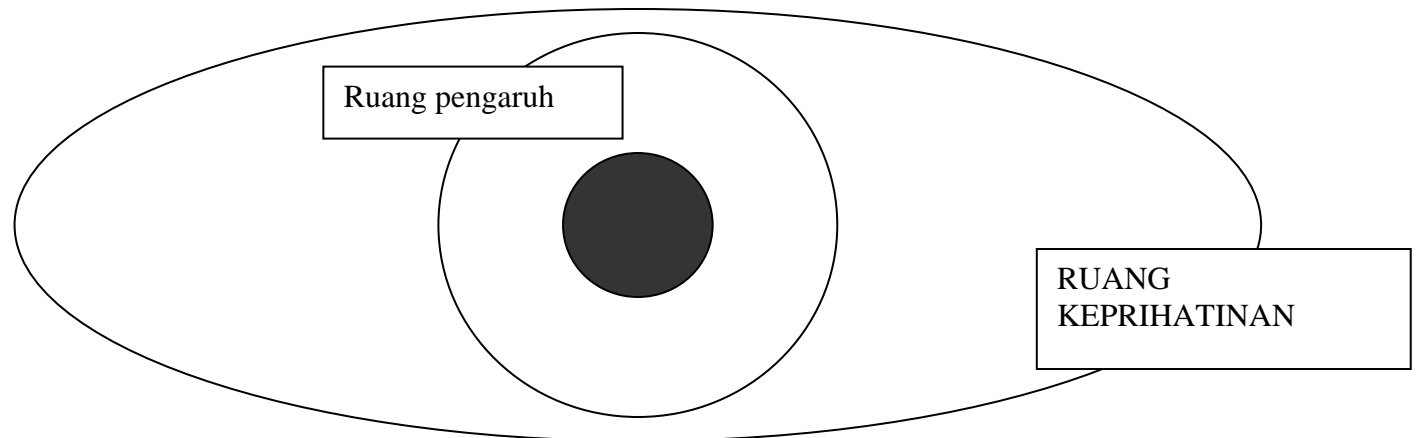


MENGEMBANGKAN SIKAP PANTANG MENYERAH

1. MENGENAL RADIASI DIRI

Kenalilah bahwa Anda memiliki sejumlah potensi dan kekuatan diri. Pisahkan masalah-masalah Anda yang merupakan hal-hal yang bisa Anda tangani dan hal-hal yang Anda hanya bisa prihatinkan di dalam lingkaran kosentris di bawah ini



2. AUDIT ADVERSITY QUOTIENT PROFIL TANGGAPAN ATAS KESULITAN

Petunjuk pengisian:

- Bayangkan peristiwa-peristiwa terlampir seolah-olah terjadi pada saat ini.
- Bayangkan dengan jelas apa yang akan terjadi sebagai akibat dari setiap peristiwa (konsekuensi).
- Lingkari angka yang menunjukkan jawaban Anda terhadap pertanyaan dibawah setiap situasi.

Contoh :

1. Situasi : Anda kehilangan pena favorit milik Anda.
(Bayangkan hal ini terjadi. Gambarkan keadaan ini dalam pikiran Anda).
2. Bayangkan apa yang akan terjadi sebagai akibatnya. "saya tidak akan pernah mempunyai pena seperti itu lagi. Ayah saya akan demikian kecewa kalau mengetahui saya menghilangkannya."
3. Lingkari angka yang menyatakan jawaban Anda terhadap pertanyaan yang ada di bawah setiap situasi.
Sejauh mana Anda dapat mempengaruhi situasi ini?

Sama sekali tidak mungkin	1	2	3	4	5	Sepenuhnya
---------------------------	---	---	---	---	---	------------

1. Anda menderita kemunduran keuangan

Sejauh mana Anda dapat mempengaruhi situasi ini?

Sama sekali tidak mungkin	1	2	3	4	5	Sepenuhnya
---------------------------	---	---	---	---	---	------------

2. Anda terlewat untuk dipromosikan

Sejauh mana Anda merasa bertanggung jawab untuk memperbaiki situasi ini?

Sama sekali tidak bertanggung jawab	1	2	3	4	5	Bertanggung jawab Sepenuhnya
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

3. Anda mendapat kritik atas proyek besar yang baru saja Anda selesaikan.

Konsekuensi dari situasi ini akan:

Mempengaruhi semua aspek hidup saya	1	2	3	4	5	Terbatas pada situasi ini
-------------------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------

4. Anda secara tidak sengaja menghapus semua E-mail yang amat penting.

Konsekuensi dari situasi ini akan:

Berpengaruh selamanya	1	2	3	4	5	Dengan cepat berlalu
-----------------------	---	---	---	---	---	----------------------

5. Proyek dengan prioritas tinggi yang sedang Anda kerjakan, ternyata dibatalkan.

Konsekuensi dari situasi ini akan:

Mempengaruhi semua aspek hidup saya	1	2	3	4	5	Terbatas pada situasi ini
-------------------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------

6. Seorang yang Anda hormati mengabaikan usaha Anda untuk mendiskusikan suatu masalah penting.

Sejauh mana Anda merasa bertanggung jawab untuk memperbaiki situasi ini ?

Sama sekali tidak bertanggung jawab	1	2	3	4	5	Bertanggung jawab sepenuhnya
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

7. Orang memberi tanggapan yang tidak menguntungkan pada ide terakhir anda.

Sejauh mana Anda dapat mempengaruhi situasi ini?

Sama sekali tidak mungkin	1	2	3	4	5	Sepenuhnya
---------------------------	---	---	---	---	---	------------

8. Anda tidak dapat mengambil liburan yang amat diperlukan.

Konsekuensi dari situasi ini akan:

Sama sekali berpengaruh	1	2	3	4	5	Berubah dengan cepat
-------------------------	---	---	---	---	---	----------------------

9. Setiap lampu lalu lintas berubah menjadi merah ketika Anda mendekatinya dalam perjalanan yang penting.

Konsekuensi dari situasi ini akan:

Mempengaruhi semua aspek hidup saya	1	2	3	4	5	Terbatas pada situasi ini
-------------------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------

10. Setelah pencarian secara ekstensif, Anda tidak dapat menemukan dokumen yang penting.

Konsekuensi dari situasi ini akan:

Berpengaruh selamanya	1	2	3	4	5	Dengan cepat berlalu
-----------------------	---	---	---	---	---	----------------------

11. Tempat kerja Anda kekurangan tenaga kerja.

Sejauh mana Anda merasa bertanggung jawab untuk memperbaiki situasi ini?

Sama sekali tidak bertanggung jawab	1	2	3	4	5	Bertanggung jawab sepenuhnya
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

12. fAnda terlambat sebuah pertemuan penting.

Konsekuensi dari situasi ini akan:

Mempengaruhi semua aspek hidup saya	1	2	3	4	5	Terbatas pada situasi ini
-------------------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------

13. Tanggung jawab pribadi dan kerja Anda tidak seimbang.

Sejauh mana Anda dapat memengaruhi situasi ini?

Sama sekali tidak mungkin	1	2	3	4	5	Sepenuhnya
---------------------------	---	---	---	---	---	------------

14. Anda tampaknya tidak pernah mempunyai cukup uang.

Konsekuensi dari situasi ini akan:

Berpengaruh selamanya	1	2	3	4	5	Dengan cepat berlalu
-----------------------	---	---	---	---	---	----------------------

15. Anda tidak berolah raga secara teratur padahal Anda tahu yang seharusnya dilakukan.

Sejauh mana Anda dapat mempengaruhi situasi ini

Sama sekali tidak mungkin	1	2	3	4	5	Sepenuhnya
---------------------------	---	---	---	---	---	------------

16. Organisasi Anda tidak berhasil mencapai sasaran yang di proyeksikan.

Sejauh mana Anda merasa bertanggung jawab untuk memperbaiki situasi ini?

Sama sekali tidak bertanggung jawab	1	2	3	4	5	Bertanggung jawab sepenuhnya
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

17. Komputer Anda rusak untuk ketiga kalinya minggu ini.

Sejauh mana Anda dapat mempengaruhi situasi ini?

Sama sekali tidak mungkin	1	2	3	4	5	Sepenuhnya
---------------------------	---	---	---	---	---	------------

18. Rapat yang Anda hadiri benar-benar membuang waktu.

Sejauh mana Anda merasa bertanggung jawab untuk memperbaiki situasi ini?

Sama sekali tidak bertanggung jawab	1	2	3	4	5	Bertanggung jawab sepenuhnya
-------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

19. Anda kehilangan sesuatu yang penting bagi anda.

Konsekuensi dari situasi ini akan:

Berpengaruh selamanya	1	2	3	4	5	Dengan cepat berlalu
-----------------------	---	---	---	---	---	----------------------

20. Atasan Anda tetap kukuh tidak setuju dengan keputusan anda.

Konsekuensi dari situasi ini akan :

Mempengaruhi semua aspek hidup saya	1	2	3	4	5	Terbatas pada situasi ini
-------------------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------

SELESAI

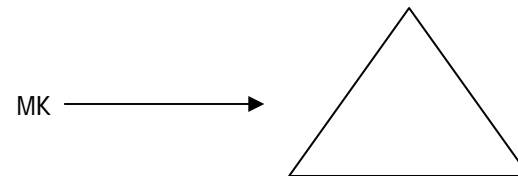
Tulis angka yang Anda lingkari untuk setiap pertanyaan diatas kedalam kotak yang sesuai dibawah ini.

C	O	R	E
1.	2.	3.	4.
7.	6.	5.	8.
13.	11.	9.	10.
15.	16.	12.	14.
17.	18.	20.	19.

1. tuliskan jumlah angka dalam setiap kolom dalam kotak dibawah ini.

Total C	Total O	Total R	Total E	Total dari CORE

2. kemudian kalikan total CORE dengan 2. Tulis hasilnya dalam segitiga



BIAYA KEJIWAAN

RENUNGKAN DAN JAWAB DENGAN YA ATAU TIDAK DENGAN MELINGKARI JAWABAN ANDA.

1. Berapa banyak biaya yang dibebankan kesulitan pada diri Anda ?
 - Di akhir hari kerja, pada umumnya saya merasa penuh energi Ya Tidak
 - Saya berhasil dalam menghadapi tantangan dan relatif tidak takut dengan tantangan yang paling sulit Ya Tidak
 - Pada umumnya orang menganggap saya optimistik cepat pulih dari sakit, dan tegar Ya Tidak
 - Ketika kesulitan melanda, saya dapat menjaga kepala tetap dingin dan memfokuskan pada penyelesaian situasi Ya Tidak
 - Saya secara konstan tekun untuk belajar, tumbuh dan memperbaiki diri Ya Tidak

2. Tim Anda ?
 - Kami mempunyai tim dengan kinerja tinggi Ya Tidak
 - Kami menghindari sikap menyalahkan, mengeluh dan melontarkan kritik Ya Tidak

- Kami memfokuskan pada penyelesaian masalah, tidak peduli seberapa substansial masalahnya. Ya Tidak
- Orang mencari kami untuk menghadapi tantangan yang paling sulit Ya Tidak
- Kami tetap bersemangat tinggi dan terfokus ketika menghadapi kemunduran. Ya Tidak

3. Organisasi Anda ?

- Ketika terjadi kekeliruan yang serius dalam kelompok saya, orang jarang menunjukkan hidung orang lain. Ya Tidak
- Orang disini menerima dan belajar dari kegagalan, sehingga mereka tidak ragu-ragu mengambil resiko dan mencoba hal-hal yang baru. Ya Tidak
- Ketika kami benar-benar mendapat banyak tekanan, para pemimpin dalam organisasi saya membiarkan orang mempertahankan tingkat kendali yang sama dalam keputusan dan tindakan sehari-hari. Ya Tidak
- Ketika kami menghadapi perubahan, dengan cepat orang bergabung dalam proses kreatif mengenai cara membuat perubahan seefektif dan sepositif mungkin. Ya Tidak
- Orang jarang memboroskan waktu mengeluh ketika mereka dapat memperbaiki situasi Ya Tidak

Cara menghitung berapa banyak tanda Ya dilingkari dari masing-masing bagian

ANDA

- 4-5 Anda mungkin menghadapi kesulitan lebih banyak ketimbang sebagian besar orang yang bekerja dengan anda. Kemungkinan besar Anda adalah orang yang mereka andalkan untuk membantu bila ada tantangan dan kemunduran yang mungkin menurunkan semangat orang lain. Anda mungkin merasa frustrasi menghadapi orang dengan MK rendah.
- 2-3 Anda menghadapi tingkat kesulitan sedang dengan baik tetapi mungkin menderita lebih besar secara tidak perlu ketika kesulitan menumpuk dan tuntutan meningkat. Meningkatkan MK Anda dapat membantu Anda tetap kuat dimasa yang penuh tantangan.
- 0-1 Kesulitan benar-benar membebani jiwa anda. Anda dapat memperbaiki penampilan, kinerja dan kekuatan Anda dengan cukup berarti dengan mengukur dan memperkuat MK anda.

TIM ANDA

- 4-5 Tim Anda mungkin menikmati kinerja dan sinergi yang tinggi. Tim ini memecahkan masalah, membuat keputusan dan mengambil tindakan. Kesulitan jarang membuat tim Anda surut dan mungkin disambut sebagai sumber peluang dan kesempatan belajar.
- 2-3 Tim Anda paling baik membayar biaya paling baik bila menghadapi kondisi yang dapat diperkirakan dan dengan tuntutan sedang. Ketika kesulitan menumpuk, tingkah laku anggota tim mungkin menurun dan tim mungkin mulai bertengkar ditingkat pelaksana. MK tim dapat memperkuat kemampuan tim Anda untuk tumbuh dan memanfaatkan kapasitas sepenuhnya.
- 0-1 Tim Anda dengan mudah patah semangat. Kemungkinan besar banyak konflik dan beberapa orang dalam hati sudah

mengumpulkan diri dalam proses. Mengukur dan memperkuat MK tim Anda dapat menghasilkan perbaikan yang dramatik dalam semangat dan kinerja tim.

ORGANISASI ANDA

- 4-5 Anda mungkin mempunyai budaya yang gesit, amat bertanggung jawab, tidak terperosok dalam jebakan yang sama seperti yang tampaknya tidak dapat dihindari oleh para pesaing anda. Anda dapat belajar memperkuat faktor yang amat penting ini dengan prinsip-prinsip MK.
- 2-3 Anda memerlukan waktu lebih lama dan bekerja lebih keras dari yang diperlukan untuk mengimplementasikan perubahan. Beberapa orang andalan Anda mungkin datang dan pergi. Anda dapat memperkuat orang-orang, tim dan budaya Anda dengan penilaian dan peralatan yang disediakan.
- 0-1 Anda mungkin yang mematahkan semangat, moral dan inovasi. Pelatihan tampaknya tidak menyelesaikan masalah. Orang mungkin menjadi agak letih dan tampaknya mengalami kesulitan membayangkan berada disana untuk waktu yang lama