

Adversity Quotient (2-Habis): Dimensi dan Cara Meningkatkan **Hartanti**

Berdasarkan riset diketahui bahwa kecerdasan intelegensi (IQ) tidak dapat menjawab permasalahan tentang keberhasilan maupun kegagalan seseorang dalam menjalani kehidupan. Ada aspek lain yang tak kalah pentingnya, yang meliputi kecerdasan emosi (EQ), kecerdasan spiritual (SQ), dan Adversity Quotient (AQ).

PADA edisi minggu lalu telah dibahas tentang pengertian, tipe, dan manfaat AQ. Kali ini akan diuraikan tentang dimensi dan cara meningkatkan AQ

Dimensi-dimensi AQ

Aq terdiri atas empat dimensi, yaitu COORE yang meliputi, *control, origin, ownership, reach, dan endurance.*

1. Control (Kendali)

Berhubungan langsung dengan pemberdayaan dan pengaruh, dan mempengaruhi dimensi coore yang lain. Kendali diawali dengan pemahaman bahwa sesuatu itu dapat dilakukan.

Bila control rendah, akan cenderung berpikir:

- a. Ini diluar jangkauan saya
- b. Tidak ada yang bisa saya lakukan sama sekali
- c. Yah, tidak ada gunanya membenturkan kepala Anda ke dinding.

Pada orang yang memiliki AQ tinggi, apabila berada dalam situasi yang sama, barangkali akan berpikir:

- a. Wow! Ini sulit! Tapi saya pernah menghadapi yang lebih sulit lagi
- b. Pasti ada yang bisa saya lakukan... saya tidak percaya saya tidak berdaya salam situasi seperti ini.
- c. Selalu ada jalan

- d. Siapa berani, akan menang
- e. Saya harus mencari cara lain

2. Origin (Asal-usul/Penyebab)

Origin mempertanyakan siapa atau apa yang menjadi asal-usul atau kesulitan? Origin sering dikaitkan 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 asal-usul kesulitan tersebut.

Rasa bersalah hanya bermanfaat dalam dosis yang terukur.

- Pertama, rasa bersalah yang terlampau banyak dapat melemahkan semangat dan menjadi destruktif. Rasa bersalah yang destruktif ini dapat menghancurkan energi, harapan, harga diri, dan sistem kekebalan.
- Kedua, rasa bersalah dalam ukuran yang tepat akan menggugah seseorang untuk bertindak.

Orang yang skor originnya rendah, akan berpikir:

- Ini semua kesalahan saya
- Saya memang bodoh sekali
- Saya malah jadi tidak mengerti
- Saya sudah mengacaukan semuanya!
- Saya memang orang yang gagal

Orang yang memiliki respon origin tinggi, akan berpikir:

- Waktunya tidak tepat
- Seluruh industri sedang menderita
- Sekarang ini setiap orang mengalami masa-masa sulit
- Setelah mempertimbangkan segala sesuatunya, saya tahu ada cara untuk menyelesaikan pekerjaan saya dengan lebih baik, dan saya akan menerapkannya bila lain waktu saya berada dalam situasi seperti ini lagi
- Tak seorangpun dapat meramalkan datangnya yang satu ini.

3. Ownership (Pengakuan)

Ownership sering mempertanyakan sampai sejauh manakah saya mengakui akibat kesulitan itu? Individu yang memiliki AQ tinggi akan berorientasi pada mengakui kesalahan, segera melakukan tindakan dan meningkatkan rasa tanggung jawab. Individu yang memiliki AQ rendah akan cenderung tidak mengakui masalah. Akibat yang mungkin terjadi adalah gagal bertindak, menyerah, menuding orang lain, tidak berkembang, kinerja berkurang, dan membuat marah orang lain.

4. Reach (Jangkauan)

Dimensi Reach mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan saya?

Individu yang memiliki AQ rendah, akan membuat kesulitan merembes ke segi-segi lain dari kehidupan seseorang. Mereka akan menganggap kesulitan sebagai bencana, yang akan menyebar dengan cepat sekali, bisa sangat berbahaya karena akan menimbulkan kerusakan yang signifikan bila dibiarkan tak terkendali.

Sebaliknya, semakin tinggi skor R, semakin besar kemungkinannya membatasi jangkauan masalahnya pada peristiwa yang sedang dihadapi.

5. Endurance (Daya Tahan)

Dimensi ini mempertanyakan dua hal yang berkaitan dengan: Berapa lamakah kesulitan itu akan berlangsung? dan Berapa lamakah penyebab kesulitan itu akan berlangsung?

Semakin rendah skor E, semakin besar kemungkinan menganggap kesulitan dan atau penyebab-penyebabnya akan berlangsung lama, atau selama-lamanya.

Seperti contoh:

- Segala sesuatunya tidak akan pernah membaik
- Saya tidak pandai menggunakan komputer
- Perusahaan ini brengsek
- Saya hanya orang yang suka menunda-nunda

Individu yang memiliki skor tinggi pada E, akan menganggap kesulitan dan penyebab-penyebabnya sebagai sesuatu yang bersifat sementara, cepat berlalu, dan kecil kemungkinannya terjadi lagi.

Meningkatkan AQ

Ada beberapa cara untuk memperbaiki atau meingkatkan AQ, yaitu dengan cara lead yang meliputi:

1. Listen, yakni mendengarkan respons diri sendiri terhadap kesulitan
2. Explore, yakni menjajal asal-usul dan pengakuan atas akibatnya
3. Analyse, yakni menganalisa bukti-bukti masalah
4. Do, yakni melakukan sesuatu



PERMASALAHAN PSIKOLOGI PERKOTAAN DAN SOLUSINYA

Kumpulan Artikel yang Diterbitkan Dalam Rangka
30 Tahun Fakultas Psikologi Universitas Surabaya



Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya

Editor:
Dimas Armand Santosa



UBAYA
UNIVERSITAS SURABAYA

**PERMASALAHAN PSIKOLOGI
PERKOTAAN DAN SOLUSINYA.**

Kumpulan Artikel yang Diterbitkan
Dalam Rangka 30 Tahun
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Editor:
Dimas Armand Santosa

Penerbit:
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

©2012

Penerbit: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau mengutip sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis pemegang hak cipta

Cetakan pertama

Dicetak di Indonesia

ISBN 978-602-18900-2-8

Penanggung Jawab:

Ide Bagus Siaputra

Pengarah:

Hari K. Lasmono

Editor:

Dimas Armand Santosa

Desain:

Tonny

Tim Kerja:

Hari K. Lasmono
Ide Bagus Siaputra
Marselius Sampe Tondok

Monique Elizabeth Sukamto
Tonny
V. Heru Hariyanto

PENGANTAR

Terkadang, berbagai problema kehidupan datang menerpa laksana hujan. Kita seakan-akan dipaksa menarik napas panjang atau mengelus dada ketika apa yang kita inginkan tidak kunjung datang dan justru digantikan berbagai macam rintangan dan tantangan. Di saat seperti itu, kita membutuhkan untaian kebijaksanaan yang menyejukkan hati laksana embun dan mencerahkan pikiran bak sang fajar.

Runyamnya berbagai kesibukan tak jarang menyandera kita tanpa ampun. Kita seringkali mengeluh tak cukup waktu, khususnya untuk mengasah diri atau menimba ilmu. Akhirnya, tidak jarang, kita merasa makin terperosok dalam jurang kegalauan. Adakah solusi instan untuk menghalau semua kegalauan itu? Jawabannya tentu saja, ADA!!!

Dalam buku ini tersajikan 140 artikel yang diyakini dapat memberikan inspirasi, wawasan, dan tentu saja harapan baru bagi para pembacanya. Semua artikel diupayakan untuk dapat tersajikan dalam bentuk ringkas dengan bahasa yang mudah dipahami. Jikalau rerata kecepatan membaca adalah 250 – 300 kata per menit, maka kebanyakan artikel dapat dibaca sampai habis dalam waktu kurang dari 3 menit. Artinya, artikel-artikel ini dapat diselesaikan dalam satu kali baca. Hal ini merupakan sesuatu yang penting demi memastikan bahwa tiap pembaca dapat memperoleh solusi untuk mengatasi segala macam kegalauan secara efektif dan efisien. Solusi yang ditawarkan tergolong efektif karena disediakan oleh para ahli, yaitu keluarga besar Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Solusi ini juga tergolong efisien karena dapat dipahami dalam waktu singkat.

Sejak 2004 harian Surabaya Post telah memberi kesempatan kepada Fakultas Psikologi Universitas Surabaya untuk mengisinya dengan berbagai wacana menyangkut perkembangan psikologis anak, remaja, maupun dewasa. Kerja sama tersebut terus berlangsung sebagai sumbangsih fakultas kami kepada para pembaca Surabaya Post dalam memperkaya pengetahuan dan wawasannya tentang masalah-masalah yang terkait perilakunya dalam kehidupan sehari-hari agar kehidupan masyarakat makin harmonis dan bahagia.

Tulisan sebaik apa pun bila hanya dimuat di suatu harian pasti sulit dijamin kelanggengannya dan tak jarang berakhir menjadi pembungkus barang atau alas duduk. Agar karya-karya bermutu selama sewindu tersebut terabadikan, kami telah menyeleksi dan memilah-milahnya untuk diterbitkan sebagai sumbangsih kepada masyarakat umum agar dapat juga menikmatinya kapan saja dan di mana saja.

Sumbangsih ini kami persembahkan dalam rangka memperingati ulang tahun ke-30 fakultas kami, pada 2 September 2012. Segala kritik dan saran akan sangat bermanfaat bagi kami, untuk mana kami sampaikan terima kasih sebesar-besarnya.

Akhir kata, selamat menikmati, semoga segala kegalauan yang ada dapat segera berlalu.

Surabaya, 2 September 2012

Ide Bagus Siaputra

DAFTAR ISI

COVER	i
COPYRIGHT.....	ii
PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
ANAK DAN REMAJA.....	1
Mengapa Berperilaku Tidak Sehat?	2
Manfaat Sebuah Permainan.....	5
Aku dan Teman-Temanku.....	8
Mengajak Anak Belajar dengan Cara Menyenangkan	11
Aku, Kakakku, dan Adikku.....	14
Melatih Anak Berpuasa	17
Nilai Pasar Anak.....	21
<i>Overprotective</i> Menuai <i>Learned Helplessness?</i>	25
Perceraian di Mata Anak (1).....	27
Perceraian di Mata Anak (2-Habis).....	29
Anak Anda Suka Bermain Games?	31
Hiperaktif-kah Anakku?.....	36
Terapi Perilaku untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	40
Apakah Anakku Mengalami Gangguan dalam Perkembangan Bahasa dan Bicaranya?.....	44
Terapi Diet Makanan untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	47
Terapi Obat untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	51
Mengenali dan Mengatasi Kesulitan Belajar Anak dengan Gangguan Hiperkinetik	55

Menyikapi Persaingan Antar Saudara: Sebuah Tinjauan dari Teori Alfred Adler.....	61
Dilematis Keterlibatan Kakek-Nenek dalam Pengasuhan Anak	68
Gangguan Eliminasi pada Anak (1): Membantu Anak Mengatasi Masalah Ngompol.....	71
Gangguan Eliminasi pada Anak (2-Habis): Mengapa Anakku Masih Berak di Celana?	75
Penyesuaian Sosial Anak	79
Sang Anak: “Tumbuh Antara Rumah – Sekolah dan Masyarakat”	82
Mengembangkan Kemandirian Anak.....	88
Meningkatkan Keterampilan Membaca	91
Anak Anda Mogok Sekolah?	94
Mengenali dan Mengembangkan Bakat Istimewa	98
Pengembangan Keberbakatan Anak dalam Keluarga	112
Mengembangkan Ketrampilan Hidup pada Anak	116
Peran Aspek Afektif dalam Belajar.....	119
Melatihkan Kendali Diri Pada Anak.....	122
Perluakah Hukuman?.....	125
<i>Play Therapy</i>	128
Les Itu Perlu, Ya?	133
Bermain atau Belajar?.....	135
Anak dan Teman Sebaya, Tak Selalu Akur	137
Menemukan Sukacita dengan Anak Cacat	140
Mendorong Dan Membentuk Kemampuan Sosial Bayi	143
Ketika Perceraian (1): Mempersiapkan Anak Menghadapi Perceraian	145
Ketika Perceraian (2): Dampak Perceraian bagi Anak	150

Ketika Perceraian (3-Habis): Memandu Anak	
Melewati Masa Krisis Perceraian	154
Kemitraan antara Rumah-Sekolah.....	158
Mencegah Anak Menjadi Kriminal.....	162
Menanamkan Nilai Agama Pada Anak.....	164
Belajar di Perguruan Tinggi	168
Keluarga Konsep Diri Remaja.....	171
Menjadi Seorang Sahabat.....	174
Aktivitas Bersama Sahabat	177
Aspirasi Remaja Terhadap Pekerjaan	179
Orangtua Idaman Remaja.....	181
Mendiskusikan Seksualitas Remaja: Panduan bagi	
Orangtua	185
Remaja dan Teknologi.....	188
Memiliki Citra Tubuh yang Positif (1): Tubuh Ideal	
yang Sehat.....	193
Memiliki Citra Tubuh yang Positif (2-Habis): 'Bahaya'	
Jika Kita Terus Merasa Tidak Puas.....	198
<i>Preman Sekolah</i>	203
Mendampingi Remaja dalam Kehidupan Keluarga	
dan Sekolah.....	206
Masturbasi	209
Remaja dan Kesehatan Reproduksi.....	211
Ini (Februari) Bulan Cinta, Tapi Anda Kehilangan	
Cinta. Lalu?.....	215
DEWASA.....	220
<i>Menopause... Masihkah Ditakuti?</i>	221
Cinta Abadi Suami Istri	224
Ibu: Penyayang atau Penuntut?	229
Atasan Ideal.....	233

<i>Family Technostress</i>	236
Mitos dan Fakta Seputar Pemberdayaan Perempuan	238
Membangun Komunikasi Seksual yang Sehat	242
Efektif dan Efisien: Mana yang Utama?	245
Menjadi Proaktif (1): Kunci Efektivitas Pribadi	248
Menjadi Proaktif (2-Habis): Fokus pada Lingkup Pengaruh	251
Hidup dengan Bencana	255
Prokrastinasi: Ketika Penunda-nundaan Menjadi Kebiasaan	259
Menggapai Hidup Sehat dan Bermakna Pada Karyawan Purna Tugas	263
Melajang? <i>Enjoy Aja</i>	270
Melihat ke Dalam, Menghayati Kekinian, dan Menikmati Kebahagiaan	273
Mensiasati Ancaman "Tembok Batu" dalam Komunikasi Suami Istri	276
Hidup Perempuan Tanpa Anak	279
<i>Pet Therapy</i>: Sebuah Alternatif <i>Treatment</i> bagi Masyarakat Modern	283
Musik di Usia Lanjut	286
Bikin Kerja Tetap <i>Fun... Why Not?</i>	289
Tipe yang Manakah Anda dalam Bekerja?	293
Konflik Kerja-Keluarga: Dilema Ibu Pekerja	296
Menyeimbangkan Kehidupan Kerja dan Keluarga ..	299
Orang Tipe Apa Anda dalam Menerima Kritik?	305
Memahami Perilaku Pengemudi di Jalan Raya	306
Mengharap Burung Terbang, Punai di Tangan Dilepaskan	309
Berwirausaha dengan Melihat Potensi Pasar	311

Kompetensi, Bukan Ijazah S1, S2, ataupun S3.....	313
Mengenali Diri: Langkah Awal Merencanakan Karir	
.....	316
Wawancara Kerja? Siapa Takut?	318
Mengenal Konseling Perusahaan.....	321
Semangat Mendidik	330
Psikotes... Siapa Takut?.....	333
Apa Anda Takut Berbicara di Depan Umum?.....	335
Serangan Panik	337
Seni Memimpin Diri Sendiri.....	339
Stres Kemacetan Lalulintas: Bagaimana	
Mengatasinya?	343
Kita, Tertib Berlalulintas, dan Korupsi	350
Pencegahan Dini Kekerasan Dalam Rumah Tangga	
.....	355
Mitos Perkawinan	360
Peran Ibu dan Dukungan Sosial	363
Menjadi Ibu: Tidak Depresi Saja Sudah Bagus	366
Antara Kendali dan Otonomi: Reaksi atas Jejaring	
Sosial di Indonesia	369
Menjadi Perempuan <i>Single</i>	372
UMUM	375
Kesepian di Masa Tua Tidak Sekedar Berbicara	
Tentang Jarak.....	376
Mitos-Mitos yang Menghambat Kebahagiaan di Hari	
Tua.....	379
Emosi yang Terkendali	382
Takut Naik Pesawat	385
Kecanduan Telepon Genggam.....	387
<i>Flow</i>.....	389

Intiplah Pola Pikir Kekinian Anda.....	391
Hati-Hati dengan <i>Self-Efficacy!</i>.....	395
<i>Psycho-Entrepreneurship</i>.....	398
Menghargai Mereka yang "Berbeda"	400
Menyikapi Pornografi	404
Cinta dan Diri yang Sehat.....	407
<i>Reality Show</i> di TV, Bermanfaatkah?	409
"Aku Mau Bunuh Diri".....	412
Apakah Anda Benar-Benar Mendengarkan?	416
<i>Adversity Quotient (1): Ubah Hambatan Jadi Peluang</i>	421
<i>Adversity Quotient (2-Habis): Dimensi dan Cara</i> <i>Meningkatkan</i>.....	426
Terapi Tawa: Suatu Langkah Maju Sebagai Upaya Penurunan Stres	430
Berbahagia dengan Berbagi.....	435
Lima Belas Jalan Menuju Bahagia: Merajut Makna, Menenun Asa, Menjadi Bahagia	437
Bunuh Diri: Cermin Kompleksitas Problem Manusia	443
Fobia = Takut?	446
Menjadi Diri yang Sejati.....	450
Terapi Musik.....	453
<i>Training Or Holiday?</i>	457
Bimbingan Skripsi Berbasis Ergonomi	460
Beban Kognitif dalam Pembelajaran	463
Mengembangkan Kepercayaan Diri	466
<i>Experiential Learning</i>.....	469
<i>Technology Readiness</i> Sebagai Bagian dari Pengembangan Diri.....	472
Stres Itu Positif	475

"It's Not Only For Bread"	477
<i>Simulacra</i> Facebook : Antara Alternatif Mencari	
Dukungan Sosial dan Potensi Kecanduan Internet	480
Optimis yang Realistis.....	483
Pendidikan Seksualitas Sepanjang Rentang	
Kehidupan.....	486
Standarisasi Perempuan.....	489
Paradoks Antara Razia dan Kesejahteraan Sosial...	491



ISBN 978-602-18900-2-8