

BAB III

ADVERSITY QUOTIENT

A. Pengertian *Adversity Quotient*

Setiap manusia diberikan keistimewaan oleh Allah SWT yaitu akal dan pikiran. Manusia disebut sebagai makhluk sempurna karena memiliki 2 (dua) hal ini. Setiap akal dan pikiran akan menimbulkan suatu hal yang ajaib dan mengagumkan yang pernah ada, hal itu adalah sebuah kecerdasan.¹

Kecerdasan didefinisikan bermacam-macam. Para ahli, termasuk para psikolog tidak sepakat dalam mendefinisikan apa itu kecerdasan. Bukan saja karena definisi kecerdasan itu berkembang, sejalan dengan perkembangan ilmiah menyangkut studi kecerdasan dan sains-sains yang berkaitan dengan otak manusia, tetapi juga karena penekanan definisi kecerdasan tersebut sudah barang tentu akan sangat bergantung pada teori kecerdasan itu sendiri. Sebagai contoh, teori kecerdasan IQ sudah barang tentu akan berbeda dengan teori *Emotional Quotient* dan *Spiritual Quotient* dalam mendefinisikan kecerdasan.

Menurut Howard Gardner definisi kecerdasan sebagaimana dikutip oleh Agus Efendi, adalah kemampuan untuk memecahkan atau menciptakan sesuatu yang bernilai bagi budaya tertentu.² Definisi kecerdasan lain adalah kecerdasan dari Piaget, menurut Wilian H. Calvin dalam bukunya *How Brain Think* (Bagaimana Otak Berpikir), Piaget mengatakan '*Intelligence is what you use*

¹Agus Efendi, *Revolusi Kecerdasan Abad 21*, (Bandung: Alfabeta, 2005), cet.I, h.12.

²*Ibid*, h.58.

when you don't know what to do” (Kecerdasan adalah apa yang kita gunakan pada saat kita tidak tahu apa yang harus kita lakukan).³

Sejalan dengan berjalannya waktu, kecerdasan sebagai sebuah teori terus mengalami berbagai perubahan dan penambahan. Berbagai penelitian terus dikembangkan, sehingga berbagai teori terus bermunculan.

Pada awalnya kita memahami kecerdasan itu dari IQ (*Intellectual Quotient*). Kita menganggap seseorang itu cerdas jika mempunyai IQ tinggi, dan begitu sebaliknya jika seorang itu bodoh berarti mempunyai IQ yang rendah. Kemudian muncul teori *Multiple Intelligences* (kecerdasan majemuk) dari Gardner, yang kemudian memicu terhadap berkembangnya kesadaran akan adanya kecerdasan-kecerdasan baru selain kecerdasan intelektual.

Berbagai teori kecerdasan pun akhirnya bermunculan, seperti EQ (*Emotional Intelligence*) yang dikembangkan oleh Daniel Goleman, CQ (*Creative Quotient*), SQ (*Spiritual Intelligence*) oleh Danah Zohar dan Ian Marshall, AQ (*Adversity Quotient*) oleh Paul G. Stoltz dan berbagai kecerdasan yang lain .

Perjalan hidup orang sukses dan orang gagal sama, yakni menghadapi dan mengalami berbagai kesulitan hidup. Adapun perbedaannya terletak pada kecerdasan dalam menghadapi kesulitan tersebut, yaitu sebuah bentuk kecerdasan baru yang lebih dititikberatkan dalam menghadapi permasalahan hidup.

Dalam rangka mengaktualisasikan diri sebagai hamba (*abid*) dan wakil Allah (*Khalifatullah*) di bumi, secara fitri manusia dibekali potensi kecerdasan oleh Allah SWT. Kecerdasan intelektual (IQ) dapat membantu memahami dan

³*Ibid*, h.83.

menghadapi dunia, sedangkan dengan kecerdasan emosional (EQ) berguna untuk memahami dan menghadapi diri sendiri dan orang lain. IEQ adalah dua bagian dari satu keseluruhan, sumber sinergis, tanpa yang lain menjadi tidak lengkap dan tidak efektif. Meskipun EQ tidak secara langsung meningkatkan IQ, tetapi jelas peranan yang dimainkannya dalam kehidupan.⁴

Menurut Ari Ginanjar dalam bukunya membuktikan bahwa ternyata IQ dan EQ saja tidaklah cukup untuk membawa diri kita, perusahaan kita, masyarakat kita, atau bangsa kita dalam kebahagiaan dan kebenaran yang hakiki. Masih ada nilai-nilai yang tidak bisa dipungkiri keberadaannya, yaitu kecerdasan spiritual atau SQ. Artinya, IQ memang penting kehadirannya dalam kehidupan manusia, yaitu agar manusia bisa memanfaatkan teknologi demi efisiensi dan efektivitas. Juga peran EQ yang memegang begitu penting dalam pembangunan hubungan antar manusia yang efektif sekaligus peranannya dalam meningkatkan kinerja, namun SQ yang mengajarkan nilai-nilai kebenaran, maka keberhasilan itu hanyalah akan menghasilkan hitler-hitler baru atau fir'aun-fir'aun kecil di muka bumi.⁵

Kecerdasan baru yang dimaksud berawal dari hasil yang dilakukan ilmuwan kelas atas selama 19 tahun, mengkaji lebih dari 500 referensi dari tiga cabang ilmu pengetahuan, yakni *psikologi kognitif*⁶, *psikoneuromunologi*⁷ dan

⁴Mila Hasanah, "IEQ Dalam Perspektif Psikologi Islami," *Ittihad* 5, no.8 (2007), h. 57.

⁵Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power*, (Jakarta: Arga, 2007), h. 65.

⁶Psikologi Kognitif merupakan salah satu cabang dari psikologi umum yang mencakup studi ilmiah tentang gejala-gejala kehidupan mental atau psikis yang berkaitan dengan cara manusia berfikir, seperti dalam memperoleh pengetahuan, mengolah kesan yang masuk melalui penginderaan, menghadapi masalah atau problem untuk mencari suatu penyelesaian, serta menggali dari ingatan pengetahuan dan prosedur kerja yang dibutuhkan dalam menghadapi tuntutan hidup sehari-hari.

⁷Psikoneuroimunologi adalah bidang ilmu yang meneliti hubungan antara stres, sistem imun dan kesehatan.

*neurofisiologi*⁸ dan menerapkan hasil penelitian dan pengkajian selama 10 tahun di seluruh dunia dan akhirnya sampai pada satu kesimpulan bahwa terdapat satu kecerdasan baru yaitu *Adversity Quotient*.

Manusia pada prinsipnya dilahirkan memiliki sifat mendaki. Pendakian ini maknanya adalah bergerak untuk mencapai tujuan hidup ke masa depan. Maka *Adversity Quotient* adalah bagian dari penentu kesuksesan seseorang untuk mencapai puncak pendakian. Secara naluri, dalam proses untuk melakukan pendakian akan dihadapkan pada berbagai hambatan, tantangan dan kesulitan. Semuanya itu tidak dapat hanya diselesaikan dengan bermodalkan kecerdasan intelektual saja akan tetapi juga perlu dengan bantuan kecerdasan emosional, spiritual dan *Adversity Quotient*.

Dalam kehidupan manusia tentu berbagai hal yang tidak diharapkan pasti terjadi. Kadang-kadang sesuatu hal yang tidak diharapkan itu akan menjadi sesuatu hal yang dapat menghancurkan raga dan jiwanya. Suka duka, susah senang, lapang dan sempitnya perasaan yang dirasakan bisa diatasi apabila hal itu disikapi sebagai suatu *sunnatullah* atau hakikat kehidupan di dunia yang pastinya dirasakan oleh setiap manusia. dalam Al-Qur'an dan juga hadits Nabi SAW telah disebutkan dan diterangkan beragam hukum Allah dan cara bagaimana manusia harus mampu menyikapinya. Hukum Allah atau yang lebih dikenal

⁸Neurofisiologi adalah bagian ilmu fisiologi, yang mempelajari studi fungsi sistem saraf. Ilmu ini berkaitan erat dengan neurobiologi, psikologi, neurologi, neurofisiologi klinik, elektrofisiologi, etologi, aktivitas saraf tinggi, neuroanatomi, ilmu kognitif, dan ilmu otak lainnya.

dengan *sunnatullah* memiliki makna etimologi, yakni suatu gambaran atau deskripsi kehidupan yang akan dihadapi. Makna asalnya adalah jalan atau arah.⁹

Orang yang memiliki *Adversity Quotient* tinggi tidak akan pernah takut dalam menghadapi berbagai tantangan dalam proses kehidupannya. Bahkan dia akan mampu untuk mengubah tantangan yang dihadapinya dan menjadikannya peluang.

Kesulitan memang kelihatan kejam secara *zhahir*. Kesulitan tidak peduli apakah seseorang gagal atau sukses. Kesulitan tidak peduli dengan definisi keadilan manusia, dan akan menekan serta mendorongnya melewati tantangannya. Seperti angin ribut yang kuat, kesulitan bisa menyebabkan kerusakan serius. Atau, jika dimanfaatkan, kesulitan malah bisa mengantarkan seseorang ke pencapaian yang lebih tinggi daripada jika dia tidak mengalaminya. Berita bagusya, betapapun pelik dan menyakitkannya masalah-masalah yang dialami, hal ini bisa digunakan untuk mendapatkan hasil yang dramatis.¹⁰

Kesuksesan belajar dan kerja seseorang dalam hidup sebagian besar ditentukan oleh *Adversity Quotient*nya. *Adversity Quotient* menjadi demikian penting karena, pertama *Adversity Quotient* menunjukkan seberapa baik dia dapat bertahan menghadapi kesulitan dan mengatasinya. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang sukses adalah orang yang tetap gigih berusaha meskipun banyak

⁹Ahzami Samiun Jazuli, *Kehidupan Dalam Pandangan Al-Qurân*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), h. 5.

¹⁰Paul G. Stolzt dan Erik Weinhenmayer, *The Adversity Advantage Turning Everyday Struggles Into Everyday Greatnes*, diterjemahkan oleh Kusnandar dengan judul *Adversity Advantage Mengubah Masalah Menjadi Berkah*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. xxx.

rintangan atau bahkan kegagalan. Tidak ada orang yang mencapai sukses sejati tanpa merasakan kegagalan sebelumnya.

Kedua, *Adversity Quotient* merupakan alat ukur yang dapat digunakan untuk memprediksi siapa yang akan mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang jatuh. Dimensi-dimensi *Adversity Quotient* merupakan faktor signifikan penentu kesuksesan atau kegagalan seseorang. Sebagai contoh, dimensi kontrol (kendali), orang yang memiliki kendali baik ia akan mampu bertahan dalam kesulitan, kemudian mengaturnya untuk mendapatkan peluang berikutnya. Lebih jauh mengenai dimensi *Adversity Quotient* akan dibahas kemudian.

Ketiga, *Adversity Quotient* memprediksi siapa yang akan mencapai kinerja sesuai harapan dan potensi dan siapa yang gagal. Semua orang memiliki potensi yang besar untuk menjadi sukses. Tetapi hanya sedikit orang yang meyakini potensi dirinya. Orang yang memiliki keyakinan terhadap potensinya dapat bekerja dengan baik. Sementara orang yang meragukan kemampuan dirinya bekerja dengan kinerja rendah.

Keempat, *Adversity Quotient* memprediksi siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan menang. Apakah seseorang akan berhasil atau gagal dalam melaksanakan tugas dapat diprediksi dari nilai *Adversity Quotient* yang dimiliki.¹¹

Dalam perjalanan menempuh studi atau karir, tahap demi tahap seseorang akan semakin maju. Tetapi rintangan dan kesulitan selalu ada. *Adversity Quotient* merupakan faktor yang dapat menentukan bagaimana, jadi atau tidaknya, serta

¹¹Agus Nggermanto, *Quantum Quotient*, (Bandung; Nuansa, 2005), h.81-83.

sejauh mana sikap, kemampuan dan kinerja dapat terlaksana dengan baik. Menurut Stoltz, orang yang memiliki *Adversity Quotient* tinggi akan lebih mampu mewujudkan cita-citanya dibandingkan orang yang *Adversity Quotient*nya lebih rendah. Untuk memberikan gambaran, Stoltz meminjam terminologi para pendaki gunung. Dalam hal ini, Stoltz membagi para pendaki gunung menjadi tiga bagian yaitu *Quitter*, *Camper*, dan *Climber* dengan ciri, deskripsi dan karakteristik sebagai berikut :

1. *Quitters*, yaitu orang yang langsung berhenti di awal pendakian. Mereka cenderung untuk selalu memilih jalan yang lebih datar dan lebih mudah. Mereka umumnya bekerja sekedar untuk hidup, semangat kerja yang minim, tidak, tidak berani mengambil resiko dan cenderung tidak kreatif. Umumnya tidak memiliki visi yang jelas serta berkomitmen rendah ketika menghadapi tantangan di hadapan. Disamping itu *Quitter* cenderung menghindari tantangan berat dan terampil dalam menggunakan kata-kata yang sifatnya membatasi, seperti “mustahil”, “ini Konyol”, “tidak mungkin” dan sebagainya.¹²
2. *Campers*, yaitu orang yang berhenti dan tinggal di tengah pendakian. Mendaki secukupnya lalu berhenti kemudian mengakhiri pendakiannya. Umumnya setelah mencapai tingkat tertentu dari pendakiannya maka fokusnya berpaling untuk kemudian menikmati kenyamanan dari hasil pendakiannya. Maka banyak kesempatan untuk maju menjadi lepas karena fokus sudah tidak ada lagi pada pendakiannya. Sifatnya adalah *satisficer*

¹²Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, (Jakarta; Grasindo, 2000), h. 18.

atau merasa puas dengan hasil yang sudah dicapai. Akan tetapi *camper* ini lebih baik karena biasanya mereka berani melakukan pekerjaan yang berisiko, tetapi tetap mengambil resiko yang terukur dan aman. “ngapain capek-capek” atau “segini juga sudah cukup” adalah moto para *Camper*. Orang-orang ini sekurang-kurangnya sudah merasakan tantangan dan selangkah lebih maju dari para *Quitter*. Sayangnya banyak potensi diri yang tidak teraktualisasikan dan yang jelas pendakian itu sebenarnya belum selesai.¹³

3. *Climbers* yaitu orang yang berhasil mencapai puncak pendakian. Mereka senantiasa terfokus pada usaha pendakian tanpa mengiraikan kemungkinan dan tidak akan pernah terkendala oleh hambatan yang dihadapinya. Mundur sejenak adalah proses alamiah dari pendakian dan mereka senantiasa mempertimbangkan dan mengevaluasi hasil pendakiannya untuk kemudian bergerak lagi maju hingga puncak pendakian tercapai. Orang tipe ini selamanya hidup selalu merasa tertantang untuk mendaki puncak yang lebih tinggi. Tidak peduli latar belakang, nasib atau keuntungan dia meneruskan pendakian. Dalam konteks ini, para *Climber* dianggap memiliki *Adversity Quotient* tinggi. Dengan kata lain *Adversity Quotient* membedakan antara para *Climber*, *Camper* dan *Quitter*.¹⁴

Profil yang lebih lengkap mengenai ketiga tingkatan AQ dapat dilihat pada tabel berikut ini :

¹³*Ibid*, h. 19.

¹⁴*Ibid*, h. 19

TABEL 2
Profil Quitter, Camper dan Climber

Profil	Ciri, Deskripsi dan Karakteristik
<i>Quitter</i>	<ol style="list-style-type: none"> a. Menolak untuk mendaki lebih tinggi lagi. b. Gaya hidupnya tidak menyenangkan atau datar dan tidak bergerak dinamis. c. Bekerja sekedar untuk hidup. d. Cenderung menghindari tantangan berat yang muncul dari komitmen yang sesungguhnya. e. Jarang sekali memiliki persahabatan yang sejati. f. Dalam menghadapi perubahan mereka cenderung melawan atau lari dan cenderung menolak dan menghindari perubahan. g. Terampil dalam menggunakan kata-kata yang sifatnya membatasi, seperti “tidak mau”, “mustahil”, “ini konyol” dan sebagainya. h. Kemampuannya kecil bahkan atau tidak ada sama sekali. Mereka tidak memiliki visi dan keyakinan akan masa depan dan kontribusinya terhadap diri sendiri maupun untuk orang lain sangat sedikit.
<i>Camper</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mereka mau untuk mendaki, meskipun akan berhenti di satu tempat dan merasa cukup untuk sampai di situ saja. 2. Cukup puas telah mencapai suatu tahapan tertentu “<i>Satisficer</i>”. 3. Masih memiliki sejumlah inisiatif, sedikit semangat dan beberapa usaha. 4. Menahan diri terhadap perubahan, meskipun kadang tidak menyukai perubahan besar karena mereka merasa nyaman dengan kondisi yang ada. 5. Menggunakan bahasa dan kata-kata yang kompromistis, misalnya “<i>ini cukup bagus</i>”, atau “<i>kita cukuplah sampai disini saja</i>”. 6. Meskipun telah melalui berbagai rintangan, namun mereka akan berhenti juga pada suatu tempat.
<i>Climber</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mereka membaktikan dirinya untuk terus “mendaki”, mereka adalah pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan. 2. Hidupnya “lengkap” karena telah melewati dan mengalami semua tahapan sebelumnya. Mereka menyadari bahwa akan banyak imbalan yang diperoleh dalam jangka panjang melalui “langkah-langkah kecil” yang sedang dilewatinya. 3. Menyambut baik tantangan, memotivasi diri, memiliki semangat tinggi dan berjuang mendapatkan yang terbaik dalam hidup dan mereka cenderung membuat segala sesuatu terwujud. 4. Menyambut baik setiap perubahan, bahkan ikut mendorong setiap perubahan tersebut ke arah yang positif.

	<p>5. Bahasa yang digunakan adalah bahasa dan kata-kata yang penuh dengan kemungkinan-kemungkinan. Mereka berbicara tentang apa yang bisa dikerjakan dan cara mengerjakannya, mereka berbicara tentang tindakan dan tidak mentolerir dengan kata-kata yang tidak didukung dengan perbuatan.</p> <p>6. Mereka tidak asing dengan situasi sulit karena kesulitan merupakan bagian dari hidup.</p>
--	---

Bila kesuksesan kita ibaratkan dengan pohon, maka daun adalah kinerjanya, cabang adalah bakat dan harapan, batang adalah kecerdasan, kesehatan dan karakter. Akar adalah keturunan, pendidikan, kepercayaan. Dan tanah adalah *Adversity Quotient* tempat pohon kesuksesan tumbuh subur atau gersang.¹⁵ Hal ini dijelaskan Paul G. Stoltz dalam bukunya sebagai berikut :

1. Daun = Kinerja

Daun diberi label kinerja karena merujuk pada bagian diri kita yang paling mudah terlihat oleh orang lain. Anda dengan cepat bisa melihat hasil kerja seseorang. Karena bagian ini paling menonjol, inilah yang paling sering dievaluasi atau dinilai. Kita terus-menerus menilai dan mengevaluasi kinerja dan hasil kerja orang lain, entah itu berhubungan dengan kenaikan pangkat, persahabatan, pacar, lamaran pernikahan atau pekerjaan. Namun, kinerja anda tidak muncul begitu saja dari langit. Daun harus tumbuh di cabang pohon.¹⁶

2. Cabang = Bakat dan Kemauan / keahlian dan kekuatan

Cabang menggambarkan keterampilan, kompetensi, pengalaman dan pengetahuan seseorang yakni apa yang seseorang ketahui dan mampu dia kerjakan. Gabungan dari pengetahuan dan kemampuan ini disebut bakat.

¹⁵Yûsuf Yudi Prayudi, "Adversity Quotient", <http://www.prayudi.wordpress.com>, diakses pada akses pada tanggal 23/03/2014.

¹⁶Paul G. Stoltz, *Adversity ...*, h. 42.

Sedangkan kemauan menggambarkan motivasi, antusiasme, gairah, dorongan, ambisi, semangat yang menyala-nyala. Seseorang mungkin mempunyai bakat, akan tetapi tanpa kemauan untuk mengembangkannya maka akan sia-sia. Seseorang memerlukan bakat dan kemauan untuk mencapai kesuksesan. Namun, seperti cabang pohon, bakat dan kemauan tidak muncul begitu saja dari langit. Oleh karena itu, kita harus memusatkan perhatian pada batangnya.¹⁷

Keahlian/bakat dapat didefinisikan segala sesuatu yang dikuasai dengan baik, entah melalui proses pembelajaran atau bawaan lahir. Bakat adalah keahlian alami yang bisa dikerjakan dengan baik. Bakat ini masih harus diperhalus dan dikembangkan lebih jauh. Kekuatan dapat didefinisikan sebagai “satu kemampuan, aset atau kualitas yang sangat bernilai atau berguna”. Keahlian adalah bagian dari kekuatan. Kekuatan bersifat lebih mendalam. Keahlian digunakan untuk membangun rumah, sedangkan kekuatan digunakan untuk mempertahankannya.

Untuk bisa mendapatkan kekuatan, tidak cukup hanya dengan mengandalkan keahlian, tetapi juga harus ada kemauan yang kuat. Dalam tingkatan apa pun, kemauan terdiri atas satu bagian ketetapan hati, satu bagian keinginan, satu bagian ketegasan dan satu bagian adalah usaha. Kemauan memerlukan dan terdiri atas semua unsur ini. Kemauan juga berkaitan dengan usaha yang tidak kenal menyerah.

3. Batang = Kecerdasan, kesehatan dan karakter

¹⁷*Ibid*, h. 42.

Kecerdasan juga memiliki andil besar dalam kesuksesan seseorang dalam menghadapi segala tantangan yang dihadapinya. Bagi kebanyakan orang kecerdasan sering diukur dengan pengukuran IQ dsb. Akan tetapi penelitian telah menunjukkan bahwa kecerdasan mempunyai tujuh bentuk : linguistik, kinestetik, spasial, logika, matematis, musik, interpersonal dan intrapersonal.¹⁸ Dengan mengabaikan bentuk mana yang lebih kuat atau lebih lemah, jelaslah bahwa kecerdasan anda akan mempengaruhi kesuksesan seseorang. Ini berkaitan dengan batang pohon.

Kesehatan emosi dan fisik juga dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menggapai kesuksesan. Secara singkatnya emosi dan fisik yang sehat membantu seseorang dalam meraih kesuksesannya. Karena alasan inilah kesehatan menjadi bagian dari batang pohon.

Kejujuran, keadilan, kelurusan hati, kebijaksanaan, kebaikan, keberanian dan kedermawanan, semuanya penting bagi kita untuk meraih kesuksesan dan hidup berdampingan secara damai. Bisa dikatakan bahwa masyarakat tanpa kebaikan bukanlah masyarakat sutuhnya. Jadi karakter merupakan bagian dari batang pohon.

4. Akar = Genetika, Pendidikan dan Keyakinan

Semua faktor yang baru dibahas penting bagi kesuksesan seseorang. Namun, tak satu pun dari faktor tersebut bisa tumbuh tanpa faktor akar. Walaupun warisan genetik tidak akan menentukan nasib seseorang, faktor ini pasti ada

¹⁸*Ibid*, h. 43.

pengaruhnya. Fakta membuktikan bahwa genetika mungkin sangat mendasari perilaku kita, lebih dari yang mau kita akui.¹⁹

Pendidikan juga merupakan suatu hal penting yang mendasari kesuksesan seseorang. Pendidikan bisa mempengaruhi kecerdasan, pembentukan kebiasaan yang sehat, perkembangan watak, keterampilan, hasrat dan kinerja yang dihasilkan.

Faktor keyakinan juga punya andil besar dalam kesuksesan seseorang. Keyakinan di sini berhubungan dengan keimanan seseorang kepada Tuhannya. Herbert Benson dari Harvard University, seorang peneliti yang mempelopori riset tentang peran keyakinan dalam kesehatan seseorang mengatakan berdoa mempengaruhi *epinefrin* dan hormon-hormon *kortikosteroid* pemicu stres, yang kemudian akan menurunkan tekanan darah serta membuat detak jantung dan pernapasan lebih santai. Iman / keyakinan merupakan faktor yang sangat penting dalam harapan, tindakan, moralitas, kontribusi dan bagaimana kita memperlakukan sesama kita.²⁰

B. Dimensi-Dimensi *Adversity Quotient*

Paul G. Stoltz dan Erik Weihenmayer menjelaskan bahwa AQ terdiri atas empat dimensi yang disingkat dengan CORE (*Control, Ownership, Reach, Endurance*).²¹ Sebelumnya Stoltz mengatakan bahwa dimensi AQ terdiri dari *Control, Origin, dan Ownership, Reach, dan Endurance* (CO2RE).²² Dalam penelitiannya Stoltz mengatakan bahwa dimensi *Origin* dan *Ownership* saling

¹⁹ *Ibid*, h. 44

²⁰ *Ibid*, h.42

²¹ Paul G. Stoltz dan Erik Weihenmayer, *Adversity Advantage...*, h.xxviii

²² Paul G. Stoltz, *Adversity ...*, h.140

berkaitan, seseorang harus menyalahkan orang lain untuk peristiwa yang buruk agar tetap gembira padahal orang yang paling efektif adalah memikul tanggung jawab untuk menghadapi masalah, tidak peduli apa yang menyebabkan kesulitan. Jadi Stoltz memutuskan bahwa dimensi AQ adalah *Control, Ownership, Reach, dan Endurance*.

1. C = *Control* (Pengendalian) / Mengendalikan diri saat menghadapi masalah

C adalah singkatan dari “*Control*” atau kendali. Kendali yaitu sejauh mana seseorang mampu mengendalikan respon individu secara positif terhadap situasi apapun. Dimensi *Control* mempertanyakan “berapa banyak kendali yang anda rasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan”. Yang menjadi titik fokus di sini adalah kalimat “rasakan”. Kendali terhadap seberapa banyak masalah yang kita dapatkan hampir tidak dapat diukur. Kendali terhadap bagaimana kita rasakan terhadap masalah tersebut jauh lebih penting. Mereka yang AQ-nya lebih tinggi merasakan kendali yang lebih besar atas peristiwa dalam hidupnya daripada seseorang yang memiliki AQ yang lebih rendah dan mereka yang AQ-nya lebih tinggi cenderung melakukan pendakian dan *relative* kebal terhadap ketidakberdayaan, sementara orang yang AQ-nya lebih rendah cenderung berkemah atau berhenti.²³

Sejarah menggambarkan ketika Mohandas Gandhi memutuskan untuk menggulingkan imperium Inggris melalui perlawanan pasif, ia tidak memiliki kekuasaan resmi. Dia hanyalah seorang pria kecil berkulit coklat dengan pendirian

²³*Ibid*, h. 141.

yang sangat kukuh dan memiliki tekad yang tidak kenal lelah untuk mencari keadilan bagi rakyatnya. Penjajahan selama berabad-abad telah menimbulkan suatu perasaan tidak berdaya yang meluas. Pada saat itu rakyat India menerima situasi mereka sebagai nasib malang.

Seluruh kampanye Gandhi melawan Inggris bergantung pada satu hal yaitu kemampuannya untuk mengubah kendali yang dirasakan oleh orang India atas penjajah-penjajah mereka. Sulit untuk menaksir terlalu tinggi kekuatan dari kendali yang dirasakan pada saat itu. Tanpa kendali yang baik, harapan dan tindakan akan hancur. Dengan kendali yang baik, hidup dapat diubah dan tujuan-tujuan akan terlaksana. Seandainya Gandhi tidak merasakan kendali tersebut pada waktu tampaknya tidak ada kendali satu pun, India serta penduduknya yang lebih dari satu milyar itu mungkin sampai sekarang masih di bawah kekuasaan Inggris.

2. O = *Ownership* (Penguasaan Diri)

Dimensi ini mempertanyakan: sejauh mana individu mengandalkan diri sendiri untuk memperbaiki situasi yang dihadapi, tanpa memperdulikan penyebabnya. Individu yang memiliki *Ownership* tinggi akan mengambil tanggung jawab untuk memperbaiki keadaan, apapun penyebabnya. Adapun individu yang memiliki *Ownership* sedang memiliki cukup tanggung jawab atas keesulitan yang terjadi, tapi mungkin akan menyalahkan diri sendiri atau orang lain ketika ia lelah. Sedangkan individu yang memiliki *Ownership* yang rendah akan menyangkal tanggung jawab dan menyalahkan orang lain atas kesulitan yang terjadi.²⁴

²⁴*Ibid*, h. 147.

Penguasaan diri mengharuskan kita mengajukan pertanyaan “bagaimana kemungkinan saya berkembang untuk melakukan apa pun dalam rangka memperbaiki situasi tanpa memperhitungkan rincian pekerjaan saya?”. Dengan kata lain, penguasaan diri bukan berarti menanggung semua beban atau membuang-buang energi yang berharga dengan menunjukkan kesalahan. Lebih dari itu, penguasaan diri adalah memperkuat kecenderungan melakukan sesuatu, sekecil apa pun itu, untuk menjadikan segalanya lebih baik.

Dengan kata lain, daripada mengkhawatirkan siapa yang menyebabkan situasi tersebut, atau siapa yang harus bertanggung jawab untuk mencari solusinya, lebih baik fokus kepada bagaimana memengaruhi situasi atau kesulitan ini dengan cepat dan positif. Jangan melakukan tawar-menawar kekuatan dan momentum yang berharga dengan menunggu orang lain. Jadikan diri menjadi orang yang bisa menginspirasi orang lain untuk dapat melakukan hal yang sama.

Semakin tinggi AQ seseorang, semakin besar kemungkinan dia maju dan terlibat. Semakin rendah AQ seseorang, semakin dia mundur dan tidak mau terlibat. Mungkin karena sudah merasa kewalahan. Kekurangan penguasaan diri berarti prioritas penting masih belum terpenuhi sehingga tugas pokok menjadi pekerjaan orang lain. Semakin kecil kendali yang dirasakan dan semakin kecil penguasaan diri yang digunakan, maka akan semakin menjadi letih dan semakin kecil kemungkinan maju pada kali berikutnya untuk menghadapi tantangan atau peluang yang akan datang.

Penguasaan diri juga merupakan salah satu urat nadi bagi kesuksesan seseorang setiap hari. Maju untuk membantu segala sesuatu lebih baik akan

meningkatkan tidak hanya diri sendiri, tetapi juga semua orang yang ada disekitarnya. Kadang, penguasaan diri seseorang berarti melakukan sesuatu di luar batas pekerjaannya atau tanggung jawab hari ini, bahkan ketika dia sibuk.²⁵

3. R = *Reach* (Jangkauan)

Dimensi ini mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. Respon-respon AQ yang rendah akan membuat kesulitan memasuki segi-segi lain dari kehidupan seseorang. Semakin rendah skor *Reach* (jangkauan) seseorang, semakin besar kemungkinannya orang tersebut menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana. Kadang-kadang rapat yang tidak berjalan dengan lancar bisa mengacaukan seluruh kegiatan pada hari itu, sebuah konflik bisa merusakkan seluruh hubungan yang sudah terjalin, suatu penilaian kinerja yang negatif akan menghambat karir yang kemudian akan menimbulkan kepanikan secara finansial, sulit tidur, kepahitan, menjaga jarak dengan orang lain dan pengambilan keputusan yang buruk.²⁶

Membatasi jangkauan kesulitan memungkinkan anda untuk berpikir jernih dan mengambil tindakan. Membiarkan jangkauan kesulitan memasuki satu atau lebih wilayah kehidupan anda akan menghabiskan kekuatan dan waktu yang anda miliki.

4. E = *Endurance* (Daya Tahan)

Dimensi ini mempertanyakan dua hal yang berkaitan berapa lamakah kesulitan akan berlangsung dan berapa lamakah penyebab kesulitan itu akan

²⁵ Paul G. Stoltz dan Erik Weinhenmayer, *Adversity Advantage...*,h.104.

²⁶Paul G. Stoltz, *Adversity ...*,h.158.

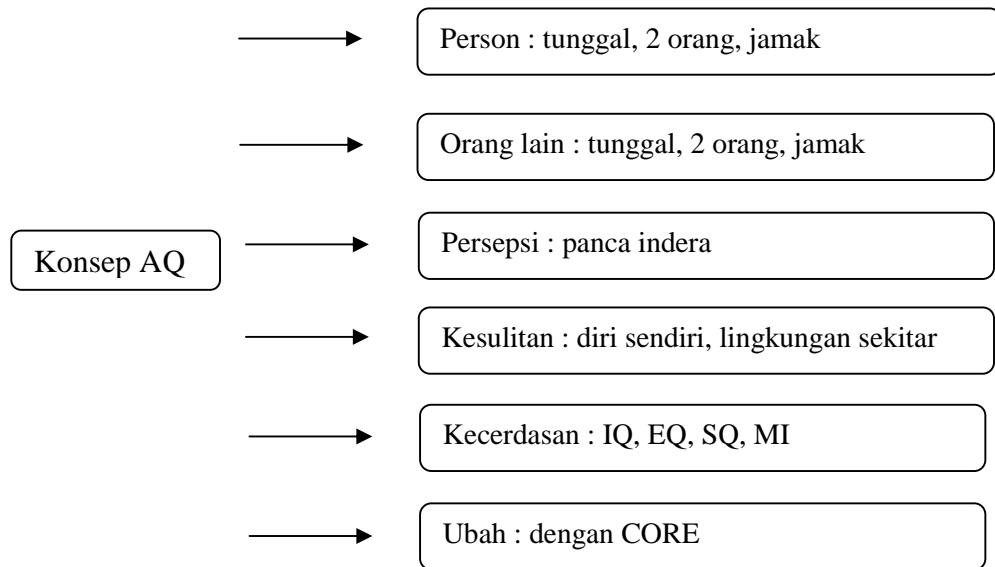
berlangsung. Semakin rendah *Endurance* (daya tahan) semakin besar kemungkinan seseorang menganggap kesulitan dan penyebab-penyebabnya akan berlangsung lama.

Kebanyakan orang akan kehilangan harapan ketika situasi berubah menjadi sulit. Dimensi terakhir dari CORE yaitu *Endurance*, berkaitan dengan waktu dan lamanya. Dimensi ini cenderung mendorong dan mematikan harapan. Ketika kesulitan menghantam, ketahanan berarti menanyakan dan memprediksi berapa lama kesulitan tersebut akan berlangsung atau bertahan. Orang dengan AQ tinggi tetap berharap dan bersikap optimis. Mereka bisa menyaksikan lewat keadaan paling buruk sekalipun. Orang dengan AQ rendah cenderung melihat kemunduran dalam jangka panjang, kalau bukan permanen. Persepsi ini bisa menghancurkan kemungkinan untuk keluar dari sisi lain.

Endurance memainkan peranan penting dengan perubahan. Orang yang melihat kesempatan yang ada sebagai sesuatu yang bersifat sementara dan sesuatu yang bisa mereka kerjakan untuk mempercepat transisi cenderung diperkuat oleh perubahan. Orang yang merasakan perubahan sebagai proses melelahkan, mengerikan dan berlangsung lama cenderung hancur di bawah reruntuhannya yang gelap.²⁷

Untuk memahami letak AQ dan posisinya dalam memainkan peranan dalam menyelesaikan masalah dapat dilihat pada bagan berikut :

²⁷Paul G.Stolzt dan Erik Weinhenmayer, *Adversity Advantage....*,h.108.



Pada bagan tersebut dapat dipahami bahwa AQ seseorang, kesulitan dapat terjadi bukan hanya karena ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi masalah, akan tetapi faktor kelompok atau lingkungan juga turut memberikan andil, selain itu persepsi dari panca indera dalam merasakan masalah dan cara pandang seseorang dalam melihat masalah tersebut juga turut serta dalam membentuk AQ. Dalam AQ, peran dari IQ, EQ dan SQ maupun *Multiple Intelligence* sangat penting karena kecerdasan otak, kecerdasan emosi dan kecerdasan spiritual serta kecerdasan majemuk turut serta dalam membentuk AQ seseorang. Dan segala permasalahan dapat disikapi dengan mengaktifkan CORE ketika menghadapi permasalahan hidup agar dapat diatasi dengan baik.

C. Peranan *Adversity Quotient* Dalam Kehidupan

Faktor-faktor kesuksesan berikut ini dipengaruhi oleh kemampuan pengendalian individu serta cara individu tersebut merespon kesulitan, diantaranya :

1. Daya Saing

Seseorang yang merespon kesulitan secara lebih optimis dapat diramalkan akan bersifat lebih agresif dan mengambil lebih banyak resiko, sedangkan reaksi yang lebih pesimis terhadap kesulitan menimbulkan lebih banyak bersikap pasif dan hati-hati. Seseorang yang bereaksi secara konstruktif terhadap kesulitan lebih tangkas dalam memelihara energi, fokus, dan tenaga yang diperlukan supaya berhasil dalam persaingan. Persaingan sebagian besar berkaitan dengan harapan, kegesitan, dan keuletan yang sangat ditentukan oleh cara seseorang menghadapi tantangan dan kegagalan dalam kehidupan.²⁸

2. Produktivitas

Orang yang tidak dapat merespon kesulitan yang dia alami dengan baik akan kurang bisa melakukan sesuatu yang dia kerjakan seperti apa yang seharusnya dia lakukan, dan biasanya kinerjanya dalam melakukan sesuatu akan terlihat tidak maksimal dibandingkan orang yang dapat merespon segala sesuatunya dengan baik. Orang yang dapat merespon segala sesuatunya dengan sudut pandang yang positif akan dapat melakukan sesuatu yang harus dikerjakannya dengan lebih maksimal, bahkan cenderung melebihi apa yang harus dia kerjakan.²⁹

3. Kreatifitas

Joel Barker sebagaimana yang diungkapkan Paul G. Stoltz dalam bukunya menyebutkan bahwa kreativitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang ditimbulkan oleh hal-hal yang tidak pasti. Hal ini dapat

²⁸Paul G. Stoltz, *Adversity ...*, h. 330.

²⁹*Ibid*, h.333.

diartikan bahwa kreativitas seseorang sangat diperlukan ketika dia menghadapi sesuatu yang sepertinya tidak mungkin untuk dilakukan. Joel Barker mengemukakan bahwa orang-orang yang tidak mampu menghadapi kesulitan dengan baik menjadi tidak mampu untuk bertindak kreatif dan memandang segala sesuatunya serba tidak mungkin.

4. Motivasi

Dari penelitian Paul G. Stoltz ditemukan bahwa orang-orang yang mempunyai AQ tinggi dianggap sebagai orang-orang yang memiliki motivasi tinggi dalam melakukan dan menjadikan segala sesuatunya menjadi lebih baik. Motivasi yang tinggi akan mendorong seseorang ke tingkat yang mungkin dianggap orang-orang yang ber-AQ sedang atau rendah sebagai sesuatu hal yang mustahil bahkan tidak mungkin untuk dilakukan.³⁰

5. Mengambil Resiko

Seseorang yang merespon kesulitan secara lebih *konstruktif*, bersedia untuk mengambil banyak resiko dalam melakukan sesuatu. Resiko merupakan aspek paling penting dalam pendakian seseorang dalam memposisikan diri lebih tinggi dari orang lain. Orang yang memandang resiko sebagai suatu hal yang positif dan merupakan bagian dari sebuah kesuksesan, akan lebih bisa mencoba sesuatu yang tidak bisa dikerjakan oleh orang yang ber-AQ sedang atau rendah.

³⁰*Ibid*, h. 338.

6. Ketekunan

Ketekunan merupakan inti untuk maju. Ketekunan adalah kemampuan seseorang untuk terus menerus melakukan sesuatu walaupun kadang dalam segala hal yang dia lakukan akan dihadapkan dengan berbagai hambatan bahkan kegagalan.

7. Belajar

Seseorang dengan respon-respon yang *pesimistis* terhadap berbagai hambatan dan kesulitan tidak akan banyak belajar dan menciptakan berbagai peluang untuk mengatasi kesulitan tersebut dibandingkan dengan orang-orang yang lebih optimis. Seseorang yang ber-AQ tinggi akan bersikap optimis ketika menghadapi kesulitan dan hambatan, sehingga setiap hal terjadi selalu dipandang memiliki celah dan peluang untuk menjadikannya lebih maju.³¹

D. Cara Mengembangkan *Adversity Quotient*

Menurut Paul G. Stoltz, cara mengembangkan dan menerapkan AQ dapat diringkas dalam kata LEAD³², yaitu :

1. *Listen*

Mendengarkan repon terhadap kesulitan merupakan langkah yang penting dalam mengubah AQ seseorang. Dia akan berusaha menyadari dan menemukan penyebab dari segala kesulitan dan hambatan yang terjadi, kemudian dia akan menanyakan pada diri sendiri respon-respon apa yang

³¹*Ibid*, h.338.

³²*Ibid*, h.191.

baik serta menyadari dimensi AQ mana yang lebih tinggi (*Quitter, Champer atau Climber*).³³

2. *Explore*

pada tahap ini, seseorang didorong untuk menjajaki asal-usul atau mencari penyebab dari segala masalah dan hambatan yang ada. Setelah itu dia akan berusaha menemukan mana yang merupakan kesalahannya, lalu mengeksplorasi alternative tindakan yang paling tepat.³⁴

3. *Analyze*

Pada tahap ini, seseorang diharapkan mampu menganalisa apa yang menyebabkan dia tidak dapat mengendalikan masalah, bahwa kesulitan itu harus menjangkau wilayah lain dalam kehidupan, serta mengapa kesulitan itu harus berlangsung lebih lama dari semestinya. Fakta-fakta ini perlu dianalisa untuk menemukan sikap terbaik dalam mengatasinya.³⁵

4. *Do*

Terakhir, seseorang diharapkan dapat mengambil tindakan nyata setelah melewati tahapan-tahapan sebelumnya. Dalam hal ini dia diharapkan dapat mendapatkan informasi tambahan guna melakukan pengendalian akan berbagai situasi yang sangat sulit, kemudian membatasi jangkauan keberlangsungan masalah saat kesulitan terjadi.³⁶

Menurut para ahli psikolgi kognitif, diantara serangkaian luas respon-respon terhadap kesulitan, satu respon yang bisa melumpuhkan adalah

³³*Ibid*, h.203.

³⁴*Ibid*, h.203.

³⁵*Ibid*, h.204.

³⁶*Ibid*, h.204.

menganggap sesuatu hambatan sebagai bencana. Orang-orang menganggapnya sebagai sebuah bencana apabila meeka mengubah ketidaknyamanan-ketidaknyamanan sehari-hari menjadi kemunduran besar, dan mengubah kemunduran-kemunduran besar itu menjadi malapetaka. Menganggap sesuatu sebagai bencana seringkali mencakup merenungi peristiwa-peristiwa yang buruk secara *destruktif*. Semakin banyak seseorang merenungi peristiwa itu di benaknya, semakin mengerikanlah jadinya dan semakin berat serta semakin besar akibat-akibat yang muncul.³⁷

Sebelum sesuatunya menjadi tidak terkendali, kita dapat mengembangkan keterampilan LEAD ketika mendapatkan hambatan. Pertama, kita gunakan pendengaran (*listen*) untuk mempelajari semua masalah yang ada dengan mendengarkan kata hati dan pendapat orang lain, kemudian kita gali (*explore*) masalah tersebut untuk mencari asal penyebab masalah dan berusaha menemukan solusi yang paling tepat untuk keluar dari permasalahan tersebut. Selanjutnya, kita analisis (*analyze*) mana berbagai macam solusi yang sudah kita kumpulkan mana yang mempunyai tingkat AQ paling tinggi. Dan yang terakhir adalah lakukan (*do*), laksanakan apa yang sudah menjadi ketetapan setelah melalui tahapan-tahapan sebelumnya. Karena setiap masalah sejatinya memang harus dihadapi, bukannya lari dan menghindar jauh.

³⁷*Ibid*, h. 252.