

## **Adversity Quotient sebagai Salah Satu Aspek dalam Keberhasilan Prestasi Atlet**

*Indah Verawati*

### **Abstrak**

*Pelatih sering menghadapi atlet yang sebenarnya mempunyai postur tubuh yang ideal, namun pelatih mengalami kesulitan dalam menanamkan tehnik yang dibutuhkan agar dapat berprestasi. Hal ini karena kurangnya daya pemahaman atlet terhadap instruksi yang diberikan oleh pelatih. Kemampuan atlet dalam hal pemahaman informasi berkaitan dengan kemampuan kognitif yang dimiliki. Faktor ini bisa berfungsi sebagai penggerak atau pengarah pada penampilan atlet. Kemampuan untuk berpikir cepat merupakan cara berpikir kreatif. Berpikir kreatif adalah kemampuan individu dalam menghadapi rintangan serta menemukan cara mengatasinya sehingga mampu mencapai keberhasilan (Stoltz, 2005) yang disebut dengan adversity quotient. Adversity quotient merupakan salah satu faktor psikis yang dapat menunjang prestasi atlet.*

*Keyword : Adversity quotient, prestasi.*

## Pendahuluan

Penampilan para atlet untuk mencapai prestasi merupakan hasil gabungan beberapa faktor. Pertama, faktor fisik, yakni berkaitan dengan kondisi fisik seperti struktur, postur dan daya tahan. Kedua adalah faktor tehnik, faktor keterampilan dan kemampuan khusus yang berhubungan erat dengan bakat dan latar belakang. Namun terkadang pelatih memiliki hambatan untuk membuat atlet berprestasi.

Pelatih sering menghadapi atlet yang sebenarnya mempunyai postur tubuh yang ideal, namun pelatih mengalami kesulitan dalam menanamkan tehnik yang dibutuhkan agar dapat berprestasi. Hal ini karena kurangnya daya pemahaman atlet terhadap instruksi yang diberikan oleh pelatih. Kemampuan atlet dalam hal pemahaman informasi berkaitan dengan kemampuan kognitif yang dimiliki. Faktor ini bisa berfungsi sebagai penggerak atau pengarah pada penampilan atlet. Kemampuan untuk berpikir cepat merupakan cara berpikir kreatif.

Berpikir kreatif adalah kemampuan individu dalam menghadapi rintangan serta menemukan cara mengatasinya sehingga mampu mencapai keberhasilan (Stoltz, 2005) yang disebut dengan adversity quotient. Adversity quotient merupakan salah satu faktor psikis yang dapat menunjang prestasi atlet.

Faktor psikis ini kadang-kadang lupa diperhatikan, padahal sebenarnya pada cabang olahraga memegang peran penting bahkan sering sekali sebagai faktor utama yang mempengaruhi prestasi yang diharapkan.

## Pembahasan

Prestasi tinggi yang diraih atlet merupakan perwujudan dari bakat, proses latihan/pembinaan dan aspek psikis. Faktor psikis yang dimaksudkan adalah kemampuan atlet untuk tampil dengan baik dalam keadaan yang diwarnai ketegangan serta persaingan seperti dalam pertandingan olahraga prestasi (Gunarsa, 1996). Atlet yang berprestasi tidak hanya berdasarkan pada segi teknis semata, namun faktor non teknis seperti aspek mental atau kejiwaan, faktor emosional serta kepribadian sangat atlit sangat berpengaruh serta faktor kognitif. Faktor kognitif mempengaruhi keputusan atlet dalam menapai prestasi.

Sudiby (1989) mengatakan, bahwa pikiran dan mental lebih penting daripada kekuatan

otot, hal ini membuktikan bahwa perestasi dalam bidang olahraga tidak hanya ditentukan oleh kekuatan otot, tetapi oleh kognitif dan mental. Faktor kognitif melihat sejauh mana atlet dapat membuat suatu keputusan yang tepat dan cermat sesuai dengan kondisi yang dihadapinya. Pengambilan keputusan yang tepat dibutuhkan suatu kemampuan berpikir secara kreatif agar hasil yang dicapai optimal. Kemampuan berpikir kreatif dapat menunjang keberhasilan seseorang. Keberhasilan pada seorang atlet dapat dilihat dari prestasi yang diraih/dicapai.

Prestasi yang dicapai atlet adalah ketika atlet memenangkan pertandingan. Keberhasilan atlet di dalam suatu pertandingan dari aspek psikis tidak semata-mata ditentukan oleh faktor intelektual (intelligence quotient/IQ), tingkat kecerdasan emosi (emotional quotient/EQ), dan kecerdasan sosial (social quotient/SQ) tetapi juga oleh adversity quotient (AQ). Adversity quotient merupakan daya berpikir kreatif yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi rintangan serta menemukan cara mengatasinya sehingga mampu mencapai keberhasilan (Stoltz, 2005).

Pentingnya adversity quotient dalam mencapai keberhasilan disamping IQ, EQ, dan SQ menyatakan keempat jenis kecerdasan tersebut saling terkait dan saling memberikan kontribusi yang besar satu sama lain dalam upaya mencapai keberhasilan. Hal ini memperlihatkan bahwa keberhasilan seseorang tidak saja hanya menuntut kecerdasan intelektual, emosi dan sosial tetapi sangat dibutuhkan kecerdasan menghadapi rintangan. Adversity quotient ini diperlukan oleh setiap orang untuk menghadapi berbagai kesulitan yang dialami dalam permasalahan kehidupannya. Individu yang mampu memusatkan daya hidup pada satu titik juga akan memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu masalah. Hal ini dimaksudkan bahwa individu akan mampu menghadapi kesulitan apabila mampu berpikir kreatif.

Seseorang yang memiliki IQ dan EQ tinggi tanpa disertai dengan adversity quotient yang tinggi pula tidak selalu mampu mencapai keberhasilan. Keberhasilan seseorang tidak semata-mata bergantung pada IQ dan EQ tetapi juga terkait dengan daya juangnya. Hal ini mencerminkan bahwa seseorang yang memiliki adversity quotient yang tinggi senantiasa terdorong untuk mencari

penyelesaian terhadap kesulitan yang dihadapi dalam hidup. Dorongan untuk mencari penyelesaian tersebut dapat menggerakkannya untuk mencapai keberhasilan yang lebih baik dengan menggali segala potensi yang dimiliki tanpa batas (Masykur, 2007)

Widyaningrum (2007) mengatakan bahwa pentingnya adversity quotient dalam mencapai suatu keberhasilan. Menurutnya bahwa adversity quotient merupakan suatu kepiawaian individu dalam menghadapi realitas hidup yang sulit sehingga mampu mencapai keberhasilan. Individu yang tidak memiliki adversity quotient mengakibatkan ketidakmampuan untuk mengatasi kesulitan. Adversity quotient merupakan hasil riset penting dari tiga cabang ilmu pengetahuan yaitu psikologi kognitif, psikoneuroimunologi, serta neuropsikologi. Menurut Stoltz (2005) adversity quotient digunakan dalam peramalan sejauhmana seseorang dapat bertahan dalam kesulitan serta dapat digunakan untuk menentukan siapa yang akan berhasil melampaui harapannya atas kinerja dan potensi serta siapa yang akan gagal.

Adversity quotient mempunyai tiga bentuk. Pertama, adversity quotient sebagai suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. Kedua, adversity quotient adalah suatu ukuran untuk mengetahui respon kita terhadap kesulitan yang sejatinya pola-polanya telah kita miliki dibawah sadar. Ketiga, adversity quotient adalah rangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon kita terhadap kesulitan yang akan berakibat memperbaiki efektifitas pribadi dan profesionalitas yang dimiliki secara keseluruhan.

Adversity quotient merupakan faktor yang dapat menentukan bagaimana, jadi atau tidaknya, serta sejauh mana sikap, kemampuan dan kinerja seseorang terwujud di dunia. Pekerja yang memiliki adversity quotient tinggi akan lebih mampu mewujudkan cita-citanya dibandingkan orang yang adversity quotient lebih rendah. (Pao-Ling Chin, 2005)

Sebagai gambaran, Stoltz meminjam terminologi para pendaki gunung. Dalam hal ini, Stoltz membagi para pendaki gunung menjadi tiga bagian, yaitu:

1) QUITTERS (yang menyerah)

Tipe ini adalah para pekerja yang sekedar untuk bertahan hidup. Mereka ini gampang

putus asa dan menyerah di tengah jalan. Mereka memperlihatkan sedikit ambisi, semangat yang minim, dan mutu dibawah standar. Mereka mengambil risiko sedikit mungkin dan biasanya tidak kreatif. Mereka menghentikan pendakian. Mereka menolak kesempatan yang diberikan oleh gunung. Mereka mengabaikan, menutupi, atau meninggalkan dorongan inti yang manusiawi untuk mendaki, dan dengan demikian juga meninggalkan banyak hal yang ditawarkan oleh kehidupan.

2) CAMPERS (berkemah di tengah perjalanan)

Tipe yang satu ini lebih baik, karena biasanya mereka berani melakukan pekerjaan yang berisiko, tetapi tetap mengambil risiko yang terukur dan aman. Mereka sudah merasa puas dengan kondisi yang sudah ada. "Ngapain capek-capek" atau "segini juga udah cukup" adalah moto para campers. Orang-orang ini sekurang-kurangnya sudah merasakan tantangan dan selangkah lebih maju dari para quitters. Sayangnya banyak potensi diri yang tidak teraktualisasikan, dan yang jelas pendakian itu sebenarnya belum selesai. Campers bisa melakukan pekerjaan yang menuntut kreatifitas dan mengambil risiko dengan penuh perhitungan tetapi biasanya mereka mengambil jalan yang aman. Kreatifitas dan kesediaan mengambil risiko hanya dilakukan dalam bidang-bidang yang ancamannya kecil sekali.

3) CLIMBERS (pendaki yang mencapai puncak)

Orang-orang dengan golongan ini adalah mereka yang dengan segala keberaniannya menghadapi risiko akan menuntaskan pekerjaannya. Mereka mampu menikmati proses menuju keberhasilan walau mereka tahu bahwa akan banyak rintangan dan kesulitan yang menghadang. Namun, di balik kesulitan itu ia akan mendapatkan banyak kemudahan. Mereka menyambut baik tantangan-tantangan, dan mereka hidup dengan pemahaman bahwa ada hal-hal yang mendesak dan harus segera dibersihkan. Mereka bisa memotivasi diri sendiri, memiliki semangat tinggi, dan berjuang untuk mendapatkan yang terbaik dari hidup. Climbers tidak berhenti pada gelar atau jabatan saja. Mereka terus mencari cara-cara baru untuk bertumbuh dan berkontribusi. Dalam konteks ini, para climbers dianggap memiliki adversity quotient tinggi, dengan

kata lain, membedakan antara para climbers, campers dan quitters.

Manusia sejati adalah manusia yang jika menempuh perjalanan yang sulit, mereka selalu optimis; sedangkan jika mereka melewati perjalanan yang mudah, justru mereka khawatir. Dalam kehidupan nyata, hanya para climbers-lah yang akan mendapatkan kesuksesan dan kebahagiaan sejati.

Adversity quotient bukan sekadar anugerah yang bersifat given. Adversity quotient ternyata bisa dipelajari. Dengan latihan-latihan tertentu, setiap orang bisa diberi pelatihan untuk meningkatkan level adversity quotient.

Sebuah penelitian dari Pao-Ling Chin (2005) terhadap perusahaan asuransi di Taiwan mengatakan bahwa mereka memiliki tiga karakter yang sama, yaitu,

- a) Mereka berdedikasi tinggi terhadap apa yang tengah dijalankannya. Dedikasi itu bisa berupa komitmen, kecintaan atau ambisi untuk melaksanakan pekerjaan dengan baik.
- b) Mereka memiliki determinasi. Kemauan untuk mencapai tujuan, bekerja keras, berkeyakinan, pantang menyerah dan kemauan untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.
- c) Selalu berbeda dengan orang lain. Orang sukses memakai jalan, cara atau sistem bekerja yang berbeda dengan orang lain pada umumnya.

Dua dari tiga karakter orang sukses yang diungkapkan tersebut erat kaitannya dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan.

Adversity quotient memiliki 4 dimensi yang masing-masing merupakan bagian dari sikap seseorang menghadapi masalah. Dimensi-dimensi tersebut antara lain adalah:

1. C = Control

Menjelaskan mengenai bagaimana seseorang memiliki kendali dalam suatu masalah yang muncul. Apakah seseorang memandang bahwa dirinya tak berdaya dengan adanya masalah tersebut, atau ia dapat memegang kendali dari akibat masalah tersebut

2. O = Origin dan ownership

Menjelaskan mengenai bagaimana seseorang memandang sumber masalah yang ada. Apakah ia cenderung memandang masalah yang terjadi bersumber dari dirinya seorang atau ada faktor-faktor lain diluar dirinya

3. O = Ownership

Menjelaskan tentang bagaimana seseorang mengakui akibat dari masalah yang timbul. Apakah ia cenderung tak peduli dan lepas tanggung jawab, atau mau mengakui dan mencari solusi untuk masalah tersebut

4. R = Reach

Menjelaskan tentang bagaimana suatu masalah yang muncul dapat mempengaruhi segi-segi hidup yang lain dari orang tersebut. Apakah ia cenderung memandang masalah tersebut meluas atau hanya terbatas pada masalah tersebut saja.

5. E = Endurance

Menjelaskan tentang bagaimana seseorang memandang jangka waktu berlangsungnya masalah yang muncul. Apakah ia cenderung untuk memandang masalah tersebut terjadi secara permanen dan berkelanjutan atau hanya dalam waktu yang singkat saja.

Keseluruhan nilai dari dimensi ini akan menentukan nilai dari adversity quotient seseorang

**Daftar Pustaka**

- Achmad M.Masykur. (2007). Kewirausahaan pada mahasiswa ditinjau dari Adversity Quotient. *Jurnal Psikologi Proyeksi* Volume 2, Nomor. 2, Oktober 2007.
- Jati Widyanigrum, Mira Aliza Rachmawati. (2007). Adversity Intelligence dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi* Volume 2, Nomor 2, Oktober 2007.
- Stoltz Paul G, Ph.D. (2000). Adversity Quotient. Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. Penerbit PT Gramedia Widiasarana, Jakarta.
- Pao-Ling Chin Department of Business Administration, National Taipei University, Consequence of Psychological Contract Breach: The Moderating Role of Adversity Quotient, *Professional Training and Tenure* 69, Sec 2, Jian-Kuo N. Rd., Taipei City 10433, Taiwan ROC
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., & Hilgard, E.R. (1983). *Introduction to Psychology*. San Diego: Harcourt Brace Jovanovich Inc.
- Azwar. S. (2008). *Pengantar Psikologi Inteligensi*. Penerbit Pustaka Pelajar Yogyakarta.

- Bandura, A. 1986, Social Foundations of Thought and Action. Nj : Englewood Cliffs Printice Hall.
- Denisha L. H, EdD. (2005). The Relationships of Hope and Self Efficacy, to Health Promoting Behaviors Among Student-Athletes Attending Historically Black Colleges and Universities. Journal of Multicultural Nursing & Health 11:3 Fall 2005.
- Dimiyati. (2000). Analisis hubungan antara Kohesivitas Tim, Efikasi Diri dengan Prestasi Tim Polo Air Peserta PON XV di Surabaya. Tesis. Fak. Psikologi Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Ganzach, Y. (1998). Intelligence and Job Satisfaction. The Academy of Management Journal, Vol. 41. No. 5 (Oct 1998)
- Lunney, M.R.N, PhD. (2008). Current Knowledge Related to Intelligence and Thinking With Implications for the Development Use of Case Studies. International Journal of Nursing Terminologies and Classifications Vol. 19, No 4, October December, 2008.
- Morris T & Summer., J, 1995, Sport Psychology Theory, Applications and Issues. John Willey & Sons. Brisbane
- Paulus, P. (2000). Reposisi dan Reaktualisasi Sistem Keolahragaan Menuju Indonesia Baru. Jawa Timur: Panitia Seminar Ilmiah PON XV
- Gunarsa, S. (1996). Psikologi Olahraga. PT BPK Gunung Mulia. Jakarta
- Haditono, S.R (2004). Psikologi Perkembangan. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta
- Sudibyo, S. (1989). Psikologi Olahraga. Jakarta.
- Suharman. (2005). Psikologi Kognitif. Penerbit Srikandi Surabaya.
- Slavin, R. (2008). Psikologi Pendidikan. Teori dan Praktik. Terjemahan. Penerbit PT Indeks Jakarta.
- Robinns, S.P (2001). Teori Organisasi. Prentice-Hall International

