

**PENGARUH PELATIHAN *ADVERSITY QUOTIENT* TERHADAP *SELF EFFICACY* MAHASISWA PSIKOLOGI UNP YANG SEDANG
MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh
EVI SHOLIHATUL AFIAH
NIM. 72535

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH PELATIHAN *ADVERSITY QUOTIENT* TERHADAP *SELF EFFICACY* MAHASISWA PSIKOLOGI UNP YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Nama : Evi Sholihatul Afiah
NIM : 72535
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Mudjiran, M., S. Kons.
NIP. 19490609 197803 1 001

Farah Aulia, S. Psi, M. Psi., Psi
NIP. 19811119 200812 2 001

ABSTRAK

Judul : Pengaruh Pelatihan *Adversity Quotient* Terhadap *Self Efficacy*
Mahasiswa Psikologi UNP Yang Sedang Menyusun Skripsi
Nama : Evi Sholihatul Afiah
Pembimbing : 1. Dr. Mudjiran, M. S. Kons.
: 2. Farah Aulia, S. Psi., M. Psi., Psikolog

Penelitian ini berawal dari banyaknya masalah yang ditemui saat penyusunan skripsi. Sejak dahulu skripsi menjadi hal yang ditakutkan oleh mahasiswa dalam meraih gelar SI. Penyusunan skripsi menimbulkan berbagai masalah seperti meningkatnya kecemasan, adanya prokrastinasi atau penundaan dalam pengerjaan skripsi bahkan tingkat stres yang tinggi sehingga mempengaruhi kinerja dan produktivitas mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyusunan skripsi adalah *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan tingkat keyakinan individu dalam mengerjakan suatu tugas tertentu. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pelatihan *adversity quotient* terhadap *self efficacy* mahasiswa Psikologi UNP yang sedang menyusun skripsi.

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan *pre-test pos-test control group design* yaitu dilakukan pengukuran sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian *treatment* pada dua kelompok. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UNP angkatan 2005 dan 2006 yang sedang menyusun skripsi. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampel purposif. Teknik ini dikarenakan pada sampel yang karakteristiknya sudah ditentukan dan diketahui lebih dulu berdasarkan ciri dan sifat populasinya. Pengambilan data menggunakan skala *self efficacy* yang berjumlah 42 butir pernyataan yang disusun berdasarkan skala *likert*. Data diperoleh dengan teknik uji analisis *U Mann Whitney* menggunakan program *SPSS 16,0 for windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *adversity quotient* terhadap *self efficacy* mahasiswa Psikologi UNP yang sedang menyusun skripsi. Hasil uji *U Mann Whitney* menemukan skor $Z = -2.652$ dan nilai $p = 0,008$ untuk uji 2 sisi. Selain itu nilai *mean rank* pada kelompok kontrol sebesar 3,00 sedangkan pada kelompok eksperimen *mean rank* sebesar 8,00.

Kata kunci: *self efficacy*, pelatihan *adversity quotient*.

ABSTRACT

Title : Influence of Adversity Quotient of Training to Self Efficacy of Psychology Student UNP in Compiling Thesis

Name : Evi Sholihatul Afiah

Advisors : 1. Dr. Mudjiran, M. S., Kons.
2. Farah Aulia, S. Psi, M. Psi., Psikolog

This research start from the number of problem met during moment complication of thesis. Since ahead thesis become fearful bogey to student in reaching for the title S1. Compilation of thesis generate various problem like the increasing of dread, existence of postponement or procrastination in workmanship of thesis, even high stress level that influence student productivity and performance in finishing thesis. One of the factor influencing compilation of thesis is self efficacy. Self efficacy represent storey, level confidence of individual in doing a certain duty. Therefore researcher interest to research the adversity quotient of training to psychology student self efficacy of UNP which compiling thesis.

Research Design is group control post-test pre-test which is measured before (pre-test) and after (post-test) of treatment at two group. Research subject who use student of Psychology UNP 2005 and 2006 which compiling thesis. The sampling technique used is porpusive sampling, an election in accordance with the desired subject. The data was collected by used scale of self efficacy which is consist 42 items. Data obtained with different test analysis by used non-parametric U Mann Whitney test used SPSS 16.0 for Windows.

This study result the adversity quotient of training increase to self efficacy of Psychology student UNP in compiling thesis. Result of hypothesis test showed that the gain score $Z = -2.652$ with $p = 0.008$ for two-sided test, with a mean rank value of 8.00 to 3.00 for the experimental group and control group.

Keyword: self efficacy, adversity quotient of training

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya skripsi dengan judul Pengaruh pelatihan *adversity quotient* terhadap *self efficacy* mahasiswa psikologi UNP yang sedang menyusun skripsi dapat diselesaikan sebagaimana yang diharapkan. Shalawat serta salam peneliti mohonkan kepada Allah SWT agar disampaikan kepada arwah junjungan umat sedunia yakni Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatNya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana S-1 Psikologi pada Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Dalam proses penyelesaian skripsi ini peneliti menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak yang sangat bermanfaat, untuk itu dengan rendah hati peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah memberikan dorongan, bimbingan, kekuatan dan bantuan sehingga skripsi ini dapat terwujud. Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.

2. Bapak Dr. Daharnis, M. Pd., Kons dan Drs. Erlamsyah, M. Pd., Kons selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling.
3. Bapak Dr. Afif Zamzami. M. Psi, Kons selaku ketua Program Studi Psikologi.
4. Bapak Dr. Mudjiran, M. S., Kons. selaku Pembimbing I dan Pembimbing Akademik yang telah bersedia meluangkan waktunya, memberikan ide, saran terhadap skripsi peneliti.
5. Ibu Farah Aulia, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya membimbing, mengarahkan peneliti dengan memberikan ide-ide mengenai pelatihan AQ ini, menguatkan peneliti untuk mengambil keputusan serta saran-saran untuk perbaikan-perbaikan bagi kepentingan penelitian ini. Selain itu peneliti juga sangat berterimakasih karena berkat ide dari Ibu akhirnya pelatihan ini dapat terwujud.
6. Bapak Mardianto, S. Ag., M. Si., selaku anggota tim penguji yang telah memberikan masukan-masukan, ide-ide, saat seminar, revisi maupun saat kompre sehingga membuat penelitian ini menjadi lebih baik lagi.
7. Bapak Rinaldi, S. Psi., M. Si., selaku anggota tim penguji yang telah memberikan ide-ide, saran-saran, saat seminar, revisi, sehingga peneliti dapat memperbaiki kekurangan-kekurangan yang ada dalam penelitian ini.
8. Bapak Yanladila Yeltas Putra, S. Psi., M. Psi., yang telah bersedia menjadi pemateri dalam pelatihan AQ sehubungan dengan penelitian peneliti. Saran-saran, ide-ide, bimbingan, maupun pengetahuan yang Bapak berikan sebelum dan saat pelatihan membuat peneliti merasa lebih kuat dan lebih baik lagi dalam mengenali diri.

9. Ibu Zuyetti, S. Pd., M. Pd., selaku TU Prodi Psikologi yang peneliti sayangi, karena berkat kesabaran dan dukungan beliau, penulis yakin untuk melaksanakan acara pelatihan AQ ini.
10. Orang tua peneliti (Bapak Mawardi dan Ibu Nurhayati) atas cinta kasih, dukungan baik materil maupun moril, serta doa yang tiada habisnya untuk kesuksesan peneliti dalam menjalani masa perkuliahan yang jauh dari papa dan ibu. Kak Aini , Abang Kamal, dan adik-adik peneliti (Rizki, Faisal, Riza, Imay, Hafidz, dan Nida) yang selalu memberikan dukungan, doa, dan selalu mendengarkan curahan hati peneliti dalam menjalani hidup di negeri yang baru ini. Peneliti tetap tegar dan sabar menjalani hari-hari dengan penuh semangat, tawakal, dan ridho kepada Allah SWT terhadap jalan yang harus peneliti lewati. Tak lupa pula Ibu kedua ku tersayang di Pariaman, Teti Nel, Uda Zal, Abang Iwan, Uci, Ka imiez, Om, Eben, Dino, Yeyen, dan Adi, yang selalu memberikan dukungan serta doa untuk peneliti sehingga peneliti tetap bertahan menjalani kuliah sampai akhir dengan penuh semangat.
11. Mahasiswa angkatan 2008 yaitu Hakim, Nia, Idev, Icit, dan Lian, yang telah bersedia membantu kakak baik dalam memberikan ide-ide, saran-saran dan untuk menjadi panitia dalam acara pelatihan AQ sehingga acara pelatihan itu dapat terlaksana dengan baik.
12. Teman-teman dan kakak senior yang bersedia datang dalam acara pelatihan AQ yaitu Kak Uca, Bang Oka, Ezi, Isil, Bundo, Nova, Wawan, Dolly, Hari, Abrar, Janet, Wandu, dan Dani. Terimakasih atas partisipasi teman-teman

semua sehingga acara pelatihan ini dapat berlangsung juga walaupun hanya satu hari.

13. Rekan-rekanku angkatan '06 yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan doa, dukungan dan masukan yang sangat berguna untuk skripsi ini.

Semoga segala amal, kebaikan dan pertolongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhir kata peneliti mohon maaf apabila masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan berguna untuk pengembangan ilmu di kemudian hari. AMIN.

Padang, Januari 2011
Peneliti

Evi Sholihatul Afiah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	13
C. Rumusan Masalah	13
D. Asumsi Dasar.....	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II LANDASAN TEORI	
A. <i>Self Efficacy</i>	15
1. Pengertian	15
2. Sumber-sumber <i>Self efficacy</i>	16
3. Dimensi-dimensi <i>Self Efficacy</i>	19
B. <i>Adversity Quotient</i>	21
1. Pengertian <i>Adversity Quotient</i>	23
2. Bentuk-bentuk <i>Adversity Quotient</i>	23
3. Tipe-tipe <i>Adversity Quotient</i>	24
4. Dimensi-dimensi <i>Adversity Quotient</i>	26
5. Teori Pendukung <i>Adversity Quotient</i>	28
6. Pelatihan <i>Adversity Quotient</i>	29

a. Pelatihan.....	29
b. Rancangan Pelatihan.....	30
C. Hubungan antara pelatihan <i>Adversity Quotient</i> dengan <i>Self Efficacy</i>	31
D. Kerangka Konseptual	34
E. Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	35
B. Defenisi Operasional	37
C. Subjek Penelitian.....	41
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	43
E. Uji Coba Skala	48
F. Validitas Eksperimen	51
G. Teknik analisis data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	55
1. Gambaran Subjek Penelitian	55
2. Proses penelitian.....	56
B. Analisis Data	66
1. Perbandingan kelompok ekperimen dan kelompok kontrol	66
2. Uji analisis data	67
3. Pembahasan.....	76
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Penelitian Eksperimenter	35
2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Efficacy</i>	43
3. Norma Pengkategorian Skala <i>Self Efficacy</i>	45
4. Pedoman Pengkategorian Skor Skala <i>Self Efficacy</i>	42
5. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	50
6. <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Efficacy</i> Yang Telah Diujicobakan.....	50
7. Jadwal pertemuan dengan panitia acara.....	59
8. Skor <i>Pre-Test</i> Skala <i>Self Efficacy</i> Yang Telah Diujicobakan	66
9. Perbandingan skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> serta <i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	67
10. Perbandingan nilai <i>Mean Pre-Test</i> , <i>Post-Test</i> , dan <i>Gain Score</i> Kelompok Kontrol dan kelompok eksperimen	68
11. Perbedaan <i>Mean Rank</i> Berdasarkan <i>Gain Score</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	34
2. Grafik Pergerakan Nilai Mean Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program pelatihan AQ
2. Materi pelatihan AQ
3. *Adversity Respon Profile*
4. *Blue print Skala Self Efficacy Try Out*
5. Hasil *Try Out* Skala *Self Efficacy*
6. Skala *Self Efficacy pre-test*
7. Skala *Self Efficacy Post-Test*
8. Hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol
9. Hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen
10. Analisis Data
11. *Guide Interview*
12. Hasil Wawancara

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dalam perguruan tinggi. Untuk dapat lulus dari perguruan tinggi, setiap mahasiswa harus mengambil mata kuliah skripsi sebagai tugas akhir dalam pendidikannya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2002), skripsi adalah karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis. Skripsi merupakan *master piece* atau produk karya ilmiah sebagai wujud pertanggungjawaban sebagai seorang intelektual. Bagi mahasiswa semester akhir, skripsi merupakan tugas yang sangat menakutkan karena skripsi merupakan tugas yang sangat sulit sehingga membutuhkan banyak energi dalam menyusunnya.

Penyusunan skripsi mengakibatkan berbagai tekanan sehingga membuat lamanya proses penyelesaian skripsi. Terdapat dua faktor yang menyebabkan lamanya proses penyusunan skripsi yaitu faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu seperti kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat, kesulitan memperoleh bahan-bahan, kurangnya sarana dan prasarana dalam menunjang pengerjaan skripsi, serta adanya aktivitas lain. Ditambah lagi adanya pengaruh faktor internal yang merupakan faktor dari dalam diri mahasiswa yang menjadi hambatan seperti kecemasan, persepsi terhadap dosen, dan ketidakmampuan mengatur waktu (Fibrianti, 2009). Kondisi-kondisi ini akan

menimbulkan konflik dalam diri mahasiswa tersebut sehingga dapat mempengaruhi kinerja dan produktivitas dalam penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara kepada salah seorang mahasiswa Psikologi UNP angkatan 2006 berinisial M pada tanggal 7 Juli 2010 di tempat kosnya, mengatakan bahwa M merasa tertekan, cemas, takut gagal, saat memikirkan skripsi karena berbagai tekanan dari dalam maupun luar dirinya. Setelah di wawancarai kembali setelah seminar pada tanggal 1 Oktober 2010, M mengatakan bahwa ia merasa sedikit lebih baik tetapi M masih merasa cemas karena sampai saat ini M baru seminar dengan empat orang dosen penguji, sementara satu dosen lagi masih belum karena padatnya jadwal dosen tersebut. Belum lagi revisi-revisi yang harus dikerjakan untuk mendapatkan persetujuan dari masing-masing dosen penguji.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Primusanto, 2008 (dalam Oktari K., 2010), menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan tingkat kecemasannya sehari-hari atau normal. Kecemasan ini timbul tidak hanya disebabkan oleh kejadian yang dirasakan mengancam tetapi lebih diakibatkan oleh persepsi mengenai ketidakmampuan diri dalam mengatasinya. Bahkan terdapat satu istilah yang dipopulerkan oleh salah satu Mahasiswa Psikologi UNP angkatan 2006 yang berinisial JS pada dalam *update statusnya* di *facebook*, untuk mengekspresikan dampak kecemasan yang ditimbulkan dari penyusunan skripsi ini sebagai “*Oktober Syndrome*” atau Sindrom Oktober karena wisuda periode pertama untuk tahun ajaran 2010/2011 akan dilaksanakan pada Bulan

Oktober, dan banyak mahasiswa yang berusaha untuk mengejar target wisuda Oktober.

Meningkatnya kecemasan yang dirasakan menimbulkan pengaruh dalam penyelesaian skripsi. Berbagai cara yang ditempuh mahasiswa untuk mengurangi tingkat kecemasannya, salah satunya dengan menunda-nunda pengerjaan skripsi (Prokrastinasi). Menurut Tuckman (dalam Anggraini, 2008), prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang mahasiswa psikologi UNP angkatan 2006 di tempat kosnya pada tanggal 2 Oktober 2010 yang berinisial S, dapat disimpulkan bahwa pada awalnya S merasa sangat cemas, takut, bingung dalam menghadapi skripsi. Bahkan saking cemas dan takutnya S suka menunda-nunda pengerjaan skripsi dan pasrah menghadapi nasib. Hal serupa juga dikatakan oleh salah seorang mahasiswa psikologi angkatan 2006 yang berinisial D bahwa ia merasa pesimis dengan skripsinya walaupun ia sudah seminar. Hal ini dikarenakan banyaknya kendala-kendala yang harus dihadapi setelah seminar sehingga D tidak begitu termotivasi untuk menyelesaikan skripsi secepatnya.

Penundaan ini mungkin bisa mengurangi sedikit kecemasan namun mengakibatkan tugas menjadi terbengkalai, waktu yang terbuang sia-sia, sehingga tidak bisa selesai tepat pada waktunya. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang (Rizvi dalam Anggraini, 2008). Hal ini akan menyebabkan banyak mahasiswa yang lama dalam menyelesaikan skripsi sehingga mengurangi jumlah kelulusan pertahunnya. Berdasarkan data dari bagian Tata Usaha Psikologi UNP pada tanggal 6 Oktober 2010, diketahui bahwa dari 83 orang mahasiswa Psikologi UNP angkatan 2005, yang lulus baru mencapai 62 orang, sementara yang belum lulus berjumlah 21 orang. Hal ini dapat dilihat dari jumlah kelulusan Mahasiswa Psikologi UNP angkatan 2005 yang wisuda periode I pada bulan Oktober tahun ajaran 2009/2010 berjumlah 13 orang, periode 2 pada bulan Maret tahun ajaran 2009/2010 berjumlah 33 orang, serta periode I untuk tahun ajaran 2010/2011 berjumlah 16 orang. Ditambah lagi untuk angkatan 2006 yang lulus pada periode I tahun ajaran 2010/2011 ini berjumlah 2 orang.

Penundaan yang dilakukan mahasiswa ini jika tidak diantisipasi dengan baik akan menimbulkan stres. Berdasarkan hasil penelitian Pangestuti (dalam Fibrianti, 2009) menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan melakukan penundaan penyelesaian skripsi mengalami peningkatan tingkat stres yang cukup tinggi. Stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatannya dan mengancam kesehatannya (Lazarus & Folkman

dalam Wangsadjaja, 2010). Lebih lanjut Hutabarat (dalam Wisantyo, 2010) menjelaskan efek negatif dari terjadinya stres yaitu mempengaruhi keefektifan performa individu dalam melakukan sebuah tugas, mengganggu fungsi kognitif, dapat menyebabkan *burnout*, menyebabkan masalah, gangguan psikologis dan fisik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres adalah *self efficacy*. Berdasarkan hasil penelitian Murni (2010) menemukan bahwa ada indikasi hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Program Studi Psikologi UNP. Hal ini berarti *self efficacy* memiliki kontribusi terhadap stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang. Bandura (dalam Anwar, 2009) juga menambahkan bahwa *self efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap *stressor* yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan.

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2008), *self efficacy* adalah keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya. Stoltz (2007: 91), mengatakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan akan penguasaan kehidupan dan kemampuan untuk menghadapi tantangan sewaktu tantangan itu muncul. *Self efficacy* ini mempengaruhi mahasiswa dalam pengerjaan skripsi. Seorang mahasiswa yang ragu akan kemampuannya dalam mengerjakan skripsi atau dengan kata lain memiliki *self efficacy* pada tugas akademik yang rendah akan mengurangi usahanya

atau mudah menyerah ketika menghadapi situasi yang sulit dan penuh dengan tantangan. Sebaliknya seorang mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam mengerjakan skripsi akan menyukai tantangan dan berusaha untuk menyelesaikan penyusunan skripsi secepatnya. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi terhadap skripsi juga menunjukkan usaha yang tinggi ketika berhadapan dengan tugas yang menantang dan tetap gigih serta mampu mengontrol stres dan kecemasan ketika tujuan tidak tercapai daripada individu yang memiliki *self efficacy* rendah pada kemampuan yang setara (dalam <http://skripsipsikologi.blogspot.com>).

Bandura (dalam <http://skripsipsikologi.blogspot.com>), mengatakan bahwa *self efficacy* berperan sebagai sebuah mekanisme kognitif yang memungkinkan individu mengendalikan reaksi terhadap tekanan. Apabila individu yakin bahwa individu mampu menghadapi tekanan yang muncul dengan efektif maka individu tersebut tidak akan merasa cemas dan gelisah. Sebaliknya bila individu merasa tidak dapat mengendalikan tekanan dari lingkungan yang dirasa bisa mengancam dirinya, individu tersebut akan menderita dan tertekan, akan cenderung selalu memikirkan ketidakmampuannya dan melihat lingkungan sebagai ancaman sehingga individu membuat dirinya merasa tertekan dan tidak dapat berfungsi secara normal. Lebih lanjut Bandura (dalam Feist & Feist, 2002) mengatakan bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang besar, kecemasan yang akut atau tingkat stres yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai *self efficacy* yang rendah.

Untuk dapat meningkatkan *self efficacy* setiap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka diperlukan adanya suatu bentuk pelatihan. Menurut Simamora (dalam Masitoh, dkk, 2001), pelatihan adalah serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan berbagai keahlian, pengetahuan, pengalaman yang berarti perubahan sikap. Selain itu menurut Jhonson (dalam Masitoh, dkk, 2010), pelatihan adalah kegiatan yang disengaja, untuk memecahkan masalah sumber daya manusia dan atau masalah yang dihadapi oleh lembaga dalam upaya peningkatan produktivitas.

Salah satu bentuk pelatihan yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah pelatihan *adversity quotient* (AQ). Stoltz (2007: 199), mengatakan bahwa pelatihan AQ merupakan pelatihan tentang praktek-praktek paling efektif untuk memperbaiki AQ dan kesuksesan individu secara permanen. Pelatihan AQ ini merupakan pelatihan yang diberikan untuk memperbaiki kecerdasan adversitas seseorang sehingga setiap individu mampu menghadapi berbagai tingkat kesulitan dan mengubahnya menjadi sebuah peluang. Selain itu pelatihan AQ ini berguna untuk memperbaiki *self efficacy*. Hal ini berdasarkan pernyataan Stoltz (dalam <http://book.google.co.id>);

“AQ is a scientifically-grounded set of tools for improving how you respond to adversity, and, as a result, your overall personal and professional effectiveness”.

Stoltz (2007: 9) mengatakan bahwa AQ adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan, yang akan berakibat memperbaiki efektivitas pribadi dan profesional individu secara keseluruhan. Peralatan yang disajikan ini

merupakan suatu bentuk program pelatihan yang dilakukan kepada para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan asumsi pelatihan AQ yang dilakukan ini, seseorang akan meningkatkan efektivitas pribadi atau efektivitas diri individu tersebut yang berarti meningkatkan *self efficacy* individu. Lebih lanjut Stoltz (2007: 139) menegaskan bahwa dengan memanfaatkan peralatan yang disajikan, seseorang dapat meningkatkan AQ dan memperkuat efektivitas individu dalam hidup secara nyata (Stoltz, 2007: 139).

Individu-individu yang mengikuti program AQ memperlihatkan perbaikan yang nyata dalam respon-responnya terhadap kesulitan (Stoltz, 2007:120). Hal ini berdasarkan pernyataan Stoltz (dalam <http://book.google.co.id>);

“...and those who attend the program show marked improvement in their responses to adversity”.

Berdasarkan pernyataan Stoltz di atas berarti, apabila pelatihan ini diberikan kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharapkan mahasiswa tersebut dapat merubah respon-responnya terhadap kesulitan sehingga setiap mahasiswa dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan selama penyusunan skripsi, lulus tepat pada waktunya serta meningkatkan *self efficacy*. Stoltz juga menambahkan (2007: 187), berapa pun AQ individu sekarang ini, AQ itu dapat diperbaiki secara permanen, dan dengan perbaikan, individu akan meningkatkan efektivitasnya.

Berdasarkan hasil penelitian Riono (2008), menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara AQ dengan *self efficacy* pada pengusaha kerajinan di kawasan *show room* Tanggulangin. AQ merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi persoalan atau permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya. Penanaman AQ yang baik oleh pengusaha merupakan motivator yang sangat penting bagi pengusaha itu sendiri, dimana pengusaha itu akan yakin dan memunculkan *self efficacy* untuk mempertahankan usaha dalam situasi apapun.

Stoltz (dalam <http://book.google.co.id>) mengatakan bahwa berdasarkan hasil riset selama 19 tahun dan penerapannya selama 10 tahun, diperoleh kesimpulan mengenai AQ yaitu;

“The result of 19 years of research and 10 years of application, is a major breakthrough in our understanding of what it takes to succeed. Your success in your work and in life is largely determined by your AQ: AQ tell you how well you withstand adversity and your ability to surmount it. AQ predict who will overcome adversity and who will be crushed. AQ predicts who will exceed expectations of their performance and potential and who will fall short. AQ predicts who gives up and who prevails”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diartikan bahwa AQ memberitahu individu seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan individu untuk mengatasinya, meramalkan siapa yang mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang akan hancur, meramalkan siapa yang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensi mereka serta siapa yang akan gagal, dan meramalkan siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan

bertahan (Stoltz, 2007: 8). Lebih lanjut Stoltz (2007: 99) mengatakan bahwa AQ meramalkan siapa yang akan memperbaiki dan siapa yang akan menang, dan AQ dapat ditingkatkan yang secara signifikan akan mempengaruhi tingkat kinerja seseorang.

AQ ini juga mempengaruhi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Apabila mahasiswa memiliki AQ yang tinggi maka mahasiswa tersebut akan mampu bertahan, gigih, tekun, untuk mengerjakan skripsi sampai selesai. Selain itu mahasiswa mampu melewati masa penyusunan skripsi tanpa merasa terbebani oleh skripsi tersebut. Begitu pun sebaliknya mahasiswa yang memiliki AQ yang rendah akan mudah menyerah, putus asa, malas, suka menunda-nunda bahkan menjadi stres sehingga membuatnya lama dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini berdasarkan pernyataan Stoltz (2007: 47) bahwa AQ merupakan tanah yang kaya akan zat hara, faktor kunci yang penting bagi kesuksesan. AQ merupakan faktor yang dapat menentukan bagaimana jadi atau tidaknya, dan sejauhmana sikap, kemampuan, dan kinerja seseorang terwujud di dunia. Seperti kutipan pernyataan Stoltz (dalam <http://book.google.co.id>), bahwa;

“AQ is nutrient rich soil, the key, foundational factor of success that can determine how, if, and to what degree your attitudes, abilities, and performance are manifested in the world”.

Pelatihan AQ merupakan pelatihan agar bisa memanfaatkan kesabaran dalam menghadapi rintangan menjadi upaya atau peluang untuk memperoleh kesuksesan. Dimana kecerdasan ini adalah salah satu kecerdasan yang penting bagi siapa pun yang sedang menjalani kehidupan ini. Sehingga

dengan modal kecerdasan ini, individu sadar posisi daya tahan mentalnya berada dimana, seberapa besar kemampuan pantang menyerah, seberapa tinggi daya tahan mental individu menghadapi segala tantangan kehidupan (Tuasikal, 2010). Pelatihan AQ ini diharapkan dapat menjadi sebuah motivator dalam usaha meningkatkan keyakinan dalam menghadapi penyusunan skripsi ma. Setiap mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan penyusunan skripsi sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, mampu bertahan mengatasi kesulitan-kesulitan dalam penyelesaian skripsi, dan dapat mencari jalan keluar dari hambatan-hambatan yang dihadapi. Stoltz (2007: 12) menegaskan bahwa secara teratur, AQ digunakan untuk membantu individu-individu memperkuat kemampuan dan ketekunan mereka dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari, sambil tetap berpegang pada prinsip-prinsip dan impian-impian mereka, tanpa memperdulikan apa yang terjadi. Hal ini berdasarkan pernyataan Stoltz (dalam <http://book.google.co.id>);

“Regularly, AQ is used to help individuals strengthen their ability to persevere through life’s daily challenges, remaining true to their principles and dreams, no matter what occurs”.

Stoltz (2007: 195), juga menambahkan bahwa orang-orang yang telah mengikuti program AQ lebih cepat memperlihatkan kesediaan dan kemampuan untuk merangkul perubahan jika dibandingkan dengan orang-orang yang tidak mengikuti program itu. Lebih lanjut Stoltz (2007: 96) mengatakan ada sebuah pola yang terlihat jelas dalam program-program AQ Individu-individu yang memeluk perubahan cenderung merespon kesulitan

secara lebih konstruktif, dengan memanfaatkannya untuk memperkuat niat mereka. Setiap individu merespon kesulitan menjadi peluang, orang-orang yang hancur oleh perubahan akan hancur oleh kesulitan.

Program pelatihan AQ ini, setiap individu dapat belajar mengenai hal-hal baru yang ditunjukkan lewat pengamatan atau observasi. Hal ini dikarenakan dalam Teori Belajar Sosial (Yuwono dkk, 2005: 192) menekankan bahwa seseorang belajar melalui proses pengamatan atau observasi terhadap perilaku orang lain (model) yang mereka anggap berpengetahuan atau terbukti mampu (kredibel). Melalui pengamatan diharapkan individu dapat belajar dari pengalaman-pengalaman yang didapatkan selama proses pelatihan. Lebih lanjut Teori Belajar Sosial juga menyatakan bahwa proses belajar dipengaruhi oleh *self efficacy* seseorang. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan yang besar bahwa ia akan berhasil dan berusaha keras untuk menguasai materi pelatihan. Sebaliknya seorang dengan *self efficacy* rendah, akan ragu-ragu atas kemampuannya menguasai materi sehingga cenderung menghindar secara fisik dan psikologis dari program pelatihan (Yuwono, dkk, 2005: 192).

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti Pengaruh Pelatihan *Adversity Quotient* Terhadap *Self Efficacy* Mahasiswa Psikologi UNP Yang Sedang Menyusun Skripsi.

B. Batasan Masalah

Pembahasan mengenai permasalahan *self efficacy* dan pelatihan AQ sangatlah luas cakupannya. Agar terarahnya penelitian dan pembahasan masalah dalam penelitian, perlu kiranya penulis memberi batasan-batasan permasalahan yang akan dibahas. Maka peneliti membatasi masalah pada Pengaruh Pelatihan *Adversity Quotient* Terhadap *Self Efficacy* Mahasiswa Psikologi UNP Yang Sedang Menyusun Skripsi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh pelatihan *adversity quotient* terhadap *self efficacy* mahasiswa Psikologi UNP yang sedang menyusun skripsi.

D. Asumsi Dasar

Penelitian ini didasarkan pada asumsi dasar sebagai berikut:

- 1) Rendahnya *self efficacy* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
- 2) Pelatihan *adversity quotient* adalah salah satu bentuk pelatihan yang dapat meningkatkan *self efficacy*.

E. Tujuan

Tujuan dari penyusunan skripsi ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Pelatihan *Adversity Quotient* Terhadap *Self Efficacy* Mahasiswa Psikologi UNP yang Sedang Menyusun Skripsi.

F. Manfaat

Manfaat dari penyusunan skripsi ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari skripsi ini adalah memberikan sumbangan ilmiah pada psikologi pendidikan serta dapat memberikan gambaran pengaruh pelatihan *adversity quotient* terhadap *self efficacy* mahasiswa psikologi UNP yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi mahasiswa dapat menjadi bahan masukan dalam meningkatkan *self efficacy* melalui program pelatihan *adversity quotient*.
- b) Bagi peneliti dapat memberikan ilmu yang bersifat aplikasi terutama yang berhubungan dengan Pelatihan *adversity quotient* dan *self efficacy*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *SELF EFFICACY*

1. *Pengertian Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2008), *self efficacy* merupakan keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya serta *self efficacy* merupakan fondasi keagenan manusia. Manusia yang percaya dapat melakukan sesuatu, memiliki potensi untuk mengubah kejadian-kejadian di lingkungannya, lebih suka bertindak, dan lebih dekat pada kesuksesan daripada yang rendah *self efficacy*-nya. Lebih lanjut Bandura dalam (<http://treepjkr.multiply.com>) mengatakan bahwa *self efficacy* adalah pertimbangan subyektif individu terhadap kemampuannya untuk menyusun tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas-tugas khusus yang dihadapi. *Self efficacy* tidak berkaitan langsung dengan kecakapan yang dimiliki individu, melainkan pada penilaian diri tentang apa yang dapat dilakukan, tanpa terkait dengan kecakapan yang dimiliki.

Stoltz (2007: 91), mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan akan penguasaan individu untuk menghadapi tantangan sewaktu tantangan itu muncul. Lebih lanjut Brehm & Kassin (<http://treepjkr.multiply.com>) mengemukakan bahwa *self efficacy* adalah

keyakinan individu atas kemampuannya untuk menghasilkan *outcome* yang dikehendaki dalam situasi tertentu. Sementara itu Baron dan Byrne (<http://treepjkr.multiply.com>) mendefinisikan bahwa *self efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi diri dalam melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi suatu masalah. Selain itu Mayers (dalam Asdiani, 2009) mengatakan bahwa *self efficacy* adalah perasaan seseorang terhadap kompetensi dirinya untuk berhasil.

2. Sumber-Sumber *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2008), *self efficacy* itu didapatkan, dikembangkan, atau diturunkan melalui satu atau dari kombinasi dari empat sumber yaitu:

a. Pengalaman-Pengalaman Tentang Penguasaan (*Mastery Experiences*)

Pengalaman-pengalaman tentang penguasaan merupakan performa-performa yang sudah dilakukan di masa lalu. Biasanya kesuksesan kinerja akan membangkitkan ekspektansi-ekspektansi terhadap kemampuan diri untuk mempengaruhi hasil yang diharapkan sedangkan kegagalan cenderung merendahnya. Terdapat enam konsekuensi praktis dari pengalaman-pengalaman terhadap penguasaan ini yaitu:

- 1) Kesuksesan kinerja akan membangkitkan *self efficacy* dalam menjalani tugas.
- 2) Tugas yang dikerjakan dengan sukses lebih membangkitkan *self efficacy* ketimbang kesuksesan membantu orang lain.

- 3) Kegagalan tampaknya lebih banyak menurunkan *self efficacy*, terutama jika kita sadar sudah mengupayakan yang terbaik sebaliknya kegagalan karena tidak berupaya maksimal tidak begitu menurunkan *self efficacy*.
- 4) Kegagalan di bawah kondisi emosi yang tinggi atau tingkatan stres yang tinggi *self efficacy*-nya tidak selemah daripada kegagalan di bawah kondisi-kondisi maksimal.
- 5) Kegagalan sebelum memperoleh pengalaman-pengalaman tentang penguasaan lebih merusak *self efficacy* daripada kegagalan sesudah memperolehnya.
- 6) Kegagalan pekerjaan memiliki efek yang kecil saja bagi *self efficacy*, khususnya bagi mereka yang memiliki ekspektasi kesuksesan tinggi.

b. Pemodelan Sosial

Pemodelan sosial yaitu pengalaman-pengalaman tak terduga (*Vicarious Experience*) yang disediakan orang lain. *Self efficacy* meningkat ketika manusia mengamati pencapaian orang lain yang setara kompetensinya, tetapi menurun ketika melihat kegagalan seorang rekan. Apabila orang lain tidak setara dengan pemodelan sosial hanya memberikan efek kecil bagi *self efficacy*.

Secara umum, efek-efek pemodelan sosial dalam meningkatkan *self efficacy* tidak sekuat performa sosial. Sebaliknya, pemodelan sosial dapat memiliki efek kuat jika berkaitan dengan ketidakpercayaan diri. Mengamati kegagalan seorang perenang menyeberangi derasnyanya arus

sungai padahal kemampuannya setara dapat memberikan pengaruh sangat kuat terhadap si pengamat untuk mencoba tindakan yang sama. Bahkan efek pengalaman tak terduga ini bisa bertahan seumur hidup.

c. Persuasi Sosial

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2008) Efek-efek dari sumber ini agak terbatas, namun dalam kondisi yang tepat persuasi orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan *self efficacy*. Meningkatkan *self efficacy* lewat persuasi sosial akan efektif hanya jika aktivitas yang diperkuat termaktub dalam daftar perilaku yang diulang-ulang. Bandura (dalam Feist & Feist, 2008) berhipotesis bahwa efek sebuah nasehat bagi *self efficacy* berkaitan erat dengan status dan otoritas pemberi nasehat. Selain itu persuasi sosial terbukti paling efektif jika berkombinasi dengan keberhasilan performa. Persuasi mungkin sudah menyakinkan seseorang untuk mengupayakan aktivitas tertentu, dan ternyata bila performa ini berhasil dilakukan, maka pencapaian maupun penghargaan verbal berikutnya akan semakin meningkatkan *self efficacy* didepan.

d. Kondisi fisik dan emosi

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2008) sumber terakhir *self efficacy* adalah kondisi fisiologis dan emosi. Emosi yang kuat biasanya menurunkan tingkat performa. Ketika mengalami rasa takut yang besar, kecemasan yang kuat dan tingkat stres yang tinggi, manusia memiliki ekspektansi *self efficacy* yang rendah. Psikoterapis sudah lama menyadari bahwa pereduksian rasa cemas atau peningkatan relaksasi fisik dapat

meningkatkan kinerja. Informasi yang sifatnya menstimulasi berkaitan dengan sejumlah variabel. Pertama, berkaitan dengan stimulasinya, biasanya semakin tinggi tingkat stimulasinya, semakin rendah *self efficacy*-nya. Kedua, pemahaman tentang taraf nyata stimulan. Jika seseorang tahu rasa takutnya nyata, seperti ketika mengendarai mobil di jalan bersalju maka *self efficacy*-nya dapat meningkat. Namun ketika seseorang menyadari absurditas fobia, contohnya takut untuk berada di luar rumah maka *self efficacy*-nya bisa menurun. Ketiga, sifat dari tugas itu sendiri. Stimulan emosi dapat mendorong keberhasilan penyelesaian tugas-tugas sederhana namun, yang seperti ini bercampur aduk dengan kinerja aktivitas-aktivitas yang kompleks.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber *self efficacy* terdiri dari pengalaman-pengalaman tentang penguasaan (*mastery experiences*), pemodelan sosial (*social modeling*), persuasi sosial (*social persuasion*), serta kondisi fisik dan emosi (*physical and emotional states*).

3. Dimensi *Self Efficacy*

a. *Magnitude / level*

Menurut Bandura (dalam Asdiani, 2009) *magnitude* merupakan dimensi yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas, dimana individu merasa mampu melaksanakannya. Individu merasa mampu melakukan tugas, apakah berkaitan dengan tugas yang sederhana, sedang atau sangat sulit. Selain itu menurut Bandura (dalam <http://treepjkr.multiply.com>)

mengatakan bahwa *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasar ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas. Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persepsikan di luar batas kemampuannya.

b. *Generality*

Menurut Bandura (dalam Asdiani, 2009) *Generality* merupakan dimensi yang berhubungan dengan luas bidang tugas. Hal ini menyangkut keyakinan seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan tuntas dan baik, dimana tugas-tugas tersebut beragam dengan individu lainnya. *Self-efficacy* seseorang ada yang terbatas pada bidang tertentu, akan tetapi pada individu yang lain bisa meliputi beberapa bidang sekaligus. Bandura juga menambahkan bahwa *Generality* (generalitas), yaitu hal yang berkaitan cakupan luas bidang tingkah laku di mana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi (Bandura dalam <http://treepjkr.multiply.com>).

c. *Strenght*

Menurut Bandura (Asdiani, 2009) *Strenght* merupakan dimensi yang berkaitan dengan kekuatan penilaian tentang kecakapan individu. Hal ini mengacu pada derajat kemampuan individu terhadap keyakinan akan kemampuannya menyelesaikan tugas yaitu sampai sejauh mana seseorang yakin dapat melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya. Bandura mengatakan bahwa *strength* (kekuatan keyakinan), yaitu berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya (<http://treepjkr.multiply.com>). Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan, walaupun mungkin belum memiliki pengalaman–pengalaman yang menunjang. Sebaliknya pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber *self efficacy* yaitu *magnitude* (tingkat kesulitan), *generality* (keyakinan dalam menyelesaikan tugas), dan *Strenght* (derajat kemampuan individu).

B. *ADVERSITY QUOTIENT*

1. *Pengertian Adversity Quotient (AQ)*

Berdasarkan hasil riset selama 19 tahun dan penerapannya selama 10 tahun terdapat terobosan penting dalam pemahaman tentang apa yang

dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan. Suksesnya pekerjaan dan hidup individu terutama ditentukan oleh AQ individu. Stoltz (2007: 8) mengatakan bahwa AQ memberitahu individu seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan individu untuk mengatasinya, AQ meramalkan siapa yang mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang akan hancur, AQ meramalkan siapa yang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensi mereka serta siapa yang akan gagal, AQ meramalkan siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan. Hal ini berdasarkan kutipan dari pernyataan Stoltz (<http://book.google.co.id>);

“The result of 19 years of research and 10 years of application, is a major breakthrough in our understanding of what it takes to succeed. Your success in your work and in life is largely determined by your AQ:

- *AQ tell you how well you withstand adversity and your ability to surmount it.*
- *AQ predict who will overcome adversity and who will be crushed.*
- *AQ predicts who will exceed expectations of their performance and potential and who will fall short.*
- *AQ predicts who gives up and who prevails”.*

AQ adalah variabel yang menentukan apakah seseorang tetap menaruh harapan dan terus memegang kendali dalam situasi yang sulit (Stoltz, 2007: 39). Selain itu AQ dapat dipandang sebagai ilmu yang menganalisis kegigihan manusia dalam menghadapi setiap tantangan sehari-harinya. Kebanyakan manusia tidak hanya belajar dari tantangan tetapi mereka bahkan meresponnya untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik. Sebagai ilmu maka AQ dapat ditelaah dari tiga sisi yakni dari teori,

keterukuran, dan metode. Secara teori, AQ menjelaskan mengapa beberapa orang lebih ulet ketimbang yang lain, dengan kata lain apa, mengapa dan bagaimana mereka berkembang dengan baik walaupun dalam keadaan yang serba sulit. Dalam konteks pengukuran, AQ bisa digunakan untuk menentukan atau menseleksi para pelamar dan juga untuk mengembangkan daya kegigihan karyawan. Sebagai metode, AQ dapat dikembangkan untuk meningkatkan kinerja, kesehatan, inovasi, akuntabilitas, fokus, dan keefektifitasan karyawan (Mangcuprawira, 2010).

2. Bentuk-Bentuk *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz, AQ mempunyai tiga bentuk. Hal ini berdasarkan kutipan dari pernyataan Stoltz (<http://book.google.co.id>);

AQ takes three forms:

1. *AQ is a new conceptual framework for understanding and enhancing all facets of success.*
2. *AQ is a measure of how you respond to adversity.*
3. *AQ is a scientifically grounded set of tools for improving how you respond to adversity, and, as a result, your overall personal and professional effectiveness.*

Berdasarkan pernyataan Stoltz tersebut dapat disimpulkan bahwa AQ mempunyai tiga bentuk (Stoltz: 9) yaitu:

- a. AQ adalah suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan.
- b. AQ adalah suatu ukuran untuk mengetahui suatu respon individu terhadap kesulitan.

- c. AQ adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon individu terhadap kesulitan yang akan berakibat memperbaiki efektivitas pribadi dan profesionalisme individu secara keseluruhan.

Berdasarkan beberapa bentuk AQ ini dapat disimpulkan bahwa AQ merupakan ukuran suatu kerangka kerja konseptual yang memiliki dasar ilmiah dalam memperbaiki respon individu terhadap kesulitan.

3. Tipe-Tipe *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz terdapat tiga tipe AQ, yaitu:

1. *Quitters* (Mereka yang Berhenti)

Quitter adalah orang yang memilih untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur, dan berhenti. *Quitter* menjalani kehidupan yang tidak menyenangkan. *Quitter* meninggalkan impian-impian dan memilih jalan yang mereka anggap lebih datar dan lebih mudah. Ironisnya, seiring dengan berlalunya waktu, *quitter* mengalami penderitaan yang jauh lebih pedih daripada yang ingin *quitter* elakan dengan memilih untuk tidak mendaki. Sebagai akibatnya, *quitter* sering menjadi sinis, murung, dan mati perasaannya atau *quitter* menjadi pemarah dan frustrasi, menyalahkan semua orang di sekelilingnya, dan membenci orang-orang yang terus mendaki. *Quitter* juga sering menjadi pecandu, entah itu pecandu alkohol, narkoba, atau acara-acara televisi yang tidak bermutu. Sadar atau tidak sadar, *quitters* selalu melarikan diri

dari pendakian, yang berarti juga mengabaikan potensi yang mereka miliki dalam kehidupan ini (Stoltz, 2007: 20-21).

2. *Campers (Mereka yang Berkemah)*

Campers adalah orang-orang yang berkemah, *camper* pergi tidak seberapa jauh, lalu berkata, "sejauh ini sajalah saya mampu mendaki (atau ingin mendaki)." Karena bosan, *campers* mengakhiri pendakiannya dan mencari tempat datar yang rata dan nyaman sebagai tempat bersembunyi dari situasi yang tidak bersahabat. *Campers* memilih untuk menghabiskan sisa-sisa kehidupan mereka dengan duduk disitu. Para *camper* adalah *satis-ficer* (dari kata *satisfied* = puas dan *suffice* = mencukupi). *Camper* puas dengan mencukupkan diri, dan tidak mau mengembangkan diri (Stoltz, 2007: 22). Seperti halnya *quitters*, *campers* juga menjalani kehidupan yang tidak lengkap. *Campers* mungkin merasa cukup senang dengan ilusinya sendiri tentang apa yang sudah ada dan mengorbankan kemungkinan untuk melihat atau mengalami apa yang masih mungkin terjadi (Stoltz, 2007: 21).

3. *Climbers (Para Pendaki)*

Climbers, atau si pendaki adalah orang yang seumur hidup membaktikan dirinya pada pendakian. Tanpa menghiraukan latar belakang, keuntungan atau kerugian, nasib buruk atau nasib baik, dia terus mendaki. *Climber* adalah pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan, dan tidak pernah membiarkan umur, jenis kelamin, ras, cacat fisik atau mental, atau hambatan lainnya menghalangi

pendakian. Dari ketiga jenis individu tersebut, hanya *climbers* yang menjalani hidupnya secara lengkap. Untuk semua hal yang mereka kerjakan, *climbers* benar-benar memahami tujuannya dan bisa merasakan gairahnya. *Climbers* tahu banyak imbalan yang datang dalam bentuk manfaat-manfaat jangka panjang, dan langkah-langkah kecil saat ini akan membawanya pada kemajuan lebih lanjut di kemudian hari. *Climber* selalu menyambut tantangan yang disodorkan kepadanya (Stoltz, 2007: 23-24).

Dari uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga tipe AQ yaitu *quitter* (mereka yang berhenti), *camper* (mereka yang berkemah), dan *climber* (para pendaki).

4. Dimensi- Dimensi *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz, AQ terdiri atas empat dimensi, yaitu:

1. *Control* (Kendali)

Control mempertanyakan berapa banyak kendali yang individu rasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Pada umumnya kendali ini bersifat internal dan sering kali sangat individual. Semakin tinggi skor C, semakin besar kemungkinannya seseorang bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan dan tetap teguh dalam niat serta lincah dalam pendekatan untuk mencari suatu penyelesaian. Kendali berhubungan langsung dengan pemberdayaan dan pengaruh, dan mempengaruhi semua dimensi lain CO₂RE lainnya. Oleh karena itu, perbedaan antara respon AQ yang rendah dan yang

tinggi dalam dimensi ini cukup dramatis. Mereka yang AQ-nya lebih tinggi merasakan kendali yang lebih besar atas peristiwa-peristiwa dalam hidup daripada yang AQ-nya lebih rendah. Akibatnya mereka akan mengambil tindakan yang akan menghasilkan kendali lebih banyak lagi. Mereka yang memiliki AQ yang lebih tinggi cenderung melakukan pendakian, sementara orang-orang yang AQ-nya rendah cenderung berkemah atau berhenti.

2. *Origin dan Ownership* (Asal Usul dan Pengakuan)

Origin dan Ownership mempertanyakan dua hal siapa atau apa yang akan menjadi asal usul kesulitan dan sampai sejauh manakah seseorang mengakui akibat-akibat kesulitan itu. Asal usul atau origin, berkaitan dengan rasa bersalah. Orang yang AQ-nya rendah cenderung menempatkan rasa bersalah yang tidak semestinya atas peristiwa-peristiwa buruk yang terjadi dalam banyak hal. Mereka melihat dirinya sendiri sebagai satu-satunya penyebab atau asal-usul (*origin*) kesulitan tersebut. Rasa bersalah ini memiliki dua fungsi penting yaitu rasa bersalah itu membantu individu belajar dengan menyalahkan diri sendiri individu akan cenderung merenungkan, belajar, dan menyesuaikan tingkah lakunya. Kedua rasa bersalah itu menjurus pada penyesalan. Penyesalan dapat memaksa individu untuk meneliti batinnya dan mempertimbangkan apakah ada hal-hal yang individu lakukan telah melukai hati orang lain.

AQ juga mengajarkan individu untuk meningkatkan rasa tanggung jawab sebagai salah satu cara memperluas kendali, pemberdayaan, dan motivasi dalam mengambil tindakan.

3. *Reach* (Jangkauan)

Dimensi R ini mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. Respon-respon dengan AQ rendah akan membuat kesulitan merembes ke segi-segi lain dari kehidupan seseorang. Semakin rendah skor R individu semakin besar kemungkinannya individu menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana, dengan membiarkannya meluas, seraya menyedot kebahagiaan dan ketenangan pikiran individu saat prosesnya berlangsung.

4. *Endurance* (Daya Tahan)

Dimensi ini mempertanyakan dua hal yang berkaitan berapa lamakah kesulitan akan berlangsung? dan berapa lamakah penyebab kesulitan itu akan berlangsung?. Semakin rendah skor E, semakin besar kemungkinannya seseorang menganggap kesulitan atau penyebab-penyebabnya akan berlangsung lama, kalau bukan selama-lamanya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat empat dimensi-dimensi AQ yaitu *Control* (Kendali), *Origin dan Ownership* (Asal Usul dan Pengakuan), *Reach* (Jangkauan), *Endurance* (Daya Tahan).

5. **Teori Pendukung *Adversity Quotient***

Menurut Stoltz (2007: 115), terdapat tiga teori pembangun AQ yaitu:

a. Psikologi Kognitif

Orang yang merespon kesulitan sebagai sesuatu yang berlangsung lama, memiliki jangkauan jauh, bersifat internal, di luar kendali mereka,

akan menderita, sementara orang yang merespon kesulitan sebagai sesuatu yang pasti akan cepat berlalu, terbatas, eksternal, dan berada dalam kendali mereka, akan berkembang dengan pesat.

b. Neurofisiologi

Otak idealnya diperlengkapi untuk membentuk kebiasaan-kebiasaan. Kebiasaan-kebiasaan dapat secara mendadak dihentikan dan diubah. Kebiasaan seseorang dalam merespon kesulitan dapat dihentikan dan diubah. Jika diganti kebiasaan-kebiasaan lama akan lenyap sementara kebiasaan-kebiasaan baru akan berkembang.

c. Psiconeuroimunologi

Ada hubungan langsung antara bagaimana seseorang merespon kesulitan dengan kesehatan mental dan jasmani. Pengendalian amat penting bagi kesehatan dan umur panjang. Bagaimana seseorang merespon kesulitan (AQ) mempengaruhi fungsi-fungsi kekebalan, kesembuhan dari operasi, dan kerawanan terhadap penyakit yang mengancam jiwa. Pola respon yang lemah terhadap kesulitan dapat menimbulkan depresi.

6. Pelatihan *Adversity Quotient*

a. Pelatihan

Menurut Simamora (dalam Masitoh, dkk., 2010), pelatihan adalah serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan berbagai keahlian, pengetahuan, pengalaman yang berarti perubahan sikap. Selain itu menurut Jhonson (dalam Masito, dkk., 2010), pelatihan adalah kegiatan

yang disengaja, untuk memecahkan masalah sumber daya manusia dan atau masalah yang dihadapi oleh lembaga dalam upaya peningkatan produktivitas. Pelatihan merupakan pendidikan non formal, bentuk pendidikan berkelanjutan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dengan penekanan pada penguasaan keterampilan, standar kompetensi, pengembangan sikap kewirausahaan, serta pengembangan kepribadian profesional (UUSPN No. 20 tahun 2003, dalam Masitoh, 2010).

Menurut Stoltz (2007: 12), AQ digunakan untuk membantu individu-individu memperkuat kemampuan dan ketekunan mereka dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari, sambil tetap berpegang pada prinsip-prinsip dan impian-impian mereka, tanpa memperdulikan apa yang terjadi. Jadi pelatihan AQ merupakan pelatihan tentang praktek-praktek paling efektif untuk memperbaiki AQ dan kesuksesan individu secara permanen Stoltz (2007: 199).

b. Rancangan Pelatihan

Rancangan pelatihan yaitu Pelatihan AQ ini menggunakan metode dan prinsip *informational methods* yaitu menggunakan pendekatan satu arah, melalui mana informasi disampaikan kepada para peserta oleh para pelatih (Bernandin & Russell, dalam exiaprasetya, 2010). Metode ini dipakai untuk mengajarkan hal-hal faktual, keterampilan atau sikap tertentu. Selain itu pertimbangan lain menggunakan metode ini yaitu berdasarkan pertimbangan waktu, jumlah materi yang akan disampaikan

dan kondisi peserta yang bersedia datang.

Pelatihan ini diberikan hanya kepada kelompok eksperimen selama satu hari. Perlakuan ini dilaksanakan mengingat beberapa pertimbangan yaitu kesulitan mendapatkan peserta pelatihan, kegiatan peserta yang tidak bisa ditinggalkan, maupun biaya yang harus dikeluarkan.

Hal ini diperkuat berdasarkan hasil penelitian (Stoltz 2007: 98), pada atlet-atlet mahasiswa elite yang mengikuti suatu program standar satu hari yang mengajarkan keterampilan-keterampilan yang mempunyai dasar ilmiah untuk meningkatkan AQ mereka. Setelah mengikuti latihan padat yang dipersingkat ini, AQ semua perenang meningkat secara nyata. Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan pemateri pada tanggal 17 Desember 2010 dapat disimpulkan bahwa melihat minat mahasiswa yang kurang terhadap pelatihan, pelatihan AQ ini dapat dimaksimalkan menjadi satu hari saja karena tujuan dari pelatihan tersebut untuk mengubah aspek kognitif saja dari peserta yaitu *self efficacy*.

C. Hubungan Antara Pelatihan *Adversity Quotient* Dengan *Self Efficacy*

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi biasanya sering mengalami berbagai permasalahan sehingga menimbulkan stres. Tingkat stres mahasiswa berbeda-beda antara mahasiswa yang satu dengan lainnya. Tingkat stres ini tergantung bagaimana mahasiswa tersebut merespon stres yang dihadapi. Efek stres ini dapat menimbulkan berbagai masalah yang akan mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis seseorang. Kondisi psikis

biasanya yaitu meningkatnya ketakutan, kekhawatiran, atau kecemasan-kecemasan yang dihadapi mahasiswa. Menurut hasil penelitian Primusanto, 2008 (dalam Oktary k, 2010), menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan tingkat kecemasannya sehari-hari atau normal. Kecemasan ini timbul tidak hanya disebabkan oleh kejadian yang dirasakan mengancam tetapi juga lebih diakibatkan oleh persepsi mengenai ketidakmampuan diri dalam mengatasinya.

Kesulitan-kesulitan dalam pengerjaan skripsi dapat mengurangi keyakinan mahasiswa untuk menyelesaikan penyusunan secepatnya. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengerjakan tugas inilah yang disebut dengan *self efficacy*. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2008), *sel efficacy* merupakan keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi tentunya akan mampu mengatasi berbagai tingkat kesulitan yang dihadapi selama pengerjaan skripsi ini. Begitu pun sebaliknya mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah kurang mampu mengatasi berbagai tingkat kesulitan yang dihadapi selama pengerjaan skripsi. Sehingga kondisi ini mengakibatkan penundaan (prokrastinasi) dalam pengerjaan skripsi tersebut. Menurut Bandura, dkk (dalam Adeyemon & Adeleye, 2008) efektifitas dari keyakinan menentukan ketahanan individu terhadap kesulitan dan kerentanan untuk stres dan depresi.

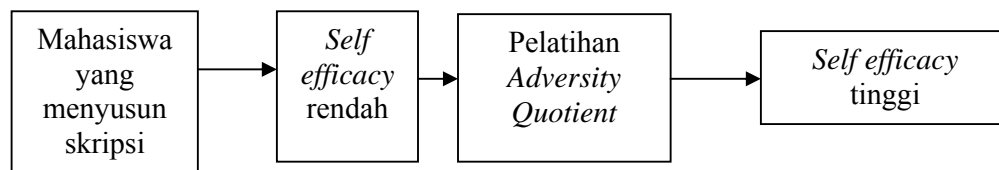
Untuk meningkatkan *self efficacy* setiap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka diperlukan adanya Pelatihan. Menurut Simamora (dalam Masitoh, dkk, 2001), pelatihan adalah serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan berbagai keahlian, pengetahuan, pengalaman yang berarti perubahan sikap. Sementara itu Stoltz (2007: 199), mengatakan bahwa pelatihan AQ merupakan pelatihan tentang praktek-praktek paling efektif untuk memperbaiki AQ dan kesuksesan individu secara permanen. Pelatihan AQ ini merupakan pelatihan yang diberikan untuk memperbaiki kecerdasan adversitas seseorang sehingga setiap individu mampu mengubah responnya terhadap kesulitan sehingga mampu menghadapi berbagai tingkat kesulitan tersebut. Selain itu pelatihan AQ ini berguna untuk memperbaiki *self efficacy*. Hal ini berdasarkan pernyataan Stoltz (2007: 9) bahwa AQ adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan, yang akan berakibat memperbaiki efektivitas pribadi dan profesional individu secara keseluruhan. Melalui program pelatihan, seseorang dapat meningkatkan AQ dan memperkuat efektivitas individu dalam hidup secara nyata (Stoltz, 2007: 139). Asumsi peneliti dengan meningkatnya AQ seseorang akan meningkatkan efektivitas individu atau efektivitas diri individu tersebut yang berarti meningkatkan *self efficacy*.

Berdasarkan hasil penelitian Riono (2008), menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *adversity quotient* dengan *self efficacy* Pada Pengusaha Kerajinan di Kawasan Show Room Tanggulangin.

Kecerdasan *Adversity* merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu yang menghadapi persoalan atau permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya. Penanaman AQ yang baik oleh pengusaha merupakan motivator yang sangat penting bagi pengusaha itu sendiri, dimana pengusaha itu akan yakin dan memunculkan *self efficacy* untuk mempertahankan usaha dalam situasi apapun.

Melalui program pelatihan, seseorang dapat meningkatkan *adversity quotientnya* dan memperkuat efektivitas individu dalam hidup secara nyata (Stoltz, 2007: 139). Individu yang mengikuti program tersebut memperlihatkan perbaikan yang nyata dalam respon-responnya terhadap kesulitan (Stoltz, 2007: 120).

D. Kerangka Konseptual



E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh pelatihan *adversity quotient* dengan *self efficacy* mahasiswa Psikologi UNP yang sedang menyusun skripsi.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai pengaruh pelatihan *adversity quotient* terhadap *self efficacy* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi disimpulkan beberapa hal yaitu:

1. Berdasarkan hasil uji *U Mann Whitney* diperoleh probabilitas sebesar 0,008. Nilai probabilitas ini dibandingkan dengan taraf signifikansi yang telah ditentukan yaitu sebesar 0,05. Berdasarkan perbandingan ini dapat dilihat bahwa p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) adalah signifikan. Nilai ini menunjukkan terdapat pengaruh pelatihan AQ terhadap *self efficacy* Mahasiswa Psikologi UNP yang sedang menyusun skripsi.
2. Mahasiswa yang diberikan pelatihan AQ, *self efficacy*-nya lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak diberi pelatihan. Hal ini dapat dilihat berdasarkan perbandingan *mean rank* dan nilai *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai *mean rank* yang diperoleh pada kelompok kontrol sebesar 3.00 sementara itu nilai *mean rank* kelompok eksperimen sebesar 8.00. Hal ini berarti nilai *mean rank* lebih tinggi pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol. Sementara itu berdasarkan *mean pre-test* dan *mean post-test* diperoleh *gain score* kelompok eksperimen sebesar 17,6 dan *gain score* kelompok kontrol sebesar 2,4. Berarti *gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi kepentingan penelitian dimasa mendatang.
 - a. Untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa yang akan menyusun skripsi, disarankan kepada Prodi Psikologi atau bagian kemahasiswaan untuk mengadakan pelatihan AQ.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan *matching group* dalam proses pengambilan subjek. Hal ini dimaksudkan agar dalam pengambilan data tidak terjadi bias.
2. Penelitian ini masih terbatas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan di sekolah-sekolah seperti SMP dan SMA yang juga akan melaksanakan ujian nasional maupun ujian masuk perguruan tinggi sehingga sangat dibutuhkan pelatihan untuk meningkatkan *self efficacy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. 2007. *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Adeyemon & Adeleye. 2008. Kecerdasan Emosional, Religiusitas, dan Efektivitas Diri Sebagai Prediktor Kesejahteraan psikologis Pada Remaja Sekolah Sekunder di Ogbomono Nigeria. *Europe's journal of psychology*. Diakses dari <http://www.ejrp.org/archives/2008/02/emotional-intel.html> pada tanggal 7 Agustus 2010.
- Anggraini, Priska Devi. 2008. Prokrastinasi Pada Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi. *Skripsi*. Diakses dari <http://gunadarma.org/library/articles/graduate/psychology/2008/artikel-10504135.pdf> pada tanggal 7 Agustus 2010.
- Anwar, Astrid Indi Dwisty. 2009. Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi USU. *Skripsi* (diterbitkan). Diakses dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14504/1/10E0001.pdf> pada tanggal 7 Juli 2010.
- Asdiani, Rini. 2009. Hubungan Antara Self-Efficacy dan Penyesuaian Diri Siswa Baru di MAN 2 Padang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). UNP
- C., Najihah, Dahriyati. (2008). Pengaruh Pengungkapan Emosi Melalui Tulisan Terhadap Peningkatan Harga Diri Pada Remaja Awal Pemalu (Shyness). *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Pps.
- Crawford & Tee. 2000. Promoting Adversity Quotient among Singapore School Children (REACT, 2000 (1), 10-14). *National Institute of Education Singapore*. Diakses dari <http://repository.nie.edu.39/jspui/bitstream/10497/3817/REACT-2000-1>
- Exiaprasetya, 2010. Tujuan pelatihan dan pengembangan karyawan perusahaan. Diakses dari <http://exiaprasetya.wordpress.com/2010/05/14/tujuan-pelatihan-dan-pengembangan-karyawan-perusahaan/> diakses pada tanggal 4 Januari 2011.
- Feist & Feist. 2008. *Theories of Personality (Edisi Keenam)*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Fibrianti, Dwi Irmawati. 2009. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Skripsi*.