

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF
INSTRUCTION UNTUK MENINGKATKAN ADVERSITY QUOTIENT SISWA SMP**

Evry Wanda¹, Elni Yakub², Isnaria Rizki Hayati³

^{1,2,3} Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Riau

¹ evry.wanda2657@student.unri.ac.id, ² elni.yakub@lecturer.unri.id,

³ isnaria.hayati@lecturer.unri.ac.id

ABSTRACT

Low Adversity Quotient among students is characterized by a tendency to give up easily, poor self-control when facing difficulties, and low responsibility in dealing with problems. This condition may hinder students' academic and social development. This study aimed to determine the effectiveness of group guidance using the Self-Instruction technique in improving junior high school students' Adversity Quotient. The study employed a quantitative approach with a quasi-experiment method using a one-group pretest-posttest design. The participants were eight students with low Adversity Quotient scores based on the pretest results. Data were collected using a 36-item Adversity Quotient scale and analyzed through descriptive statistics, the Wilcoxon Signed-Rank Test, and the N-Gain test. The findings showed that the average Adversity Quotient score increased from 62.67% in the pretest to 76.57% in the posttest. The Wilcoxon test yielded an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.012 (< 0.05), indicating a significant difference between the pretest and posttest scores. These results suggest that group guidance using the Self-Instruction technique is effective in improving students' Adversity Quotient.

Keywords: Group Guidance, Self Instruction, Adversity Quotient

ABSTRAK

Rendahnya *Adversity Quotient* pada siswa ditandai dengan sikap mudah menyerah, kurang mampu mengendalikan diri, dan rendahnya tanggung jawab saat menghadapi masalah. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa SMP. Penelitian menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* terhadap 8 siswa yang memiliki *Adversity Quotient* rendah. Data dikumpulkan menggunakan skala *Adversity Quotient* dan dianalisis melalui statistik deskriptif, uji Wilcoxon, dan uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata *Adversity Quotient* dari 62,67% menjadi 76,57%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 < 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest.

Kata Kunci: *Adversity Quotient*, bimbingan kelompok, *self instruction*

A. Pendahuluan

Di era globalisasi dan perkembangan pendidikan abad ke-21, Salah satu tugas perkembangan siswa pada fase sekolah menengah

pertama ialah tercapainya perkembangan kecakapan intelektual yang dimilikinya (Santrock, 2009). Salah satu bentuk penerapan pengembangan kecakapan intelektual

siswa ialah menyediakan peluang belajar dan menyalurkan berbagai potensi siswa.

Pada fase ini, seharusnya mereka memerlukan penyesuaian sosial untuk dapat diterima di lingkungannya (Sumantri, 2008). Adapun bentuk penyesuaiannya meliputi mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, tekanan dari lingkungan, serta konflik dalam relasi sosial dan keluarga. Namun, tidak semua remaja memiliki kesiapan psikologis yang memadai untuk menghadapi kondisi tersebut. Banyak yang menunjukkan perilaku mudah menyerah, menghindari tugas sulit, cepat frustrasi ketika nilai rendah, serta kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan. Kondisi ini menunjukkan rendahnya tingkat *Adversity Quotient*.

Adversity Quotient diartikan sebagai kecerdasan seseorang dalam menghadapi kesulitan ataupun kematangan dalam hidup dengan memaksimalkan seluruh potensi yang dimilikinya untuk menghadapi tantangan hidup dengan berpegang teguh pada prinsip dan cita-citanya tanpa memperdulikan apa yang sedang terjadi (Stoltz, 2000). Hal ini menentukan sejauh mana siswa

mampu bertahan ketika mengalami kegagalan, tekanan akademik, konflik sosial, serta tuntutan tugas sekolah.

Indikasi perilaku rendahnya *Adversity Quotient* ditandai dengan adanya siswa yang kurang antusias dalam memperhatikan pelajaran, bersikap acuh tak acuh pada penjelasan guru, sibuk dengan kegiatan sendiri, sering mencari perhatian dalam tindakan yang kurang etis saat penjelasan berlangsung, kurang tertarik pada materi yang diajarkan, kurang aktif, molor atau selalu terlambat dalam mengantarkan tugas (Yakub & Al-jannah, 2021).

Fenomena rendahnya *Adversity Quotient* terlihat dari hasil pra-riset diperoleh persentase keseluruhan sebesar 47,22%. Ini menyimpulkan bahwa hasil tersebut dengan kategori sedang. Persentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa sudah mampu mengendalikan diri dan tetap berusaha menghadapi kesulitan, namun masih terdapat siswa yang mudah menyerah, kurang menyadari tanggung jawab terhadap penyebab kegagalan, serta belum mampu mempertahankan semangat ketika menghadapi masalah yang sulit.

Permasalahan tersebut memerlukan layanan yang dapat

membantu siswa mengembangkan pola pikir, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif dalam menghadapi masalah. Dengan adanya layanan bimbingan kelompok diartikan juga layanan yang diberikan kepada sejumlah siswa dalam suasana kelompok untuk membantu mereka memahami diri, mengembangkan sikap, serta meningkatkan kemampuan sosial dan pribadi melalui dinamika kelompok (Hartanti, 2022).

Bimbingan kelompok akan lebih efektif apabila dipadukan dengan teknik intervensi yang secara langsung menyasar pola pikir serta perilaku negatif, dalam hal ini menggunakan salah satu pendekatan *self-instruction* yang diterapkan dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Bahwasanya *self instruction* merupakan teknik dalam terapi kognitif perilaku yang berfokus pada restrukturisasi atau perbaikan gangguan kognitif akibat situasi merugikan yang berdampak negatif secara fisik maupun psikologis (Corey, 2013).

Kajian empiris mengenai penggunaan teknik *self instruction* dalam bimbingan kelompok untuk

meningkatkan *Adversity Quotient* pada siswa masih relatif terbatas. Diperlukan penelitian yang secara khusus menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa. Maka penelitian ini diberi judul Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan teknik *self instruction* untuk Meningkatkan *Adversity Quotient* Siswa SMP, kemudian menganalisis peningkatan dan *Adversity Quotient* menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dan seefektif apa layanan tersebut.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah one group *pretest* dan *posttest design* (Sugiyono, 2021).

Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa SMP yang memiliki tingkat *Adversity Quotient* rendah berdasarkan hasil pengukuran awal. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan mempertimbangkan

karakteristik siswa yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Instrumen penelitian berupa skala yang telah di uji validitas dengan bantuan SPSS 27. Lalu skala *Adversity Quotient* yang disusun berdasarkan dimensi Control, Origin and Ownership, Reach, dan Endurance yang dikemukakan oleh Stoltz (2000). Data dikumpulkan melalui *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan diberikan.

Perlakuan dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok sebanyak delapan pertemuan menggunakan teknik *self instruction*. Tahapan teknik meliputi prosedur rasional, model tugas dan bimbingan diri, bimbingan eksternal terbuka, bimbingan diri terbuka, bimbingan diri yang dipudarkan, bimbingan diri terselubung, tugas rumah, dan tindak lanjut. Dari Data didapatkan lalu pengujian dilakukan dengan uji Wilcoxon dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji N-Gain untuk mengetahui peningkatan *Adversity Quotient* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction*.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

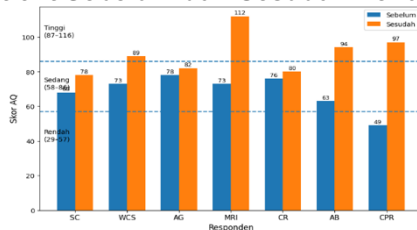
Hasil pengukuran dari skala *Adversity Quotient* siswa dilakukan melalui pretest dan posttest terhadap 8 orang siswa yang menjadi subjek penelitian. Kategori *Adversity Quotient* dibedakan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil pengukuran disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat *Adversity Quotient* Siswa Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
Tinggi	87–116	0	0,0	4	50,0
Sedang	58–86	7	87,5	4	50,0
Rendah	29–57	1	12,5	0	0,0
Jumlah		8	100	8	100

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self Instruction*, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (87,5%) dan rendah (12,5%). Setelah diberikan perlakuan, terjadi peningkatan yang ditunjukkan dengan munculnya 50% siswa pada kategori tinggi dan tidak terdapat lagi siswa pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan positif terhadap tingkat *Adversity Quotient* siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Instruction*.

Grafik 1. Perbandingan Tingkat Adversity Quotient Sebelum dan Sesudah Perlakuan



Secara keseluruhan disajikan dengan diagram batang rata-rata persentase Adversity Quotient siswa meningkat dari 62,67% pada pretest menjadi 76,57% pada posttest. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 13,90%, yang menunjukkan bahwa layanan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan.

Lalu, tingkat *Adversity Quotient* juga dihitung persennanya setelah dan sebelum pemberian layanan berdasarkan indikator.

Tabel 2. Persentase Adversity Quotient Berdasarkan Indikator

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Kenaikan (%)
Kemampuan mengendalikan diri	60,0	75,0	15,0
Sikap optimis	58,5	77,0	18,5
Menyadari sumber masalah dan tanggung jawab	66,4	78,0	11,6
Evaluasi diri	67,7	80,0	12,3

Membatasi jangkauan masalah	61,2	73,0	11,8
Mempertahankan hal positif	61,7	81,0	19,3
Menganggap kesulitan bersifat sementara	63,2	72,0	8,8

Peningkatan terbesar terjadi pada indikator mempertahankan hal positif sebagai sesuatu yang berlangsung lama, yaitu sebesar 19,3%. Sementara itu, peningkatan terendah terdapat pada indikator menganggap kesulitan sebagai sesuatu yang bersifat sementara, yaitu sebesar 8,8%. Meskipun demikian, seluruh indikator mengalami peningkatan dan berpindah dari kategori sedang menjadi kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *Self Instruction* mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan mengendalikan diri, berpikir lebih optimis, serta meningkatkan ketahanan dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Selanjutnya, Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan tingkat *Adversity Quotient* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Instruction*.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon dan N-Gain

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	8 ^b	4.50	36.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		
a. Posttest < Pretest				
b. Posttest > Pretest				
c. Posttest = Pretest				
Test Statistics^a				
		Posttest - Pretest		
Z		-2.524 ^b		
Asymp. Sig. (2-tailed)		.012		
a. <i>Wilcoxon</i> Signed Ranks Test				
b. Based on negative ranks.				

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,012 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *Adversity Quotient* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction*.

Selain itu, hasil uji N-Gain menunjukkan nilai rata-rata sebesar 0,38 yang termasuk kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Instruction* cukup efektif dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Instruction* efektif dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa SMP. Temuan ini terlihat dari adanya peningkatan skor *Adversity Quotient* setelah diberikan perlakuan. Sebelum mengikuti layanan, siswa cenderung menunjukkan perilaku mudah menyerah, kurang bertanggung jawab terhadap permasalahan yang dihadapi, kurang fokus dalam pembelajaran, serta memiliki kecenderungan berpikir negatif ketika menghadapi kesulitan. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction*, siswa menunjukkan perubahan yang lebih positif, seperti lebih mampu mengendalikan diri, bersikap optimis, bertanggung jawab terhadap masalah yang dihadapi, dan lebih gigih dalam menghadapi tantangan.

Peningkatan tersebut terjadi karena teknik *self instruction* membantu siswa mengubah dialog internal negatif menjadi lebih positif dan konstruktif. Melalui tahapan *self guidance*, *self statement*, *homework*, dan *self reinforcement*, siswa dilatih untuk mengenali pikiran negatif,

menggantinya dengan instruksi diri yang lebih adaptif, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini membantu siswa membangun keyakinan bahwa setiap kesulitan dapat diatasi melalui usaha yang terarah dan berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Corey (2013) yang menyatakan bahwa teknik *Self Instruction* membantu individu mengontrol pikiran dan perilakunya melalui verbalisasi diri yang positif.

Berdasarkan hasil analisis indikator, seluruh aspek *Adversity Quotient* mengalami peningkatan setelah diberikan layanan. Peningkatan terbesar terjadi pada aspek daya tahan (*endurance*), yang menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mempertahankan sikap positif dan memandang kesulitan sebagai kondisi yang bersifat sementara. Selain itu, peningkatan juga terjadi pada aspek kontrol diri, optimisme, kesadaran terhadap sumber masalah dan tanggung jawab, evaluasi diri, serta kemampuan membatasi dampak masalah pada aspek kehidupan lainnya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* tidak hanya membantu

siswa mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan di masa mendatang.

Secara statistik, efektivitas layanan didukung oleh hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,012 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *Adversity Quotient* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selain itu, hasil uji N-Gain sebesar 0,38 berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* cukup efektif dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Setiawan, dkk (2019) dan Hasan, dkk (2019) yang menyatakan bahwa teknik *Self Instruction* mampu membantu siswa mengembangkan pola pikir konstruktif, meningkatkan daya juang, dan mempertahankan semangat ketika menghadapi hambatan.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* merupakan salah satu alternatif layanan bimbingan dan

konseling yang efektif untuk meningkatkan *Adversity Quotient* siswa. Melalui layanan ini, siswa memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan mengendalikan diri, berpikir lebih positif, serta membangun ketahanan dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan kehidupan.

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Instruction* dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa SMP. Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan inferensial, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Instruction* efektif dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa.

Secara deskriptif, terjadi peningkatan tingkat *Adversity Quotient* siswa setelah diberikan layanan. Sebelum perlakuan, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (87,5%) dan rendah (12,5%). Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction*, sebanyak 50% siswa berada pada kategori tinggi dan 50% berada pada kategori sedang. Selain itu, rata-rata persentase *Adversity*

Quotient siswa meningkat dari 62,67% menjadi 76,57%. Peningkatan juga terjadi pada seluruh indikator *Adversity Quotient*, yaitu kemampuan mengendalikan diri, sikap optimis, menyadari sumber masalah dan tanggung jawab, evaluasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2013). *Theory & Practice of Group Counseling*. Brooks/Cole.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. UD DUTA SABLON.
- Hasan, H., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2019). Group Counseling with Self Instruction Technique to Enhance Self Efficacy and Reduce Academic Burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 91–96.
- Santrock. (2009). *Masa Perkembangan Anak*. Salemba Humanika.
- Setiawan, Bambang & Solehuddin, M. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Pendahuluan. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–10.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotien: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. PT Grasindo.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (cetakan 3). Alfabeta.
- Sumantri, P. H. E., & Ed, M. (2008). *Pembinaan Generasi Muda*.
- Yakub, E., & Al-jannah, R. N. (2021). Perbedaan Tingkat Daya Juang dan Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Pendapat Orang Tua Saat Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19. 4(1), 42–49.