

## Upaya Meningkatkan Kemampuan *Adversity Quotient* Siswa Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving*

Okta Nila Yanda<sup>1</sup>, Sri Hartini<sup>1</sup>, Agungbudiprabowo<sup>1</sup>, Rini Siswanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi PPG Prajabatan, Universitas Ahmad Dahlan

<sup>2</sup>SMP Negeri 3 Sentolo

e-mail: [okta2107163079@webmail.uad.ac.id](mailto:okta2107163079@webmail.uad.ac.id)

### Abstrak

Adanya fenomena rendahnya tingkat *Adversity Quotient* (AQ) di sekolah yang dilihat dari gejala siswa tidak mengerjakan pekerjaan rumah karena merasa tidak perlu menyelesaikan tugas, siswa meninggalkan kelas saat proses belajar mengajar dan hanya mengisi daftar hadir saja secara online, siswa tidak memperhatikan guru saat pembelajaran bahkan kehadiran siswa pun hanya 50% di dalam kelas online. AQ dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* diharapkan *Adversity Quotient* (AQ). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *Adversity Quotient* (AQ) siswa sebelum dan sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving*, dan untuk mengetahui apakah *Adversity Quotient* (AQ) dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dengan melaksanakan dua siklus. Subyek penelitian ini yaitu 6 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sentolo yang terdiri atas 4 siswa *Adversity Quotient* (AQ) rendah dan 2 siswa yang memiliki *Adversity Quotient* (AQ) sedang, agar terjadi dinamika kelompok. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, skala *Adversity Quotient* (AQ) dan observasi. Sedangkan teknik analisis datanya menggunakan analisis deskriptif persentase dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) siswa sebelum memperoleh perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving*, sebesar 66% kategori rendah. Setelah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* pada siklus I, *Adversity Quotient* (AQ) siswa meningkat menjadi kategori sedang sebesar 50%. Sedangkan pada siklus II *Adversity Quotient* (AQ) siswa terus meningkat menjadi kategori tinggi dengan perolehan sebesar 66%. Hal ini menunjukkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* dapat meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Sentolo. Sehingga terjadi peningkatan *Adversity Quotient* (AQ) yang signifikan setelah diadakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving*.

**Kata kunci:** *Adversity Quotient*, Bimbingan Kelompok, *Problem Solving*

### Abstract

*The lower adversity quotient (AQ) is identified by the lack of students' responsibility in completing the assignments, the lack of seriousness in an online class, and ignoring the teacher while learning. AQ can be increased through group guidance intervention with the Problem-Solving technique. This study aimed to determine the AQ of students before and after conducting the group guidance, which was the problem-solving technique, and to determine whether the AQ could be increased through group guidance services with the Problem-Solving technique. The type of research used in this research is Guidance and Counseling Action Research, carried out in two cycles. This study's subjects were six eighth-graders students of SMP Negeri 3 Sentolo, consisting of 4 students with low Adversity Quotient (AQ) and two with moderate Adversity Quotient (AQ), so group dynamics occurred. Data collection methods used are interviews, learning AQ scale, and observation. In contrast, the data analysis technique used descriptive percentages and qualitative analysis. The results showed that students' AQ before receiving treatment in the form of group guidance with the Problem-*

*Solving technique amounted to 66% in the low category. However, after being given group guidance services with the Problem-Solving technique in cycle I, students' Adversity Quotient (AQ) increased to the moderate category by 50%. Meanwhile, in the second cycle of Adversity Quotient (AQ), students increased into the high category with an acquisition of 66%. It means that group guidance services with the Problem-Solving technique can increase the Adversity Quotient (AQ) of eighth-graders at SMP Negeri 3 Sentolo. So that there was a significant increase in Adversity Quotient (AQ) after group guidance services with the Problem-Solving technique.*

**Keywords :** *Adversity Quotient, Group Guidance, Problem Solving*

## PENDAHULUAN

Sistem pembelajaran secara daring menyebabkan munculnya berbagai masalah yang dihadapi oleh siswa dan guru, seperti materi pelajaran yang belum selesai disampaikan oleh guru kemudian guru mengganti dengan tugas lainnya. Hal tersebut menjadi keluhan bagi siswa karena tugas yang diberikan oleh guru lebih banyak situasi ini tentunya akan berdampak pada kondisi fisik maupun mental dari peserta didik (Sugiarti, Nurlaili, dan Febriani 2020). Kesulitan sistem daring yang dihadapi siswa umumnya menyebabkan adanya rasa cepat putus asa dan tidak ingin berjuang lagi. Siswa sering mengeluh ketika diberi tugas oleh guru, merasa pesimis atau tidak mampu jika disuruh untuk mengerjakan tugas, merasa malu dan tidak yakin terhadap dirinya serta tidak mempunyai motivasi untuk berkompetisi dalam daya saing terhadap prestasinya, maka proses adaptasi dan perubahan pembelajaran secara spontan yang dilakukan ini perlu dibarengi dengan kondisi psikologis siswa yang baik.

*Adversity Quotient* (AQ) adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respons terhadap kesulitan, yang akan berakibat memperbaiki efektivitas pribadi dan profesional anda secara keseluruhan (Stoltz, 2000). Dalam proses untuk melakukan pendakian akan dihadapkan pada hambatan, tantangan dan kesulitan. Semua ini tidak cukup diselesaikan dengan hanya bermodalkan kecerdasan intelektual tetapi juga perlu dengan bantuan kecerdasan dalam menghadapi tantangan. Maka *Adversity Quotient* (AQ) memperlihatkan bagaimana seseorang merespon kesulitan serta perubahan-perubahan yang dihadapinya.

Menurut Stoltz dalam (Reed, 2013) indikator seseorang yang memiliki daya juang adalah pengendalian (*control*) pengendalian, (*origin-ownership*) asal-usul dan pengakuan, (*reach*) jangkauan, dan (*endurance*) daya juang. Hal ini sejalan dengan (Nurhayati dan Fajrianti 2013) menyatakan bahwa "siswa yang memiliki *Adversity Quotient* (AQ) tinggi akan mampu menyelesaikan hambatan dihadapannya dan meraih prestasi dalam belajarnya". Ketika seorang siswa memiliki *Adversity Quotient* (AQ) yang tinggi maka siswa tersebut akan berusaha secara maksimal dalam memahami pelajaran di sekolah meskipun dilaksanakan secara daring, sehingga mau berusaha dalam belajar secara mandiri seperti mengerjakan tugas tepat waktu, mendengarkan guru pada kelas online serta mencari tambahan materi yang tidak diberikan oleh guru guna mendapatkan informasi atau pemahaman lebih mendalam.

Berdasarkan studi awal yang penelitian lakukan pada SMP Negeri 3 Sentolo melalui wawancara pada guru bimbingan dan konseling diketahui bahwa masih terdapat siswa yang tidak mampu menyelesaikan permasalahan akademik yang dihadapinya, misalnya siswa tidak mengerjakan pekerjaan rumah karena merasa tidak perlu menyelesaikan tugas, siswa meninggalkan kelas saat proses belajar mengajar dan hanya mengisi daftar hadir saja secara online, siswa tidak memperhatikan guru saat pembelajaran bahkan kehadiran siswa pun hanya 50% di dalam kelas online. Guru BK juga mengungkapkan bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami penurunan prestasi belajar. Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh dokumentasi yang dilakukan peneliti dengan melihat Program BK daring dan hasil LKPD sebelumnya yang diberikan oleh guru BK. Hal inilah yang dapat menunjukkan ketidakmampuan siswa menghadapi tantangan menyelesaikan permasalahan akademik sehingga

peneliti berasumsi bahwa terdapat siswa yang memiliki kemampuan *Adversity Quotient* (AQ) akademik yang rendah.

Berdasarkan studi pendahulu tentang *Adversity Quotient* (AQ) akademik yang rendah di masa pandemi Covid-19, diperlukan *Adversity Quotient* (AQ) individu untuk menghadapi tantangan di masa pandemi. Individu yang memiliki *Adversity Quotient* (AQ) yang baik dapat bertahan menghadapi kesulitan dan perubahan yang konstan (Hartosujono 2015) . Hal ini sangat penting untuk dilakukan siswa, terutama dalam mengatasi kesulitan dalam belajar dari rumah (LFH) maupun pembiasaan kembali belajar disekolah. Beberapa kesulitan yang dialami siswa dalam proses pembelajaran harus segera ditangani, karena akan berdampak fatal seperti meningkatnya kecemasan akademik (Setiawan 2020), untuk itu diperlukan peningkatan *Adversity Quotient* (AQ) siswa dengan merancang strategi melalui pemecahan masalah. Berdasarkan studi pendahulu yang dilakukan kemampuan *Problem Solving* yang dikembangkan khusus dalam mata pelajaran matematika membutuhkan metode dan cara yang tepat dengan *Adversity Quotient* (AQ) sebagai pertimbangan internal dari dalam diri siswa yang berpengaruh pada kemampuan pemecahan masalah siswa (Umamah dkk. 2021). Peneliti tertarik untuk menggunakan *Problem Solving* ini sebagai teknik mental dan intelektual dalam menemukan masalah dan memecahkan berdasarkan memperlihatkan bagaimana seseorang merespon kesulitan serta perubahan-perubahan yang dihadapinya.

Berdasarkan pemaparan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Adversity Quotient* (AQ) siswa SMP 3 Sentolo, untuk mengetahui gambaran kemampuan *Problem Solving* siswa SMP 3 Sentolo, dan untuk mengetahui peningkatan *Adversity Quotient* (AQ) melalui bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving*.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling, Latar penelitian ini adalah SMP Negeri 3 Sentolo. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII Tahun Ajaran 2021/2022 yang berjumlah 6 orang siswa. Siswa mengalami masalah terkait *Adversity Quotient* (AQ) dan perlu mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving*.

Adapun tahapan tindakan dalam penelitian ini mengacu pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran melalui penelitian tindakan bimbingan dan konseling dilakukan saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Adapun rancangan penelitian sebagai berikut:

**Tabel 1. Rancangan Penelitian**

No	Pertemuan	Materi	Waktu
1	Ijin penelitian	Ijin pelaksanaan penelitian dan kesepakatan dengan guru BK	
2	Pertemuan ke 1	Mengisi skala <i>Adversity Quotient</i> (AQ) di kelas	45 menit
3	Pertemuan ke 2	Wawancara dengan siswa	45 menit
<b>Siklus I</b>			
4	Pertemuan ke 3	Layanan BKp materi 1 topik tugas Kendali Terhadap Peristiwa Sulit	50 menit
5	Pertemuan ke 4	Layanan BKp materi 2 topik tugas Memahami Hikmah Dari Kesulitan	50 menit
6	Pertemuan ke 5	Layanan BKp materi 3 topik tugas Ungkapan Masalah dan Solusi	50 menit
<b>Siklus II</b>			
7	Pertemuan ke 6	Layanan BKp materi 4 topik tugas Menyikapi Masalah Dalam Hidup	50 menit
8	Pertemuan ke 7	Layanan BKp materi 5 topik tugas Bertahan Menghadapi Kesulitan	50 menit
9	Pertemuan ke 8	Layanan BKp materi 6 topik tugas Kreativitas Diri	50 menit

Peneliti menggunakan metode pengumpulan data berupa angket yang bertujuan untuk mengukur tingkat *Adversity Quotient* (AQ). Angket penelitian disajikan dalam bentuk skala likert. Dalam penelitian, *Adversity Quotient* (AQ) ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Skala likert dalam penelitian ini adalah sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Menurut Sugiyono (2019) skala likert merupakan penilaian respon yang paling cocok untuk mengukur persepsi, sikap dan pandangan seseorang dalam suatu fenomena sosial.

Dalam penelitian ini, data yang diambil berupa data kuantitatif yang berupa angka-angka dari data skala *Adversity Quotient* (AQ) dan data kualitatif yang berupa pendeskripsian dari perolehan data selama observasi yang dilakukan oleh peneliti. Untuk mengukur *Adversity Quotient* (AQ) dalam mendeskripsikan tingkat *Adversity Quotient* (AQ) memiliki rentangan skore 1-5, dibuat interval kriteria *Adversity Quotient* (AQ) yang ditentukan dengan cara sebagai berikut:

Data maksimal	= Skore Tinggi x Jumlah Item = 5x24 =120
Data minimal	= Skore Terendah x Jumlah Item = 1x24= 24
Range	= Data Maksimal-Data Minimal = 120-24 = 96
Panjang kelas interval	= Range : Panjang kelas = 96:5 = 19

**Tabel 2. Kriteria Penilaian Variabel *Adversity Quotient* (AQ)**

Skor	Kriteria
101-120	Sangat tinggi
82-100	Tinggi
63-81	Sedang
44-62	Rendah
24-43	Sangat rendah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis, di bawah ini dipaparkan hasil penelitian selama proses layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* serta gambaran *Adversity Quotient* (AQ) siswa pada kondisi awal sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok, selama mendapatkan layanan bimbingan kelompok serta setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok.

### 1. Gambaran *Adversity Quotient* (AQ) Siswa Sebelum Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving*

Berdasarkan hasil analisis dari *Adversity Quotient* (AQ), dan rekomendasi guru BK diketahui bahwa terdapat siswa yang memiliki *Adversity Quotient* (AQ) rendah. Berikut adalah hasil persentase dari 6 siswa kelas VIII SMP N 3 Sentolo dari skala *Adversity Quotient* (AQ) yang telah dilaksanakan.

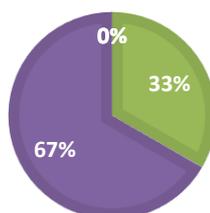
**Tabel 3. Hasil Persentase Sebelum Layanan**

No	Kriteria	Interval	Frekuensi	Persentase
1	sangat tinggi	101-120	0	0,00%
2	tinggi	82-100	0	0,00%
3	sedang	63-81	2	33,33%
4	rendah	44-62	4	66,67%

5	sangat rendah	24-43	0	0,00%
---	---------------	-------	---	-------

Berdasarkan tabel persentase hasil perhitungan skala angket *Adversity Quotient* (AQ) di atas, dapat diketahui bahwa *Adversity Quotient* (AQ) siswa yang mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* masih ada yang *Adversity Quotient* (AQ) berada pada kriteria rendah. Rincian siswa dalam tabel tersebut yaitu 2 siswa memiliki *Adversity Quotient* (AQ) yang sedang sebanyak 33%, dan 4 siswa memiliki *Adversity Quotient* (AQ) rendah sebanyak 66%. Hasil analisis deskriptif persentase siswa lebih jelasnya dapat digambarkan dalam bentuk grafik untuk melihat tingkat hasil persentase, yaitu sebagai berikut:

■ sangat tinggi ■ tinggi ■ sedang ■ rendah ■ sangat rendah



**Gambar 1. Grafik Persentase *Adversity Quotient* (AQ) Sebelum Layanan**

## 2. Gambaran *Adversity Quotient* (AQ) Siswa Selama Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving*

### a. Teknik Pelaksanaan Siklus 1

Berdasarkan hasil diagnosis kondisi awal, maka peneliti memberikan tindakan kepada seluruh subjek penelitian tersebut untuk meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ). Pemberian tindakan diberikan sebanyak dua siklus terhadap partisipan. Teknik pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, refleksi. Untuk mengetahui pelaksanaan layanan dan hasil dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* pada siswa digunakan alat bantu berupa instrument angket, observasi dan wawancara. Dari tahap-tahap siklus 1 tersebut dapat dijelaskan secara jelas, sebagai berikut:

#### 1) Perencanaan (*Planning*)

Adapun perancaan yang dilakukan oleh peneliti pertama merencanakan waktu dan tempat penelitian, waktu penelitian siklus 1 dimulai pada hari kamis, senin dan selasa pukul 10.30-11.20 WIB. Kedua yakni menentukan materi layanan, materi layana yang akan diberikan tentang peningkatan *Adversity Quotient* (AQ). Perancangan ketiga merancang dan menentukan instrument, merancang instrument angket dan observevasi yang dilakukan dimana sebagai observer pada penelitian ini yaitu peneliti dan guru BK di SMP N 3 Sentolo. Dan keempat menyiapkan kelengkapan administrasi pendukung penelitian, kelengkapan yang disiapkan pada perancangan siklus 1 antara laian yaitu rancana pelaksanaan layanan, materi layanan, media, dan penilaian hasil dan proses layanan.

#### 2) Tindakan (*Action*)

Pada tahap ini, penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan pada setiap siklusnya. Peneliti melakukan rencanan tindakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* sesuai prosedur dan perencanaan yang dilakukan oleh peneliti. Berikut gambaran tindakan yang telah dilakukan:

a) Tahap Pembentukan yakni melakukan prosedur Memimpin berdoa sebelum kegiatan dilaksanakan. Menjelaskan pengertian, tujuan, azas, dan cara pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok. Dan Menetapkan kesepakatan waktu bimbingan kelompok topik tugas.

- b) Tahap peralihan, yakni melakukan prosedur menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami dan menanyakan kesiapan anggota kelompok. Serta menjelaskan kembali maksud dan proses dari kegiatan bimbingan kelompok topik tugas. Dan pemimpin kelompok memberikan topik yang akan dibahas.
- c) Tahap kegiatan yakni melakukan prosedur memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengungkapkan pendapat mengenai topik yang dibahas. Dan memimpin anggota kelompok untuk membahas topik yang ditentukan sesuai dengan alur *Problem Solving* yakni (Merumuskan masalah, Menelaah masalah, Menetapkan jawaban sementara, Menguji kebenaran jawaban, dan Menarik kesimpulan).
- d) Tahap pengakhiran yakni melakukan prosedur mengungkapkan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir, Menyimpulkan dari pokok bahasan yang telah dibahas. Membahas kegiatan tindak lanjut. Dan mengajukan beberapa pertanyaan kepada anggota mengenai pemahaman baru yang diperoleh, perasaan, sikap, atau tindakan yang akan dilakukan (*understanding, comfortabel, and action*), pesan dan kesan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Serta menutup kegiatan bimbingan kelompok dengan doa dan mengucapkan terimakasih dan berjabat tangan dengan anggota.
- 3) Pengamatan (*Observation*)  
Pada tahap ini, peneliti melakukan pengamatan terhadap anggota kelompok selama proses layanan bimbingan kelompok secara keseluruhan. Pengamatan terhadap anggota kelompok pada saat layanan bimbingan kelompok dilakukan oleh peneliti. Adapun hasil pengamatan perkembangan Adversity Quotient (AQ) dapat dilihat dalam hasil pengamatan perkembangan dan dapat dilihat dari hasil pada siklus 1.

**Tabel 4. Hasil Pengamatan Proses Layanan Siklus 1**

Pertemuan	Indikator	Hasil Yang Dicapai
I	<i>Control/Kendali</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa lebih mampu mengendalikan diri</li> <li>Siswa bersungguh-sungguh dalam mengandalkan kemampuannya</li> </ul>
II	<i>Control/Kendali</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa belajar untuk mandiri dan percaya akan dirinya</li> </ul>
III	<i>Origin dan Ownership/Asal Usul dan Pengakuan</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyadari permasalahan dalam hidup bukan muncul dari orang lain tetapi dari diri sendiri</li> <li>Siswa belajar menagakuai kelebihan dan kekurangan diri menghadapi masalah</li> </ul>

Sedangkan berdasarkan hasil pengukran *Adversity Quotient* (AQ) dapat di ketahui layanan bimbingan kelompok seteah siklus 1. Adapaun hasil perhitungan pada *Adversity Quotient* (AQ) mengikuti layanan bimbingan kelompok pada sikuls 1 dapat dilihat pada tabel berikut:

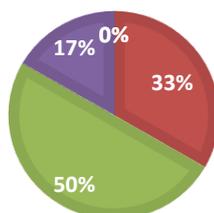
**Tabel 4. Adversity Quotient (AQ) Setelah Layanan Siklus 1**

No	Kriteria	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	101-120	0	0,00%
2	Tinggi	82-100	2	33,33%
3	Sedang	63-81	3	50,00%

4	Rendah	44-62	1	16,67%
5	Sangat Rendah	24-43	0	0,00%

Berdasarkan tabel diatas, hasil pemberian skala *Adversity Quotient* (AQ) pada anggota kelompok setelah siklus 1, maka dilihat adanya peningkatan *Adversity Quotient* (AQ) pada siswa. Dari 6 responden, terdapat 2 responden masuk kategori tinggi sebesar 33%, 3 responden masuk kategori sedang sebesar 50%, dan 1 responden masuk kategori rendah sebesar 16%. Perbedaan tingkatan *Adversity Quotient* (AQ) dapat dilihat dan digambarkan melalui grafik setelah pemberian layanan pada siklus 1 berikut:

■ sangat tinggi ■ tinggi ■ sedang ■ rendah ■ sangat rendah



**Gambar 2. Grafik Persentase *Adversity Quotient* (AQ) Sesudah Siklus 1**

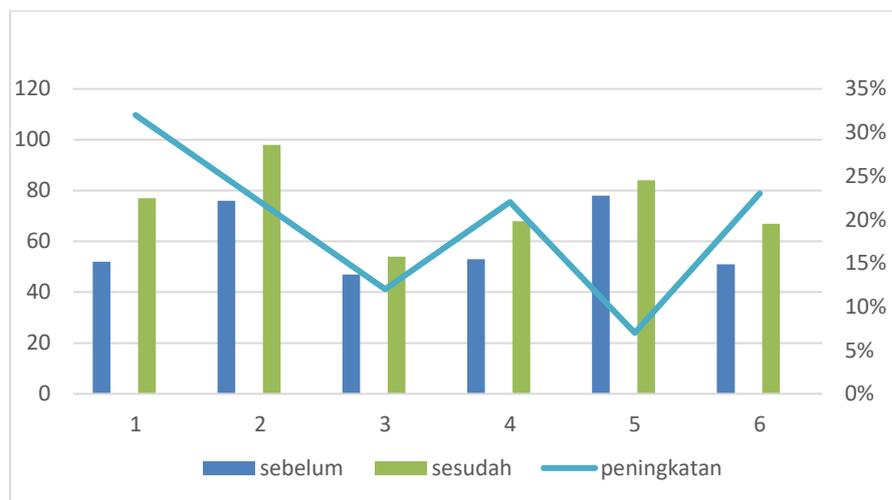
Perbedaan *Adversity Quotient* (AQ) siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok pada sebagian siswa kelas VIII SMP N 3 Sentolo berdasarkan hasil skala *Adversity Quotient* (AQ), dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Perbedaan Sebelum dan Sesudah layanan Siklus 1**

No	Inisial	Sebelum		Siklus 1		Peningkatan %
		$\Sigma$	Ket	$\Sigma$	Ket	
1	A	52	rendah	77	Sedang	32%
2	G	76	sedang	98	Tinggi	22%
3	S	47	rendah	54	rendah	12%
4	E	53	rendah	68	Sedang	22%
5	V	78	sedang	84	Tinggi	7%
6	R	51	rendah	67	Sedang	23%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, *Adversity Quotient* (AQ) siswa meningkat. Tingkat *Adversity Quotient* (AQ) setelah siklus 1 masing-masing responden adalah A sebesar 77 dengan kriteria sedang, G sebesar 98 dengan kriteria tinggi, S sebesar 54 dengan kriteria rendah, E sebesar 68 dengan kriteria tinggi, V sebesar 84 dengan kriteria tinggi, dan R sebesar 67 dengan kriteria sedang.

Perbedaan tingkat *Adversity Quotient* (AQ) siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving*, disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik Perbedaan Sebelum dan Sesudah Siklus 1

#### 4) Refleksi (*Reflection*)

Pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi terhadap keseluruhan pelaksanaan proses pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving*. Dimana dilakukan evaluasi proses dan evaluasi hasil dengan simpulan hasil evaluasi berdasarkan hasil diskusi peneliti dan observer guru BK. Bahwa pemberian siklus 2 akan dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan. Hal ini dikarenakan rata-rata peningkatan *Adversity Quotient* (AQ) masih dalam kategori sedang. Sehingga siklus 2 digunakan sebagai perbaikan pada siklus 1. Tindakan yang akan dilakukan pada siklus 2 tidak jauh berbeda dengan siklus 1. Namun, yang berbeda peneliti akan menggunakan topik yang berbeda dan menggunakan permainan yang membutuhkan kerja sama anggota kelompok dan berkaitan dengan peningkatan indikator persesuaian.

#### b. Teknik Pelaksanaan Siklus 2

Siklus 2 dalam penelitian ini merupakan perbaikan atau penyempurnaan dari siklus 1 yang belum dijalankan secara maksimal oleh peneliti. Hasil perbaikan pelaksanaan tindakan pada siklus 2. Berikut paparan masing-masing tahapannya:

##### 1) Perencanaan (*Planning*)

Sebelum memulai tindakan bimbingan dan konseling pada siklus 2, peneliti terlebih dahulu membuat perencanaan kembali agar tindakan yang dilakukan peneliti pada siklus 2 dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun waktu penelitian siklus 1 dimulai pada hari Senin, Selasa Rabu pukul 10.30-11.20 WIB. Selain itu peneliti juga menentukan materi layanan, materi layanan yang akan diberikan tentang peningkatan *Adversity Quotient* (AQ). Selanjutnya menyiapkan kelengkapan administrasi pendukung penelitian, kelengkapan yang disiapkan pada perancangan siklus 1 antara lain yaitu rancangan pelaksanaan layanan, materi layanan, media, dan penilaian hasil dan proses layanan.

##### 2) Tindakan (*Action*)

Pada tahap tindakan ini, peneliti melaksanakan tindakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* sesuai dengan tahapan layanan bimbingan kelompok. Tahap tindakan pada siklus 2 ini dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan.

##### 3) Pengamatan (*Observation*)

Pengamatan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tindakan layanan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan baik. Tahap ini dilakukan pengamatan proses dan hasil dari pemberian tindakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving*. Selain itu, tahap ini juga dilakukan peneliti sebagai tindak

lanjut dari proses layanan bimbingan kelompok yang telah selesai dilakukan. Pada tahap ini, peneliti melakukan pengamatan terhadap siswa selama mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* secara keseluruhan.

**Tabel 6. Hasil Pengamatan Proses layanan Siklus 2**

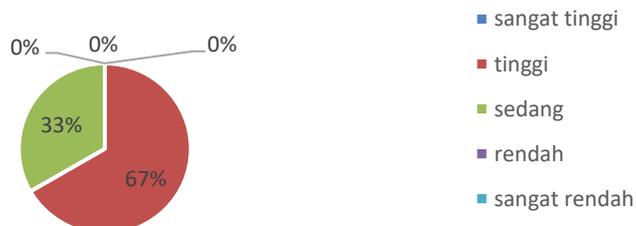
Pertemuan	Indikator	Hasil Yang Dicapai
IV	<i>Rich/Jangkauan</i>	• Munculnya motivasi yang tinggi dan tidak harus merasa mengalami kesulitan, ditujukan dengan sikap pantang menyerah.
V	<i>Endurance/Daya Tahan</i>	• Munculnya harapan dan sikap optimis bahwa kesulitan yang dialami hanya bersifat sementara.
VI	<i>Endurance/Daya Tahan</i>	• Adanya keinginan siswa untuk terus mengembangkan kemampuan dalam dirinya hal ini terlihat dari semangat dan kreatifitas dirinya.

Adapun berdasarkan skala angket *Adversity Quotient* (AQ) dapat diketahui hasil layanan bimbingan kelompok setelah siklus 2. Berdasarkan hasil perhitungan pada *Adversity Quotient* (AQ) mengikuti layanan bimbingan kelompok pada siklus 2 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7. *Adversity Quotient* (AQ) setelah layanan Siklus 2**

No	Kriteria	Interval	Frekuensi	Persentase
1	sangat tinggi	101-120	0	0,00%
2	tinggi	82-100	4	66,67%
3	sedang	63-81	2	33,33%
4	rendah	44-62	0	0,00%
5	sangat rendah	24-43	0	0,00%

Berdasarkan tabel diatas, hasil pemberian skala *Adversity Quotient* (AQ) pada anggota kelompok setelah siklus 2, maka dilihat adanya peningkatan *Adversity Quotient* (AQ) pada siswa. Dari 6 responden, terdapat 4 responden masuk kategori tinggi sebesar 66%, 2 responden masuk kategori sedang 33%. Perbedaan tingkatan *Adversity Quotient* (AQ) dapat dilihat dan digambarkan melalui grafik setelah pemberian layanan pada siklus 1 berikut:



**Gambar 4. Grafik Persentase *Adversity Quotient* (AQ) Sesudah Siklus 2**

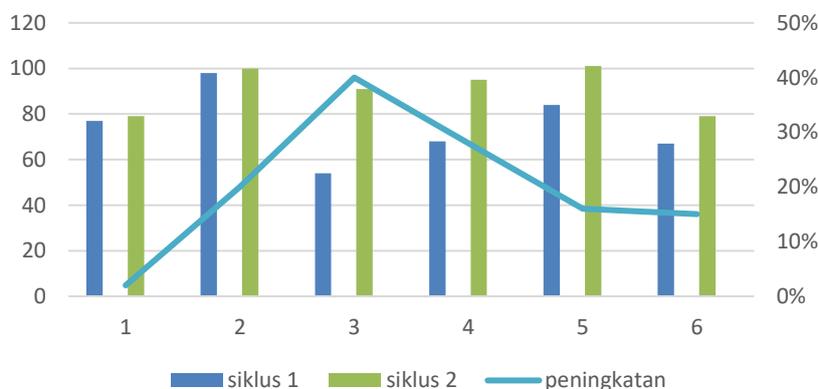
Berdasarkan skala angket *Adversity Quotient* (AQ) dapat diketahui hasil layanan bimbingan kelompok setelah siklus 2, adapun perbedaan hasil perhitungan skala *Adversity Quotient* (AQ) setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* pada siklus 1 dan siklus 2 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 8. Perbedaan Setelah layanan Siklus 1 dan siklus 2**

No	Inisial	Siklus 1		Siklus 2		Peningkatan %
		$\Sigma$	Ket	$\Sigma$	Ket	
1	A	77	Sedang	79	Sedang	2%
2	G	98	Tinggi	100	tinggi	20%
3	S	54	rendah	91	tinggi	40%
4	E	68	Sedang	95	tinggi	28%
5	V	84	Tinggi	101	tinggi	16%
6	R	67	Sedang	79	sedang	15%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, *Adversity Quotient* (AQ) siswa meningkat. Tingkat *Adversity Quotient* (AQ) setelah siklus 2 masing-masing responden adalah A sebesar 79 dengan kriteria sedang, G sebesar 100 dengan kriteria tinggi, S sebesar 91 dengan kriteria tinggi, E sebesar 95 dengan kriteria tinggi, V sebesar 101 dengan kriteria tinggi, dan R sebesar 79 dengan kriteria sedang.

Perbedaan tingkat *Adversity Quotient* (AQ) siswa setelah diberikan layanan siklus 1 dan 2 layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving*, disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



**Gambar 5. Grafik Perbedaan Sebelum dan Sesudah Siklus 2**

## SIMPULAN

Kondisi awal tingkat *Adversity Quotient* (AQ) dari 6 siswa dapat diketahui bahwa 2 siswa memiliki *Adversity Quotient* (AQ) yang sedang sebanyak 33%, dan 4 siswa memiliki *Adversity Quotient* (AQ) rendah sebanyak 66%. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* pada siklus 1 mengalami peningkatan yakni terdapat 6 siswa dengan 2 siswa masuk kategori tinggi sebesar 33%, 3 siswa masuk kategori sedang sebesar 50%, dan 1 siswa masuk kategori rendah sebesar 16%. Sedangkan peningkatan *Adversity Quotient* (AQ) setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* pada siklus 2 mengalami peningkatan yaitu Dari 6 siswa, terdapat 4 siswa masuk kategori tinggi sebesar 66%, 2 siswa masuk kategori sedang 33%. Adapun perbedaan yang signifikan dalam *Adversity Quotient* (AQ) siswa sebelum dan setelah diberikan tindakan, dimana terjadi peningkatan *Adversity Quotient* (AQ) setelah diadakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving*. Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan

kelompok dengan teknik *Problem Solving yang tepat dapat digunakan untuk meningkatkan Adversity Quotient (AQ)* siswa di SMP N 3 Sentolo.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Program Profesi Guru (PPG) Prajabatan UAD telah memberikan kontribusi dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Hartosujono, Hartosujono. 2015. "PERILAKU ADVERSITY QUOTIENT MAHASISWA DITINJAU DARI LOCUS OF CONTROL." *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora* 1(1). doi: 10.30738/sosio.v1i1.519.
- Nurhayati, Nurhayati, dan Noram Fajrianti. 2013. "Pengaruh Adversity Quotient (Aq) dan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Belajar Matematika." *Formatif* 3(1):234891. doi: 10.30998/formatif.v3i1.110.
- REED, JAMES. 2013. "PUT YOUR MINDSET TO WORK : Mendapatkan dan mempertahankan pekerjaan impian dengan menetapkan pola pikir yang tepat."
- Setiawan, Adib Rifqi. 2020. "Lembar Kegiatan Literasi Sainifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19)." *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 2(1):28–37. doi: 10.31004/edukatif.v2i1.80.
- Stoltz, Paul Gordon. 2000. *Mengubah Hambatan Mjd Peluang*. Grasindo.
- Sugiarti, Rini, Annisa Nurlaili, dan Umi Farida Febriani. 2020. "Pengaruh Adversity Quotient terhadap Motivasi Berprestasi pada Siswa Cerdas Istimewa." *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 4(1):82–92. doi: 10.26623/philanthropy.v4i1.2141.
- Sugiyono. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta
- Umamah, Chairatul, Maisyatul Azkiyah, Herman Jufri Andi, dan Suprianto Suprianto. 2021. "Pengaruh Model Pembelajaran Problem Solving Laboratory Terhadap Hasil Belajar Fisika SMA Pada Materi Penerapan Persamaan Gerak Harmonis Sederhana." *Jurnal Pendidikan Fisika Dan Teknologi* 7(2):202–9. doi: 10.29303/jpft.v7i2.3165.