

**LAPORAN**  
**KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**SOSIALISASI**  
**ADVERSITY QUOTIENT : MEMBENTUK KEPERIBADIAN TANGGUH**



**OLEH :**

**Evi Kurniasari Purwaningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**KERJASAMA**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI UNTAG 1945 SAMARINDA**  
**PT TELKOM REGIONAL IX**  
**SAMARINDA**  
**2016**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Kegiatan : Adversity Quotient : membentuk kepribadian  
tangguh  
Kode>Nama Rumpun Ilmu : 5-KM  
Nama : Evi Kurniasari P., M.Psi., Psikolog (Narasumber)  
NIDN : 1103117301  
Jabatan Fungsional : Wakil Dekan Fakultas Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Tempat : Balikpapan  
Waktu Pelaksanaan : 29 Juli 2016  
Sumber Pembiayaan : PT Telkom regional IX

Samarinda, 29 Juli 2016

Menyetujui

Dekan Fakultas Psikologi



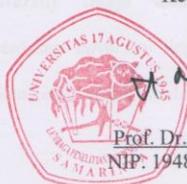
Nuraida Wahyu S., M.Psi., Psikolog  
NIDN : 1129107101

Narasumber

Evi Kurniasari P., M.Psi., Psikolog  
NIDN : 1103117301

Mengetahui

Ketua LP3M



Prof. Dr. FL.Sudiran., M.Si  
NIP: 19480921 197503 1 001



UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SAMARINDA  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

Alamat : Jl. Ir. H. Juanda Kotak Pos No. 1052 Samarinda Telp. (0541) 743390 Fax. (0541) 743390  
Email :lp2m@untag-smd.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 52 /UN.17/LPPM/PkM/2016

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda menugaskan kepada :

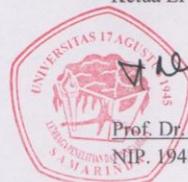
Nama : Evi Kumiasari P., S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN : 1103117301  
Fakultas / Prodi : Psikologi/Psikologi  
Jabatan Fungsional : Wakil Dekan Fakultas Psikologi  
Judul ABDIMAS : Adversity Quotient : membentuk kepribadian tangguh di PT.Telkom regional IX Kalimantan

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PKM dalam rangka memenuhi salah satu tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan judul diatas, dan **akan memberikan laporan akhir penelitian ( hardcopy dan softcopy )** ke LPPM Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda.

Demikian Surat Tugas ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 29 Juli 2016

Ketua LPPM,



*Sudiran*  
Prof. Dr. FL. Sudiran, M.SI  
NIP. 19480921 197503 1 001

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sebuah perusahaan sudah seharusnya memiliki karyawan yang bekerja penuh semangat dan bermotivasi tinggi dalam bekerja dan melakukan pekerjaannya secara efektif dan efisien, untuk kemudian pada akhirnya menunjukkan kedisiplinan yang tinggi dalam usaha mewujudkan misi dan tujuan yang telah ditetapkan. Namun demikian tidak selamanya usaha tersebut dapat diwujudkan. Sering terjadi karyawan suatu perusahaan menunjukkan motivasi berprestasi yang rendah. Gagalnya karyawan meningkatkan motivasi berprestasi merupakan persoalan penting yang perlu diperhatikan dan segera dibenahi karena jika tidak dibenahi perusahaan akan kalah bersaing dan tidak mampu berkompetisi dengan perusahaan lain. Agar menghasilkan motivasi berprestasi yang tinggi karyawan harus memaksimalkan semua kemampuannya, baik dari segi teknis maupun dari segi psikologisnya.

Kecerdasan *adversity* adalah kemampuan seseorang mengubah hambatan menjadi peluang. Seseorang yang mempunyai kecerdasan *adversity* rendah dan karenanya tidak mempunyai kemampuan untuk bertahan dalam kesulitan, potensinya akan tetap kecil untuk meraih sukses. Sebaliknya seseorang yang mempunyai kecerdasan *adversity* tinggi akan berkembang pesat. Jika karyawan mempunyai kecerdasan *adversity* tinggi, maka dimungkinkan untuk mengatasi hambatan/kesulitan ketika sedang melakukan proses pekerjaan

sehingga diharapkan berbagai persoalan yang terjadi diharapkan dapat terselesaikan jika karyawan memiliki kecerdasan *adversity* yang tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, PT Telkom regional IX Kalimantan bekerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, mengadakan in house training mengenai “Adversity Qootient: membentuk kepribadian tangguh” pada tanggal 29 Juli 2016 di Balikpapan. Harapannya kecerdasan *adversity* dimiliki karyawan dapat digunakan sebagai potensi untuk meningkatkan motivasi berprestasi.

## **B. Tujuan Kegiatan**

1. Mensosialisasikan tentang Adversity Quotient: Membentuk Kepribadian Tangguh.
2. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat membuat kecerdasan *adversity* dimiliki karyawan dapat digunakan sebagai potensi untuk meningkatkan motivasi berprestasi.

## **II. METODE PENDEKATAN**

### **A. Waktu dan Tempat**

Kegiatan sosialisasi mengenai : Narasumber in house training : PT Telkom regional IX Kalimantan ‘Adversity Quotient : membentuk kepribadian tangguh’ tanggal : 29 Juli 2016 di Balikpapan.

### **B. Peserta**

Kegiatan sosialisasi diikuti oleh 20 peserta yang berasal dari pekerja, PT Telkom Regional IX Kalimantan Timur, Balikpapan.

### **C. Media**

Media yang digunakan dalam kegiatan pelatihan terdiri atas : makalah yang berisi materi sosialisasi, laptop, LCD Proyektor, pengeras suara, dan layar screen.

### **D. Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pelatihan yang dilaksanakan meliputi yaitu : (1) membagikan materi kepada semua peserta, (2) narasumber menyampaikan materi dengan menggunakan notebook dan LCD Proyektor disertai dengan penjelasan dan beberapa contoh kasus, dan (3) diskusi / tanya jawab secara langsung antara narasumber / penyaji dengan peserta.

### **III. MATERI**

#### **A. File Power Point Adversity Quotient**



# **ADVERSITY QUOTIENT**

**MEMBENTUK KEPRIBADIAN  
TANGGUH**

**EVI KURNIASARI  
PURWANINGRUM, M.Psi. Psikolog**

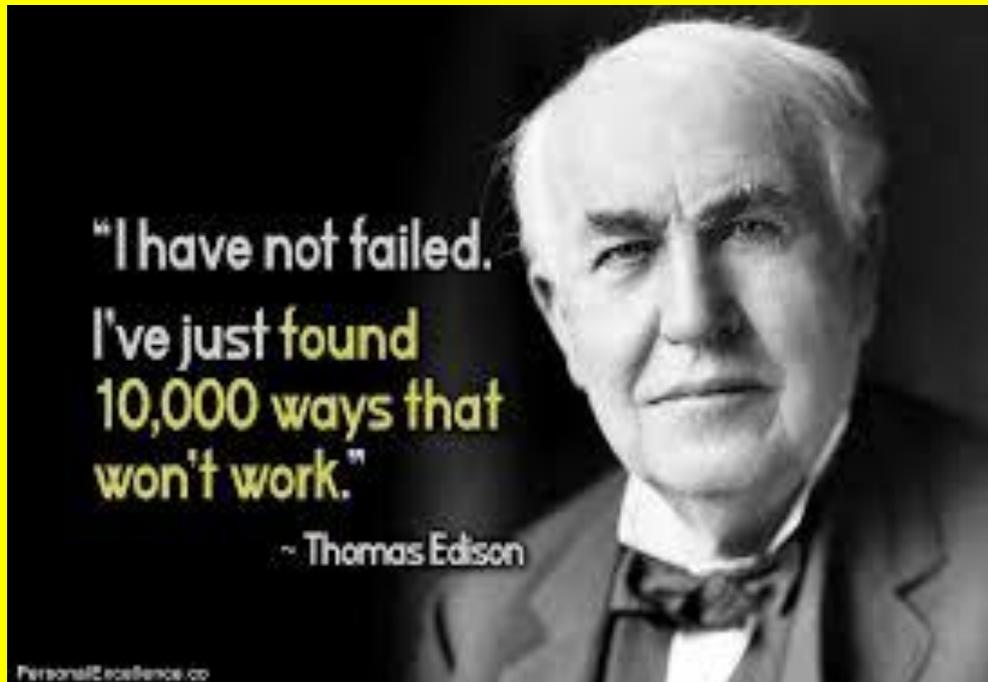
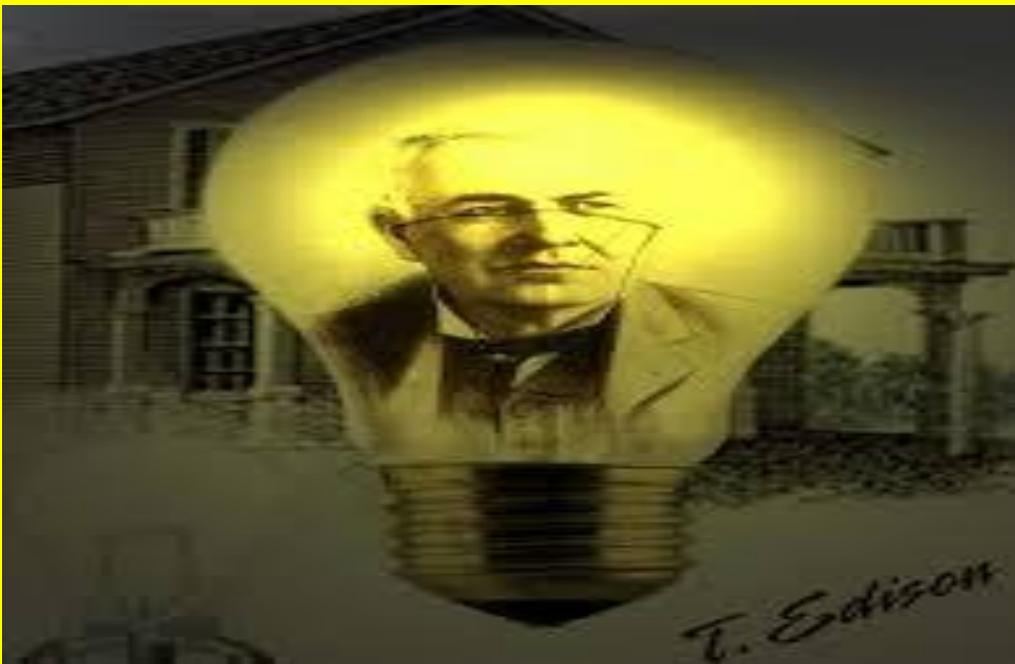
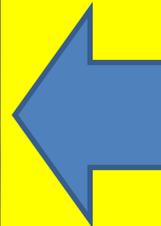


**MENGAPA HARUS TANGGUH**



# Inspirasi

- Berhasil menemukan bohlam lampu setelah melewati 50.000 kali percobaan selama 20 tahun
- Ketika ditanya apa yang membuat Anda yakin Anda berhasil setelah 50.000 kali gagal?





**APAKAH SAYA TANGGUH**

# Ilustrasi



*“Hasil kerjaku selalu dianggap salah, disuruh memperbaiki lagi. Nyebelin. Padahal sudah setengah mati ini bikinnya. Kalau gini terus kapan aku selesainya??? Lama-lama males kan...”*



*“Masih diminta memperbaiki lagi. Sempat mikir, ‘yah... belum beres juga ternyata’. Tapi ya memang bener sih, setelah kulihat-lihat pekerjaanku memang kurang sempurna, dengann sering di koreksi oleh atasan aku jadi tahu bagaimana memberikan hasil kerja yang terbaik”*



**Mengeluh atau Berbaik Sangka,  
Semua Adalah Pilihan**

Dibalik kesukaran ada kemudahan...





*Adversity Quotient (AQ).*

# *Adversity Quotient (AQ).*



Kemampuan seseorang untuk mengubah hambatan menjadi peluang

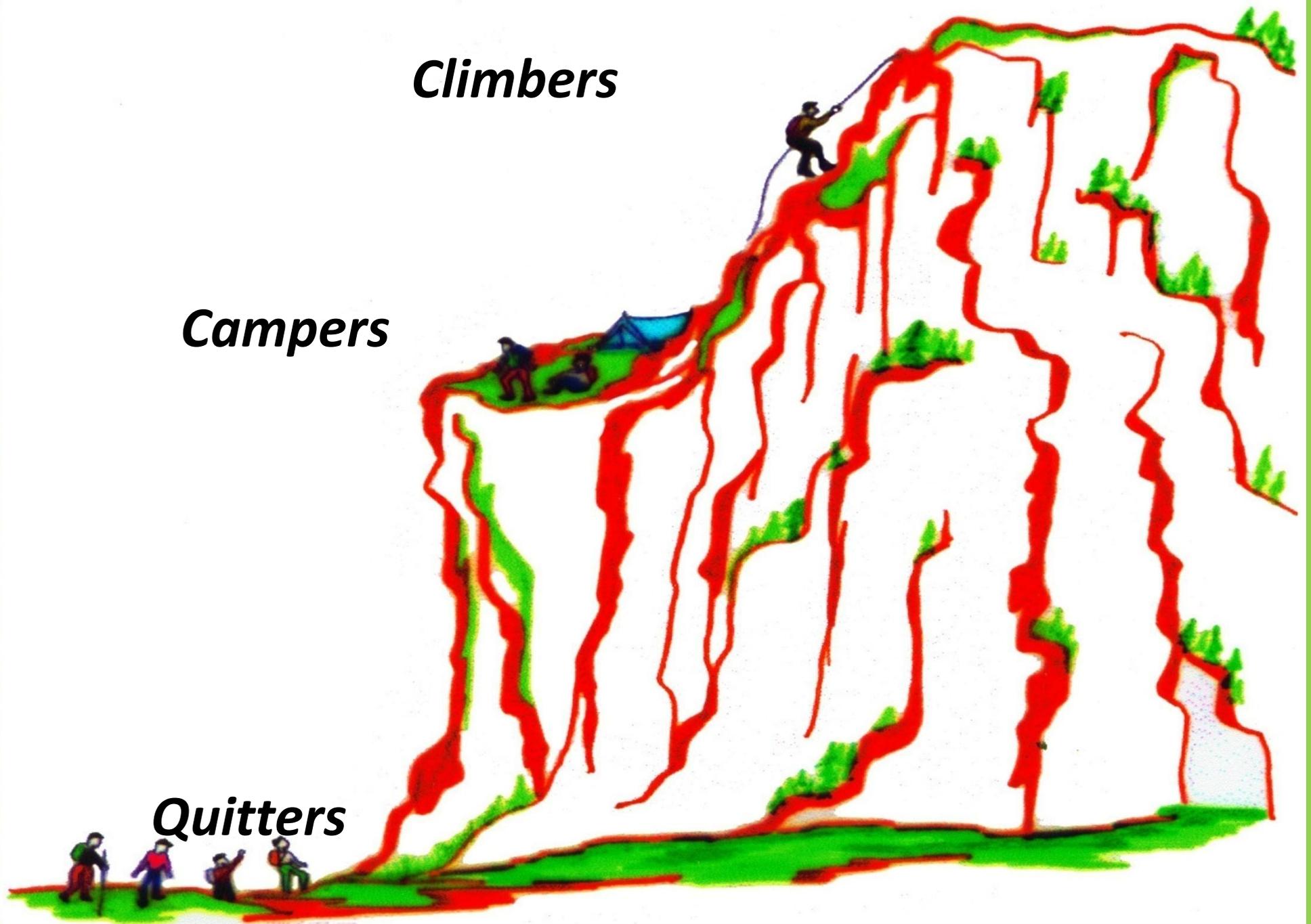


*Adversity Quotient* merupakan faktor menentukan keberhasilan seseorang

***Climbers***

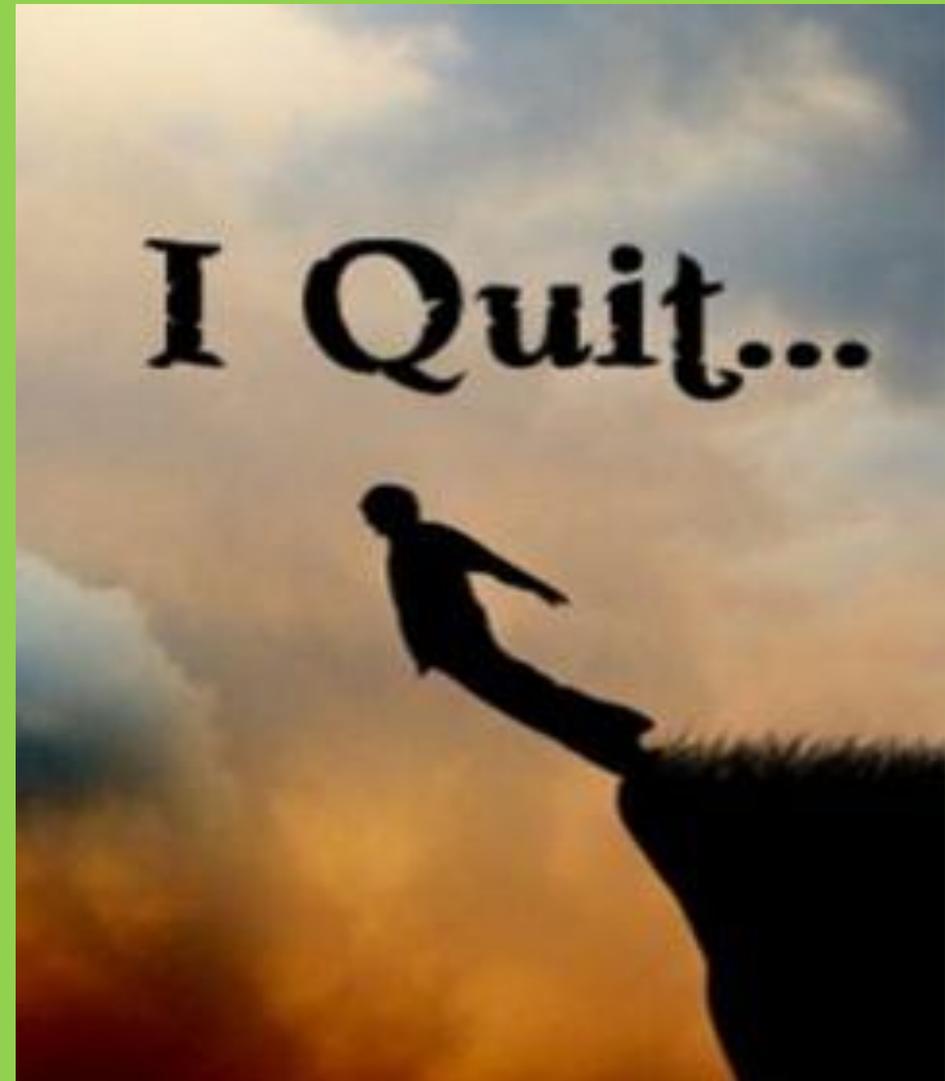
***Campers***

***Quitters***



# Quitters

- Cenderung meninggalkan impian-impian
- Orang yang pada akhirnya hanya dapat berandai-andai “Seandainya dulu..”
- Lebih suka menyalahkan orang di sekelilingnya
- Sinis
- Murung
- Mati rasa

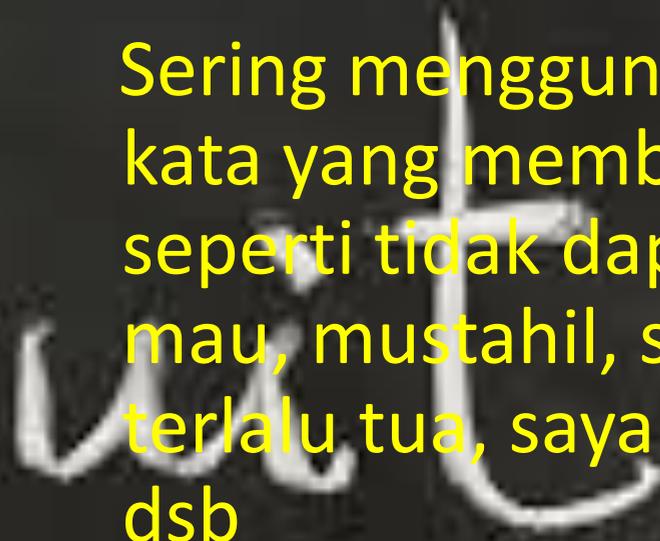


Mudah mencari pelarian untuk menenangkan hati dan pikiran dengan minum-minuman beralkohol, merokok, mengkonsumsi narkoba atau menonton tv secara berlebihan



• Dalam membina hubungan, ia tidak kesulitan menemukan teman sehingga persahabatan sejati jarang terbentuk

Cenderung menolak perubahan, menyabotase, menghindari setiap peluang keberhasilan secara aktif



Sering menggunakan kata-kata yang membatasi diri seperti tidak dapat, tidak mau, mustahil, saya sudah terlalu tua, saya tidak mau dsb

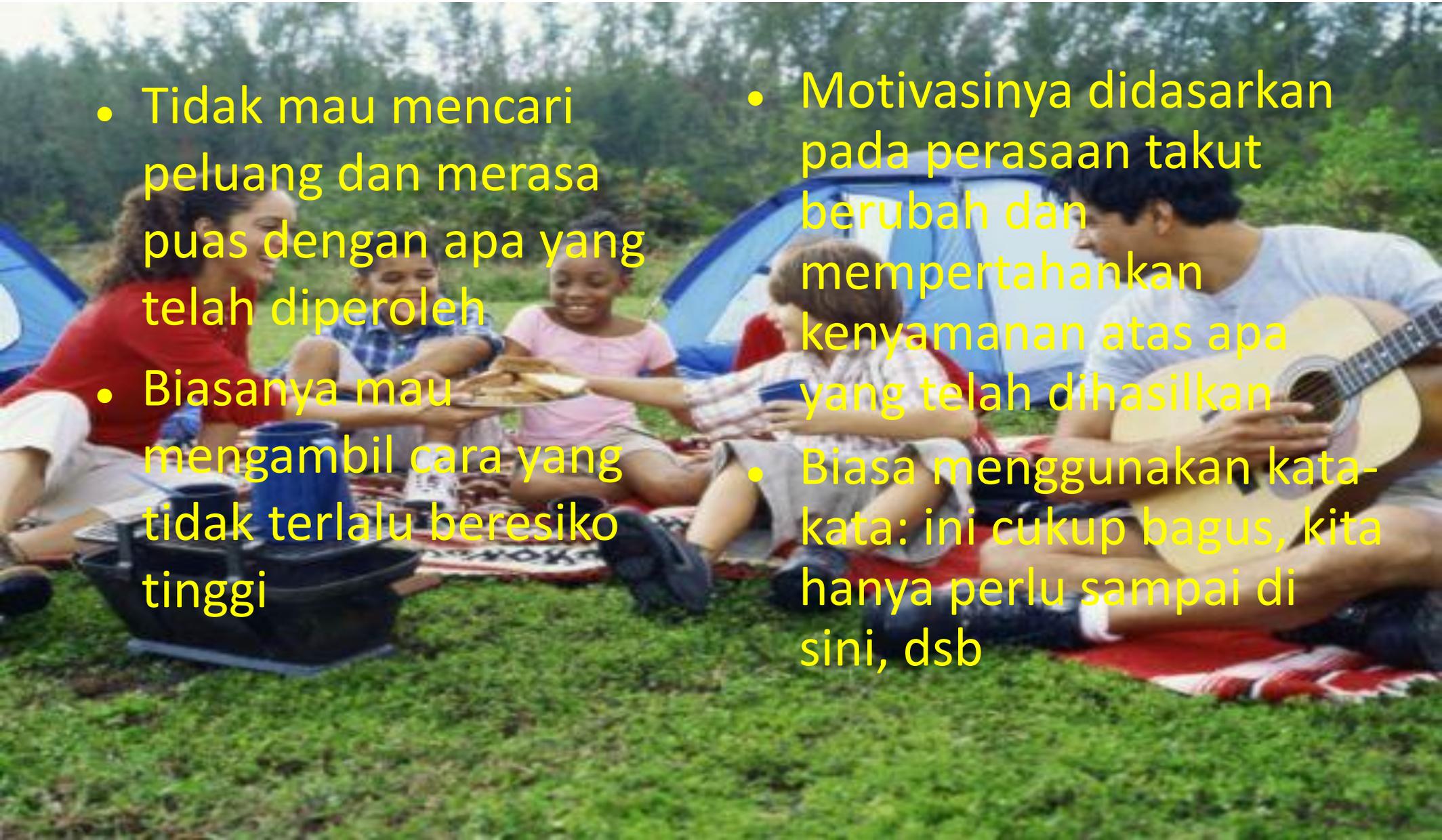


# Campers

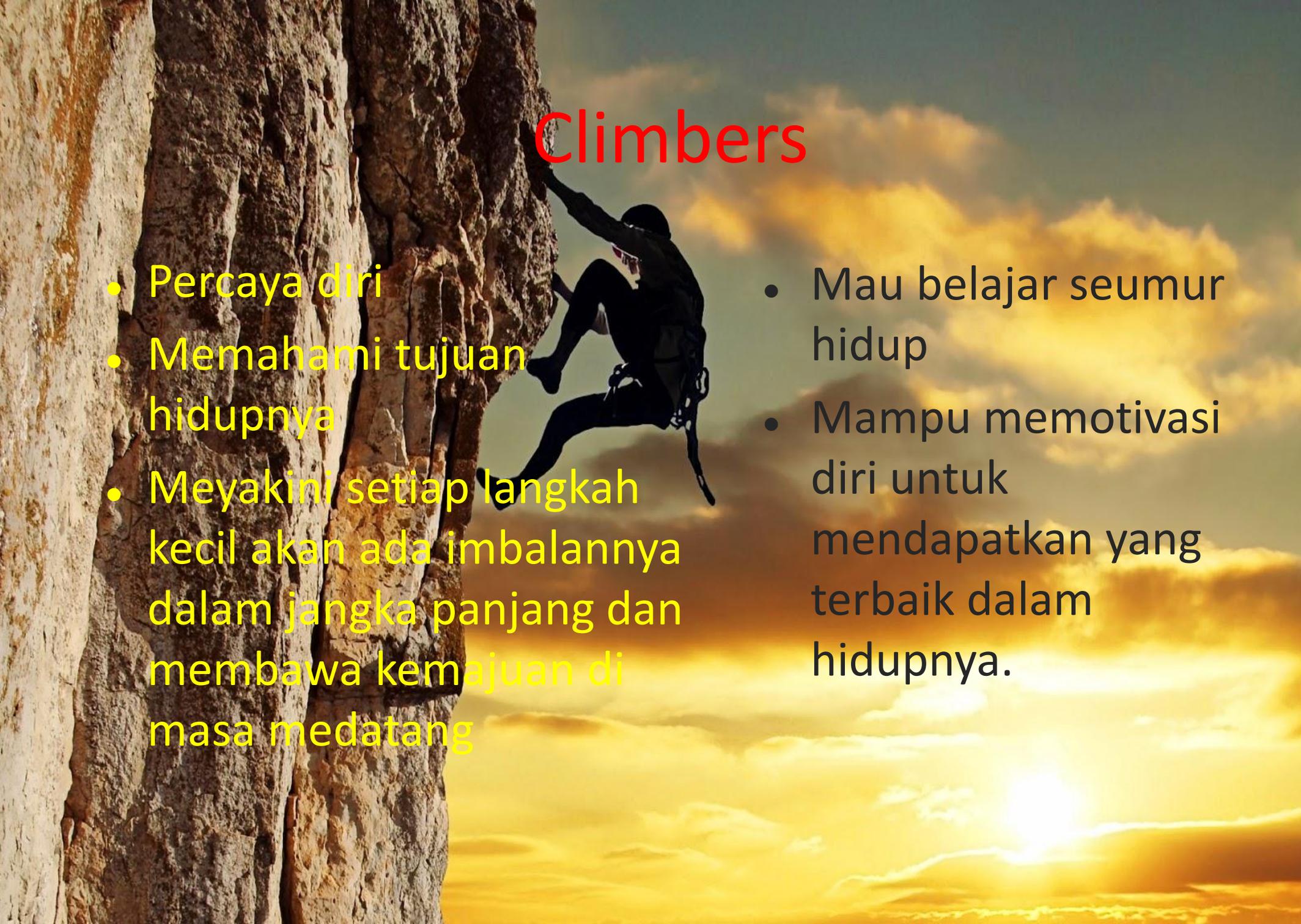
- Cukup senang dengan sesuatu yang telah diusahakannya dan mengorbankan kemungkinan untuk melihat atau mengalami apa yang masih mungkin terjadi
- Melepaskan kesempatan untuk maju yang sebenarnya masih dapat dicapai jika energi sumber dayanya diarahkan dengan semestinya



# Campers

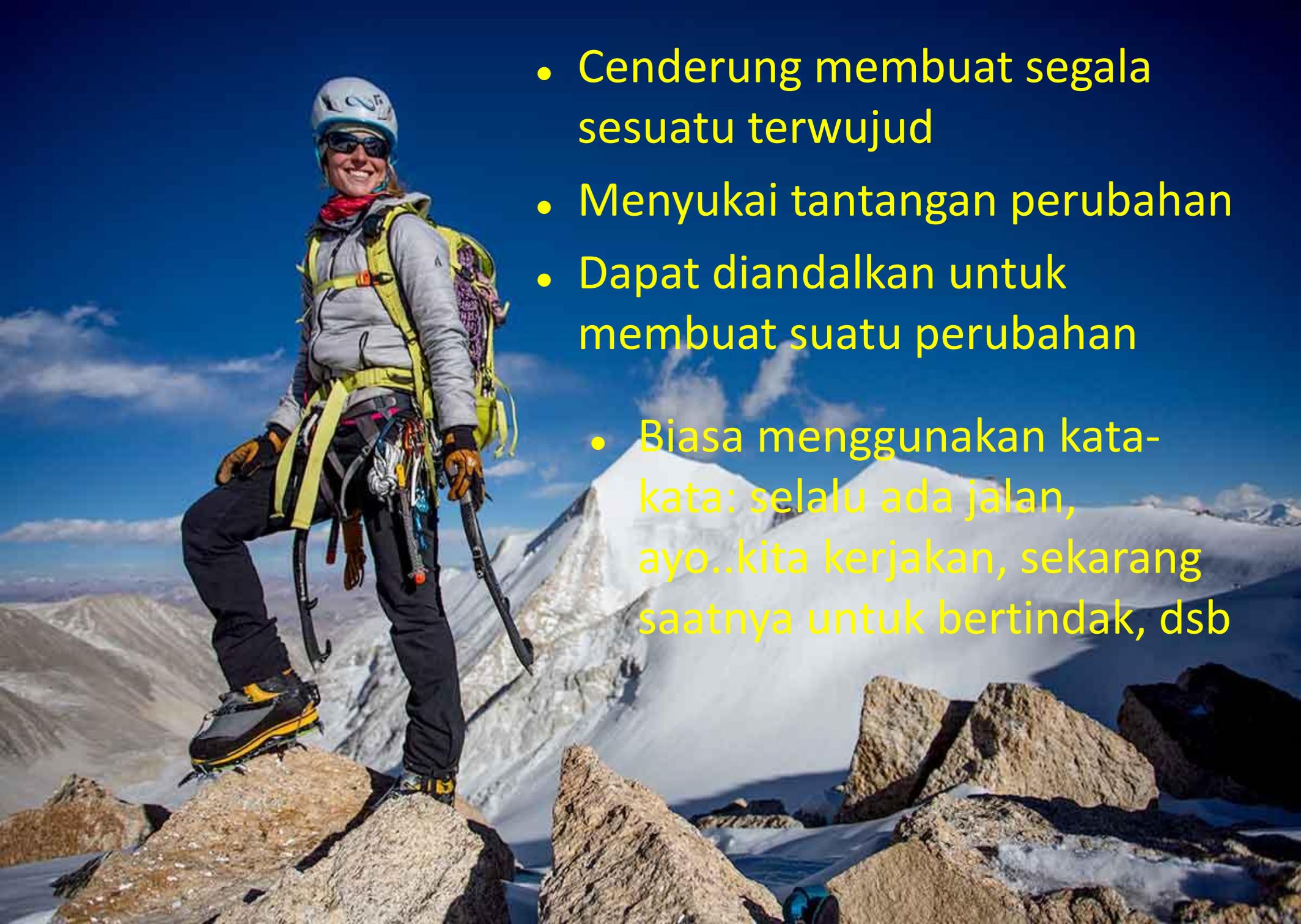
- Tidak mau mencari peluang dan merasa puas dengan apa yang telah diperoleh
  - Biasanya mau mengambil cara yang tidak terlalu beresiko tinggi
  - Motivasinya didasarkan pada perasaan takut berubah dan mempertahankan kenyamanan atas apa yang telah dihasilkan
  - Biasa menggunakan kata-kata: ini cukup bagus, kita hanya perlu sampai di sini, dsb
- 
- A photograph of a family camping in a forest. A man is sitting on the right, playing an acoustic guitar. In the center, a young girl is holding a plate of food. To her left, another girl is smiling. On the far left, a woman is sitting and looking towards the children. They are all sitting on a patterned blanket on the grass. In the background, there are blue tents and dense green trees. The scene is lit with natural daylight.

# Climbers

A silhouette of a climber is shown against a dramatic sunset sky. The climber is positioned on a vertical rock face, reaching upwards. The sky is filled with golden and orange clouds, with the sun low on the horizon, creating a strong backlighting effect. The overall mood is one of challenge and achievement.

- Percaya diri
- Memahami tujuan hidupnya
- Meyakini setiap langkah kecil akan ada imbalannya dalam jangka panjang dan membawa kemajuan di masa mendatang

- Mau belajar seumur hidup
- Mampu memotivasi diri untuk mendapatkan yang terbaik dalam hidupnya.



- Cenderung membuat segala sesuatu terwujud
- Menyukai tantangan perubahan
- Dapat diandalkan untuk membuat suatu perubahan
  - Biasa menggunakan kata-kata: selalu ada jalan, ayo..kita kerjakan, sekarang saatnya untuk bertindak, dsb

# Mengembangkan Adversity Quotient



## LEAD



### LISTENED

- Dengan respon Anda
- Temukan yang salah



### EKSPLORED

- Gali peran Anda dalam persoalan



### ANALIZED

- Analisa fakta-fakta
- Faktor yang mendukung



### DO

- Lakukan suatu tindakan Nyata

Decide  
that you  
want it  
more than  
you are  
afraid  
of it.

