

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

Kajian pustaka berisi tentang kajian kritis terkait proses pengumpulan, mengetahui, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, menyintesis, dan mengevaluasi konsep-konsep, teori-teori, dalil-dalil, hukum-hukum, model model, rumus-rumus utama, serta turunannya dalam bidang yang dikaji. Kajian pustaka digunakan untuk menyusun landasan. Kajian pustaka memuat penelitian terdahulu, sumber-sumber pustaka dan *state of the art* penelitian (Pedoman penulisan skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratingga, 2021).

1. Penelitian Terdahulu

a. Penelitian Sukodoyo (2021)

Sukodoyo dkk (2021) melakukan penelitian berhubungan dengan *self efficacy* dan kekompakan kelompok terhadap minat pemuda Buddha dalam kegiatan keagamaan. Tujuan penelitian ini mencakup beberapa aspek, yaitu: 1) Mengidentifikasi hubungan antara tingkat keyakinan diri (*self efficacy*) dengan minat pemuda Buddhis dalam mengambil bagian dalam aktivitas keagamaan, 2) Menganalisis dampak solidaritas kelompok terhadap minat pemuda Buddhis dalam berpartisipasi dalam

kegiatan keagamaan, 3) Meneliti kaitan antara *self efficacy*, solidaritas kelompok, dan minat pemuda Buddhis dalam mengikuti rangkaian kegiatan keagamaan di wilayah Kecamatan Getasan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dan korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu kepustakaan, kuesioner, dan observasi langsung. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 116 pemuda Buddhis yang berusia antara 16 hingga 30 tahun, yang berasal dari Kecamatan Getasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang paling signifikan di antara ketiga variabel tersebut adalah hubungan antara solidaritas kelompok dan minat pemuda Buddhis.

Persamaan dalam penelitian ini dengan peneliti terletak pada salah satu variabel yang digunakan. Penelitian ini sama-sama mengangkat tema mengenai *self efficacy* di variabel X. Persamaan lainnya terletak pada metode yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan peneliti yaitu penelitian ini menggunakan tiga variabel sedangkan peneliti hanya menggunakan dua variabel. Penelitian ini hanya mengkaji tentang *self efficacy* di ranah pendidikan formal bukan di ranah pendidikan *homeschooling* sedangkan

penelitian ini mengkaji pengaruh *self efficacy* terhadap *adversity quotient* dalam pembelajaran secara umum.

b. Ati' Mahsunah (2023)

Ati' Mahsunah (2023) melakukan penelitian dengan tema *self efficacy* dan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat kepercayaan diri siswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa sekitar 70% dari subjek penelitian memiliki tingkat *self efficacy* yang berada pada tingkat sedang, sementara 11,7% dari subjek memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah, dan 18,3% dari subjek memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi. Selain itu, tingkat kepercayaan diri pada subjek berada pada kategori sedang sebesar 63%, sementara subjek dengan tingkat kepercayaan diri tinggi dan rendah masing-masing sebesar 23% dan 13,3%. Hasil uji koefisien regresi menunjukkan nilai $t = 0,418$, dan signifikansi variabel independen dan konstanta memiliki nilai di bawah 0,05 menunjukkan bahwa *self efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap kepercayaan diri siswa.

Persamaan dalam penelitian ini dengan peneliti terletak pada salah satu variabel yang digunakan. Penelitian ini sama-sama mengangakat mengenai *self efficacy* pada variabel X. Persamaan lainnya terletak pada metode yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan yang peneliti lakukan terletak pada salah satu variabel yang digunakan, tempat penelitian, dan subjek penelitian. Perbedaan lainnya yaitu penelitian ini hanya mengkaji tentang *self efficacy* di ranah pendidikan formal bukan di ranah pendidikan *homeschooling*.

c. Aprianti (2020)

Aprianti (2020) dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini bertema hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan kemampuan berpikir kreatif siswa. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode korelasional dengan menggunakan teknik random sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* dan *self efficacy* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kemampuan berpikir kreatif.

Persamaan dalam penelitian ini dengan peneliti adalah pada variabel X dan Y yang digunakan yaitu *self efficacy* dan *adversity quotient*. Sedangkan perbedaannya yaitu pada metode yang digunakan, tempat penelitian, dan subjek penelitian. Perbedaan

lainnya yaitu penelitian ini hanya mengkaji pengaruh *adversity quotient* dan *self efficacy* di dalam materi dalam mata pelajaran tertentu dan belum mengkaji *adversity quotient* dan *self efficacy* dalam pembelajaran secara umum.

d. Hardiyanti (2019)

Hardiyanti (2019) penelitian ini berjudul “Pengaruh Adversity Quotient Dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Pelajaran Matematika Pada Siswa SMA Jurusan IPA di Kota Makassar”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh *adversity quotient* dan dukungan dari teman sebaya terhadap tingkat stres akademik siswa SMA jurusan IPA di Kota Makassar dalam pembelajaran matematika. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian terdiri dari remaja berusia 15-18 tahun yang berjurusan IPA dan tinggal di Kota Makassar. Jumlah subjek penelitian ini adalah 392 orang yang berasal dari SMA Negeri dan Swasta yang mewakili setiap kecamatan di Kota Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *adversity quotient* dan dukungan teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 17,6% terhadap stres akademik dengan signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$). Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *adversity quotient* dan dukungan teman sebaya terhadap tingkat stres akademik pada pelajaran matematika siswa SMA jurusan IPA di Kota Makassar.

Persamaan dalam penelitian ini dengan peneliti adalah pada salah satu variabel yang digunakan yaitu *adversity quotient*. Persamaan lainnya pada penelitian ini dengan peneliti yaitu pada metode yang digunakan yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaannya yakni pada tempat penelitian, dan subjek penelitian. Perbedaan lainnya yaitu penelitian ini hanya mengkaji pengaruh *adversity quotient* di dalam materi dalam mata pelajaran tertentu dan belum mengkaji *adversity quotient* dalam pembelajaran secara umum.

e. Ardyanti & Harini (2015)

Penelitian ini berhubungan dengan *adversity quotient*, *self efficacy* dan kebiasaan belajar dengan prestasi belajar matematika siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan: (1) kecerdasan adversitas dengan pembelajaran prestasi, (2) efikasi diri dengan prestasi belajar, (3) kebiasaan belajar dengan belajar prestasi, (4) secara bersama-sama antara *adversity quotient*, *self efficacy* dan kebiasaan belajar dengan prestasi belajar matematika siswa kelas X program keahlian kecantikan Sekolah Menengah Kejuruan di Kecamatan Umbulharjo.

Penelitian ini bersifat *expost facto*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK program keahlian kecantikan SMK di Kecamatan Umbulharjo yang berjumlah 209 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster

random sampling dengan jumlah sampel 62 siswa. Teknik data Pengumpulan menggunakan teknik untuk mengukur adversity quotient, *self efficacy* dan belajar kebiasaan, dan teknik dokumentasi untuk mengukur prestasi belajar siswa. Teknik analisis data teknik yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis korelasi. Hasil menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa adalah dipengaruhi oleh faktor adversity quotient, *self efficacy* dan kebiasaan belajar.

Persamaan dalam penelitian ini dengan peneliti adalah pada variabel X dan Y yang digunakan yaitu *self efficacy* dan *adversity quotient*. Sedangkan perbedaann penelitian ini dengan peneliti yaitu pada tema penelitan yang diambil. Penelitian ini dengan peneliti adalah penelitian ini hanya mengkaji pengaruh *adversity quotient* dan *self efficacy* di dalam mata pelajaran tertentu dan belum mengkaji *adversity quotient* dan *self efficacy* dalam pembelajaran secara umum. Perbedaan lainnya terletak pada metode penelitian yang digunakan, tempat penelitian, dan subjek penelitian.

f. Manazila dkk (2022)

Manazila dkk (2022) melakukan penelitian berhubungan dengan analisis kemampuan berpikir kreatif berdasarkan tipe adversity quotient pada pembelajaran matematika. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendalami dan menganalisis

kemampuan berpikir kreatif siswa berdasarkan tipe *adversity quotient* (*climber*, *camper*, dan *quitter*) dalam konteks pembelajaran matematika. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic literature review*, yang melibatkan penelaahan mendalam terhadap kajian-kajian yang relevan di bidang tersebut.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran yang menarik mengenai kemampuan berpikir kreatif siswa berdasarkan tipe *Adversity Quotient*. Dalam penelitian ini, siswa dengan tipe *climber* ditunjukkan sebagai mereka yang memiliki motivasi tinggi dalam mencari solusi dan strategi kreatif untuk menyelesaikan permasalahan matematika. Mereka berani menghadapi tantangan dan mencoba pendekatan yang baru. Di sisi lain, siswa dengan tipe *camper* menunjukkan kemauan yang kuat untuk mengembangkan solusi-solusi kreatif, namun mereka cenderung cepat merasa puas dengan pencapaian yang sudah ada dan kurang berani mengambil risiko. Sedangkan siswa dengan tipe *quitter* cenderung menunjukkan sikap mudah menyerah dan kurang bersungguh-sungguh dalam menghadapi kesulitan.

Persamaan dalam penelitian ini dengan peneliti adalah pada salah satu variabel yang digunakan yaitu *adversity quotient*. Sedangkan perbedaann penelitian ini dengan peneliti yaitu penelitian ini hanya mengkaji pengaruh *adversity quotient* di dalam

hasil belajar dalam mata pelajaran tertentu saja dan belum mengkaji *adversity quotient* dalam pembelajaran secara umum. Perbedaan lainnya terletak pada metode penelitian yang digunakan, tempat penelitian, dan subjek penelitian.

2. Kajian Teori

a. *Self Efficacy*

1) Pengertian *Self Efficacy*

Teori dasar mengenai *self efficacy* telah diungkapkan oleh Albert Bandura (1997:31) bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Baron & Byrne (2003:183) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan individu akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan. Woolfolk (2004:163) juga menyebutkan bahwa *self efficacy* merupakan kepercayaan mengenai kompetensi personal dalam situasi khusus. Disamping itu Schulzt (1994:60) mendefinisikan *self efficacy* sebagai perasaan individu terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan diri dalam mengatasi kehidupan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam

mengatur, melaksanakan tindakan, dan menghadapi tantangan untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan dalam situasi khusus maupun kehidupan secara umum.

Self efficacy dalam agama Buddha dapat diartikan sebagai *saddha*, keyakinan atau kepercayaan. Keyakinan adalah kekayaan yang terbaik yang dapat dimiliki seseorang (S.I,41). Buddha menjelaskan bahwa diri sendiri adalah pelindung diri sendiri (Dh.24). Penting bagi setiap individu untuk memahami ke tergantungan mereka terhadap orang lain dan lebih mengalihkan perhatian ke dalam diri sendiri, karena terlalu mengandalkan orang lain dapat mengakibatkan lupa akan diri sendiri dan kecenderungan untuk terus mengikuti kebiasaan yang sulit diatasi.(Jauharotunisa, 2019:42-43). Tingkat *self efficacy* yang tinggi pada individu cenderung memungkinkan mereka untuk secara efektif mengelola diri dalam berbagai aspek. Fenomena ini menjadi alasan mengapa Buddha mengajarkan tentang pentingnya memiliki keyakinan pada diri sendiri (Dh.21). Dengan demikian, *Self efficacy* dalam agama Buddha diartikan sebagai *saddha* memiliki peran penting dalam membimbing individu untuk memahami ketergantungan mereka terhadap orang lain dengan

mengalihkan perhatian ke dalam diri sendiri, dan efektif dalam mengelola diri sejalan dengan ajaran Buddha tentang pentingnya memiliki keyakinan pada diri sendiri.

Berdasarkan beberapa definisi para ahli yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu dalam menghadapi berbagai situasi dalam kehidupannya. Dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan, seseorang memerlukan keyakinan dan usaha agar tujuan tersebut dapat tercapai sesuai harapan. *Self efficacy* juga mempengaruhi aspek kognitif dan perilaku seseorang. Secara umum, *self efficacy* tidak terkait langsung dengan tingkat keterampilan yang dimiliki, tetapi lebih berhubungan dengan keyakinan individu terhadap apa yang dapat mereka lakukan dengan kemampuan yang dimiliki, tidak peduli seberapa besar kemampuan tersebut. *Self efficacy* memegang peranan penting dalam menentukan tingkat keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan proses pembelajaran, yang pada akhirnya akan berdampak pada hasil yang optimal.

2) Fungsi *Self Efficacy*

Keyakinan akan kemampuan diri (*self efficacy*) memiliki peran penting dalam membantu seseorang menghadapi dan mengatasi segala tantangan maupun

masalah yang dihadapi (Abadie dkk., 2018:1). Berikut fungsi *self efficacy* menurut Bandura (1997:187):

- a) Fungsi Kognitif, pengaruh *self efficacy* terhadap aspek kognitif individu menunjukkan variasi yang beragam. Tingkat keyakinan diri yang tinggi dalam *self efficacy* memiliki dampak pada usaha individu untuk meraih tujuan-tujuan pribadi mereka. Kemampuan kognitif memungkinkan seseorang untuk memprediksi peristiwa sehari-hari yang berpotensi memberikan konsekuensi di masa yang akan datang.
- b) Fungsi Motivasi, sebagian besar dorongan motivasi manusia dipicu oleh faktor kognitif. Individu memotivasi diri mereka sendiri dan mengarahkan tindakan-tindakan yang muncul dari keyakinan yang ditanami oleh pemikiran tentang masa depan.
- c) Fungsi Sikap, *self efficacy* berkontribusi pada peningkatan ketrampilan individu dalam mengatasi tingginya tingkat stres dan rasa sedih yang terjadi dalam situasi-situasi yang penuh tekanan dan sulit.
- d) Fungsi Selektif, *self efficacy* akan memengaruhi bagaimana individu memilih aktivitas atau tujuan yang ingin dicapai. Fungsi selektif dalam *self efficacy* berperan dalam membentuk kehidupan individu melalui

jenis aktivitas dan lingkungan yang mereka pilih untuk terlibat. Aktivitas yang menantang dapat dijalankan oleh individu dengan memilih situasi yang mereka yakini mampu dihadapi (Sudarroji, 2015:10).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat fungsi utama *self efficacy*, yakni dalam dimensi kognitif, motivasi, sikap, dan selektif. Ke-empat dimensi ini menggambarkan pengaruh *self efficacy* terhadap kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan untuk mencapai tujuan dan aspirasi yang telah ditetapkan.

3) Karakteristik seseorang yang memiliki *Self Efficacy*

Individu dengan *self efficacy* (efikasi diri) yang tinggi menunjukkan karakteristik antara lain (Jauharotunisa, 2019:16-17):

a) Fokus pada tujuan

Seseorang dengan tingkat keyakinan yang tinggi pada kemampuan dirinya cenderung memiliki sifat tekun, positif, dan fokus pada pencapaian tujuan. Semakin tinggi rasa percaya diri seseorang, semakin besar pula ambisi dan komitmen untuk mencapai tujuan tersebut. Jika seseorang memiliki semangat yang tinggi, selalu memiliki kesadaran, bertindak dengan ketulusan, memiliki kendali

diri, menjalani hidup sesuai dengan prinsip-prinsip Dhamma, dan senantiasa waspada, maka tingkat kebahagiaannya akan meningkat (*Dh.24*).

b) Kontrol diri

Tingkat kontrol diri seseorang tercermin dalam sejauh mana ia percaya bahwa perilaku dan tindakan pribadinya berpengaruh pada hasil yang dicapai. Orang dengan kontrol diri internal cenderung merencanakan tujuan dan aktivitas mereka untuk mencapai tujuan secara umum. Selain itu, mereka juga mampu memperkuat keyakinan diri bahwa mereka memiliki kapabilitas untuk mencapai keberhasilan dalam situasi-situasi tertentu.

c) Tingkat usaha yang diberikan dalam situasi tertentu

Keyakinan pada kemampuan diri mempengaruhi tingkat motivasi seseorang. Orang yang yakin akan kemampuannya cenderung berusaha lebih keras dalam mengatasi tantangan. Pencapaian sukses biasanya memerlukan usaha yang berkelanjutan.

d) Ketahanan dalam menghadapi rintangan

Semakin kokoh keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, semakin gigih mereka dalam menghadapi tantangan. Kegigihan yang tinggi umumnya

menghasilkan pencapaian yang sukses dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

4) Aspek-aspek *Self Efficacy*

Terdapat empat aspek *self efficacy* sebagai berikut (Fitzgerald, 1991:24).

a) *Past Performance* (Prestasi Lampau)

Merujuk pada pengalaman individu dalam berhasil menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan di masa lalu. Keberhasilan sebelumnya dapat meningkatkan keyakinan individu dalam kemampuannya untuk menghadapi tantangan baru.

b) *Vicarious Experience* (Pengalaman secara Tidak Langsung)

Mengacu pada pengamatan individu terhadap keberhasilan orang lain dalam menghadapi tugas atau situasi serupa. Melihat orang lain berhasil dapat memberikan contoh dan inspirasi bagi individu untuk mempercayai kemampuan mereka sendiri.

c) *Verbal Persuasion* (Pengarahan Verbal)

Merupakan dukungan verbal atau dorongan yang diberikan kepada individu oleh orang lain, seperti pujian, motivasi, atau umpan balik positif. Kata-kata atau kalimat

yang memberikan keyakinan pada individu dapat mempengaruhi peningkatan *self efficacy*.

d) *Emotional Cues* (Sinyal Emosional)

Merujuk pada ekspresi emosi atau sinyal-sinyal non-verbal yang dapat mempengaruhi *self efficacy*. Misalnya, ketika individu melihat ekspresi wajah positif atau mendengar ucapan yang mengandung dukungan emosional, hal tersebut dapat meningkatkan keyakinan dan motivasi mereka.

Sedangkan aspek *Self efficacy* menurut Bandura pada setiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga aspek berikut ini (Bandura et al., 1985:406-408).

a) *Level* (tingkat kesulitan tugas)

Aspek ini terkait dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi oleh seseorang, mulai dari tugas yang sederhana, sedang, hingga tugas yang membutuhkan kemampuan maksimal. Aspek ini berdampak pada pilihan perilaku yang akan diambil, dimana individu akan cenderung mencoba perilaku yang mereka anggap mampu dilakukan dan menghindari perilaku yang dianggap diluar batas kemampuan mereka.

a) *Strenght* (tingkat kekuatan)

Aspek ini terkait dengan kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi umumnya tidak mudah menyerah dan memiliki ketekunan dalam meningkatkan usaha mereka, bahkan saat menghadapi rintangan. Hal ini berbeda dengan individu yang memiliki *self efficacy* rendah. Aspek ini juga biasanya terkait dengan dimensi tingkat kesulitan, di mana semakin tinggi tingkat kesulitan suatu tugas, semakin lemah keyakinan yang dirasakan dalam menyelesaikan tugas tersebut.

b) *Generality* (luas bidang tugas)

Aspek ini terkait dengan sejarah individu dalam mempercayai kemampuannya dalam berbagai situasi tugas. *Self efficacy* seseorang mungkin terbatas pada bidang-bidang tertentu, sedangkan individu lain dapat memiliki *self efficacy* yang mencakup beberapa bidang sekaligus. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self efficacy* meliputi tingkat *level*, *strenght*, *generality*.

5) *Self Efficacy* dalam pandangan Agama Buddha

Dalam konteks agama Buddha, *self efficacy* dapat diinterpretasikan sebagai *saddha* atau keyakinan. Keyakinan dianggap sebagai kekayaan terbaik yang dimiliki seseorang. Kekayaan yang dimaksud di sini tidak hanya merujuk pada aspek material, tetapi juga merujuk pada kesuksesan dalam kehidupan sosial (*S.I.41*). Individu yang teguh dalam keyakinannya dan memiliki kebajikan yang dihormati oleh para bijaksana, akan maju dan mencapai pesisir yang mengarah pada pembebasan dari kekotoran jiwa (*S.V.396*).

Keyakinan memiliki kemampuan untuk mengubah penderitaan menjadi kebahagiaan. Dalam penjelasan tentang sebab-musabab yang saling berhubungan diungkapkan bahwa penderitaan menghasilkan keyakinan, keyakinan menghasilkan sukacita, sukacita menghasilkan keterpesonaan, keterpesonaan menghasilkan ketenangan, ketenangan menghasilkan kebahagiaan, kebahagiaan menghasilkan fokus pikiran, fokus pikiran menghasilkan pengetahuan dan pemahaman tentang realitas sejati, dan pemahaman tentang realitas sejati menghasilkan pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian (*S.II.32*). Tujuan akhir ini, yang dikenal sebagai nirvana, dicapai oleh para arahat (Mukti, 2003: 32).

Demikian dapat disimpulkan bahwa dalam konteks agama Buddha, *self efficacy* diinterpretasikan sebagai saddha atau keyakinan, yang dianggap sebagai kekayaan terbaik yang dimiliki seseorang. Keyakinan tersebut tidak hanya terkait dengan aspek material, tetapi juga mencakup kesuksesan dalam kehidupan sosial. Individu yang teguh dalam keyakinannya dan memiliki kemampuan untuk mengubah penderitaan menjadi kebahagiaan, seiring dengan saling berhubungan antara penderitaan, keyakinan, sukacita, keterpesonaan, ketenangan, kebahagiaan, fokus pikiran, pengetahuan, dan pemahaman tentang realitas sejati.

b. *Adversity Quetient (AQ)*

1) Pengertian *Adversity Quetient*

Kata "*adversity*" memiliki asal-usul dari bahasa Inggris yang mengandung makna kegagalan atau kemalangan. Istilah ini merujuk pada situasi atau kondisi yang dihadapi seseorang yang dianggap sulit, penuh tantangan, atau menghadirkan rintangan yang signifikan. Dalam konteks bahasa Indonesia, "*adversity*" dapat diartikan sebagai kesulitan atau kemalangan, yang mencerminkan kondisi ketidakbahagiaan, kesulitan, atau ketidakberuntungan. Sedangkan Istilah "*adversity*" dalam

bidang psikologi sebagai tantangan dalam kehidupan (Reni Akbar Hawadi, 2002:195). Dengan demikian *adversity* memiliki makna asal-usul dalam bahasa Inggris yang mencerminkan kegagalan atau kemalangan, mengacu pada situasi sulit, penuh tantangan, dan rintangan yang signifikan. Dalam bahasa Indonesia, *adversity* diartikan sebagai kesulitan atau kemalangan yang mencerminkan ketidakbahagiaan, kesulitan, atau ketidakberuntungan. Dalam bidang psikologi, *adversity* merujuk pada tantangan dalam kehidupan.

Teori dasar mengenai *adversity quotient* telah diungkapkan oleh Stoltz (2004:8) bahwa *adversity quotient* adalah kegigihan seseorang agar dapat bertahan menghadapi tantangan serta mengatasi kesulitan dalam mencapai sebuah kesuksesan. Serianti dkk (2020:39) mengungkapkan bahwa *adversity quotient* adalah bentuk kecerdasan yang berperan penting dalam kesuksesan seseorang dalam menghadapi tantangan saat mengalami kesulitan atau kegagalan. Nashori (2007:47) berpendapat bahwa *adversity quotient* merupakan kapasitas individu untuk menggunakan kecerdasannya dalam mengarahkan dan mengubah pola pikir serta tindakan ketika menghadapi rintangan dan kesulitan yang dapat menyebabkan

penderitaan. Sementara itu, Leman (2007:115) memberikan definisi yang lebih ringkas tentang *adversity quotient* sebagai kemampuan individu dalam menghadapi masalah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan, mengatasi kesulitan, menghadapi tantangan, dan menggunakan kecerdasannya dalam mengubah pola pikir serta tindakan dalam menghadapi masalah, yang berperan penting dalam mencapai kesuksesan.

Secara filosofi Buddha menjelaskan pemikiran-pemikiran rasional menerima adanya penderitaan dan ketidakbahagiaan, dalam bentuk menyadari perubahan dan kondisi tertentu, sebagai hubungan sebab akibat. Tujuan bhagava mengajarkan dhamma agar dhamma dapat melenyapkan *dukkha* dari orang yang melaksanakannya (D.III.1.4). Buddha menggunakan filosofi yang menguraikan bahwa dalam kehidupan terdapat tahapan yang meliputi: (1) adanya keberadaan masalah atau penderitaan (*dukkha*), (2) penentuan akar masalah atau sumber penderitaan (*dukkha samudaya*), (3) pencarian solusi atau penghentian penderitaan (*dukkha nirodha*), dan (4) jalan atau metode untuk mencapai penghentian penderitaan *dukkha nirodha gāminīpatīpāda* (S.I.14).

Demikian dapat disimpulkan bahwa pengertian *adversity quotient* dalam agama buddha merupakan pemikiran rasional tentang penerimaan terhadap penderitaan dan ketidakbahagiaan sebagai hasil dari hubungan sebab-akibat, dengan memberikan jalan bagi individu untuk memahami proses mental dan mencapai pembebasan dari siklus samsara, dengan tujuan menghilangkan *dukkha* (penderitaan) agar umat manusia mencapai kebahagiaan dan pembebasan batin dari segala penyakit, dengan menggunakan tahapan penentuan masalah, akar masalah, solusi, dan metode dalam kehidupan.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan individu untuk tetap bertahan dan menghadapi berbagai kesulitan dengan mencari solusi, mengatasi masalah, mengurangi hambatan dan rintangan melalui perubahan cara berpikir dan sikap terhadap kesulitan dalam kehidupan. *Adversity quotient* juga suatu bentuk kecerdasan yang mempengaruhi, mengubah pola pikir, dan tindakan seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam konteks pembelajaran.

2) Faktor yang mempengaruhi *Adversity Quotient*

Terdapat 2 Faktor yang mempengaruhi *adversity quotient* yaitu faktor Internal dan Faktor Eksternal (Stolz, 2004:105).

a) Faktor Internal

(1) Genetika

Keturunan atau genetik tidak akan menentukan sepenuhnya nasib seseorang, tetapi faktor ini pasti memiliki pengaruh. Beberapa penelitian terbaru menyatakan bahwa faktor genetik memiliki peran yang sementara dalam membentuk perilaku. Salah satu penelitian yang terkenal adalah studi tentang ratusan anak kembar identik yang dipisahkan sejak lahir dan tumbuh dewasa di lingkungan yang berbeda. Ternyata, terdapat kemiripan dalam perilaku mereka.

(2) Keyakinan

Keyakinan memiliki pengaruh terhadap cara seseorang menghadapi masalah dan juga berperan dalam mencapai tujuan hidup individu.

(3) Bakat

Kemampuan dan kecerdasan individu dalam menghadapi situasi yang tidak menguntungkan dipengaruhi oleh faktor bakat.

Bakat merupakan hasil dari kombinasi pengetahuan, kompetensi, pengalaman, dan keterampilan.

(4) Hasrat atau Kemauan

Untuk meraih keberhasilan dalam kehidupan, dibutuhkan faktor pendorong yang berupa keinginan atau yang sering disebut sebagai hasrat. Hasrat ini mencerminkan motivasi, antusiasme, semangat, dorongan, ambisi, dan semangat yang mendorong individu.

(5) Karakter

Seseorang yang memiliki sifat-sifat baik, semangat yang tinggi, ketahanan diri yang kuat, dan kecerdasan akan memiliki kemampuan untuk mencapai keberhasilan. Karakter individu memainkan peran yang penting dalam meraih kesuksesan dan menjalani kehidupan secara harmonis.

(6) Kinerja

Begitu pentingnya karakter sehingga mudah dikenali oleh orang lain, sehingga sering kali aspek ini dievaluasi dan dinilai. Salah satu

indikator keberhasilan individu dalam menghadapi masalah dan mencapai tujuan hidup dapat diukur melalui kinerja yang ditunjukkan.

(7) Kecerdasan

Bentuk-bentuk kecerdasan kini telah dikategorikan menjadi beberapa bidang yang sering dikenal sebagai multiple intelligence. Setiap bidang kecerdasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap karier, pekerjaan, pelajaran, dan minat individu.

(8) Kesehatan

Kesehatan emosional dan fisik memiliki dampak signifikan terhadap pencapaian kesuksesan seseorang. Ketika seseorang mengalami kondisi kesehatan yang buruk, perhatiannya cenderung teralihkan dari masalah yang sedang dihadapinya. Dalam hal ini, menjaga kondisi fisik dan psikis yang optimal akan memberikan dukungan bagi individu dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi.

b) Faktor External

(1) Pendidikan

Melalui pendidikan, seseorang dapat mengembangkan kecerdasan, membentuk kebiasaan yang sehat, memperkaya perkembangan karakter, meningkatkan keterampilan, menggali hasrat, dan mencapai kinerja yang memuaskan. Pendidikan merupakan salah satu sarana penting dalam membentuk sikap dan perilaku individu.

(2) Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal seseorang memiliki pengaruh terhadap kemampuan individu dalam beradaptasi dan memberikan respons terhadap kesulitan yang dihadapinya. Jika seseorang terbiasa hidup dalam lingkungan yang penuh tantangan, maka kemungkinan besar mereka akan memiliki tingkat *adversity quotient* yang lebih tinggi. Individu yang terbiasa menghadapi lingkungan yang sulit akan cenderung memiliki *adversity quotient* yang lebih tinggi karena mereka memiliki pengalaman dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik dalam mengatasi masalah.

3) Aspek-aspek *Adversity Quotient*

Adversity quotient sebagai suatu kemampuan terdiri dari empat dimensi dasar yang disingkat dengan sebutan

CO2RE yaitu kendali (*control*), asal usul dan pengakuan (*origin and ownership*), jangkauan (*reach*), dan daya tahan (*edurance*), yang akan menghasilkan kemampuan *adversity quotient* yang tinggi (Stolz, 2004:140).

a) Kendali/*control* (C)

Kendali berkaitan dengan sejauh mana seseorang mampu menghadapi dan mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Aspek ini terkait dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi oleh seseorang, mulai dari tugas yang sederhana, sedang, hingga tugas yang membutuhkan kemampuan maksimal (sulit). Aspek ini berdampak pada pilihan perilaku yang akan diambil, di mana individu akan cenderung mencoba perilaku yang mereka anggap mampu dilakukan dan menghindari perilaku yang dianggap diluar batas kemampuan individu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bahwa kendali atau *control* melibatkan kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan tugas dan mempengaruhi pilihan perilaku yang sesuai dengan penilaian kemampuan mereka.

Menurut pandangan agama Buddha cara merefleksikannya adalah dengan mengetahui

penderitaan, menjauhi sumber penderitaan, menuju berhentinya penderitaan, dan meditasi adalah jalannya. Buddha menjelaskan bagaimana senantiasa terus menerus melakukan pengamatan-pengamatan terhadap perasaan (*D.II.298*). Proses melakukan pengamatan-pengamatan terhadap perasaan yaitu: Jika seseorang merasakan sensasi yang menyenangkan, mereka menyadari: "Saya merasakan sensasi yang menyenangkan". Jika mereka merasakan sensasi yang menyakitkan, mereka menyadari: "Saya merasakan sensasi yang menyakitkan". Jika mereka merasakan sensasi yang tidak menyenangkan namun juga tidak tidak menyenangkan, mereka menyadari: "Saya merasakan sensasi yang bukan menyenangkan dan juga bukan tidak menyenangkan". Jika mereka merasakan sensasi keduniawian yang menyenangkan, mereka menyadari: "Saya merasakan sensasi keduniawian yang menyenangkan". Jika mereka merasakan sensasi bukan keduniawian yang tidak menyenangkan, mereka menyadari: "Saya merasakan sensasi bukan keduniawian yang tidak menyenangkan". Jika mereka merasakan sensasi keduniawian yang bukan menyenangkan dan juga tidak tidak menyenangkan,

mereka menyadari: "Saya merasakan sensasi keduniawian yang bukan menyenangkan dan juga bukan tidak menyenangkan". Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa menurut agama Buddha, refleksi dilakukan dengan mengenali penderitaan, menghindari sumber penderitaan, berhenti dari penderitaan, dan menggunakan meditasi sebagai jalan menuju pemahaman yang terus-menerus melalui pengamatan terhadap perasaan yang mencakup kesadaran terhadap berbagai jenis perasaan yang dialami.

Berdasarkan beberapa definisi yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kendali melibatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengontrol kesulitan yang dihadapi, yang dipengaruhi oleh tingkat kesulitan tugas dan berdampak pada perilaku yang dipilih. Dalam pandangan agama Buddha, cara untuk merefleksikan kendali ini adalah dengan mengenali penderitaan, menjauhi akar penderitaan, mencapai pembebasan dari penderitaan, dan menggunakan meditasi sebagai jalannya. Buddha menjelaskan bagaimana pentingnya terus-menerus mengamati perasaan dengan kesadaran, termasuk kesadaran terhadap sensasi yang menyenangkan,

menyakitkan, netral, keduniawian, atau bukan keduniawian yang dialami.

b) Asal-usul dan pengakuan/*origin and ownership* (O2)

Origin and ownership atau dalam istilah lain disebut dengan asal-usul dan pengakuan akan sebagai sumber dan pengakuan, menimbulkan pertanyaan tentang siapa atau apa yang menjadi penyebab kesulitan, serta sejauh mana individu menganggap pengaruh dirinya sendiri sebagai akar masalah tersebut. Individu cenderung menganggap bahwa semua kesulitan atau masalah yang mereka hadapi disebabkan oleh kesalahan, kelalaian, atau ketidaktahuan mereka sendiri, dan hal tersebut membuat masalah tersebut berdiam di dalam diri mereka. Individu dengan skor rendah dalam asal-usulnya cenderung berpikir bahwa perasaan dan pikiran merusak semangat mereka. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *origin and ownership* menimbulkan refleksi tentang penyebab kesulitan dan sejauh mana individu menyalahkan diri sendiri, terutama bagi mereka dengan penilaian asal-usul rendah yang merasa bahwa perasaan dan pikiran merusak semangat seseorang.

Sumber dari permasalahan atau penderitaan yang ada dalam diri manusia menurut penjelasan Buddha Gotama kepada Vaisakha, yaitu kecenderungan laten (*lobha*, *dosa*, dan *moha*) yang melekat pada perasaan-perasaan tertentu. Kecenderungan laten yang muncul pada perasaan menyenangkan adalah keserakahan (*lobha*), kecenderungan laten yang muncul pada perasaan menyakitkan adalah ketidaksenangan (*dosa*), dan kecenderungan laten yang muncul pada perasaan baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan adalah kebodohan (*moha*) (*M.I.303*). Kondisi keberadaan apa pun dianggap sebagai bentuk penderitaan yang paling besar. Setelah menyadari kebenaran ini, individu yang bijaksana memahami bahwa nibbāna adalah bentuk kebahagiaan yang paling tinggi. (*Dh.203*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa menurut agama Buddha, sumber penderitaan dalam diri manusia adalah kecenderungan laten (*lobha*, *dosa*, dan *moha*) yang melekat pada perasaan-perasaan tertentu, dan individu yang bijaksana menyadari bahwa nibbāna adalah bentuk kebahagiaan yang paling tinggi.

Berdasarkan beberapa definisi yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa asal-usul dan pengakuan, yang juga dikenal sebagai *origin and ownership*, memunculkan pertanyaan tentang penyebab kesulitan dan sejauh mana individu menganggap diri mereka sebagai akar masalah, dengan individu cenderung menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang dihadapi dan membiarkan masalah tersebut berada di dalam diri mereka. Menurut penjelasan Buddha Gotama, sumber penderitaan dalam diri manusia adalah kecenderungan laten (*lobha, dosa, dan moha*) yang terikat pada perasaan-perasaan tertentu, dan individu yang bijaksana menyadari bahwa tingkat kebahagiaan tertinggi adalah *nibbāna*.

c) Jangkauan/*reach* (R)

Jangkauan adalah bagian dari *adversity quotient* yang mempertanyakan sejauh mana kesulitan akan mempengaruhi berbagai aspek individu. Jangkauan juga mengacu pada sejauh mana kesulitan yang ada akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Jangkauan menunjukkan kemampuan seseorang dalam mengevaluasi beban

kerja yang dapat menyebabkan stres. Semakin tinggi jangkauan seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk merespons kesulitan sebagai sesuatu yang spesifik dan terbatas. Kemampuan yang lebih efektif dalam mengendalikan atau membatasi jangkauan kesulitan akan memberikan individu kekuatan dan mengurangi rasa putus asa, serta memungkinkan mereka membedakan antara hal-hal yang relevan dengan kesulitan yang sedang dihadapi. Dengan demikian, ketika individu menghadapi masalah dalam satu area, tidak diperlukan merasa bahwa kesulitan tersebut mempengaruhi seluruh aspek kehidupan mereka.

Pemecahan masalah pada dasarnya dilakukan dengan melihat, mendeteksi permasalahannya secara sadar tanpa adanya pengalihan (*A.I.38-42, D.II.290*).

Masalah diperhatikan proses kemunculan, keberlangsungan dan lenyapnya melalui empat landasan utama berupa perhatian terhadap sensasi jasmani, perasaan, pikiran, dan berbagai fenomena (*A.I.152*). Manusia tidak bisa membebaskan diri dari penderitaan dengan hanya memikirkannya dalam konteks pribadi. Pemahaman yang sederhana namun

penting adalah mengakui penderitaan secara objektif, tanpa mengaitkannya dengan identitas diri (*M.I.242*). Sebagai perspektif yang sangat signifikan dalam menghadapi masalah, Buddha dengan tegas menyatakan bahwa penemuan dan pemahaman akan Kebenaran Mulia memiliki nilai yang sangat berarti (*S.V.457*). Buddha menjelaskan bahwa kebenaran mulia merupakan pola pikir dan filosofi yang efektif dalam mencari perlindungan dan menghadapi masalah. Tempat-tempat yang dianggap suci, seperti gunung dan hutan, tidak memberikan perlindungan sejati. Kebebasan dari penderitaan ditemukan melalui pemahaman dan penerapan empat kebenaran mulia, yang merupakan perlindungan sejati dan memungkinkan manusia mencapai kebebasan dari penderitaan (*Dh.188-192*).

Berdasarkan beberapa definisi yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa jangkauan dalam *adversity quotient* mempertanyakan dampak kesulitan terhadap berbagai aspek individu, termasuk sejauh mana kesulitan memengaruhi kehidupan seseorang dan kemampuan dalam mengevaluasi beban kerja yang

menyebabkan stres. Pemecahan masalah melibatkan kesadaran tanpa pengalihan, dengan memperhatikan kemunculan, keberlangsungan, dan lenyapnya masalah melalui perhatian pada sensasi, perasaan, pikiran, dan fenomena. Buddha mengajarkan bahwa pemahaman dan penerapan kebenaran mulia merupakan pola pikir efektif untuk mencari perlindungan dan menghadapi masalah, sementara tempat-tempat yang dianggap suci tidak memberikan perlindungan sejati.

d) Daya Tahan/*edurance* (E)

Dimensi ini terkait dengan persepsi individu terhadap durasi kesulitan yang dihadapi. Ketahanan atau daya tahan dapat mempengaruhi penilaian terhadap situasi sebagai baik atau buruk. Seseorang dengan daya tahan yang tinggi akan memiliki harapan dan sikap optimis dalam menghadapi tantangan. Semakin tinggi daya tahan individu, semakin mungkin mereka melihat kesulitan sebagai sesuatu yang sementara, sementara individu dengan tingkat *adversity quotient* yang rendah cenderung melihat kesulitan sebagai sesuatu yang abadi dan sulit untuk diperbaiki.

Perhatian secara mendalam akan mampu memunculkan pandangan baru terhadap realitas sehingga menganggap segala masalah (*dukkha*) akan berubah (*anicca*) dan tiada substansi inti dari berbagai nomena dan fenomena (*A.I.286, D.III.223, S.II.29*). Berkurangnya kemelekatan terhadap berbagai fenomena dan nomena melalui pengetahuan langsung akan mengurangi masalah secara nyata. Tujuan dari ajaran kebenaran Agama Buddha adalah pelenyapan segala bentuk penderitaan (*dukkha*), serta pencapaian *nibbana*. *Nibbana* adalah kebahagiaan tertinggi (*Dh.204*). Pencapaian kebahagiaan tertinggi atau *nibbana* merupakan tujuan dari ajaran Buddha yaitu lenyapnya segala bentuk penderitaan dan terbebas dari akar kejahatan seperti keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan ketidaktahuan (*moha*). Memusnahkan tiga semboyan dan melemahkan pemuasan nafsu indera, kebencian, dan kebodohan mereka akan melenyapkan penderitaan (*D.II.200*). Buddha Gotama mengajarkan *dhamma* agar dapat melenyapkan penderitaan (*dukkha*) dari orang yang melaksanakannya (*D.III.4*).

Berdasarkan beberapa definisi yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa ketahanan atau daya tahan individu memengaruhi penilaian terhadap situasi baik atau buruk. Daya tahan yang tinggi membuat individu melihat kesulitan sebagai sesuatu yang sementara, sementara rendahnya *adversity quotient* membuat mereka menganggap kesulitan sebagai sesuatu yang abadi dan sulit diperbaiki. Tujuan agama Buddha adalah menghilangkan penderitaan dan mencapai nibbana, kebahagiaan tertinggi, dengan memusnahkan keserakahan, kebencian, dan ketidaktahuan. Buddha mengajarkan *dhamma* untuk menghilangkan penderitaan bagi mereka yang mengamalkannya.

4) *Adversity Quotient* dalam pandangan Agama Buddha

Adversity Quotient dalam ajaran *dhamma* yang disampaikan oleh Buddha mengacu pada tiga kekotoran batin, yaitu keserakahan, kebencian, dan kebodohan, yang dapat menyebabkan penderitaan dalam batin seseorang (*M.I.91*). Orang bijaksana menghilangkan kemelekatan terhadap segala hal, sedangkan orang yang suci tidak terlibat dalam pembicaraan yang berhubungan dengan nafsu dan keinginan. Dalam menghadapi kebahagiaan atau

kemalangan, orang yang bijaksana tetap tenang dan tidak terpengaruh oleh kegembiraan maupun kekecewaan. (*Dh.83*). Meninggalkan kecenderungan egoisme akan memiliki hidup tenang (*Sn.342*). Memiliki keinginan sedikit dan menghargai pemilikan keinginan yang sedikit puas dan menghargai ketenangan tidak terlihat dalam keramaian, bersemangat dan menghargai semangat (*virīya*) (*M.I.214*).

Aspek pertama dari upaya yang benar adalah mengendalikan atau mengekang (*samvarappadhana*) kemungkinan timbulnya pikiran negatif. Mengendalikan ini mencakup tindakan pencegahan sebelum masalah muncul, dengan mengontrol perhatian saat terjadi kontak indera dengan objek yang dapat memecah perhatian. Tindakan yang dilakukan adalah mencegah terjadinya keadaan yang merusak dan tidak menguntungkan (*D.II.312*). Dalam konteks ini, Buddha menjelaskan bahwa ketika seseorang mengalami persepsi melalui panca inderanya, yaitu melihat dengan mata, mendengar dengan telinga, mencium dengan hidung, merasakan rasa dengan lidah, merasakan sentuhan dengan tubuh, dan memperhatikan objek dengan pikiran, ia melakukannya tanpa terikat pada tanda-tanda dan fenomena itu sendiri. Selain itu, individu secara hati-hati menjaga agar

hal-hal yang berpotensi menjadi penghalang terhadap timbulnya penderitaan tetap terkendali (*A.IV.13*).

Usaha berikutnya dilakukan dengan memunculkan dorongan untuk meninggalkan keadaan yang merugikan dan tidak menguntungkan saat muncul. Dilakukan usaha sungguh-sungguh agar pikiran dapat terkonsentrasi pada pencapaian tujuan yang diinginkan (*D.II.313*). Buddha menyatakan bahwa pikiran negatif dapat timbul akibat interaksi dengan kondisi dan jejak pikiran negatif masa lalu. Usaha yang diperlukan adalah dalam bentuk meninggalkannya (*pahanappadhāna*), yaitu "tidak menahan pikiran yang dipenuhi oleh hawa nafsu, niat buruk, perilaku yang merugikan orang lain, atau keadaan yang merusak dan negatif yang mungkin timbul. Semua itu harus ditinggalkan, dihapuskan, dan dihilangkan" (*A.IV.14*).

Usaha ketiga melibatkan penghasilan hal-hal positif yang sebelumnya belum ada. Buddha menyatakan bahwa "seorang praktisi yang baik akan menciptakan pikiran positif yang belum ada sebelumnya, menggunakan energi untuk mengarahkan semua pikiran mereka menuju pencapaian tujuan tersebut" (*A.IV.12-13, D.II.314*). Dalam konteks yang lebih spesifik, Buddha mengidentifikasi tujuh jenis pikiran positif yang harus dikembangkan, yang disebut sebagai

faktor-faktor pencerahan. Faktor-faktor pencerahan ini berasal dari konsep pembebasan, penghentian penderitaan, dan kebebasan. Mereka mencakup perhatian yang tulus, penelitian fenomena, energi, ketekunan, kedamaian, konsentrasi mendalam (*samadhi*), dan keseimbangan mental (A.IV.14).

Usaha terakhir adalah dengan memelihara dan memperbaiki hal-hal baik yang sudah ada (*anurakkhanappadhana*). Buddha dengan tegas menyatakan bahwa "orang yang berpraktik dengan baik akan menjaga dan melindungi hal-hal baik yang telah muncul, mencegah mereka agar tidak hilang. Selain itu, mereka berupaya dengan sepenuh hati untuk mengembangkan dan memperbaikinya" (A.IV.14-15).

Berdasarkan beberapa definisi yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* dalam ajaran Buddha merujuk pada kekotoran batin yang menyebabkan penderitaan, seperti keserakahan, kebencian, dan kebodohan. Mengendalikan pikiran negatif, meninggalkan keadaan merugikan, dan menghasilkan pikiran positif merupakan bagian dari praktek spiritual. Pemeliharaan dan pengembangan hal-hal baik dalam diri juga ditekankan. Buddha menekankan pentingnya

pengendalian pikiran dan pembentukan pikiran positif melalui faktor-faktor pencerahan seperti perhatian tulus, penelitian fenomena, energi, ketekunan, kedamaian, konsentrasi mendalam, dan keseimbangan mental.

B. Kerangka Teoretis

Self efficacy atau efikasi diri adalah keyakinan dalam diri seseorang atas kemampuan yang dimilikinya dalam mencapai tujuan. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung fokus pada tujuan, memiliki kontrol diri yang baik, memberikan usaha tinggi dalam situasi tertentu, dan memiliki ketahanan dalam menghadapi rintangan. *Self efficacy* dipengaruhi oleh tingkat kesulitan tugas, kekuatan keyakinan individu, dan luasnya bidang tugas yang mereka percayai. Dalam pandangan agama Buddha, *self efficacy* diinterpretasikan sebagai keyakinan atau *saddha*, yang memiliki peran penting dalam mencapai kebahagiaan dan pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian.

Adversity quotient (AQ) mengacu pada kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan secara rutin. *Adversity quotient* membantu individu meningkatkan kemampuan dan ketekunan mereka dalam menghadapi tantangan sehari-hari tanpa terpengaruh oleh situasi yang sedang terjadi. Dalam pandangan agama Buddha, penderitaan diakibatkan oleh kepercayaan pada jiwa yang kekal dan nafsu mementingkan diri sendiri yang tidak akan pernah terpuaskan. Buddha mengajarkan bahwa pemahaman tentang proses mental dan

upaya untuk melenyapkan *dukkha* (penderitaan) adalah jalan menuju kebahagiaan dan pembebasan.

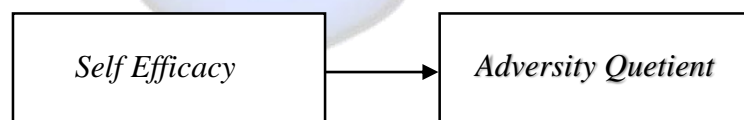
Terdapat indikator kesulitan yang dapat diekspresikan melalui pertanyaan di saat krisis, seperti kemampuan untuk bangkit menghadapi tantangan, ketiadaan ketakutan terhadap gangguan dan ketidakpastian, serta keberlanjutan nilai inti dan tujuan yang dipuji. Pemikiran dan praktek Buddha mengarahkan individu untuk memahami pengalaman hidup, merasakan proses-proses alami dari dalam dan luar diri, dan mengenali pengaruh dari *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian), dan *moha* (khayalan). Dalam menghadapi kegagalan, terdapat tujuh kemampuan yang diperlukan, antara lain ketekunan, kepercayaan diri, kontrol diri, dan tanggung jawab.

C. Kerangka Berpikir

Gambaran kerangka berpikir dalam penelitian ini seperti pada bagan berikut:

Bagan 2.1

Kerangka Berpikir



Sumber: Diolah Peneliti

Keterangan:

X = *Self Efficacy* (sebagai variabel independen)

Y = *Adversity Quotient* (sebagai variabel dependen)

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian diambil berdasarkan kerangka berpikir yang dibuat peneliti yaitu Terdapat Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Adversity Quetient (AQ)* Pada Siswa PKBM *Homeschooling* Kusalamitra Tahun Pelajaran 2022/2023.

