

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prestasi Belajar

1. Pengertian Belajar

Prestasi belajar tidak dapat dipisahkan dari perbuatan belajar, karena belajar merupakan suatu proses, sedangkan prestasi belajar adalah hasil dari proses pembelajaran tersebut. Bagi seorang siswa belajar adalah suatu kewajiban. Berhasil atau tidaknya seorang siswa dalam pendidikan tergantung pada proses belajar yang dialami oleh siswa tersebut.

Menurut Logan, dkk (1976) dalam Sia Tjundjing (2001:70) belajar dapat diartikan sebagai perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan latihan . Senada dengan hal tersebut, Winkel (1997:193) berpendapat bahwa belajar pada manusia dapat dirumuskan sebagai suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat relatif konstan dan berbekas.

Belajar tidak hanya dapat dilakukan di sekolah saja, namun dapat dilakukan dimana-mana, seperti di rumah ataupun dilingkungan masyarakat. Irwanto (1997:105) berpendapat bahwa belajar merupakan proses perubahan dari belum mampu menjadi sudah mampu dan terjadi dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan menurut Mudzakir (1997:34) belajar adalah suatu usaha atau kegiatan yang bertujuan mengadakan perubahan di dalam diri seseorang, mencakup perubahan tingkah laku, sikap, kebiasaan, ilmu pengetahuan, keterampilan dan sebagainya.

Di dalam belajar, siswa mengalami sendiri proses dari tidak tahu menjadi tahu, karena itu menurut Cronbach (Sumadi Suryabrata,1998:231) “Belajar yang sebaik-baiknya adalah dengan mengalami dan dalam mengalami itu pelajar mempergunakan pancainderanya. Pancaindera tidak terbatas hanya indera pengelihatan saja, tetapi juga berlaku bagi indera yang lain.”

Belajar dapat dikatakan berhasil jika terjadi perubahan dalam diri siswa, namun tidak semua perubahan perilaku dapat dikatakan belajar karena perubahan tingkah laku akibat belajar memiliki ciri-ciri perwujudan yang khas (Muhibbidin Syah, 2000:116) antara lain :

a. Perubahan Intensional

Perubahan dalam proses belajar adalah karena pengalaman atau praktek yang dilakukan secara sengaja dan disadari. Pada ciri ini siswa menyadari bahwa ada perubahan dalam dirinya, seperti penambahan pengetahuan, kebiasaan dan keterampilan.

b. Perubahan Positif dan aktif

Positif berarti perubahan tersebut baik dan bermanfaat bagi kehidupan serta sesuai dengan harapan karena memperoleh sesuatu yang baru, yang lebih baik dari sebelumnya. Sedangkan aktif artinya perubahan tersebut terjadi karena adanya usaha dari siswa yang bersangkutan.

c. Perubahan efektif dan fungsional

Perubahan dikatakan efektif apabila membawa pengaruh dan manfaat tertentu bagi siswa. Sedangkan perubahan yang fungsional artinya perubahan dalam diri siswa tersebut relatif menetap dan apabila dibutuhkan perubahan tersebut dapat direproduksi dan dimanfaatkan lagi.

Berdasarkan dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan siswa untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, secara sengaja, disadari dan perubahan tersebut relatif menetap serta membawa pengaruh dan manfaat yang positif bagi siswa dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

2. Pengertian Prestasi Belajar

Untuk mendapatkan suatu prestasi tidaklah semudah yang dibayangkan, karena memerlukan perjuangan dan pengorbanan dengan berbagai tantangan yang harus dihadapi. Penilaian terhadap hasil belajar siswa untuk mengetahui sejauhmana ia telah mencapai sasaran belajar inilah yang disebut sebagai prestasi belajar. Seperti yang dikatakan oleh Winkel (1997:168) bahwa proses belajar yang dialami oleh siswa menghasilkan perubahan-perubahan dalam bidang pengetahuan dan pemahaman, dalam bidang nilai, sikap dan keterampilan. Adanya perubahan tersebut tampak dalam prestasi belajar yang dihasilkan oleh siswa terhadap pertanyaan, persoalan atau tugas yang diberikan oleh guru. Melalui prestasi belajar siswa dapat mengetahui kemajuan-kemajuan yang telah dicapainya dalam belajar.

Sedangkan Marsun dan Martaniah dalam Sia Tjundjing (2000:71) berpendapat bahwa prestasi belajar merupakan hasil kegiatan belajar, yaitu sejauh mana peserta didik menguasai bahan pelajaran yang diajarkan, yang diikuti oleh munculnya perasaan puas bahwa ia telah melakukan sesuatu dengan baik. Hal ini berarti prestasi belajar hanya bisa diketahui jika telah dilakukan penilaian terhadap hasil belajar siswa.

Menurut Poerwodarminto (Mila Ratnawati, 1996 : 206) yang dimaksud dengan prestasi adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan atau dikerjakan oleh seseorang. Sedangkan prestasi belajar itu sendiri diartikan sebagai prestasi yang dicapai oleh seorang siswa pada jangka waktu tertentu dan dicatat dalam buku rapor sekolah.

Dari beberapa definisi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prestasi belajar merupakan hasil usaha belajar yang dicapai seorang siswa berupa suatu kecakapan dari kegiatan belajar bidang akademik di sekolah pada jangka waktu tertentu yang dicatat pada setiap akhir semester di dalam buku laporan yang disebut rapor.

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Untuk meraih prestasi belajar yang baik, banyak sekali faktor yang perlu diperhatikan, karena di dalam dunia pendidikan tidak sedikit siswa yang mengalami kegagalan. Kadang ada siswa yang memiliki dorongan yang kuat untuk berprestasi dan kesempatan untuk meningkatkan prestasi, tapi dalam kenyataannya prestasi yang dihasilkan di bawah kemampuannya.

Untuk meraih prestasi belajar yang baik banyak sekali faktor-faktor yang perlu diperhatikan. Menurut Sumadi Suryabrata (1998 : 233) dan Shertzer dan Stone (Winkle, 1997 : 591), secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dan prestasi belajar dapat digolongkan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.:

a.) Faktor internal

Merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Faktor ini dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu :

1. Faktor fisiologis

Dalam hal ini, faktor fisiologis yang dimaksud adalah faktor yang berhubungan dengan kesehatan dan pancaindera

a. Kesehatan badan

Untuk dapat menempuh studi yang baik siswa perlu memperhatikan dan memelihara kesehatan tubuhnya. Keadaan fisik yang lemah dapat menjadi penghalang bagi siswa dalam menyelesaikan program studinya. Dalam upaya memelihara kesehatan fisiknya, siswa perlu memperhatikan pola makan dan pola tidur, untuk memperlancar metabolisme dalam tubuhnya. Selain itu, untuk memelihara kesehatan bahkan juga dapat meningkatkan ketangkasan fisik dibutuhkan olahraga yang teratur.

b. Pancaindera

Berfungsinya pancaindera merupakan syarat dapatnya belajar itu berlangsung dengan baik. Dalam sistem pendidikan dewasa ini di antara

pancaindera itu yang paling memegang peranan dalam belajar adalah mata dan telinga. Hal ini penting, karena sebagian besar hal-hal yang dipelajari oleh manusia dipelajari melalui penglihatan dan pendengaran. Dengan demikian, seorang anak yang memiliki cacat fisik atau bahkan cacat mental akan menghambat dirinya didalam menangkap pelajaran, sehingga pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi belajarnya di sekolah.

2. Faktor psikologis

Ada banyak faktor psikologis yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, antara lain adalah :

a. Intelligensi

Pada umumnya, prestasi belajar yang ditampilkan siswa mempunyai kaitan yang erat dengan tingkat kecerdasan yang dimiliki siswa. Menurut Binet (Winkle,1997 :529) hakikat intelligensi adalah kemampuan untuk menetapkan dan mempertahankan suatu tujuan, untuk mengadakan suatu penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan itu dan untuk menilai keadaan diri secara kritis dan objektif. Taraf intelligensi ini sangat mempengaruhi prestasi belajar seorang siswa, di mana siswa yang memiliki taraf intelligensi tinggi mempunyai peluang lebih besar untuk mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa yang memiliki taraf intelligensi yang rendah diperkirakan juga akan memiliki prestasi belajar yang rendah. Namun bukanlah suatu yang tidak mungkin jika siswa dengan taraf intelligensi rendah memiliki prestasi belajar yang tinggi, begitu juga sebaliknya.

b. Sikap

Sikap yang pasif, rendah diri dan kurang percaya diri dapat merupakan faktor yang menghambat siswa dalam menampilkan prestasi belajarnya. Menurut Sarlito Wirawan (1997:233) sikap adalah kesiapan seseorang untuk bertindak secara tertentu terhadap hal-hal tertentu. Sikap siswa yang positif terhadap mata pelajaran di sekolah merupakan langkah awal yang baik dalam proses belajar mengajar di sekolah.

c. Motivasi

Menurut Irwanto (1997 : 193) motivasi adalah penggerak perilaku. Motivasi belajar adalah pendorong seseorang untuk belajar. Motivasi timbul karena adanya keinginan atau kebutuhan-kebutuhan dalam diri seseorang. Seseorang berhasil dalam belajar karena ia ingin belajar. Sedangkan menurut Winkle (1991 : 39) motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar itu; maka tujuan yang dikehendaki oleh siswa tercapai. Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual. Perannya yang khas ialah dalam hal gairah atau semangat belajar, siswa yang termotivasi kuat akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar.

b.) Faktor eksternal

Selain faktor-faktor yang ada dalam diri siswa, ada hal-hal lain diluar diri yang dapat mempengaruhi prestasi belajar yang akan diraih, antara lain adalah :

1. Faktor lingkungan keluarga

a. Sosial ekonomi keluarga

Dengan sosial ekonomi yang memadai, seseorang lebih berkesempatan mendapatkan fasilitas belajar yang lebih baik, mulai dari buku, alat tulis hingga pemilihan sekolah

b. Pendidikan orang tua

Orang tua yang telah menempuh jenjang pendidikan tinggi cenderung lebih memperhatikan dan memahami pentingnya pendidikan bagi anak-anaknya, dibandingkan dengan yang mempunyai jenjang pendidikan yang lebih rendah.

c. Perhatian orang tua dan suasana hubungan antara anggota keluarga

Dukungan dari keluarga merupakan suatu pemacu semangat berprestasi bagi seseorang. Dukungan dalam hal ini bisa secara langsung, berupa pujian atau nasihat; maupun secara tidak langsung, seperti hubungan keluarga yang harmonis.

2. Faktor lingkungan sekolah

a. Sarana dan prasarana

Kelengkapan fasilitas sekolah, seperti papan tulis, OHP, LCD akan membantu kelancaran proses belajar mengajar di sekolah; selain bentuk ruangan, sirkulasi udara dan lingkungan sekitar sekolah juga dapat mempengaruhi proses belajar mengajar

b. Kompetensi guru dan siswa

Kualitas guru dan siswa sangat penting dalam meraih prestasi, kelengkapan sarana dan prasarana tanpa disertai kinerja yang baik dari para penggunanya akan sia-sia belaka. Bila seorang siswa merasa kebutuhannya untuk berprestasi dengan baik di sekolah terpenuhi, misalnya dengan tersedianya fasilitas dan tenaga pendidik yang berkualitas, yang dapat memenuhi rasa keingintahuannya, hubungan dengan guru dan teman-temannya berlangsung harmonis, maka siswa akan memperoleh iklim belajar yang menyenangkan. Dengan demikian, ia akan terdorong untuk terus-menerus meningkatkan prestasi belajarnya.

c. Kurikulum dan metode mengajar

Hal ini meliputi materi dan bagaimana cara memberikan materi tersebut kepada siswa. Metode pembelajaran yang lebih interaktif sangat diperlukan untuk menumbuhkan minat dan peran serta siswa dalam kegiatan pembelajaran. Sarlito Wirawan (1994:122) mengatakan bahwa faktor yang paling penting adalah faktor guru. Jika guru mengajar dengan arif bijaksana,

tegas, memiliki disiplin tinggi, luwes dan mampu membuat siswa menjadi senang akan pelajaran, maka prestasi belajar siswa akan cenderung tinggi, paling tidak siswa tersebut tidak bosan dalam mengikuti pelajaran.

3. Faktor lingkungan masyarakat

a. Sosial budaya

Pandangan masyarakat tentang pentingnya pendidikan akan mempengaruhi kesungguhan pendidik dan peserta didik. Masyarakat yang masih memandang rendah pendidikan akan enggan mengirimkan anaknya ke sekolah dan cenderung memandang rendah pekerjaan guru/pengajar

b. Partisipasi terhadap pendidikan

Bila semua pihak telah berpartisipasi dan mendukung kegiatan pendidikan, mulai dari pemerintah (berupa kebijakan dan anggaran) sampai pada masyarakat bawah, setiap orang akan lebih menghargai dan berusaha memajukan pendidikan dan ilmu pengetahuan.

3. Prestasi Belajar dalam Perspektif Islam

Keberhasilan dalam menuntut ilmu merupakan keinginan tiap individu. Tujuan menuntut ilmu adalah terbentuknya insan kamil. Menurut islam, terbentuknya insan kamil sesungguhnya merupakan tujuan tiap individu dalam belajar karena dengan konsep insan kamil, individu akan selamat dunia dan akhirat, sebagaimana firman Allah SWT

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ ؕ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ﴿١٠٢﴾

Artinya: 102. Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya; dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam Keadaan beragama Islam.

Dalam ayat yang lain Allah SWT menegaskan bahwa manusia diperintah untuk belajar dengan prestasi yang tinggi karena dengan belajar manusia akan mampu mengenal Tuhannya, dan jika manusia telah mengenal Tuhannya maka manusia tersebut akan berhasil dalam hidupnya selain itu allah juga memberikan petunjuk kepada manusia sebagai pedoman dalam hidup yaitu al-Quran, yang didalamnya terkandung berbagai macam petunjuk sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan supaya orang yang beriman tidak menyalahi aturan dan ketentuan yang ditetapkan olehnya.

Dan kewajiban untuk memikirkan dan menjalankan kandungan makna yang tersirat didalamnya. Dalam kandungan alquran juga ada keharusan untuk berdoa meminta ilmu pengetahuan, karena manusia tidak akan bisa membangun dan mencapai kemajuan ketika tanpa pengetahuan terutama dalam mengembangkan keinginan untuk berprestasi. sebagaimana firman Allah SWT

فَتَعَلَىٰ اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ^ط

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿١١٤﴾

Artinya: “114. Maka Maha Tinggi Allah raja yang sebenar-benarnya, dan janganlah kamu tergesa-gesa membaca Al Qur'an sebelum disempurnakan mewahyukannya kepadamu, dan Katakanlah: "Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan."

Allah juga memerintahkan kita belajar sebagaimana firman Allah SWT

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ أَلَمْ يَكُنْ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾
الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾

Artinya : 1. bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, 2. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. 3. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, 4. yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam[1589], 5. Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya. (Al-Alaq 1-4)

Ayat diatas adalah ayat pertama yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Kata pertama adalah “bacalah”, hal ini membuktikan bahwa pertama kali manusia diperintah untuk membaca (belajar) tetapi tetap dalam jalan yang benar (Islam). Manusia belajar dari tidak tahu menjadi tahu. Ketika ada perintah untuk membaca (belajar) maka secara otomatis manusia diperintah untuk berpretasi dalam belajar. Dengan prestasi belajar yang tinggi (belajar dengan orientasi dunia dan akhirat) maka manusia akan berhasil dalam hidupnya

Dalam ayat yang lain terdapat juga dalil mengenai prestasi belajar :

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنَّا وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾
 وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ
 فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

Artinya : 1. Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, 2. dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, 3. yang memberatkan punggungmu? 4. dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu 5. karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, 6. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. 7. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain], 8. dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap. (Al-Insyiroh:1-8)

Maksud ayat diatas adalah bahwa orang mukmin diberi kemudahan oleh Allah SWT agar manusia mampu untuk segera melakukan hal lain setelah melakukan aktivitas sebelumnya. Hal melakukan aktivitas adalah prestasi yang harus diwujudkan oleh orang mukmin, makin banyak hal yang dikerjakan dan diketahui oleh orang mukmin maka makin tinggi pula prestasi yang diraihinya.

B. *Adversity quotient*

1. Pengertian *Adversity quotient*

Adversity merupakan istilah bahasa Inggris yang mempunyai arti kesengsaraan, kemalangan (Echols dan Shadily, 1993:14) dalam bahasa Indonesia sendiri bermakna kesulitan atau kemalangan, dan dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketidakbahagiaan, kesulitan, atau ketidakberuntungan. AQ adalah kemampuan beradaptasi dalam menghadapi situasi apapun. Kemampuan ini dapat dilihat dari ketegaran, keuletan, serta sikap pantang menyerah serta confidence (Ahmadi, dkk, 2011)

AQ adalah pengetahuan tentang resiliensi manusia sehingga dapat diketahui bahwa resiliensi merupakan bagian dari AQ. Resiliensi adalah seberapa tinggi daya tahan seseorang dalam menghadapi stress, kesengsaraan, dan ketidakberuntungan (Petranto, 2005). Resiliensi merupakan salah satu bagian dari AQ. AQ menjadi salah satu aspek penting dalam kesuksesan individu untuk menampilkan performa secara optimal. AQ merupakan kekuatan untuk bersaing atau berjuang dalam menghadapi tantangan setiap harinya.

Adversity quotient (AQ) dikembangkan pertama kali oleh Paul G. Stoltz. Seorang konsultan yang sangat terkenal dengan topik – topik kepemimpinan di dunia kerja dan dunia pendidikan berbasis skill, ia menganggap bahwa IQ dan EQ tidaklah cukup untuk meramalkan kesuksesan seseorang. Stoltz mengelompokan individu menjadi tiga: *quitter*, *camper*, dan *climber*. . (Stoltz, 2000;13)

Penggunaan istilah ini memang berdasarkan pada sebuah kisah ketika para pendaki gunung yang hendak menaklukkan puncak Everest. Ia melihat ada pendaki yang menyerah sebelum pendakian selesai, ada yang merasa cukup puas sampai pendakian tertentu, dan ada pula yang benar – benar berkeinginan menaklukkan puncak tersebut. Dari pengalaman tersebut kemudian Stoltz mengistilahkan orang yang berhenti di tengah jalan sebelum usai sebagai *quitters*, kemudian mereka yang merasa puas berada posisi tertentu sebagai *camper*, sedangkan yang terus ingin meraih kesuksesan disebut *climber*. (Stoltz:2000)

Stoltz mendefinisikan AQ sebagai kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk menyelesaikannya. Terutama dalam penggapaian sebuah tujuan, cita – cita, harapan, dan yang paling penting adalah kepuasan pribadi dari hasil kerja itu sendiri. (Stoltz:2005)

Sejalan dengan itu Paul G. Stoltz (2005:8) mengemukakan pendapat bahwa “*Adversity quotient* atau AQ adalah teori yang ampuh, sekaligus ukuran yang bermakna dan merupakan seperangkat instrumen yang telah diasah untuk membantu supaya tetap gigih melalui saat – saat yang penuh dengan tantangan. AQ akan merangsang siswa untuk memikirkan kembali rumusan keberhasilan dalam mencapai prestasi.

Kecerdasan *Adversity quotient* adalah kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam mengatasi kesulitan dan sanggup bertahan hidup. Dengan AQ

seseorang seperti diukur kemampuannya dalam mengatasi setiap persoalan hidup untuk tidak berputus asa. (Sulaiman:2006.118)

Stein & Book (2004) menjelaskan bahwa Adversity Quotient adalah kemampuan untuk menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi yang penuh tekanan tanpa menjadi berantakan, dengan secara aktif dan pasif mengatasi kesulitan. Ketahanan ini berkaitan dengan kemampuan untuk tetap tenang dan sabar, serta kemampuan menghadapi kesulitan dengan kepala dingin, tanpa terbawa emosi. Orang yang tahan menghadapi kesulitan akan menghadapi, bukan menghindari, tidak menyerah pada rasa tidak berdaya atau putus asa.

Menurut Nashori *Adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang bisa menyengsarakan dirinya. Dalam buku *Properthic Intelegence*, di sebutkan kecerdasan *Adversity quotient*, merupakan sesuatu potensi di mana dengan potensi ini seseorang dapat mengubah hambatan menjadi peluang lalu Ia menyatakan bahwa suksesnya suatu pekerjaan dan hidup seseorang di tentukan oleh *adversity quotient*. (Hamdani:2005) Analisa Stoltz AQ (*Adversity quotient*) menggambarkan pola seseorang mengolah tanggapan atas semua bentuk dan intensitas kesulitan, serta tragedi besar hingga gangguan yang sepele. (Stoltz:2000) konsep baru ini menawarkan manfaat yang dapat diperoleh, yaitu :

1. AQ menyatakan seberapa tegar seseorang menghadapi kemalangan dan menerima sebuah tantangan.

2. AQ memperkirakan siapa yang mampu mengatasi kemalangan tersebut dan siapa yang akan terlibat.
3. AQ dapat memperkirakan siapa yang dapat melampaui harapan kinerja dan potensinya dan siapa yang tidak.
4. AQ memperkirakan putus asa dan siapa yang bertahan

AQ mewujudkan dua komponen essensial yang amat praktis yaitu teori Ilmiah dan aplikasi nyata, karena AQ terwujud dalam tiga bentuk, yaitu :

1. Keberhasilan konseptual baru untuk memahami dan meningkatkan semua aspek keberhasilan
2. Merupakan ukuran bagaimana seseorang merepons kemalangan
3. Merupakan alat untuk memperbaiki respons seseorang terhadap kemalangan.

Dengan demikian AQ mampu memprediksi seseorang atau individu pada tampilan motivasi, pemberdayaan, kreativitas, produktivitas, pembelajaran, energi, harapan, kegembiraan, vitalitas, dan kesenangan, kesehatan mental, kesehatan jasmani, daya tahan, fleksibilitas, perbaikan sikap, daya hidup dan respon terhadap perubahan terutama dalam hal ini siswa yang mempunyai kelebihan khusus, baik inteligensi, kreativitas, ataupun skill dan potensi lebih.

Sebagaimana yang terangkum dalam definisi yang diberikan Stoltz (Stoltz: 2000: 9) *adversity quotient* sebagai kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan Secara teratur, *adversity quotient* membantu individu memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi tantangan

hidup sehari-hari seraya tetap berpegang pada prinsip dan impian tanpa mempedulikan apa yang sedang terjadi

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

- a) kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan;
- b) suatu ukuran untuk mengetahui respon seseorang terhadap kesulitan; dan
- c) serangkaian alat untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan.

Sehingga melalui respon yang diberikan terhadap dapat diketahui seseorang yang mampu bertahan mengatasi kesulitan, dan memperkirakan seseorang yang semakin tidak berdaya atas kesulitan yang dihadapi.

Paul G. Stoltz dan Erik Weihenmayer yang diterjemahkan Kusnandar (2008:8) mengemukakan pendapat bahwa: kesulitan memiliki kekuatan unik untuk menginspirasi kecerahan yang luar biasa, membersihkan sama sekali sisa-sisa kelesuan, memfokuskan kembali prioritas, mengasah karakter, dan melepaskan tenaga yang paling kuat. Bahkan kemunduran kecil sekali pun menjadi lahan subur bagi peningkatan perilaku. Jika mengurangi kesulitan akan menghilangkan kekayaan paling dalam, bakat tertinggi dan pelajaran paling berharga dari kehidupan. Semakin besar kesulitan yang dihindari, semakin rendah kapasitas diri.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diartikan bahwa *Adversity quotient* yaitu kemampuan seseorang untuk mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dalam hidupnya. Hingga dapat memecahkan serta menyelesaikan kesulitan yang dialaminya.

2. Tipe *Adversity quotient*

Stoltz membagi tipe *adversity quotient* dalam tiga kelompok , yaitu pertama *high-AQ*, kedua *low-AQ* , dan yang ketiga AQ sedang / moderat (Stoltz,2000:18)

Kelompok pertama adalah seseorang yang mempunyai tingkat *adversity quotient* tinggi yang dikenal dengan tipe pendaki (*climbers*). Seseorang dalam tipe ini dalam menjalani kehidupan mempunyai visi misi dengan jelas dan benar-benar memahami tujuan hidup. Para *climbers* mempunyai keyakinan yang sangat kuat, sehingga segala kesulitan, hambatan dan rintangan dinilai sebagai tantangan dan melihat kehidupan yang menimbulkan stres sebagai sesuatu kesempatan untuk berkembang daripada sebagai ancaman, sehingga para *climbers* akan mengerahkan segala potensi dan upaya dalam mengatasi kesulitan. Hal ini mengakibatkan para *climbers* mampu mewujudkan impian dan cita-citanya.

Kelompok kedua adalah seseorang yang mempunyai tingkat *adversity quotient* rendah atau yang dikenal dengan tipe *quitters*. Seseorang dalam tipe ini lebih cenderung menghindari kewajiban atau kesulitan, tidak mempunyai visi dan keyakinan tentang masa depan, menolak terjadinya perubahan-perubahan sehingga menjalani hidup dengan apa adanya. Dalam kehidupan, para *quitters*

cenderung lebih mengorbankan impian dan cita-cita ketika dalam proses pencapaiannya menemukan kesulitan atau hambatan.

Kelompok ketiga adalah seseorang yang mempunyai tingkat *adversity quotient* sedang atau moderat yang dikenal dengan tipe *campers*. Seseorang dalam tipe ini mempunyai visi dan misi, akan tetapi mudah dikendalikan oleh lingkungan. Dalam menghadapi kesulitan, tipe *campers* tidak menggunakan potensi yang dimiliki dengan penuh, sehingga kurang berhasil dalam belajar dan meraih prestasi. Para *campers* menciptakan penjara yang nyaman dalam kehidupan, mudah merasa puas dengan kesuksesan yang telah diraih (*satisficer*), sehingga mudah melepaskan kesempatan yang diberikan untuk meningkatkan potensi.

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa respon *quitters* ketika dihadapkan pada kesulitan akan lebih mudah menyerah daripada berjuang melawan kesulitan. Sedangkan *campers* akan berjuang meraih kesuksesan dan mewujudkan cita-cita, akan tetapi belum mengerahkan seluruh potensi yang dimiliki sehingga kesuksesan yang diraih sebatas memenuhi rasa aman, dan termotivasi dari rasa takut. Sementara *climbers*, kehidupannya senantiasa didedikasikan pada kesulitan, sehingga potensi yang dimiliki semakin meningkat seiring dengan adanya kesulitan tersebut. Hal ini menjadikan seseorang dengan tipe *climbers* mempunyai kontribusi terbesar dalam kehidupan.

3. Faktor-faktor Pembentuk *Adversity quotient*

Faktor-faktor pembentuk *adversity quotient* menurut Stoltz (2000:92) adalah sebagai berikut:

a. Daya Saing.

Seligman (dalam Stoltz,2000:93) berpendapat bahwa *adversity quotient* yang rendah dikarenakan tidak adanya daya saing ketika menghadapi kesulitan,sehingga kehilangan kemampuan untuk menciptakan peluang dalam kesulitan yang dihadapi.

b. Produktivitas.

Penelitian yang dilakukan di sejumlah perusahaan menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kinerja karyawan dengan respon yang diberikan terhadap kesulitan. Artinya respon konstruktif yang diberikan seseorang terhadap kesulitan akan membantu meningkatkan kinerja lebih baik, dan sebaliknya respon yang destruktif mempunyai kinerja yang rendah.

c. Motivasi.

Penelitian yang dilakukan Stoltz (2000:94) menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat mampu menciptakan peluang dalam kesulitan, artinya seseorang dengan motivasi kuat akan berupaya menyelesaikan dengan menggunakan segenap potensi

d. Mengambil resiko.

Penelitian yang dilakukan Satterfield dan Seligman (Stoltz, 2000:94) menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai *adversity quotient* tinggi

lebih berani mengambil resiko dari tindakan yang dilakukan. Hal itu dikarenakan seseorang dengan *adversity quotient* tinggi merespon kesulitan secara lebih konstruktif.

e. Perbaikan.

Seseorang dengan *adversity quotient* yang tinggi senantiasa berupaya mengatasi kesulitan dengan langkah konkrit, yaitu dengan melakukan perbaikan dalam berbagai aspek agar kesulitan tersebut tidak menjangkau dalam bidang-bidang yang lain dalam kehidupan.

f. Ketekunan.

Seligman menemukan bahwa seseorang yang merespon kesulitan dengan baik serta senantiasa bertahan.

g. Belajar.

Menurut Carol Dweck (Stoltz,2000:95) membuktikan bahwa anak-anak yang merespon secara optimis akan banyak belajar dan lebih berprestasi dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pola pesimistis.

h. Merangkul perubahan.

Dalam penelitian Stozlt (2000) menemukan bahwa orang-orang yang memeluk perubahan cenderung merespon kesulitan secara lebih konstruktif.

i. Keuletan.

Psikolog anak Emmy Werner (Stoltz,2000) menemukan anak-anak yang ulet adalah perencana-perencana, mereka yang mampu menyelesaikan masalah dan mereka yang bisa memanfaatkan peluang.

4. Dimensi *Adversity quotient*

Adversity quotient memiliki empat dimensi dasar (Stoltz, 2000:102) yang disebut dengan CO2RE :

a. *Control* / dimensi kendali

Kemampuan individu dalam mempengaruhi secara positif suatu situasi, serta mampu mengendalikan respon terhadap situasi, dengan pemahaman awal bahwa sesuatu apapun dalam situasi apapun individu dapat melakukannya dimensi ini memiliki dua faset yaitu pertama, sejauh mana seseorang mampu mempengaruhi secara positif suatu situasi? Kedua, yaitu sejauh mana seseorang mampu mengendalikan respon terhadap suatu situasi? Kendali diawali dengan pemahaman bahwa sesuatu, apapun itu, dapat dilakukan. Oleh karena perbedaan antara respon AQ yang rendah dan yang tinggi dalam dimensi ini cukup dramatis.

Individu yang AQ nya cukup tinggi akan merasakan kendali yang lebih besar atas peristiwa-peristiwa dalam kesehariannya dibandingkan dengan individu yang lain dengan AQ yang rendah. Individu-individu yang AQ-nya tinggi relative kebal terhadap ketidakberdayaan. Individu ini merasakan tingkat kendali, tampak mereka dilindungi oleh suatu medan merasakan tingkat kendali, tampak mereka dilindungi oleh suatu medan gaya yang tidak dapat ditembus yang membuat mereka tidak jatuh kedalam keputusan yang tak berdasar. Merasakan tingkat kendali, bahkan yang terkecil sekalipun, akan membawa pengaruh yang radikal dan sangat kuat pada tindakan-tindakan dan pikiran-pikiran yang mengikutinya.

b. *Origin–Ownership* / dimensi asal – usul dan pengakuan :

Dimensi ini menggambarkan sejauhmana seseorang menanggung akibat dari situasi saat itu tanpa mempermasalahkannya penyebabnya. Dan sejauhmana orang mengandalkan diri sendiri untuk memperbaiki situasi yang dihadapi. Dimensi asal–usul sangat berkaitan erat dengan perasaan bersalah sedangkan dimensi pengakuan lebih menitikberatkan pada ”tanggung jawab ” yang harus dipikul sebagai akibat dari kesulitan. Lebih dari itu, aspek penguasaan diri adalah memperkuat kecenderungan untuk melakukan sesuatu untuk menjadikan sesuatu lebih baik.

Dimensi ini mempunyai keterkaitan dengan rasa bersalah. Individu yang memiliki AQ rendah cenderung menempatkan rasa bersalah yang tidak semestinya atas peristiwa-peristiwa buruk yang terjadi. Suatu kadar rasa bersalah yang adil dan tepat diperlukan untuk menciptakan pembelajaran yang kritis atau lingkaran umpan balik yang dibutuhkan untuk melakukan perbaikan secara terus menerus. Kemampuan untuk menilai apa yang dilakukan dengan benar atau salah dan bagaimana memperbaikinya merupakan hal yang mendasar untuk mengembangkan pribadi.

c. *Reach* / dimensi jangkauan :

Kemampuan individu dalam menjangkau dan membatasi masalah agar tidak menjangkau bidang-bidang yang lain dimensi ini melihat sejauh mana individu membiarkan kemalangan menjangkau bidang lain pekerjaan dan hidup individu. Respon respon dengan AQ rendah akan membuat kesulitan merembes kesegi segi lain dari kehidupan individu, semakin besar pula kemungkinan individu

menganggap peristiwa buruk sebagai bencana, dengan membiarkannya meluas, seraya menyedot kebahagiaan dan ketenangan pikiran individu saat prosesnya berlangsung. Sebaliknya individu yang memiliki AQ yang tinggi relative mampu membatasi jangkauan masalahnya pada peristiwa yang sedang dihadapi, sebagai contoh konflik adalah konflik, suatu peristiwa yang mungkin akan melibatkan komitmen dan tindakan lebih lanjut, bukan berarti hidup akan hancur

d. *Endurance/* dimensi daya tahan :

Dimensi ini menggambarkan seberapa lama seseorang mempersepsikan kesulitan-kesulitan yang akan dihadapinya dimasa depan, Daya tahan merupakan kemampuan individu dalam mempersepsi kesulitan, dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan tersebut dengan menciptakan ide serta menentukan strategi atau langkah yang akan diambil dalam pengatasan masalah sehingga ketegaran hati dan keberanian dalam penyelesaian masalah dapat terwujud dimensi ini berupaya melihat berapa lama seseorang mempersepsi kemalangan ini akan berlangsung. Individu yang mempunyai AQ rendah mempunyai kemungkinan yang besar untuk menganggap kesulitan dan penyebabnya akan berlangsung lama, yang hal ini akan berakibat pada kepesimisan individu dan ketidakberdayaan. Empat dimensi di atas adalah yang mendasari seseorang dalam menentukan tingkat advesity quotient, karena AQ adalah variable yang menentukan seseorang dalam menaruh harapan dan terus memegang kendali

5. Teori-teori Pendukung *Adversity Quotient*

Adapun *theoretical building block AQ (Adversity Quotient)* adalah psikologi kognitif, *neurophysiology*, dan psikoneuroimmunologi. sebagaimana dijelaskan berikut: (Stoltz. Poul G. 2005)

a. Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif merupakan ilmu yang mempelajari bagaimana seseorang memperoleh, mentransformasi, merepresentasi, menyimpan dan mengenali kembali pengetahuan, dan bagaimana pengetahuan tersebut dapat dipakai untuk merespon atau memecahkan masalah, berfikir, dan berbahasa. Orang yang merespon atau menganggap kemalangan itu abadi, bercakupan luas, internal, dan diluar jangkauan kendali mereka akan menderita, sedangkan yang menganggap kemalangan itu mudah berlalu, terbatas cakupannya, eksternal dan dapat dikendalikan akan tumbuh kembang dan maju dengan pesat. Respon seseorang terhadap kemalangan mempengaruhi semua faset keefektifan, kinerja, dan sukses. Kiat berespon terhadap kemalangan dengan pola bawah sadar dan konsisten, bila tidak diawasi, pola pola tersebut akan menetap sepanjang hidup seseorang.

b. *Neurophysiology*

Adalah ilmu tentang otak yang memberikan gambaran mengenai bagaimana proses pembelajaran di dalam otak dan bagaimana kebiasaan-kebiasaan berpikir dan bertingkah laku dapat dibentuk. Artinya respon seseorang terhadap kesulitan dibentuk melalui kebiasaan - kebiasaanya. Seseorang dapat merubah respon terhadap kesulitan dengan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan baru

c. Psikoneurominologi

Ilmu ini menyumbangkan bukti-bukti adanya hubungan fungsional antara otak dan system kekebalan, hubungan yang langsung dan terukur antara apa yang difikirkan dan dirasakan individu terhadap kemalangan dengan kesehatan mental dan fisik. Pada kenyataannya pikiran dan perasaan dimediasi oleh neurotransmitter dan neuromodulator yang juga mengatur ketahanan tubuh. Kendali diri itu sangat esensial untuk kesehatan dan panjang umur. Bagaimana seseorang menghadapi kemalangan mempengaruhi fungsi-fungsi kekebalan, kesembuhan dari pembedahan dan kerentanan terhadap penyakit-penyakit yang mengancam hidup. Pola respon yang lemah akan menimbulkan depresi.

Ketiga penopang teoritis tersebut bersama-sama membentuk *adversity quotient* dengan tujuan utama, yaitu: timbulnya pengertian baru, tersedianya alat ukur dan seperangkat alat untuk meningkatkan efektivitas seseorang dalam menghadapi segala bentuk kesulitan hidup (Stoltz, 2000:114)

6. Tingkatan Kesulitan *Adversity Quotient*

Stoltz mengklasifikasikan tantangan atau kesulitan menjadi tiga arah dan menggambarkan ketiga kesulitan tersebut menggunakan model piramida yang mulai dari dasar. Model ini mulai dari puncak paling atas kemudian kebawah kearah individu. Dengan cara tersebut model ini menjelaskan dua dampak yaitu pertama menggambarkan beban akumulatif mulai dari masyarakat, tempat kerja dan beban individu yang dihadapi dalam kehidupan sehari hari. Model ini melukiskan kenyataan yang makin jelas bahwa *adversity* itu sifatnya menerobos, nyata dan merupakan bagian yang tak dapat dihindari dari kehidupan.

Tantangan yang di alami setiap siswa sangat bermacam-macam mulai dari proses adaptasi oleh masing-masing individu, kemudian sosialisasi serta orientasi pada lingkungan sekolah, dan proses belajar itu sendiri, Tuntutan berprestasi tentunya menjadi tantangan yang paling utama dalam lingkungan sekolah. Hubungan antara harapan (keyakinan akan berhasil), ketidakberdayaan (keyakinan bahwa apa yang dilakukan seseorang tidak ada manfaatnya), dan AQ adalah variable yang menentukan apakah seseorang tetap menaruh harapan dan terus memegang kendali dalam situasi yang sulit kemampuan untuk mendaki menembus adversitas di tentukan oleh individu. Dan perlu di renungkan peran AQ dalam kesuksesan.

7. Pengembangan *Adversity quotient*

Berawal dari keterkaitan kecenderungan individu membiarkan pesan- pesan destruktif yang akan mempengaruhi persepsi dan respon individu itu sendiri, yang juga berakibat akan hancurnya energi, motivasi,serta efektifitasnya.menyusun tehnik-tehnik untuk membantu individu mempertanyakan respon-respon destruktif individu terhadap peristiwa peristiwa kehidupan. Yang dalam perjalanannya teknik ini dikenal dengan rangkaian LEAD yang terbukti sangat efektif untuk membantu orang menciptakan perbaikan perbaikan permanent dalam AQ individu serta cara merespon kesulitan. Rangkaian LEAD mempunyai empat langkah yang terdiri dari:

1. *Listen*: mendengarkan respon terhadap adversity. Mendengarkan respon adversity merupakan langkah penting dalam mengubah AQ individu dari sebuah pola seumur hidup, tidak sadar, yang sudah menjadi kebiasaan, menjadi alat yang

sangat ampuh untuk memperbaiki pribadi dan efektifitas jangka panjang. Disini menanyakan apakah respon AQ individu rendah atau tinggi? Dan pada dimensi dimensi mana paling tinggi dan paling rendah?

2. *Explore*: mengeksplorasi semua asal-usul dan pengakuan individu atas akibatnya. Pada tingkatan ini individu didorong untuk mengetahui apa kemungkinan penyebab adversity, dimana hal ini merujuk pada kemampuannya untuk mencari sebab sebab terjadinya, dan mengerti bagian mana yang menjadi kesalahan individu, seraya mengeksplorasi secara spesifik apa yang dapat dilakukan menjadi lebih baik. Pada tingkatan ini juga individu didorong untuk menyadari aspek-aspek mana dari akibat-akibatnya yang harus dan bukan menjadi tanggung jawabnya.

3. *Analyse*: menganalisa bukti kesulitan. ditingkat inilah individu harus belajar menganalisa bukti apa yang ada sehingga menyebabkan individu itu sendiri tak dapat mengendalikan adversity, bukti apa yang ada sehingga menyebabkan adversity itu menjangkau bidang-bidang yang lain dari kehidupan individu, serta bukti apa yang ada bahwa adversity tersebut harus berlangsung lebih lama dari pada yang perlu.

4. *Do*: lakukan sesuatu, pada tahapan ini individu diharapkan mampu terlebih dahulu mendapatkan informasi tambahan yang diperlukan guna melakukan sedikit banyak hal dalam mengendalikan situasi adversity, dan kemudian melakukan sesuatu yang dapat membatasi jangkauan dan membatasi keberlangsungan adversity dalam keadaannya saat adversity itu terjadi. Setelah makin mantap

dengan konsep-konsepnya, Stoltz (2003:176) memperbaiki rangkaian LEAD nya sehingga menjadi sebagai berikut:

- a. *Listen*: mendengarkan respon CORE. Rangkaian awal yang pertama ini individu diharapkan mampu mendengarkan apakah AQ yang dimilikinya menunjukkan AQ yang tinggi atau yang rendah, dan aspek aspek mana dari CORE tersebut yang paling kuat dan yang paling lemah.
- b. *Establish*: menegakkan akuntabilitas. Dari semua faset situasi yang ada, individu diberikan kesempatan untuk memilih yang mana terlebih dahulu perbaikan yang akan dilakukannya walau sekecil apapun perbaikan itu.
- c. *Analyse*: analisis bukti.pada faset ini individu didorong untuk menganalisa bukti apa yang ada sehingga meyakinkan bahwa adversity ini tak dapat dikendalikan, berjangkauan luas, atau berlangsung terus menerus dan juga menganalisa bukti apa yang ada bahwa setiap asumsi tersebut diyakini akan terjadi.
- d. *Do Something*: secara khusus individu didorong melakukan sesuatu yang dapat dilakukan agar dapat memiliki kendali yang lebih besar, membatasi jangkauan dan membatasi berapa lama adversity ini akan berlangsung. Rangkaian LEAD didasarkan pada keyakinan bahwa individu dapat mengubah keadaan dengan mengubah kebiasaan kebiasaan berfikir. Perubahan diciptakan dengan mempertanyakan pola-pola lama dan secara sadar membentuk yang baru .

8. Kontribusi *Adversity Quotient*

Stoltz mengindikasikan bahwa *adversity quotient* mempunyai kontribusi yang sangat besar karena faktor- faktor kesuksesan yang tertulis dan memiliki dasar ilmiah, kalau bukan ditentukan, oleh kemampuan pengendalian serta cara kita merespon kesulitan, faktor- faktor tersebut mencakup semua yang diperlukan untuk meraih tantangan. (Stoltz, 2000;249)

Faktor tersebut antara lain:

- a. Menurut peneliti Jasson Stterfield dan Martin Seligman Daya saing terhadap retorika Saddam Hussen dan Josh Bush, menemukan bahwa orang- orang yang merespon kesulitan secara lebih optimis, bisa diramalkan akan bisa bersikap lebih agresif dan mengambil lebih banyak resiko, sedangkan reaksi yang lebih pesimis terhadap kesulitan menimbulkan lebih banyak sikap pasif dan berhati-hati.
- b. Selligman menegaskan bahwa Produktifitas dibuktikan bahwa orang yang tidak merespon kesulitan dengan baik menjual lebih sedikit, kurang berproduksi, dan kinerjanya lebih buruk daripada mereka yang merespon kesulitan dengan baik .
- c. Kreativitas, Inovasi pada pokonya merupakan tindakan berdasarkan suatu harapan. Inovasi membutuhkan keyakinan bahwa sesuatu yang sebelumnya tidak ada dapat menjadi ada. Menurut Joel Barker, kreativitas juga muncul dari keputusan. Oleh karena itu, kreatifitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang ditimbulkan oleh hal- hal yang tidak pasti. Orang-

orang yang tidak mampu menghadapi kesulitan menjadi tidak mampu bertindak kreatif.

- d. Motivasi, dalam sebuah perusahaan farmasi seorang direktur mengurutkan timnya sesuai dengan motivasi mereka yang terlihat. Kemudahan mengukur AQ, anggota timnya. tanpa kecuali, baik berdasarkan pekerjaan harian maupun untuk jangka panjang, mereka yang AQ-nya tinggi dianggap sebagai orang-orang yang paling memiliki motivasi.
- e. Mengambil Resiko, Orang-orang yang merespon kesulitan secara lebih konstruktif bersedia mengambil lebih banyak resiko. Resiko merupakan aspek esensial dalam mengambil sebuah tantangan.
- f. Perbaikan, perbaikan sangat diperlukan dalam upaya mempertahankan hidup. Diperlukan perbaikan untuk mencegah supaya tidak ketinggalan zaman dalam karir dan hubungan- hubungan dengan orang lain.
- g. Ketekunan, ketekunan adalah inti dari AQ, yaitu sebuah kemampuan untuk terus- menerus berusaha, bahkan ketika dihadapkan pada kemunduran- kemunduran atau kegagalan. Jadi AQ menentukan keuletan yang dibutuhkan untuk bertekun.
- h. Belajar, menurut penelitian yang dilakukan oleh Carol Dweck membuktikan bahwa anak-anak dengan respon pesimistis terhadap kesulitan tidak akan banyak belajar dan berprestasi jika dibandingkan dengan anak- anak yang memiliki pola-pola yang lebih optimistis.

- i. Merangkul Perubahan, individu yang memeluk perubahan cenderung merespon kesulitan secara lebih konstruktif dengan memanfaatkannya untuk memperkuat niat mereka. Mereka merespon dengan mengubah kesulitan menjadi peluang. Orang-orang yang hancur oleh perubahan akan hancur oleh kesulitan.
- j. Keuletan, Stres, Tekanan, Kemunduran, Suzanne Oulette, peneliti terkemuka untuk sifat tahan banting, memperlihatkan bahwa orang-orang yang merespon kesulitan dengan sifat tahan banting pengendalian, tantangan dan komitmen, akan tetap ulet dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Mereka yang tidak merespon dengan pengendalian dan komitmen cenderung akan menjadi lemah akibat situasi yang sulit. Hal ini terbukti dalam penelitian Ermy Werner, ahli Psikolog anak-anak, menemukan bahwa anak-anak yang merespon kesulitan secara positif akan menjadi ulet, dan akan bangkit kembali dari kemunduran-kemunduran besar.

Adversity quotient akan memberikan kontribusi secara positif terhadap faktor – faktor di atas sehingga individu akan menjadi individu yang produktif dan berkualitas.

9. Hubungan *Adversity Quotient* dengan Prestasi Belajar

Perlu dijelaskan secara singkat mengenai masing-masing variable Untuk mengetahui hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Prestasi Belajar. Telah dijelaskan oleh beberapa tokoh *Adversity Quotient* diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan sehingga mampu mengubah hambatan menjadi peluang bagi dirinya untuk mengasah kemampuan agar individu dapat memecahkan masalahnya sendiri.

Sedangkan prestasi belajar merupakan hasil yang telah dicapai siswa selama proses belajar dalam kurun waktu tertentu. Prestasi belajar dapat diketahui melalui nilai rapot yang dikeluarkan oleh sekolah. Dalam usaha pencapaian prestasi belajar siswa tidak terlepas dari berbagai tantangan serta kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh masing-masing individu. Begitu juga dengan siswa-siswi yang dituntut agar mampu berprestasi dan memberikan yang terbaik untuk lingkungan sekolah maupun luar sekolah.

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa-siswi tidak menutup kemungkinan bagi mereka untuk mendapati prestasi belajar yang kurang memuaskan, walaupun secara inteligensi mereka adalah anak-anak yang memiliki inteligensi yang baik. Hal tersebut dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satunya yaitu terletak pada kemampuan dan kegigihan siswa dalam menghadapi kesulitan. Kemampuan dalam menghadapi kesulitan inilah yang disebut dengan *adversity quotient*. Stoltz (2000:93) mengemukakan bahwa *adversity quotient* mencakup faktor-faktor yang dibutuhkan dalam mencapai kesuksesan. Faktor-faktor tersebut yaitu daya saing, produktivitas,

kreativitas, motivasi, mengambil resiko, perbaikan, ketekunan, belajar, dan merangkul perubahan.

Dari beberapa pembahasan diatas dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki AQ tinggi dapat dikatakan memiliki prestasi belajar yang tinggi pula. Karena untuk mencapai prestasi belajar yang tinggi diperlukan adanya daya tahan atau daya juang dalam mengatasi kesulitan yang dihadapinya. Baik itu berupa rasa tanggung jawab maupun penyelesaian akan masalah yang dihadapinya. Serta memiliki control yang kuat agar agar dapat menghadapi berbagai tantangan dan hambatan, sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang baik.

10. *Adversity quotient* dalam Perspektif Islam

Manusia ialah makhluk Allah yang paling sempurna, sebab dianugerahi akal pikiran, salah satu kelebihan manusia yang tidak Allah berikan pada makhluk yang lainnya. Manusia juga diciptakan dalam keadaan yang sebaik-baiknya (*fii ahsani taqwim*), oleh karena itu Allah memberikan amanah sebagai khalifah di muka bumi yang bertugas mengemban risalah. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al Baqarah ayat 30

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۗ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَآءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya : 30. ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada Para Malaikat: "Sesungguhnya aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi." mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, Padahal Kami Senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui."

Akan tetapi dalam mengemban amanah tersebut, seseorang tidak selalu berjalan mudah dan lancar. Seseorang akan dihadapkan pada sejumlah cobaan, berupa kegagalan, kemiskinan, kesempitan, bencana, sebagaimana para nabi dan umat Islam terdahulu dalam menyampaikan wahyu Allah. Berbagai ujian dan cobaan tersebut telah ditetapkan Allah swt sebelum manusia dilahirkan, dengan tujuan mengetahui dan membedakan antara orang-orang yang benar-benar beriman, dan orang-orang yang sabar.

Konsep Islam mengajarkan orang agar mampu bersikap sabar dan optimis serta pantang menyerah, yaitu hadirnya keyakinan yang kuat bahwa bagaimanapun sulitnya ujian, cobaan, dan halangan yang terdapat dalam hidup ini pasti dapat diselesaikan dengan baik dan benar selama adanya daya dan upaya bersama Allah SWT; maka hilanglah sikap keputusasaan dalam proses meniti rahmat-Nya.

Selain sabar islam mengajarkan ketangguhan kepada para pemeluknya. karena perspektif Islam, hidup itu adalah ujian. Tak peduli apakah kesengsaraan maupun kesenangan, apakah banyak harta ataupun kurang, jabatan tinggi maupun tak punya jabatan, semua adalah ujian. Nah, di sinilah ketangguhan dalam menghadapi ujian dituntut agar terpelihara secara konsisten terutama ujian kesengsaraan menurut naluri manusia.

Banyak ayat dan hadits yang memotivasi agar kita menjadi pribadi tangguh yang mampu bertahan dalam badai sedahsyat apapun. Dan, banyak pula profil pribadi tangguh yang Allah dan Rasulullah kisahkan seperti halnya profil para Rasul Ulul ‘Azmi atau kisah para sahabat seperti Bilal bin Rabbah dan Amar

bin Yasir. Mereka, Allah skenario kisah hidupnya tiada lain agar menjadi teladan sehingga kita bisa belajar dari kisah hidup mereka.

Ketangguhan diri dimulai dari *mindset* yang tangguh dan berpikir positif adalah bagian dari hal ini. Menata pikiran dengan baik akan menjadi salah satu jalan menjadi pribadi yang tangguh. Berpikir yang baik ini sebenarnya diinspirasi dari ayat al-Quran Q.S. al-Baqarah ayat 286 yang menegaskan bahwa setiap beban hidup realitasnya pasti akan sepadan dengan kemampuan diri dalam memikulnya

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ
 نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا
 وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا
 عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya : 286. Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."

Selain itu dalam hadits yang shahih juga disampaikan Rasulullah saw.

bersabda:

إِحْرَاصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتِعْنُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ

Artinya :“Bersemangatlah terhadap sesuatu yang memberi manfaat kepadamu, berlindunglah kepada Allah dan janganlah kamu merasa lemah” (H.R. Muslim).

Hadits tersebut pada hakikatnya mengajarkan tentang ketangguhan diri, tidak lemah apalagi putus asa, dan yang pasti adalah ajaran agar kita mampu bertahan dalam segala bentuk tantangan. Adz-Dzakiy (2006:679) berpendapat bahwa konsep *adversity quotient* telah menjadi salah satu bagian dari ajaran agama Islam yang terwujud melalui sikap sebagai berikut:

a. Bersikap sabar,

Yaitu kekuatan dalam menerima berbagai persolan hidup yang berat dan menyakitkan, serta dapat membahayakan keselamatan diri lahir batin. Sikap ini didorong oleh spirit dari firman Allah surat Al Baqarah ayat 155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ
 الصَّابِرِينَ ۗ ۝۱۵۵ إِذَا أَصَابْتُم مَّصِيبَةً قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝۱۵۶

Artinya: 155. dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

156. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"
 (Depag RI: 1983).

b. Bersikap optimis dan pantang menyerah,

Artinya hadirnya keyakinan yang kuat bahwa bagaimana pun sulitnya ujian, cobaan, dan halangan yang terdapat dalam hidup ini pasti dapat diselesaikan dengan baik dan benar selama adanya daya upaya bersama Allah SWT, dan lenyapnya sikap keputusasaan dalam proses meniti rahmat-rahmat-Nya. Dalam surat Ar Ra'du ayat 11 Allah berfirman:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya : 11. bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (Depag RI: 1983).

Dalam surat Yusuf ayat 87:

يٰۤاِبْنَئِىٓ اٰدٰمُ اٰذْهَبُوْا فَاَنْتَحِسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَاَلَا تَتَّخِصُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يٰۤاِيْسُ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْكٰفِرُوْنَ ﴿٨٧﴾

Artinya : 87. Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah.

Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir". (Depag RI: 1983).

Firman-firman Allah di atas menunjukkan bahwa manusia wajib berusaha untuk mewujudkan keinginan, menjemput kesuksesan karena Allah SWT tidak akan merubah keadaan suatu hamba sebelum dilakukan usaha untuk mencapainya. Dalam hal dapat diketahui bahwa berserah diri pada Allah (*tawakkal*) dilakukan secara beriringan dengan kerja keras, bukan sekedar perasaan pasrah tanpa melakukan usaha. Adapun bila upaya tersebut belum berhasil, *tawakkal* adalah jalan yang ditempuh agar manusia tidak berputus asa dari rahmat Allah.

c. Berjiwa besar,

Artinya hadirnya kekuatan untuk tidak takut mengakui kekurangan, kesalahan, dan kekhilafan diri; lalu hadir pula kekuatan untuk belajar dan mengetahui bagaimana cara mengisi kekurangan diri dan memperbaiki kesalahan diri dari orang lain dengan lapang dada Sikap berjiwa besar diindikasikan dengan: terbuka (*open minded*), kemampuan berkomunikasi dengan lancar, dan kemampuan memaafkan dan melupakan terhadap kesalahan yang diperbuat orang lain.

Dalam al quran dijelaskan Al-A'raf : 199 sebagai berikut:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴿١٩٩﴾

Artinya: 199. jadilah Engkau Pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.

d. Berjihad,

Yaitu pengarahan seluruh potensi dalam menangkis serangan musuh. Dalam makna yang lebih luas adalah segala bentuk usaha maksimal untuk penerapan ajaran Islam dan pemberantasan kejahatan serta kezaliman, baik terhadap diri pribadi maupun dalam masyarakat.³⁸ . secara esensial, jihad adalah kekuatan yang muncul dari dalam diri ruhani, dan jiwa untuk mewujudkan suatu cita-cita ketuhanan (kebaikan di bumi dan di langit, di dunia hingga akhirat) dengan perjuangan, pengorbanan tanpa mengenal lelah, dan tidak takut menghadapi penderitaan, rasa sakit, ancaman, dan kematian hingga titik darah yang terakhir.

Dalam ajaran Islam, *adversity quotient* dapat dipelajari melalui pribadi para nabi, rasul, dan sahabat. Dalam menjalani kehidupan, mereka senantiasa mendapatkan cobaan dan ujian yang sangat berat, terutama perlawanan yang diberikan kaum quraisy. Akan tetapi bagi mereka, orang-orang yang beriman tidak memiliki pilihan melainkan bersabar terhadap malapetaka yang menimpanya dan bersyukur jika ujian tersebut berbentuk kesenangan dan kegembiraan. Hal ini membuat kehidupan seorang mukmin senantiasa bahagia dan optimis dalam menjalani kehidupan didunia.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Etzion (Indarjati, 1997:109) dukungan sosial sebagai hubungan atau transaksi interpersonal yang di dalamnya terdapat satu atau lebih bantuan. Bentuk dukungan sosial yang diberikan dapat berupa bentuk fisik (instrumental), informasi dan pujian. Rook (Smet, 1994:134) mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari konsekuensi negative stress.

Kuntjoro (2002:2) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berbeda dalam lingkungan sosial tertentu membuat si penerima merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai. Cobb (dalam Smet, 1994:135) menekankan orientasi subyektif yang memperlihatkan bahwa dukungan sosial itu terdiri atas informasi yang membuat orang merasa diperhatikan. Sikap informasi apapun dari lingkungan sosial yang membuat subyek mempersepsikan bahwa ia menerima efek positif atau bantuan yang menandakan ungkapan dari adanya dukungan sosial.

Gottlieb (Smet, 1994:135) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan sebuah ekspresi terus menerus, dimana terjadi keadaan saling tergantung antar individu di dalamnya dengan dasar interaksi mutualisme. Dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat, baik yang bersifat nasehat verbal dan non verbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban

sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Sarafino (Smet, 1994:136) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, pengenaan akan kepedulian, atau membantu dan menerima pertolongan dari orang lain atau kelompok lain. Bagi pihak yang menerima dukungan sosial, dia akan merasa bahwa dirinya diurus atau dicintai.

Taylor (1991:244) menyatakan bahwa keluarga dan teman – teman dapat memberikan bantuan nyata dalam bentuk barang atau jasa selama individu mengalami tekanan. Keluarga dan teman – teman dapat memberikan informasi dan nasehat tentang cara yang harus dilakukan untuk menghadapi masalah yang dihadapi individu. Individu yang berada dalam keadaan tertekan dapat mencoba memecahkan masalahnya dengan bantuan dari keluarga dan teman – temannya. Selain itu dukungan dari keluarga dan teman dapat menentramkan perasaan individu akan merasa bahagia dan dipercayai oleh orang lain.

Johnson dan Johnson (dalam Wening Wihartati, 2004:52) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah pertukaran sumber yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan serta keberadaan orang-orang yang mampu diandalkan untuk memberikan bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian; sistem dukungan sosial terdiri dari *significant others* yang bekerja sama berbagi tugas, menyediakan sumber-sumber yang dibutuhkan seperti materi, peralatan, keterampilan, informasi atau nasehat untuk memberi individu dalam mengatasi situasi khusus yang mendatangkan stress, sehingga individu tersebut mampu menggerakkan sumber-sumber psikologisnya untuk mengatasi permasalahan.

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai dukungan sosial diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial merupakan suatu hubungan interpersonal yang didalamnya terdapat pemberian bantuan yang meliputi aspek-aspek dari informasi, perhatian, penilaian dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan, serta bentuk ungkapan emosional yang berfungsi melindungi seseorang dari kecemasan. Dukungan sosial tersebut diberikan berdasarkan keakraban sosial sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya.

2. **Aspek-aspek Dukungan Sosial**

Menurut House (Smet, 1994:136-137) ada empat jenis dukungan sosial yaitu :

- a. Dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhaap orang yang bersangkutan. Sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan. dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.
- b. Dukungan penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat, penghargaan positif untuk seseorang dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau persamaan individu dengan perbandingan individu tersebut dengan individu – individu lainyang lebih buruk keadaannya. Dukungan penghargaan bermanfaat untuk membangun harga diri, kemampuan dan perasaan dihargai.

- c. Dukungan instrumental, meliputi bantuan langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang. Seperti menolong seseorang sesuai dengan kebutuhan.
- d. Dukungan informasi, mencakup pemberian nasehat, saran, petunjuk dan umpan balik terhadap hal – hal yang sedang dilakukan. sehingga individu dapat mengatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk menyelesaikan masalahnya.

Taylor dkk (1997:436) mengemukakan ada beberapa macam dukungan sosial yaitu.

- a. Perhatian emosional, termasuk ekspresi dalam mengungkapkan perasaan, cinta atau empati yang bisa memberikan dukungan.
- b. Bantuan instrumental, seperti membantu membuat pembekalan sebelum stress itu datang, atau bisa juga memberikan dukungan sosial itu sendiri.
- c. Pemberian informasi, mengenai situasi stress bisa sangat membantu. Informasi kemungkinan besar dapat membantu ketika semua ini sangat berhubungan dengan apresiasi diri dan juga evaluasi diri.

Johnson & Johnson (1991) lebih lanjut menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup unsur-unsur berikut ini:

- a. Kuantitas atau jumlah hubungan.
- b. Kualitas, yaitu memiliki orang yang dapat dipercaya.
- c. Pemanfaatan, yaitu waktu actual yang digunakan bersama orang lain.
- d. Makna, yaitu pentingnya kehadiran orang lain,

- e. Ketersediaan, yaitu kemungkinan menemukan seseorang ketika dibutuhkan.
- f. Kepuasan terhadap dukungan atau bantuan orang lain.

3. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Sarafino (1990) menyatakan bahwa kebutuhan, kemampuan sumber dukungan sosial mengalami perubahan sepanjang hidup seseorang, keluarga merupakan lingkungan pertama yang dikenal individu dalam proses sosialisasinya dalam lingkungan keluarga mempunyai peranan penting dalam terbentuknya kepribadian individu selama masa kanak-kanak. Radin dan Solovey (dalam Smet, 1994) mengungkapkan bahwa keluarga dan perkawinan adalah sumber dukungan sosial yang penting.

Rook dan Dooly (dalam Kuntjoro, 2002:2) berpendapat bahwa ada dua sumber dukungan sosial yaitu sumber *artificial* dan sumber natural. Dukungan sosial natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Sementara yang dimaksud dukungan sosial *artificial* adalah dukungan sosial yang dirancang kedalam kebutuhan primer seseorang. Sumber dukungan sosial yang bersifat natural berbeda dengan sumber dukungan sosial yang bersifat *artificial* dalam sejumlah hal perbedaan tersebut terletak dalam hal sebagai berikut:

- a. Keberadaan sumber dukungan sosial natural bersifat apa adanya tanpa dibuat-buat, sehingga lebih mudah diperoleh dan bersifat spontan.
- b. Sumber dukungan sosial yang natural memiliki kesesuaian dengan norma yang berlaku tentang kapan sesuatu harus diberikan.

- c. Sumber dukungan sosial yang natural berakar dari hubungan yang berakar lama
- d. Sumber dukungan sosial yang natural memiliki keragaman dalam penyampaian dukungan sosial, nilai dari pemberian barang-barang nyata hingga sekedar menemui seseorang dengan menyampaikan salam.
- e. Sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis.

Sedangkan menurut Pearson (1990); Sherborne dan Hays dalam Taylor, (1997:436); Fauziah dkk (1999:40) mengemukakan bahwa dukungan sosial bersumber dari pasangan, anak, saudara kandung, orang tua, rekan kerja, kerabat, serta tetangga.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Cohen dan Syme, 1985 (dalam Imam Sunardi, 2004:27) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas dukungan sosial adalah:

- a. Pemberi dukungan sosial. Dukungan yang diterima melalui dukungan yang sama akan lebih memiliki arti daripada yang berasal dari sumber yang berbeda. Pemberian dukungan dipengaruhi oleh adanya norma, tugas, dan keadilan.
- b. Jenis dukungan. Jenis dukungan yang diterima akan memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai atau tepat dengan situasi yang ada.
- c. Penerima dukungan. Karakteristik atau ciri-ciri penerima dukungan sosial akan menemukan keefektifan dukungan. Karakteristik itu seperti kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial. Proses yang terjadi dalam dukungan itu

dipengaruhi oleh kemampuan penerima dukungan untuk memberi dan mempertahankan dukungan.

- d. Permasalahan yang dihadapi. Dukungan yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antar jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada. Misalnya konflik yang terjadi dalam pernikahan dan pengangguran akan berbeda dalam hal pemberian dukungan yang akan diberikan.
- e. Waktu pemberian dukungan. Dukungan sosial optimal disatu situasi tetapi akan tidak menjadi optimal dalam situasi lain. Misalnya saat seseorang kehilangan pekerjaan, individu akan tertolong ketika mendapat dukungan sesuai dengan masalahnya, tetapi bila telah bekerja, maka dukungan yang lainlah yang diperlukan.
- f. Lamanya pemberian dukungan. Lama atau singkatnya pemberian dukungan tergantung pada kapasitasnya. Kapasitas adalah kemampuan dari pemberian dukungan untuk memberi dukungan yang ditawarkan selama suatu periode.

5. Komponen-komponen Dukungan Sosial

Weis (dalam Kuntjoro, 2002:3) mengemukakan ada enam komponen dukungan sosial yang disebut sebagai “The Sosial Provision Scale”, di mana masing-masing komponen dapat berdiri sendiri-sendiri, namun satu sama lain saling berhubungan. Adapun komponen-komponen tersebut adalah :

a. Kerekatan emosional (*emotional attachment*)

Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang memperoleh kerekatan (kedekatan) emosional, sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Orang yang menerima dukungan sosial semacam ini merasa tenteram,

aman dan damai yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan bahagia. Sumber dukungan sosial semacam ini yang paling sering dan umum adalah diperoleh dari pasangan hidup, anggota keluarga, teman dekat, sanak keluarga yang akrab dan memiliki hubungan yang harmonis.

b. Integrasi sosial (*Sosial integration*)

Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk membagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan yang sifatnya rekreatif atau bermain secara bersama-sama. Sumber dukungan semacam ini memungkinkan individu mendapatkan rasa aman, nyaman serta merasa memiliki dan dimiliki oleh kelompok.

Adanya kepedulian oleh keluarga atau masyarakat untuk mengorganisasi individu dan melakukan kegiatan bersama tanpa pamrih akan banyak memberikan dukungan sosial. mereka merasa bahagia, ceria dan dapat mencurahkan segala ganjalan yang ada pada dirinya untuk bercerita yang sesuai dengan kebutuhan individu. Hal itu semua merupakan dukungan yang sangat bermanfaat bagi individu atau remaja.

c. Adanya Pengakuan (*reassurance of worth*)

Pada dukungan sosial jenis ini individu mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga. Sumber dukungan semacam ini dapat berasal dari keluarga, lembaga atau sekolah, perusahaan atau organisasi dimana individu pernah bekerja.

d. Ketergantungan yang dapat diandalkan (*reliable reliance*)

Dalam dukungan sosial ini jenis ini, individu mendapat dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika individu membutuhkan bantuan tersebut. Dukungan sosial jenis ini pada umumnya berasal dari keluarga diri sendiri.

e. Bimbingan (*guidance*)

Dukungan sosial jenis ini adalah berupa adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang memungkinkan individu mendapatkan informasi, saran atau nasihat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Jenis dukungan ini bisa berasal dari guru, alim ulama, pamong dalam masyarakat, figur yang dituakan, dan juga orang tua yang berpengaruh.

f. Kesempatan untuk mengasuh (*opportunity of nurturance*)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan.

6. Manfaat Dukungan Sosial

Hubungan interpersonal dengan orang lain tidak hanya memberikan efek positif bahkan orang lain bisa menjadi sumber konflik, namun sebagai makhluk hidup kita memerlukan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan kita. Adanya dukungan sosial orang lain akan membantu kita beradaptasi.

Johnson dan Johnson (1991) mengungkapkan bahwa manfaat dukungan sosial akan meningkatkan:

- a. Produktivitas melalui peningkatan motivasi, kualitas penalaran, kepuasan kerja dan mengurangi dampak stress kerja.
- b. Kesejahteraan psikologi (*Psychological Well-Being*) dan kemampuan penyesuaian diri melalui perasaan memiliki, kejelasan identitas diri, peningkatan harga diri; pencegahan neurotisme dan psikopatologi; pengurangan distress dan penyediaan sumber yang dibutuhkan.
- c. Kesehatan fisik, individu yang mempunyai hubungan dekat dengan orang lain jarang terkena penyakit dibandingkan individu yang terisolasi.
- d. Manajemen stress yang produktif melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan.

7. Dukungan Sosial Dalam Perspektif Islam

Islam selalu mengajarkan kasih sayang Kepada semua makhluk. dan berbuat kebaikan untuk semuanya. Selain itu Islam juga menganjurkan untuk saling mendukung antar sesama orang Islam. Saling mendukung atau solidaritas inilah merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan sosial merupakan suatu wujud dukungan atau dorongan yang berupa perhatian, kasih sayang, ataupun berupa penghargaan terhadap individu lainnya. Ketika individu lainnya dalam keadaan susah, maka semuanya dapat merasakan keadaan yang susah pula. Dan perhatianlah yang bisa membantu individu itu menjadi merasa kuat dan tabah. Kasih sayang tidak hanya berasal dari seseorang saja,

namun kasih sayang dan dukungan itu juga berasal dari keluarga. Ketika individu dalam keadaan sulit mereka cenderung datang kepada orang terdekatnya, salah satunya keluarga

Islam mengajarkan arti sebuah dukungan sosial dengan segala bentuk.

Tercermin dalam Firman Allah: Al-Balad ayat 17

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ﴿١٧﴾

Artinya: 17. dan Dia (tidak pula) Termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.

Dalam surat Al-Maida ayat 2:

..... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ

شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya: dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya.

Ayat di atas, dapat dipahami bahwa manusia dengan manusia lainnya haruslah saling mengasahi dan menyayangi, memberikan perhatian ketika manusia dalam keadaan sulit ketika menghadapi masalah. Orang tua selalu memberikan dukungan pada anak-annaknya, seorang teman memberikan perhatian kepada teman lainnya, serta orang-orang yang memberikan perhatian, kasih sayang dan penghargaan terhadap lainnya inilah yang disebut dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan suatu wujud dorongan atau dukungan yang berupa perhatian, kasih sayang, atau berupa penghargaan kepada individu lain.

Dukungan sosial terdiri beberapa aspek, yaitu:

1. Dukungan emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kasih sayang, kepedulian, dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti pemberian perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

Dalam Al Qur'an Allah SWT berfirman dalam surat Al-Balad ayat 17 :

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ﴿١٧﴾

Artinya: 17. dan Dia (tidak pula) Termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang

2. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan hormat positif untuk orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang tersebut dengan orang lain. Pemberian dukungan ini membantu individu untuk melihat segi-segi positif yang ada dalam dirinya dibandingkan dengan keadaan orang lain yang berfungsi untuk menambah penghargaan diri, membentuk kepercayaan diri dan kemampuan serta merasa dihargai dan berguna saat individu mengalami tekanan.

Dukungan penghargaan melalui ungkapan positif dan dorongan untuk maju bisa diartikan sebagai perkataan yang baik dan sopan kepada orang lain. Seperti yang tertera dalam surat Al Israa' ayat 53:

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ
لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا ﴿٥٣﴾

Artinya : “53. dan Katakanlah kepada hamha-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.”

3. Dukungan instrumental

Dukungan ini meliputi dukungan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang, seperti memberi kan pinjaman uang atau menol ong pekerj aan. Salah sat u bentuk dukungan sosial yaitu saling rrembantu dalam setiap pekerjaan, hal tersebut tertuang dalam surat Al-Maida ayat 2:

..... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya : ”dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya.

Kandungan ayat tersebut adalah saling tolong menolong dan memberikan dukungan kepada sesame dengan mengerjakan sesuatu yang baik, dan tidak diperbolehkan tolong menolong dalam keburukan.”

4. Dukungan informasi

Dukungan ini mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain. Sehingga individu dapat membatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya.

Dalam Al Qur'an disebutkan dalam surat Al-Ashr ayat 3:

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٣٠﴾

Artinya : “3. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”

D. Hubungan Dukungan Sosial dengan Prestasi Belajar

Prestasi belajar merupakan hasil yang telah dicapai siswa selama proses belajar dalam kurun waktu tertentu. Prestasi belajar dapat diketahui melalui nilai rapot yang dikeluarkan oleh sekolah. Dalam usaha pencapaian prestasi belajar siswa tidak terlepas dari dukungan orang tua, guru, serta teman sebaya. Keluarga merupakan faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi belajar pada siswa. Karena keluarga merupakan pendidikan informal pertama dan paling utama yang dialami oleh anak. Orangtua adalah orang yang bertanggung jawab dalam sebuah keluarga. Namun dukungan dari guru, teman sebaya serta lingkungan sekolah juga tetap menjadi penting dalam meraih prestasi belajar.

Mappiare (1982 :157) mengatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama dimana seseorang belajar untuk hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarganya. Lingkungan teman sebaya merupakan suatu kelompok yang baru yang memiliki ciri, norma, kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ada dalam lingkungan keluarga.

Menurut Santoso (1983:86) ketika seorang siswa mulai dapat berinteraksi dengan teman sebayanya, maka siswa tersebut merasakan bahwa dirinya mulai mendapat tempat dihati teman-temannya. Dan tentunya dukungan sosial dalam bentuk bantuan, dorongan, atau semangat dari teman sebayanya menjadi penting bagi dirinya. Sehingga hal tersebut akan berpengaruh pada prestasi belajarnya.

E. Hubungan antara *Adversity Quotient* dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Belajar

Prestasi belajar merupakan hasil yang telah dicapai siswa selama proses belajar dalam kurun waktu tertentu. Prestasi belajar dapat diketahui melalui nilai raport yang dikeluarkan oleh sekolah. Dalam usaha pencapaian prestasi belajar siswa tidak terlepas dari berbagai tantangan serta kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh masing-masing individu. Begitu juga dengan siswa-siswi yang dituntut agar mampu berprestasi dan memberikan yang terbaik untuk lingkungan sekolah maupun luar sekolah.

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa-siswi tidak menutup kemungkinan bagi mereka untuk mendapati prestasi belajar yang kurang memuaskan, walaupun secara inteligensi mereka adalah anak-anak yang memiliki inteligensi yang baik. Hal tersebut dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satunya yaitu terletak pada kemampuan dan kegigihan siswa dalam menghadapi kesulitan. Kemampuan dalam menghadapi kesulitan inilah yang disebut dengan *adversity quotient*. Stoltz (2000:93) mengemukakan bahwa *adversity quotient* mencakup faktor-faktor yang dibutuhkan dalam mencapai kesuksesan. Faktor-faktor tersebut yaitu daya saing, produktivitas, kreativitas, motivasi, mengambil resiko, perbaikan, ketekunan, belajar, dan merangkul perubahan.

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh masing-masing individu selain harus mampu untuk bertahan dan gigih dalam menghadapi kesulitan tak lepas juga dari peran dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dalam mencapai prestasi

Peran orangtua, guru, teman sebaya serta lingkungan juga dapat mempengaruhi prestasi belajar pada siswa.

Dari beberapa pembahasan diatas dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki AQ tinggi serta dukungan sosial yang baik, seorang siswa dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal. Karena untuk mencapai prestasi belajar yang tinggi diperlukan adanya daya tahan atau daya juang dalam mengatasi kesulitan yang dihadapinya. Baik itu berupa rasa tanggung jawab maupun penyelesaian akan masalah yang dihadapinya. Serta memiliki control yang kuat agar dapat menghadapi berbagai tantangan dan hambatan, sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang baik. Dan juga dukungan sosial yang kuat dapat menjadi pendukung untuk mendapatkan prestasi yang memuaskan. Dan tentunya dukungan sosial baik dalam bentuk bantuan, dorongan, atau semangat dari teman sebayanya menjadi penting bagi dirinya. Sehingga hal tersebut akan berpengaruh pada prestasi belajarnya.

F. Hipotesis Penelitian

Ada hubungan antara *adversity quotient* dan dukungan sosial dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-T Peterongan Jombang