja ditinjau dari tipe temperamen dan *adversity quotient*, data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan teknik analisa varians-2 jalur.

Dari perhitungan statistik dengan menggunakan teknik analisis varians (anava)-2 jalur diketahui bahwa tipe temperamen mempengaruhi resiliensi remaja diterima pada taraf signifikansi 1%, di mana FoA sebesar 3,91 lebih besar dari F tab 1% sebesar 3,78. Dapat dikatakan jika

ada perbedaan rata-rata resiliensi yang sangat signifikan antara remaja yang memiliki tipe temperamen phlegmatis, melankolis, sanguinis, dan koleris, di mana remaja dengan tipe temperamen phlegmatis (M = 19,94) memiliki resiliensi lebih tinggi daripada remaja dengan tipe temperamen koleris (M = 18,70), remaja dengan tipe temperamen sanguinis (M = 18,56), dan remaja dengan tipe temperamen melankolis (M = 16,85).

liki resiliensi lebih tinggi dari remaja yang tergolong kelompok *quitters* (M = 17,77), dan *campers* (M = 17,61).

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Grotberg (1995) yang menyatakan bahwa faktor pembentuk resiliensi adalah *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Temperamen merupakan salah satu faktor pembentuk resiliensi, dan termasuk dalam kemampuan interpersonal yang dimiliki individu (*I Can*).

Tabel 3. Ringkasan Anava-2 Jalur

Sumber Variasi	db	JK	MK	FoA	F tab 5% & F tab 1%
Perlakuan (A)	3	104,53	34,84	3,91***	2,60 & 3,78
Perlakuan (B)	2	118,14	59,07	6,63***	3,00 & 4,61
Petak (P)	-	[290,93]	-	-	-
Interaksi (AB)	6	68,26	11,38	1,28*	2,10 & 2,80
Dalam (d)	60	534,35	8,91	-	-
Total (T)	71	825,28	-	-	-

Ket. : *) non signifikan **) signifikan ***) sangat signifikan

Quotient (AQ) juga mempengaruhi resiliensi remaja diterima pada taraf signifikansi 1%, di mana FoB sebesar 6,63 lebih besar dari F tab 1% sebesar 4,61. Dapat dikatakan jika ada perbedaan rata-rata resiliensi yang sangat signifikan antara remaja yang tergolong *quitters*, *campers*, dan *climbers*, di mana remaja yang tergolong kelompok *climbers* (M = 20,80) memi-

pribadi) adalah kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan memberdayakannya menjadi peluang (AQ). Karena orang yang mempunyai AQ tinggi tidak akan mempersalahkan orang lain sambil mengelakkan tanggungjawab (Stoltz, 2003).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan jika ada perbedaan rata-rata resiliensi antara remaja yang memiliki

tipe temperamen phlegmatis, melankolis, sanguinis, dan koleris. Perbedaan prosentase resiliensi pada remaja yang memiliki tipe temperamen phlegmatis sebesar 26,93%, tipe temperamen melankolis sebesar 22,76%, tipe temperamen sanguinis sebesar 25,06%, dan tipe temperamen koleris sebesar 25,25%.

Dari perbedaan prosentase resiliensi tersebut dapat diketahui sesuai dengan urutan jika remaja yang memiliki resiliensi paling tinggi menurut tipe temperamen adalah remaja yang memiliki tipe temperamen phlegmatis, remaja yang memiliki tipe temperamen koleris, remaja yang memiliki tipe temperamen sanguinis, dan yang memiliki resiliensi paling rendah adalah remaja yang memiliki tipe temperamen melankolis. Dengan kata lain hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak selamanya remaja yang memiliki tipe temperamen phlegmatis memiliki resiliensi yang sangat rendah jika dibandingkan dengan tipe temperamen lainnya, seperti yang diungkapkan oleh Littauer (1996), bahwa tipe phlegmatis adalah tipe orang yang rendah hati, mudah bergaul dan santai, diam, tenang, dan mampu menyembunyikan emosi, serta bahagia menerima kehidupan. Me-

reka juga tipe orang yang melawan perubahan, pesimis, dan tampaknya malas. Orang phlegmatis juga cenderung mencari tanggungjawab yang mudah dalam tugasnya (Littauer & Littauer, 2002:115), sehingga orang phlegmatis cenderung memiliki daya lentur atau resiliensi yang sangat rendah. Hasil dari penelitian ini menyebutkan jika remaja dengan tipe temperamen phlegmatis memiliki resiliensi yang paling tinggi diantara tipe temperamen lainnya. Hal tersebut bisa dikarenakan orang yang memiliki tipe temperamen phlegmatis lebih seimbang, tenang, bahagia menerima kehidupan, lebih mencukupkan diri jika dibandingkan dengan ketiga temperamen lainnya, mereka juga tidak merasa harus mengubah dunia (Littauer & Littauer, 2002). Selain itu seorang phlegmatis juga mempunyai pandangan optimis tentang hidup. Hal tersebut membuat seorang phlegmatis tidak membutuhkan waktu yang lama untuk bangkit setelah mengalami kondisi yang tidak menyenangkan.

Hasil penelitian ini juga menyebutkan jika remaja dengan tipe temperamen melankolis memiliki resiliensi yang sangat rendah. Hal tersebut sesuai dengan apa yang diung-

kapkan oleh Littauer (1996), bahwa tipe seorang melankolis adalah tipe orang yang lebih pendiam, lebih pemikir, serius dan tekun, serta selalu berupaya keras meraih kesempurnaan dalam segala yang penting bagi mereka. Mereka juga tipe orang yang mudah tertekan, mempunyai citra diri rendah, pesimis, dan suka menunda-nunda (Littauer & Littauer, 2002: 115), sehingga orang melankolis cenderung memiliki resiliensi yang rendah.

Hasil penelitian ini juga menyebutkan jika remaja dengan tipe temperamen sanguinis memiliki resiliensi yang lebih tinggi dari melankolis. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Littauer (1996), bahwa tipe sanguinis adalah tipe orang yang berenergi tinggi, suka bersenang-senang, penuh semangat, kreatif dan inovatif, mudah diubah, optimis, dan supel. Mereka juga tipe orang yang tidak ada tindak lanjut pada suatu rencana, serta tidak benar-benar percaya bahwa mereka punya kesalahan besar. Orang sanguinis menyukai tugas baru secara berkala dalam tugas (Littauer & Littauer, 2002:115), sehingga orang sanguinis cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi dari melankolis. Hasil penelitian ini

juga menyebutkan jika seorang kole-
ris memiliki resiliensi yang tinggi seperti yang diungkapkan oleh Littauer (1996), bahwa tipe kole-
ris adalah tipe orang yang hidup untuk meraih prestasi, supel, dinamis dan aktif, sangat memerlukan perubahan, harus memperbaiki kesalahan, serta berkemauan kuat dan tegas. Orang kole-
ris juga memiliki kebutuhan untuk lebih unggul secara fisik dan memiliki tanggungjawab dalam tugas (Littauer & Littauer, 2002:115), sehingga orang kole-
ris cenderung memiliki resiliensi yang tinggi.

Dengan mengenali atau memahami temperamen diri sendiri, diharapkan individu dapat mengetahui berapa lama waktu yang diperlukan untuk berkomunikasi, membantu individu untuk mengetahui kecepatan untuk bereaksi, dan berapa banyak individu mampu sukses dalam berbagai situasi (Grotberg, 1995). Hal tersebut sesuai dengan salah satu ciri-ciri remaja resilien menurut Henderson & Milstein, dalam Desmita (2006) yaitu kemampuan berkompetensi secara sosial.

Telah disebutkan di atas jika tidak hanya temperamen yang mempengaruhi resiliensi, kemampuan individu dalam menghadapi masalah

dan memberdayakannya menjadi peluang (*AQ*) juga turut memengaruhi resiliensi. *AQ* merupakan salah satu bentuk otonomi dan tanggungjawab dalam *I Am* (kemampuan pribadi) yang merupakan salah satu faktor pembentuk resiliensi (Grotberg, 1995). Untuk membedakan tingkat *AQ* individu, Stoltz (2003), membagi individu ke dalam tiga kelompok dengan meminjam terminologi para pendaki gunung, yaitu *quitters*, *campers*, dan *climbers*. Hasil penelitian ini juga menunjukkan jika ada pengaruh *AQ* terhadap resiliensi remaja di SMA Negeri 1 Purwosari Kabupaten Pasuruan.

Hasil penelitian ini menunjukkan jika ada perbedaan rata-rata resiliensi antara remaja yang tergolong *quitters*, *campers*, dan *climbers*. Perbedaan prosentase resiliensi pada remaja yang tergolong *quitters* sebesar 31,63%, remaja yang tergolong *campers* sebesar 31,35%, dan remaja yang tergolong *climbers* sebesar 37,02%. Dari perbedaan prosentase resiliensi tersebut dapat diketahui sesuai dengan urutan jika remaja yang memiliki resiliensi paling tinggi menurut *AQ* adalah remaja yang tergolong *climbers*, remaja yang tergolong *quitters*, dan yang memiliki resiliensi

paling rendah adalah remaja yang tergolong *campers*. Jika melihat dari hasil prosentase antara *quitters* sebesar 31,63% dan *campers* sebesar 31,35%, terdapat perbedaan yang sangat tipis diantara keduanya. Dengan kata lain penelitian ini menunjukkan bahwa tidak selamanya orang *campers* cenderung memiliki resiliensi lebih tinggi dari *quitters*, seperti yang diungkapkan oleh Stoltz (2003), bahwa *campers* adalah orang yang berkemah (orang yang berhenti dan tinggal di tengah pendakian). Mendaki secukupnya lalu berhenti kemudian mengakhiri pendakiannya. Akhir pendakian tersebut dianggap sebagai sebuah kesuksesan, karena mungkin mereka sudah mengorbankan atau bekerja keras untuk mencapai pendakian tersebut, mereka sudah puas dengan apa yang sudah mereka capai, sehingga orang *campers* cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi dari *quitters*. Hasil dari penelitian ini menyebutkan jika remaja yang tergolong *campers* memiliki resiliensi lebih rendah dari *quitters* dan *climbers*. Hal tersebut bisa dikarenakan *campers* juga sama dengan *quitters* yang menjalani kehidupan yang tidak lengkap. *Campers* adalah *satisficer*, mereka puas dengan mencukupkan diri, dan

tidak mau mengembangkan diri, dan bertahan pada apa yang telah mereka miliki, sehingga mereka menjadi sangat termotivasi oleh kenyamanan dan rasa takut. Mereka takut kehilangan tempat berpijak, dan mencari rasa aman dari perkemahan mereka yang kecil dan nyaman.

Hasil penelitian ini juga menyebutkan jika seorang *climbers* memiliki resiliensi paling tinggi. Hal tersebut sejalan dengan Stoltz (2003), bahwa *climbers* adalah orang yang seumur hidup membaktikan dirinya untuk pendakian (orang yang berhasil mencapai puncak pendakian). Dia terus mendaki tanpa menghiraukan apapun keadaan yang dialaminya. Mereka selalu memikirkan berbagai macam kemungkinan dan tidak akan pernah terkendala oleh hambatan yang dihadapinya. AQ memperlihatkan bagaimana seseorang merespon kesulitan serta perubahan-perubahan yang dihadapinya (Prayudi, 2007). Hal tersebut sesuai dengan salah satu ciri remaja resilien yang diungkapkan oleh Henderson & Milstein, dalam Desmita (2006) yaitu memiliki keterampilan hidup dalam pemecahan masalah.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Dari hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil adalah:

- a. Ada perbedaan resiliensi remaja SMAN 1 Purwosari ditinjau dari tipe temperamen dan *Adversity Quotient* (AQ).
- b. Ada perbedaan rata-rata resiliensi remaja SMAN 1 Purwosari ditinjau dari tipe temperamen di mana resiliensi paling tinggi dimiliki oleh remaja dengan tipe temperamen phlegmatis (26,93%), dilanjutkan remaja dengan tipe temperamen koleris (25,25%), remaja dengan tipe temperamen sanguinis (25,06%), dan remaja dengan tipe temperamen melan-kolis (22,76%).
- c. Ada perbedaan rata-rata resiliensi remaja SMAN 1 Purwosari ditinjau dari *Adversity Quotient* (AQ) di mana resiliensi paling tinggi dimiliki oleh remaja yang termasuk dalam kelompok *climbers* (37,02%), dilanjutkan dengan remaja kelompok *quitters* (31,63%), dan remaja kelompok *campers* (31,35%).
- d. Tidak ada pengaruh interaksi antara tipe temperamen dan *Adver-*

sity Quotient (AQ) terhadap resiliensi remaja di SMAN 1 Purwosari. Hal tersebut disebabkan landasan teori yang kurang kuat, juga karena kondisi atau kegiatan yang berlangsung di SMAN 1 Purwosari pada saat penelitian berlangsung.

Saran

- a. Guru BP/BK memperkenalkan istilah resiliensi dan menjelaskan betapa pentingnya resiliensi untuk menghadapi kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan, serta mengembangkan *soft skill* siswa.
- b. Remaja berusaha untuk menghadapi permasalahan tanpa bergantung kepada orang lain, serta bertanggung jawab dengan apa yang sudah dikerjakan.
- c. Orang tua mendukung kegiatan putra-putrinya dalam melakukan kegiatan-kegiatan sekolah yang positif dan menuntut kerja sama antar individu untuk meningkatkan resiliensinya.

Daftar Pustaka

Adjie. 2008. *Mempertahankan Resiliensi Diri*, (Online).

(<http://resiliency.wordpress.com/205/>. diakses 6 Nopember 2010)

Akbar, Almas. 2011. *Islam Dan Resiliensi*, (Online)

(<http://almasakbar45.blogspot.com/2011/05/islam-dan-resiliensi.html>. diakses 7 Mei 2011)

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Chandra, Silvia. 2009. *Resiliensi*, (Online).

(<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/resiliensi.html>. diakses 6 Nopember 2010)

Dariyo, Agoes. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia

Desmita. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Cetakan kedua. Bandung: Rosda

Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosda

Indit. 2010. *Apa Itu Resiliensi?*, (Online).

(<http://www.leapinstitute.com/articles/apa-itu-resiliensi>. diakses 27 Nopember 2010)

Hurlock, Elizabeth. B. 1980. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa oleh Dra. Istiwidayanti dan Drs. Soedjarwo, M.Sc. Jakarta: Erlangga

Khadavi, M. Jadid. 2010. *Perbedaan Resiliensi Antara Siswa Yang Aktif Berorganisasi Dengan Siswa yang Tidak Aktif Berorganisasi Di SMA Negeri 1 Pandaan Pasuruan*. Skripsi tidak diterbitkan. Pasuruan: Universitas Yudharta Pasuruan

- Khan. 2007. *Adversity Quotient*, (Online).
(<http://iisrasjeed.blogsome.com/2007/04/21/adversity-quotient/>. diakses 27 Nopember 2010)
- Littauer, Florence. 1996. *Personality Plus*. Alih bahasa oleh Anton Adiwiyoto. Jakarta: Binarupa Aksara
- Littauer, Florence & Littauer, Marita. 2002. *Bersahabat dengan Siapa-pun Juga (Getting Along with Almost Anybody)*. Alih bahasa oleh Drs. Arvin Saputra. 2002. Jakarta: Binarupa Aksara
- Prayudi, Yusuf Yudi. 2007. *Adversity Quotient (AQ)*, (Online).
(<http://prayudi.wordpress.com/2007/05/10/adversity-quotient-aq/>. diakses 27 Nopember 2010)
- Rochmah, Elfi Y. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Ponorogo: STAIN Ponorogo Press & Teras
- Sabin, Lisa. 2006. *Mengenal Temperamen*, (Online).
(<http://rimagold.blog.friendster.com/2006/01/mengenaltemperamenoma-721-26/>. diakses 27 Nopember 2010)
- Stoltz, Paul. G. 1997. *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Alih bahasa oleh T. Hermaya. 2003. Jakarta: Grasindo
- Ummah, Asidatul. 2010. *Hubungan Golongan Darah Dengan Tipe Temperamen Santri Putri di Asrama C Pondok Pesantren Ngalah*. Skripsi tidak diterbitkan. Pasuruan: Universitas Yudharta Pasuruan
- Wijayani, Mira. 2008. *Gambaran Resiliensi*, (Online)
(www.lontar.ui.ac.id/file?file=digital/...%20Gambaran%20resiliensi%20... diakses 27 Nopember 2010)