

Gambaran *Adversity Quotient* Siswa Sekolah Menengah Atas

Indah Tri Mustika Erza¹, Rezki Hariko², Soeci Izzati Adlya³

^{1,2,3}Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang
e-mail: hariko.r@fip.unp.ac.id

Abstrak

Dalam upaya mencapai tugas-tugas perkembangan, siswa SMA sebagai kelompok individu remaja seringkali dihadapkan pada berbagai rintangan dan kesulitan baik dalam bidang belajar, sosial, karir maupun bidang kehidupan lainnya. Agar berhasil melewati segala kondisi tersebut, sangat dibutuhkan daya juang yang tinggi pada setiap remaja. Siswa perlu memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi berbagai kemungkinan rintangan, tekanan dan bahkan mungkin kegagalan dalam kehidupan keseharian. Kemampuan ini secara teoritis dikenal sebagai *Adversity Quotient*. Penelitian saat ini bertujuan untuk mendeskripsikan *Adversity Quotient* siswa SMA. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analisis deskriptif. Responden penelitian adalah siswa SMA 5 Bukittinggi tahun ajaran 2024/2025 sebanyak 293 siswa yang diperoleh dengan menggunakan formula Slovin ($e=5\%$) dan dipilih dengan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengadministrasian Skala *Adversity Quotient* Siswa yang disusun berpedoman pada model skala *Likert* dengan lima alternatif respon. Data yang dikumpulkan diolah menggunakan analisis deskriptif. Pengolahan data menggunakan bantuan program *Microsoft Excel*.

Kata kunci: Remaja, *Adversity Quotient*, Bimbingan Konseling

Abstract

In the effort to achieve developmental tasks, high school students as a group of adolescents are often faced with various obstacles and difficulties in the areas of learning, social interaction, career, and other aspects of life. To successfully navigate these conditions, a high level of perseverance is crucial for every adolescent. Students need to have strong capabilities in facing potential obstacles, pressure, and even possible failures in their daily lives. This ability is theoretically known as *Adversity Quotient*. The current study aims to describe the *Adversity Quotient* of high school students. The research uses a quantitative method with a descriptive analysis approach. The respondents of the study are 293 students from SMA 5 Bukittinggi for the 2024/2025 academic year, selected using the Slovin formula ($e=5\%$) and chosen through proportional random sampling. Data was collected through the administration of the Student *Adversity Quotient* Scale, based on a *Likert* scale model with five response alternatives. The collected data was processed using descriptive analysis with the aid of *Microsoft Excel*.

Keywords: Adolescents, *Adversity Quotient*, Counseling Guidance.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentangan kehidupan manusia. Periode remaja yaitu periode dimana individu meninggalkan masa kanak-kanaknya dan beralih ke masa remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial (Santrock, 2003). Sebagai remaja, siswa sekolah menengah dihadapkan kepada berbagai perubahan yang terjadi pada diri, sebagai hasil dari transisi dari periode anak-anak menuju dewasa (Hariko, 2017). Sebagai perodesasi perkembangan yang sangat labil, pada fase ini remaja mempunyai banyak permasalahan yang sedang dialami dan permasalahannya itu sangat menarik untuk dibahas. Perubahan-perubahan yang dialami dalam diri remaja dihadapkan pada tugas-tugas yang berbeda dari tugas pada masa anak-anak. Setiap fase perkembangan termasuk pada masa remaja, individu memiliki tugas-

tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Apabila remaja berhasil menyelesaikan tugas-tugas tersebut dengan baik, maka akan tercapai kepuasan, kebahagiaan, dan penerimaan dari lingkungan (Hartono, 2018). Keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas tersebut juga akan menentukan keberhasilan individu dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya (Santrock, 2003). Remaja yang sedang mengalami proses keberhasilan akan banyak menemukan tantangan dan membutuhkan daya juang untuk melewati kesulitan yang dihadapi. Kemampuan remaja dalam menyelesaikan tugas akademik yang dihadapi tidak hanya dipengaruhi potensi kognitif seperti inteligensi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh daya juang remaja dalam mengenal kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas tersebut. Peserta didik ini sangat membutuhkan kemampuan bertahan dalam menghadapi situasi yang sulit dan mampu mengatasinya (Sitsira-at, 2020). Banyak hambatan yang menghadang perjalanan mereka menuju kesuksesan, dan hambatan tersebut menjadi penghalang yang menakutkan bagi mereka. Tetapi kesuksesan akan didapatkan jika mereka memiliki kemampuan untuk merubah hambatan menjadi peluang. Menurut Saidah (2014) saat ini sering dijumpai banyak remaja yang masih mengandalkan orang lain, seperti orang tua, guru, saudara, dan teman sebaya. Mereka merasa lelah untuk bangkit dari kegagalan yang hadapi, dan mengaku takut menghadapi kegagalan, sehingga mereka tidak mempunyai keyakinan akan diri mereka sendiri, dan mereka lebih suka mengandalkan orang lain untuk menyelesaikan kesulitan yang mereka hadapi. Hal tersebut bisa disebabkan kurangnya rasa percaya diri atau karena remaja seringkali dihinggapi perasaan ragu-ragu, terutama dalam pengambilan keputusan untuk bertindak (Saidah, 2014).

Peserta didik tingkat SMA masuk kategori remaja dimana sedang mengalami proses menentukan keberhasilan dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya yang nantinya akan dijumpai adanya kesulitan dalam belajar. Remaja membutuhkan daya juang untuk melewati kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Kesulitan remaja seperti sulitnya menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dihadapi. Menurut Hakim (2005) kesulitan belajar adalah kondisi yang menimbulkan hambatan dalam proses belajar. Hambatan yang menyebabkan orang tersebut mengalami kegagalan atau kurang berhasil dalam mencapai tujuan belajar. Setiap siswa memiliki kesulitan-kesulitan yang berbeda dalam aktivitas belajar. Menurut Hakim (2005), kesulitan-kesulitan yang biasanya ditemukan oleh siswa saat aktivitas belajar diantaranya nilai yang diperoleh siswa sering di bawah nilai rata-rata kelas, prestasi yang dicapai tidak seimbang dengan inteligensi yang dimiliki, perasaan siswa, dan kondisi kepribadian siswa. Seorang siswa diindikasikan kesulitan belajar jika sering mendapatkan nilai dibawah enam atau dibawah nilai C (cukup) atau dibawah KKM, maka dapat dikatakan siswa tersebut mengalami kesulitan belajar (Hakim, 2005). Kesulitan lainnya yang ditemui dalam kegiatan belajar menurut Samah (2020) yaitu siswa kewalahan dalam memenuhi tuntutan tugas yang diberikan oleh guru karena terkendala pada pemahaman materi, referensi, jaringan dan sarana lainnya. Siswa harus mencari cara agar kesulitan dalam menjalankan pendidikannya dapat teratasi, misalnya ketika siswa memiliki dana yang terbatas dalam membeli kuota, maka ia bisa meminta bantuan temannya untuk memberikan hotspot seluler agar tugasnya dapat dikerjakan atau jika siswa terkendala pada pemahaman materi pelajaran maka siswa bisa belajar dengan teman yang lebih paham akan materi pelajaran. Siswa diharapkan mampu mengatasi kondisi-kondisi negatif tersebut. Siswa harus memiliki kemampuan dan daya juang untuk tetap bertahan dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Setiap individu pasti pernah mengalami kesulitan dalam perjalanan pendidikannya. Faktor penentu individu menghadapi kesulitannya ialah kemampuannya bertahan ketika kesulitan dan keluar dari kesulitan itu sendiri, *Adversity Quotient* sangat diperlukan dalam hal ini. *Adversity Quotient* atau daya juang dibutuhkan untuk memperoleh prestasi baik dalam bidang akademik maupun non akademik agar prestasi yang diraih dapat berkembang dan meningkat (Wiranda & Ibrahim, 2019).

Adversity Quotient diambil dari konsep yang dikembangkan oleh Stoltz (2000) yang merupakan seorang konsultan di dunia kerja dan pendidikan berbasis skill. *Adversity* dalam kamus bahasa Inggris berarti kesengsaraan atau kemalangan, sedangkan *Quotient* diartikan sebagai kemampuan atau kecerdasan. *Adversity Quotient* merupakan suatu kemampuan untuk dapat bertahan dalam menghadapi segala masalah ataupun kesulitan hidup. *Adversity Quotient* adalah kecerdasan berupa kemampuan dalam menghadapi kesulitan, bertahan dan keluar dari

kesulitan dalam keadaan sukses (Stoltz, 2000). Menurut Soniatri & Syukur (2019) *Adversity Quotient* sangat mempengaruhi seseorang dalam melakukan suatu usaha. Jadi dapat disimpulkan bahwa *Adversity Quotient* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk diselesaikan. *Adversity Quotient* penting bagi siswa untuk menghadapi tuntutan akademik dan meraih cita-cita. Menurut Abidin (2021) bahwa individu dengan *Adversity Quotient* yang tinggi cenderung lebih sukses dalam berbagai aspek, baik pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Jika *Adversity Quotient* rendah akan mengakibatkan perilaku negatif dan penurunan kesehatan fisik. Selain itu, *Adversity Quotient* membuat seseorang menjadi tidak berdaya (Prayogo & Rehulina, 2014). Peserta didik yang memiliki *Adversity Quotient* yang rendah memiliki pikiran dan keyakinan negatif dalam menghadapi kehidupan seperti, merasa selalu gagal, tidak termotivasi dalam belajar, pesimis ketika menghadapi tugas yang sulit. Serta respon perilaku seperti 1) tidak mampu mengendalikan diri, 2) mudah menyerah, 3) kurang bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari, 4) mudah putus asa, 5) mengalami gangguan kesehatan, 6) minder, 7) tidak dapat bekerja sama dengan orang lain, dan 8) melampiaskan kekecewaan dengan melakukan tindakan negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain (Hofvander et al., 2017). *Adversity Quotient* membantu individu memperkuat kemampuan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari. *Adversity Quotient* terdiri dari empat aspek yang disingkat CO2RE yaitu *control, origin and ownership, reach, dan endurance*. Stoltz (2000) membagi *Adversity Quotient* menjadi tiga tipe yaitu: *Quittes* yaitu orang-orang yang berhenti dari usahanya, *campers* yaitu mereka yang telah berusaha namun belum sungguh-sungguh, dan *climbers* orang-orang pendaki yang mencapai kesuksesan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Supardi (2013) diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh *Adversity Quotient* terhadap prestasi belajar matematika. Artinya semakin tinggi tingkat *Adversity Quotient* siswa, maka semakin tinggi pula prestasi belajar matematikanya, sebaliknya semakin rendah *Adversity Quotient* siswa, maka semakin rendah pula prestasi belajar matematikanya. Berdasarkan penelitian Soniatri & Syukur (2019) diperoleh gambaran bahwa *Adversity Quotient* siswa SMA masih rendah, artinya siswa tidak mampu menghadapi kesulitan dan tantangan dalam memenuhi tuntutan tugas sekolah. Selanjutnya, Wahyuni, Mujib & Zahari (2021) menemukan bahwa tingkat *Adversity Quotient* siswa pada SMK Negeri 1 Sungai Rampah masih tergolong rendah. Pada penelitian ini dijelaskan bahwa *Adversity Quotient* siswa dalam berpikir visual dalam memahami pelajaran masih dikategorikan rendah karna siswa tidak mampu memahami bahasa buku. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fadila, Armiaati (2023) diperoleh hasil *Adversity Quotient* dan kesulitan belajar bersamaan memiliki dampak yang signifikan akan hasil belajar dari siswa kelas XI OTKP SMK Negeri 2 Bukittinggi. Semakin tinggi *Adversity Quotient* dan sikap mandiri pada proses belajar maka hasil belajar dari siswa pada kelas XI OTKP SMK Negeri 2 Bukittinggi akan bertambah tinggi. Sebaliknya semakin rendah *Adversity Quotient* dan sikap mandiri pada proses belajar maka hasil belajar dari siswa pada kelas XI OTKP SMK Negeri 2 Bukittinggi akan bertambah rendah, maka dapat di simpulkan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa, khususnya dalam mata pelajaran matematika dan secara umum dalam proses pembelajaran. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan AQ yang tinggi cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih baik, sedangkan siswa dengan AQ yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan akademik dan memiliki prestasi belajar yang lebih rendah. Selain itu, AQ yang rendah pada siswa SMA dan SMK di Indonesia berkorelasi dengan ketidakmampuan mereka dalam mengatasi tekanan dan kesulitan akademik, yang mempengaruhi pemahaman mereka terhadap materi pelajaran dan hasil belajar secara keseluruhan. Oleh karena itu, peningkatan AQ dan sikap mandiri dalam proses belajar menjadi faktor penting dalam meningkatkan hasil akademik siswa.

Berdasarkan data yang terjadi di lapangan, dibutuhkan peran bimbingan dan konseling dalam upaya mengembangkan *Adversity Quotient* siswa guna mendorong siswa agar memiliki kemampuan bertahan ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, dan akan terus berjuang dengan gigih, penuh semangat, dan penuh motivasi. Dalam hal ini, guru BK harus mampu merancang program layanan bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan dan

mengatasi permasalahan yang timbul sebagai dampak lanjutan kurang berkembangnya *Adversity Quotient* siswa melalui berbagai jenis layanan.

METODE

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analisis deskriptif. Responden penelitian adalah siswa SMAN 5 Bukittinggi tahun ajaran 2024/2025 sebanyak 293 siswa yang diperoleh dengan menggunakan formula Slovin ($e=5\%$) dan dipilih dengan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengadministrasian Skala *Adversity Quotient* Siswa yang disusun berpedoman pada model skala *Likert* dengan lima alternatif respon. Data yang dikumpulkan diolah menggunakan analisis deskriptif. Pengolahan data menggunakan bantuan program *Microsoft Excel*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian tentang gambaran *Adversity Quotient* dapat diamati pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Adversity Quotient* siswa SMAN 5 Bukittinggi (n=293)

Kategori	Interval Skor	f	%
Sangat Tinggi	≥ 147	18	6,14
Tinggi	119-146	191	65,19
Sedang	91-118	83	28,33
Rendah	63-90	1	0,34
Sangat Rendah	≤ 62	0	0
Jumlah		293	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar *Adversity Quotient* responden berada pada kategori tinggi (65,19%) dan hanya sangat sedikit responden yang berada pada kategori sangat tinggi (6,14%). Berikutnya, masih terdapat banyak siswa yang berada pada kategori sedang (28,33%), jumlah yang sangat kecil pada kategori rendah (0,34%), dan tidak satupun responden yang berada pada kategori sangat rendah (0,00%). Hasil ini menyuguhkan fakta bahwa sebagian besar siswa SMAN 5 Bukittinggi yang menjadi responden memiliki *Adversity Quotient* yang baik.

Guna penarikan kesimpulan gambaran *Adversity Quotient* siswa SMAN 5 Bukittinggi, pada Tabel 2 berikut disajikan nilai salah satu koefisien kecenderungan pemusatan data (*mean*) dan penyebaran data (standar deviasi), baik untuk variabel (keseluruhan) maupun sub variabel *Adversity Quotient*.

Tabel 2. Gambaran *Adversity Quotient* Siswa (n=293)

No	Sub Variabel	Skor							
		Ideal	Maks	Min	Total	\bar{X}	% \bar{X}	SD	Kat.
1	<i>Control</i>	50	46	29	10740	36,66	73,31	3,58	T
2	<i>Origin dan Ownership</i>	50	49	17	10450	35,67	71,33	4,88	T
3	<i>Reach</i>	40	39	19	8472	28,97	72,29	3,52	T
4	<i>Endurance</i>	35	34	16	7274	24,83	70,93	3,48	T
Keseluruhan		175	158	87	36936	126,06	72,04	12,15	T

Berdasarkan Tabel 2 dapat dijelaskan bahwa data keseluruhan menunjukkan bahwa *Adversity Quotient* siswa berada pada kategori tinggi ($\bar{x}=126,06$; 72,04%). Artinya, secara umum siswa SMAN 5 Bukittinggi telah memiliki *Adversity Quotient* yang baik meskipun masih sangat perlu untuk ditingkatkan lagi. Lebih lanjut dapat diungkap juga bahwa seluruh sub variabel

penelitian juga berada pada kategori tinggi, yaitu *control* ($\bar{x}=36,66$; 73,31%), *origin and ownership* ($\bar{x}=35,67$; 71,33%), *reach* ($\bar{x}=28,97$; 72,29%), *endurance* ($\bar{x}=24,83$; 70,93%). Hasil ini mempertegas bahwa siswa memiliki *Adversity Quotient* yang baik, baik jika ditinjau secara keseluruhan maupun berdasarkan aspek-aspek.

Berdasarkan hasil penelitian *Adversity Quotient* yang dilakukan di SMAN 5 Bukittinggi secara umum diperoleh hasil bahwa *Adversity Quotient* berada pada kategori tinggi. Individu yang memiliki *Adversity Quotient* tinggi sudah cukup baik dalam ber *Adversity Quotient*. Stoltz (2000) mengemukakan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) menilai sejauh mana seseorang merasa dapat mempengaruhi dan mengendalikan hasil dari tantangan yang dihadapinya. Individu dengan *Control* tinggi memiliki keyakinan mendalam bahwa mereka dapat mengarahkan situasi menuju hasil yang diinginkan, bukan sekadar bereaksi terhadap peristiwa eksternal. Ini adalah aspek kunci dari AQ yang memungkinkan seseorang untuk tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang ditengah-tengah kesulitan. Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif pada variabel *Adversity Quotient* beserta aspek-aspeknya dapat disimpulkan bahwa siswa di SMAN 5 Bukittinggi pada penelitian ini memiliki *Adversity Quotient* tinggi. *Adversity Quotient* yang tinggi menandakan siswa di SMAN 5 Bukittinggi dalam penelitian ini dapat merasakan *control* yang baik pada saat dihadapkan pada kondisi sulit dalam kehidupan. siswa di SMAN 5 Bukittinggi juga dapat melakukan penyesuaian diri sesuai dengan asal kesulitan yang dihadapi sehingga siswa tidak akan menyalahkan diri secara berlebihan. Siswa dipenelitian ini juga dapat membatasi kesulitan dan tidak membiarkan kesulitan mempengaruhi pada aspek hidup yang lain.

Berdasarkan hasil penelitian ini, siswa di SMAN 5 Bukittinggi memiliki *Adversity Quotient* tinggi sesuai dengan uji deskripsi yang dilakukan oleh peneliti. Stoltz (2000) mengemukakan bahwa AQ tinggi ditunjukkan dengan ciri bahwa individu dapat menghadapi kesulitan, berpikir positif untuk mempengaruhi situasi sulit tersebut dan cepat bangun dari keterpurukan. Individu mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi tanpa menyalahkan siapa pun. Kesulitan yang dihadapi tidak mengganggu aspek kehidupan lainnya. Individu memandang kesulitan hanya bersifat sementara sehingga kesulitan dapat berlalu dan menganggap kesulitan tersebut sebagai tantangan dan hal yang positif. Individu dengan AQ tinggi diidentikkan sebagai individu yang mendaki (*climber*). Penelitian Parvathy dan Preseeda (2014) (Haryandi, 2019) menemukan bahwa individu dengan AQ yang tinggi dapat mencapai tujuan, meskipun harus menghadapi berbagai tantangan. AQ individu dapat menentukan berhasil tidaknya mencapai tujuan, karena AQ individu dapat memberikan pengaruh penilaian tingkat kesulitan yang dihadapi. Individu dengan AQ yang tinggi akan terus berjuang menghadapi kesulitan, dan melakukan evaluasi terhadap dirinya untuk mengetahui langkah yang akan diambil daripada individu dengan AQ rendah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, terdapat beberapa layanan yang dapat diberikan oleh guru BK atau konselor terkait *Adversity Quotient* pada siswa, Bimbingan dan konseling hadir sebagai profesi profesional untuk memenuhi kebutuhan individu dalam memenuhi dirinya, lingkungannya, dan hal-hal lain yang relevan dengan kehidupannya (Hariko & Ildil, 2017). Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling terdapat banyak sekali strategi yang digunakan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalahnya (Tobing & Hariko, 2023). Bimbingan dan konseling sebagai layanan profesional yang tersedia di sekolah yang eksistensi diharapkan dapat membantu mewujudkan kesejahteraan hidup setiap peserta didik (Hariko, 2016, 2017) melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung. Konselor/guru BK bertanggung jawab menyelenggarakan berbagai pelayanan yang bersifat bantuan terhadap siswa sebagai upaya untuk mengentaskan permasalahan dan membantu perkembangan optimal siswa (Hariko, 2016), salah satunya yaitu layanan Konseling Individu, Prayitno (2012) layanan konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap klien dalam rangka mengentaskan masalah pribadi klien. konseling perorangan merupakan layanan bantuan profesional oleh konselor/guru BK secara tatap muka terhadap klien secara individual (Hariko, 2018; Hifsy et al., 2022) – guna mengentaskan permasalahan yang dihadapinya.

Melalui konseling individual, klien akan memahami kondisinya, lingkungan permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi

masalahnya (Tohirin, 2014). Penelitian Amria & Aulia. (2023). mengatakan salah satu cara untuk meningkatkan pada siswa dengan memberikan layanan konseling individu. Penelitian Nofiani & Hariko (2023) menemukan bahwa siswa memiliki minat yang tinggi untuk mengikuti konseling perorangan. Berdasarkan hasil peneliti temukan bahwa siswa dengan pada sub variabel *origin dan ownership, reach, endurance*, kategori sedang, bisa ditingkatkan dengan layanan konseling individual tujuannya membantu siswa untuk meningkatkan masalah *Adversity Quotient* dan memberikan ajaran kepada siswa tentang bagaimana dampak yang akan terjadi. Berdasarkan hasil penelitian Putri & Retno (2023) mengatakan konseling individu teknik teknik reframing dapat meningkatkan *Adversity Quotient* yang dialami siswa. *Reframing* sendiri menurut Cormier et al. (2016) yakni pendekatan dengan cara mengubah ulang cara pandang atau persepsi peserta didik terhadap permasalahan.

Selanjutnya, layanan bimbingan kelompok diyakini sangat efektif untuk diselenggarakan terhadap remaja (Hariko, 2020, 2021; Hariko et al., 2021, 2023), baik untuk pengentasan permasalahan pribadi yang muncul sebagai akibat dari perkembangan berbagai perilaku negatif ataupun tidak berkembangnya berbagai potensi positif siswa. Dalam layanan bimbingan kelompok membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama. Bimbingan kelompok terdapat 2 jenis topik yaitu topik tugas dan topik bebas. Pada kesempatan guru BK membahas menggunakan topik tugas, guru BK dapat mengajukan topik yang berkaitan dengan cara meningkatkan *Adversity Quotient*. Berdasarkan hasil penelitian Hantoro et al., (2022) mengatakan bimbingan kelompok teknik *role play* dapat meningkatkan *Adversity Quotient* yang dialami siswa. Pemberian bimbingan kelompok teknik *roleplay* dilakukan dengan bermain peran anggota kelompok berperan sesuai tokoh yang diperankan. Kemampuan berkomunikasi dan mengelola perasaan dan pikiran tokoh yang diperankan memungkinkan anggota kelompok kembali menemukan keasyikan berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sesungguhnya bukan teman di dunia maya yang tidak secara riil bertemu dan berkomunikasi langsung. Berdasarkan hasil peneliti, guru BK bisa melaksanakan bimbingan kelompok teknik *roleplay* di antaranya perlu memperhatikan variasi kemampuan komunikasi antar anggota kelompok dengan sasaran utama tentu penurunan *Adversity Quotient* siswa yang berada pada kategori sedang. Agar *Adversity Quotient* berkelanjutan agar bisa membantu pengembangan diri siswa dalam berbagai aspek. Kesiapan para pemain peran juga diupayakan dengan memberi kesempatan anggota kelompok mempelajari bersama dan berkomunikasi. Dengan demikian secara informal anggota kelompok berkesempatan menjalin komunikasi secara baik, begitupun dengan topik bebas yaitu anggota kelompok mengungkapkan topik hangat yang berkaitan dengan *Adversity Quotient*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang *Adversity Quotient* siswa di SMAN 5 Bukittinggi tahun ajaran 2024/2025 dapat disimpulkan sebagai berikut: *Adversity Quotient* siswa berada pada kategori tinggi. Artinya, secara umum siswa SMAN 5 Bukittinggi telah memiliki *Adversity Quotient* yang baik meskipun masih sangat perlu untuk ditingkatkan lagi. Lebih lanjut dapat diungkap juga bahwa seluruh sub variabel penelitian juga berada pada kategori tinggi, yaitu *control, origin and ownership, reach, endurance*. Hasil ini mempertegas bahwa siswa memiliki *Adversity Quotient* yang baik, baik jika ditinjau secara keseluruhan maupun berdasarkan aspek-aspek. Hal ini dilihat dari ditunjukkan dengan ciri bahwa individu dapat menghadapi kesulitan, berpikir positif untuk mempengaruhi situasi sulit tersebut dan cepat bangun dari keterpurukan. Individu mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi tanpa menyalahkan siapa pun. Kesulitan yang dihadapi tidak mengganggu aspek kehidupan lainnya. Individu memandang kesulitan hanya bersifat sementara sehingga kesulitan dapat berlalu dan menganggap kesulitan tersebut sebagai tantangan dan hal yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. Z. (2021). Meningkatkan Adversity Quotient Mahasiswa melalui Experiential Learning: Bidang Studi Kewirausahaan. *Tawazun: Jurnal Ekonomi Syariah*, 1(1):32-39.
- Amria & Aulia. 2023. Dampak Efikasi Diri terhadap Kejenuhan Belajar pada Santri. *Journal Of*

Gender Equality And Social Inclusion. Vol 2(1), hlm. 52- 61

- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2016). *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. California: Cengage Learning
- Fadila, N., & Armiami, A. (2023). Pengaruh Adversity Quotient dan Kemandirian Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21632-21642.
- Hakim, T. (2005). *Belajar secara efektif*. Niaga Swadaya.
- Hantoro, R. W., Hartini, S., Agung, B. P., A., & Siswanti, R. (2022). Strategi Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Roleplay Untuk Meminimalisir Nomophobia Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 1264-1269.
- Hariko, R. (2016). Ilmu Bimbingan dan Konseling, Nilai dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 4(2), 118–123.
- Hariko, R. (2017). Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1). <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p041>
- Hariko, R., & Ildil, I. (2017). Analisis Kritik Terhadap Model Kipas; Konseling Intensif Progresif Adaptif Struktur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 109–117. <https://doi.org/10.29210/120500>
- Hariko, R. (2018). Are High School Students Motivated to Attend Counseling? *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 3(1). <https://doi.org/10.23916/0020180312210>
- Hariko, R. (2020). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Agentik untuk Meningkatkan Perilaku Prosocial Siswa Sekolah Menengah Pertama. Universitas Negeri Malang.
- Hariko, R. (2021). Bimbingan Kelompok Agentik: Model Peningkatan Perilaku Prosocial Siswa. Literasi Nusantara.
- Hariko, R., Hanurawan, F., Ramli, M., Afdal, A., Lestari, M., Fikri, M., & Suri, G. D. (2023). Towards an Effective Agentic Group Guidance Model to Improving the Prosocial Behavior of Minangkabau Adolescents. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6(6s), 198–208.
- Hariko, R., Nirwana, H., Fadli, R. P., Ildil, I., Hastiani, H., & Febriani, R. D. (2021). Students' motivation to attend group guidance based on gender and ethnic. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(1).
- Hartono, H. (2018). Pendidikan Karakter dalam Al Qur'an pada Kalangan Remaja di Era Digital. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist*, 1(2), 178-199.
- Haryandi. Hubungan antara Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. Skripsi. Makasar: Universitas Negeri Makassar.
- Hofvander, B., Anckarsäter, H., Wallinius, M., & Billstedt, E. (2017). Mental Health Among Young Adults in Prison: The Importance of Childhood-Onset Conduct Disorder. *BJPsych Open*, 3(2), 78–84.
- Nofiani, D., & Hariko, R. (2023). Interest Of Student SMPN 1 Painan Following Individual Counseling. *Current Issues in Counseling*, 1(1).
- Saidah, S. (2014). Hubungan Self Efficacy dengan Adversity Quotient (AQ). *Jurnal Psikologi Pasuruan*. Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan
- Samah, K. (2020). *The Power Of Love: BungaRampai Refleksi & Pergulatan Pemikiran di Era Pandemi Covid-19*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayogo, D., & Rehulina, M. (2014). Hubungan antara Adversity dan Ketidakberdayaan yang Dipelajari pada Anak yang Berhadapan dengan Hukum (ABH) di Rumah Tahanan Surabaya. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3(2), 108-116.
- Putri, F. & Retno. P. (2023). Penerapan Konseling Individu Teknik Reframing untuk Meningkatkan Adversity Quotient Peserta Didik di Sman 2 Madiun. *Jurnal BK UNESA*. 13(3)

- Sitsira-at, S. (2020). AQ and EQ Related to Lifelong Learning of Undergraduate Students. The ABAC ODI Journal Vision. Action. Outcome. 7: 145-154.
- Soniatry, L., & Syukur, Y. (2019). Adversity Quotient Arranging Thesis for Students of Faculty of Education State University of Padang. Jurnal Neo Konseling, 1(4).
- Stoltz, P. (2000). Adversity Quotient Work. USA: Harper Collins Publishers, Inc.
- Stoltz, P. G. (2000). Faktor Penting dalam Meraih Sukses; Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. Jakarta: Grasindo
- Supardi, S. U. (2013). Pengaruh Adversity Quotient terhadap Prestasi Belajar matematika. Jurnal Formatif. 3(1): halaman 61-71. <http://portal.kopertis3.or.id/bitstream/123456789/1599/1/Supardi%2520FORMATIF.pdf>. (Diakses tanggal 10 Agustus 2024).
- Tobing, M. S., Karneli, Y., Nurfarhanah, N., & Hariko, R. (2023). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Audio Visual untuk Meningkatkan Pemahaman Bahaya Narkoba pada Siswa. SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan, 2(10), 2975-2988.
- Tohirin. (2014). Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi) (Cet. Ke 6). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wahyuni, G., Mujib, A., & Zahari, C. L. (2022). Analisis Kemampuan Berpikir Visual Siswa Ditinjau Dari Adversity Quotient. JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala, 7(2).
- Wiranda, D., & Ibrahim, Y. (2019). Adversity Quotient Student Achievement in SMA N 1 Payakumbuh and The Implication in Guidance and Counseling. Jurnal Neo Konseling, 1(2).