

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menghadapi berbagai tantangan serta persaingan yang semakin kompetitif di era abad XXI dibutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu upaya untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas ialah melalui pendidikan. Gunarsa (2008) mengemukakan pernyataan yang berkaitan dengan hal tersebut bahwa pendidikan berupaya membentuk kerangka dan pola berpikir seseorang, persepsi seseorang terhadap lingkungan dan permasalahannya, cara seseorang memberi respons ketika menghadapi suatu permasalahan, pemahaman terhadap nilai dan moral, serta gaya hidup maupun kepribadian seseorang.

Sekolah sebagai jalur pendidikan formal sebagai salah satu tempat terlaksananya proses pendidikan. Guru sebagai pendidik di sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam proses pendidikan untuk membantu siswa mengembangkan potensinya, memiliki keterampilan, nilai-nilai, kecerdasan maupun kepribadian yang tangguh agar dapat meraih prestasi belajar serta kesuksesan.

Siswa yang berada pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada usia remaja yang merupakan usia yang *labil*. Schoon (Dantes dkk, 2014) mengungkapkan bahwa adversitas dapat membawa remaja pada resiko biasanya menjadi remaja yang rentan (*vulnerable adolescence*) dan remaja yang demikian memiliki kecenderungan yang tinggi untuk menjadi remaja

bermasalah (*troubled adolescence*). Adversitas yang dialami remaja berhubungan dengan pendidikan dan pergaulan sehingga untuk menghadapi serta mengatasi masalah yang dimiliki diperlukan kemampuan dalam menghadapi dan mengatasi masalah tersebut.

Goleman (Stoltz, 2000) mengemukakan bahwa *Emotional Quotient* (EQ) merupakan gagasan yang sudah dikembangkan dan memiliki dasar ilmiah yang lebih penting dibanding IQ, sedangkan Stoltz (2000) mengatakan bahwa sejumlah orang memiliki IQ tinggi dan segala aspek EQ namun gagal menunjukkan kemampuannya, tetapi IQ dan EQ tetap memiliki peran dalam meraih kesuksesan. IQ dan EQ dinilai belum cukup untuk membantu siswa dalam meraih prestasi belajar serta menghadapi kesulitan atau masalah sehingga Stoltz memperkenalkan konsep *Adversity Quotient* dalam mendukung peran IQ dan EQ. Stoltz (2000) mengemukakan bahwa kesuksesan dalam hidup sebagian besar ditentukan oleh AQ. *Adversity Quotient* (AQ) merupakan kemampuan yang dimiliki mengelola, mengatasi dan merespon permasalahan di saat permasalahan tersebut muncul, dengan kata lain kemampuan yang dimiliki seseorang untuk bertahan menghadapi kesulitan atau hambatan dan kemampuan untuk mengatasinya.

Tingkat *Adversity Quotient* (AQ) yang tinggi dapat membantu siswa ketika menghadapi masalah seperti masalah belajar maupun sosialnya dalam meraih tujuan belajar atau kesuksesan lainnya. *Adversity Quotient* (AQ) yang tinggi sangat penting dimiliki oleh siswa karena *Adversity Quotient* (AQ) yang tinggi membuat siswa mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan serta mengatasi masalah tersebut, dengan memiliki AQ yang tinggi siswa dapat

memperbaiki respon terhadap kesulitan yang didukung oleh pernyataan Stoltz (2000) bahwa siswa yang memiliki *Adversity Quotient* (AQ) yang tinggi maka akan mengarahkan segala potensi yang dimiliki untuk memberikan hasil yang terbaik serta akan selalu termotivasi untuk berprestasi, tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Banyak peneliti telah melakukan penelitian tentang *Adversity Quotient* (AQ) diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Adi (2015) dengan menggunakan *Adversity Response Profile* (ARP) yaitu alat ukur *Adversity Quotient* (AQ), ditemukan bahwa terdapat 93% mahasiswa atau 30 dari 32 mahasiswa yang memiliki tingkat *Adversity Quotient* (AQ) yang rendah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dantes, dkk (2014) menunjukkan bahwa beberapa siswa menunjukkan *Adversity Quotient* (AQ) yang rendah yang terlihat dari perilaku siswa saat pembelajaran di kelas sering menolak untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan alasan tidak mampu mengerjakan, pasif saat pelajaran berlangsung, tidak ada keinginan untuk bersaing dalam prestasi dengan teman sekelasnya, acuh tak acuh terhadap tugas pelajaran maupun jika akan diadakan ulangan harian, tidak mencatat materi pelajaran yang diterangkan oleh guru, tidak mampu berpikir positif tentang kemampuan dan kedudukannya di kelas, tidak dapat bangkit dari kekecewaan yang dialami, sulit untuk memahami penjelasan yang diberikan oleh guru dalam waktu yang relatif singkat, kurang mandiri dalam menyelesaikan masalah yang dialami, tidak ceria dan pesimis saat di kelas, rasa percaya diri yang rendah, tidak adanya keantusiasan untuk bertanya dan menjawab pertanyaan, kemampuan

mengontrol emosi yang rendah saat dihadapkan pada masalah dan mudah merasa tertekan atau stres. Penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Shofiyatus (2014) dengan menggunakan sampel sebanyak 74 siswa, diperoleh klasifikasi *Adversity Quotient* (AQ) yang rendah sebanyak 72 siswa yang ditandai dengan tidak memanfaatkan kemampuannya dengan optimal dalam meraih prestasi belajar maupun kesuksesan lainnya meskipun peluang masih ada, cepat puas terhadap hasil yang diperoleh, ketika menemui kesulitan akan mudah menyerah, dan beberapa kesulitan yang telah dihadapi menjadikannya memilih berhenti untuk berusaha atau putus asa.

Fenomena di atas menggambarkan rendahnya *Adversity Quotient* (AQ) yang dimiliki siswa sehingga perlu upaya untuk menanganinya dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling yang merupakan bagian dari pendidikan yaitu menggunakan pendekatan perilaku-kognitif (*cognitive behaviour therapy*). *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) membantu untuk membangun ulang pola pikir, menguji pola pikir serta memutuskan apa yang bermanfaat dan tidak bermanfaat untuk diri sendiri kemudian membangun cara berpikir yang lebih produktif dan membangun kualitas hidup (Wilding dan Aileen, 2013). Agar proses pemberian bimbingan dan konseling dapat berjalan dengan efektif perlu didukung dengan pemberian teknik, dalam hal ini teknik yang digunakan untuk membantu siswa meningkatkan AQ ialah menggunakan teknik *Reframing*. Stoltz (2000), mengemukakan bahwa kesuksesan seseorang terutama ditentukan oleh sudut pandang ketika menghadapi peristiwa-peristiwa dalam kehidupan dan berbagai kesulitan yang dihadapi lebih baik dipikirkan dengan positif. Hasil

penelitian yang dilakukan oleh Stoltz (2000) membuktikan bahwa pesimis seperti memandang diri sendiri tidak memiliki kemampuan ketika menghadapi kesulitan atau gagal dalam mengatasi kesulitan, memandang kesulitan yang dialami tidak memiliki jalan keluar dan sebagai ancaman serta menganggap bahwa hal yang dilakukan sebagai cara dalam menemukan solusi maupun mencapai tujuan tidak ada manfaatnya akan menyebabkan keputusasaan sehingga menghambat dalam bertindak untuk mencari solusi. Stoltz (2000) menyatakan bahwa persepsi yang positif dan konstruktif yang dimiliki seseorang akan lebih sukses dan mampu menghadapi serta mengatasi masalah atau kesulitan yang dialami sehingga diperlukan *frame yang* positif dan konstruktif dalam merespon peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan.

Stoltz (2000) mengemukakan upaya yang efektif dalam meningkatkan *Adversity Quotient (AQ)* ialah pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dengan menggunakan teknik *reframing*. Teknik *reframing* memiliki asumsi dasar bahwa masalah perilaku dan emosi bukan disebabkan oleh kejadian-kejadian tetapi persepsi dalam memandang kejadian tersebut (Nursalim, 2014). Tujuan *reframing* dikemukakan oleh Corey (Erford, 2016) bahwa tujuan *reframing* adaah untuk membantu siswa melihat situasinya dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu problematik dan lebih normal, dengan demikian lebih terbuka terhadap solusi. *Reframing* dapat membuat siswa melihat masalah/hambatan yang sebelumnya tidak dapat diatasi sebagai sesuatu (peluang) yang dapat diatasi.

Hasil penelitian yakni meningkatkan AQ menggunakan teknik *reframing* oleh Purnama, dkk (2015) yang dilakukan dalam dua siklus dan setiap siklus terdiri dari enam tahap yaitu tahap identifikasi, diagnosis, prognosis, konseling, evaluasi, dan refleksi. Data yang diperoleh dari responden dikumpulkan dan dianalisis dengan teknik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan *Adversity Quotient* (AQ) siswa dari skor rata-rata 85,83 setelah dilaksanakan tindakan siklus I pencapaian *Adversity Quotient* (AQ) meningkat menjadi 135,83. Setelah tindakan siklus II dilakukan, pencapaian *Adversity Quotient* (AQ) siswa mencapai 141,75. 12 siswa yang mendapatkan tindakan berupa teknik *reframing* mampu memperoleh skor *Adversity Quotient* (AQ) lebih dari 135. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat penggunaan teknik *reframing* dapat meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa.

Hasil pengamatan yang dilakukan di SMA Negeri 8 Makassar pada tanggal 18-19 April terhadap perilaku siswa ketika proses belajar dan mengajar sedang berlangsung di kelas ditemukan siswa yang menunjukkan perilaku yang tidak memiliki inisiatif dalam memikirkan solusi ketika menemui kesulitan mengerjakan tugas yang diberikan guru, tidak memanfaatkan metode dengan baik seperti pasif dalam mengikuti diskusi dimana diskusi merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mendapatkan pengetahuan dalam meraih tujuan belajar maupun tidak memanfaatkan waktu dengan baik untuk belajar seperti bermain game *handphone*, mudah jenuh dalam belajar serta putus asa ketika menghadapi kesulitan. Data hasil pengamatan yang diperoleh tersebut menunjukkan gejala rendahnya daya juang (*Adversity Quotient*) siswa dalam

menghadapi masalah. Hasil analisis skala *Adversity Quotient* (AQ) yang dibagikan kepada siswa menunjukkan bahwa beberapa siswa berada pada kategori *Adversity Quotient* (AQ) rendah.

Adversity Quotient (AQ) yang dikonsepsikan sebagai daya juang, apabila siswa memiliki AQ atau daya juang yang rendah akan merugikan dirinya sendiri, dapat memengaruhi proses belajarnya sehingga akan berdampak buruk terhadap pencapaian tujuan belajar, maupun proses dalam mencapai cita-cita serta kesuksesan lainnya, maka dibutuhkan upaya untuk membantu meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa sehingga perlu dikaji lebih jauh mengenai “Penerapan Teknik Reframing untuk Meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran tingkat *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar?
2. Bagaimanakah gambaran pelaksanaan teknik *reframing* dalam meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar?
3. Apakah penerapan teknik *reframing* dapat meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar?

C. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Gambaran tingkat *Adversity Quotient* (AQ) siswa sebelum dan setelah pelaksanaan teknik *reframing* di SMA Negeri 8 Makassar
2. Gambaran pelaksanaan teknik *reframing* dalam meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar
3. Penerapan teknik *reframing* dalam meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis, seperti:

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi akademisi, dapat menjadi bahan informasi serta masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan sebagai upaya meningkatkan pendidikan.
- b. Bagi peneliti, menjadi bahan referensi dan masukan untuk penelitian selanjutnya

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru pembimbing (konselor sekolah), menjadi masukan dalam menghadapi permasalahan siswa khususnya mengenai upaya meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) dengan menerapkan teknik *reframing*.
- b. Bagi siswa, dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu diri sendiri ketika mengatasi masalah yang dihadapi.
- c. Bagi mahasiswa dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau referensi kedepannya apabila turun ke lapangan sebagai seorang konselor

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR

A. Kajian Pustaka

1. Konsep Dasar *Adversity Quotient*

a. Pengertian *Adversity Quotient*

Menurut kamus Inggris-Indonesia yang ditulis oleh Echols dan Hassan (2000) *adversity* berasal dari kata *adverse* yang berarti kejadian yang memiliki efek merugikan, sedangkan *adversity* sendiri memiliki arti kesengsaraan atau kemalangan. Jadi dapat diartikan sebagai kesulitan, hambatan, atau masalah.

Adversity Quotient (AQ) merupakan istilah yang dicetuskan oleh Paul G Stoltz karena menurut Stoltz (2000) *Intelligence Quotient* (IQ) dan *Emotional Quotient* (EQ) tidak cukup untuk mencapai kesuksesan, namun jika tidak memiliki daya juang maka kecerdasan tersebut akan sia-sia sehingga dengan adanya AQ maka dapat menjembatani antara *Intelligence Quotient* (IQ) dan *Emotional Quotient* (EQ). Menurut Stoltz (2000) *Adversity quotient* (AQ) ialah suatu kemampuan dalam merespon dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi yang terbentuk dari pola-pola tanggapan kognitif terhadap kesulitan yang dihadapi.

Pendapat lain dikemukakan oleh Ginanjar (2001) yaitu *Adversity Quotient* (AQ) merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengatasi kesulitan dan bertahan hidup serta tidak putus asa. Pendapat senada dikemukakan oleh Wangsadinata dan Suprayitno (2008) yang menjelaskan tentang pengertian

Adversity Quotient (AQ) yaitu suatu kemampuan berupa seberapa baik individu bertahan atas cobaan yang dialami dan seberapa baik kemampuan individu dapat mengatasinya. Pengertian *Adversity Quotient* (AQ) juga dikemukakan oleh Nashori bahwa *Adversity Quotient* (AQ) merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berpikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang bisa menyengsarakan dirinya (Prianto, 2017). Pernyataan Nashori mengenai kemampuan dalam berpikir tersebut berkaitan dengan pengertian *Adversity Quotient* (AQ) yang dikemukakan oleh Rahastyana dan Rahmah (2007) yaitu daya berpikir kreatif yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi rintangan serta menemukan cara mengatasinya sehingga mampu mencapai keberhasilan.

Penjelasan mengenai *Adversity Quotient* (AQ) dikemukakan oleh Novilita dan Suharman (2013) ialah kemampuan seseorang dalam berjuang menghadapi dan mengatasi masalah, hambatan atau kesulitan yang dimilikinya serta akan mengubahnya menjadi peluang keberhasilan dan kesuksesan, apabila *adversity quotient* ini dimiliki oleh seorang siswa, maka akan lebih terdorong mencapai prestasi atau mengarahkan dirinya pada hasil terbaik dengan upaya optimal memanfaatkan peluang, aktif bertindak, termasuk belajar secara mandiri.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) atau daya juang adalah kemampuan seseorang dalam merespon kesulitan atau hambatan maupun masalah yang

dihadapi dengan baik, dapat bertahan, tidak mudah putus asa dalam mengatasi kesulitan atau hambatan yang dihadapi.

b. Aspek *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (2000) terdapat empat aspek pokok *Adversity Quotient* (AQ) yang disingkat dengan CO₂RE, yaitu:

1) C = *Control* (Kendali)

Aspek kendali yang tinggi yang dinyatakan oleh Stoltz (2000) yaitu mampu mengendalikan tindakan-tindakan dan pikiran-pikiran dalam menghadapi masalah seperti mampu memandang berbagai sisi positif atau hikmah dari masalah yang dihadapi, memiliki pandangan optimis dan pantang menyerah sebagai bentuk kegigihan ketika menghadapi kesulitan. Pengendalian diri yang tinggi ditandai dengan memiliki kemampuan untuk tidak menyerah terhadap tugas (Herawaty dan Ratna, 2013). Tingkat *control* yang tinggi dimiliki ketika memiliki kendali terhadap pikiran seperti menganggap masalah yang dihadapi bukanlah bencana yang akan merusak aspek kehidupan seseorang (Wiwit dan Satih, 2016). Sebaliknya tingkat kendali yang rendah ditandai dari mudah menyerah serta pesimis dalam menghadapi kesulitan (Stoltz, 2000).

2) O₂ = *Origin dan Ownership*

O₂ menurut Stoltz (2000) merupakan gabungan antara *origin* (asal usul) dengan *ownership* (pengakuan). Stoltz (2000) menyatakan bahwa *origin* yang tinggi yaitu memiliki rasa bersalah yang tepat atau mampu mengakui kesalahan yang diperbuat ditandai dengan indikator mampu untuk belajar dan bangkit untuk memperbaiki tingkah laku.

Adversity Quotient (AQ) yang tinggi akan meningkatkan rasa tanggung jawab sebagai salah satu cara untuk memperluas kendali, pemberdayaan dan motivasi dalam mengambil tindakan. *Adversity Quotient* (AQ) tinggi lebih unggul daripada yang memiliki *Adversity Quotient* (AQ) rendah dalam kemampuan untuk belajar dari kesalahan-kesalahan. Tingkat *origin dan ownership* mendorong seseorang untuk bertindak yang ditandai dengan indikator yaitu jauh lebih berdaya sehingga mampu belajar dari kesalahan maupun kesulitan yang dihadapi dan mampu melakukan perbaikan, serta memiliki tanggung jawab dalam menghadapi kesulitan, sebaliknya *Adversity Quotient* (AQ) yang rendah ditandai dari sikap dan perilaku yang menghindari tanggung jawab dan tidak mampu belajar dari kesalahan maupun kesulitan yang dialami (Stoltz, 2000).

3) R = *Reach* (Jangkauan)

Reach berarti jangkauan, menjelaskan sejauh mana kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dalam kehidupan seseorang. Respon-respon dari *Adversity Quotient* (AQ) rendah dapat membuat kesulitan menjadi luas ke segi-segi lain dalam kehidupan seseorang.

Stoltz (2000) menyatakan bahwa semakin rendah skor R, semakin besar untuk menganggap peristiwa buruk sebagai bencana dengan membiarkannya meluas yang merusak kebahagiaan dan ketenangan pikiran. Dampak dari aspek *reach* yang rendah dapat berbahaya karena akan menimbulkan kerusakan yang signifikan bila dibiarkan tak terkendali. Seseorang yang memiliki aspek *reach* yang tinggi akan mampu untuk membatasi jangkauan masalah pada peristiwa yang dihadapi saja sehingga segera memikirkan solusi dari permasalahan yang

dihadapi, aspek *reach* tinggi ditandai dari indikator mampu berpikir kreatif seperti memiliki ide/gagasan serta menggunakan berbagai metode dengan baik dan tepat termasuk aktif bertindak dalam mencari informasi serta memanfaatkan peluang-peluang yang tersedia dalam hidupnya dalam menghadapi kesulitan agar tidak menjangkau atau merusak bidang kehidupan yang lainnya dan mencapai kesuksesan, sedangkan aspek *reach* yang rendah ditandai dari tidak mampu dalam memikirkan solusi serta menggunakan metode yang ada dengan salah atau tidak mampu memanfaatkan peluang yang ada untuk mencapai kesuksesan (Stoltz, 2000).

Siswa yang memiliki aspek *reach* yang tinggi akan mampu untuk tetap fokus menyelesaikan tanggung jawab tanpa terganggu oleh kesulitan yang lainnya yang dibuktikan oleh Novilita dan Suharman (2013) dalam penelitiannya bahwa aspek *reach* yang tinggi menyebabkan seseorang mampu dalam menjangkau dan membatasi masalah agar tidak menjangkau bidang-bidang lain dalam kehidupan. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Wiwit dan Satih (2016) bahwa aspek *reach* yang tinggi ditandai dengan adanya kemampuan dalam membatasi setiap kesulitan sehingga tidak mempengaruhi aktivitas dan aspek kehidupan lainnya.

4) E = *Endurance* (Daya Tahan)

Stoltz (2000) menyatakan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) yang tinggi ditandai dari tingginya aspek *endurance* yang memiliki indikator yaitu mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan maupun situasi yang membosankan seperti tidak mudah jenuh serta mampu memanfaatkan waktu dengan baik untuk belajar,

namun aspek *endurance* yang rendah ditunjukkan dari indikator mudah jenuh dalam belajar maupun melakukan usaha dalam pencapaian tujuan serta menyia-nyiaikan waktu yang ada tanpa memanfaatkannya dengan baik. Lestari (2014) mengemukakan bahwa tingkat *endurance* yang tinggi ditandai dengan adanya indikator yaitu ketahanan individu secara fisik dan mental dalam menghadapi berbagai macam permasalahan maupun situasi yang membosankan.

Pendapat lain mengenai indikator *Adversity Quotient* juga dijabarkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2.1 Indikator *Adversity Quotient*

Indikator Individu yang Memiliki AQ Tinggi	Indikator Individu yang Memiliki AQ Rendah
Mampu menghadapi kesulitan	Berlari meninggalkan masalah
Mampu menuntaskan pekerjaan	Bermalas-malasan
Mampu mengejar target	Bingung harus berbuat apa
Mampu memiliki cita-cita besar	Selalu merasa tidak yakin dan tidak mungkin akan sebuah kesuksesan
Mampu berbesar hati	Berkecil hati
Mampu merumuskan masa depan	Benar-benar tidak memiliki konsep diri
Mampu bertahan	Menyerah kalah
Mampu menahan segala cibiran dan sindiran	Sangat mudah sakit hati dan hilang percaya diri
Mampu mempertahankan kinerja dengan kepercayaan diri yang luar biasa	Mudah terpengaruh dan berkecil hati melihat hasil karya orang lain
Bersedia berkompetisi	Menyerah sebelum ujian dimulai
Bersedia menerima kekalahan	Menjadi orang yang gampang kecewa dan putus asa
Bersedia menerima segala bentuk kritik dan evaluasi dari orang lain	Merasa diintervensi, dipojokkan dan disalahkan
Bersedia mencoba dan mengambil resiko	Berdiam diri dengan alasan tidak mau repot
Bersedia melakukan perbaikan demi hasil yang optimal	Hanya mempersembahkan kinerja dengan apa adanya
Senang melakukan inovasi dengan memanfaatkan berbagai metode dan memiliki inisiatif untuk perbaikan	Merasa takut dan tidak memiliki inisiatif untuk mencari solusi, miskin kreativitas

Sumber: Yoga (2016: 20)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chanifah (2015) menunjukkan indikator dari siswa yang memiliki AQ rendah yaitu belajar seadanya sekedar ikut teman, sedikit ambisi, minim semangat, biasanya tidak kreatif dan tidak banyak memberikan sumbangan yang berarti dalam kelompok, berusaha menjauh dari permasalahan, beranggapan bahwa matematika itu rumit, motivasinya sangat kurang sehingga menemui sedikit saja kesulitan dalam menyelesaikan soal matematika siswa tersebut menyerah dan berhenti tanpa diiringi usaha sedikitpun. Sedangkan siswa yang memiliki AQ tinggi menyambut baik tantangan, dapat memotivasi diri, memiliki semangat tinggi, cenderung membuat segalanya terwujud, terus mencari cara baru untuk bertumbuh dan berkontribusi, bekerja dengan visi, seringkali penuh dengan inspirasi, selalu menemukan cara yang baik dan tepat untuk mencapai tujuan, mempunyai tujuan atau target, mampu mengusahakan dengan ulet dan gigih untuk mencapai tujuan, tugas-tugas yang diberikan guru diselesaikan dengan baik dan tepat waktu, ketika menemukan masalah matematika yang sulit dikerjakan maka berusaha seoptimal mungkin sampai dapat menyelesaikannya, tidak mengenal kata menyerah, memiliki keberanian dan disiplin tinggi.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Adversity Quotient*

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *adversity quotient*, yaitu:

1) Daya saing

Penelitian yang dilakukan oleh Satterfield dan Seligman membuktikan bahwa AQ yang rendah dikarenakan tidak adanya daya saing ketika menghadapi

kesulitan, sehingga kehilangan kemampuan untuk menciptakan peluang dalam kesulitan yang dihadapi (Stoltz, 2000).

2) Produktivitas

Seligman (Stoltz, 2000) melakukan penelitian di *Metropolitan Life Insurance Company* membuktikan bahwa orang yang tidak merespons kesulitan dengan baik kurang produktif dan kinerjanya lebih buruk daripada mereka yang merespons kesulitan dengan baik.

3) Kreativitas

Penelitian yang dilakukan oleh Suhandoyo dan Pradnyo (2016) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *adversity quotient* tinggi memenuhi komponen berfikir kreatif yaitu komponen fleksibilitas. Penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah, dkk (2013) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *Adversity Quotient* (AQ) atau daya juang yang tinggi memenuhi komponen kebaruan.

Silver (Suhandoyo dan Pradnyo (2016) menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen penting yang dapat digunakan untuk menilai kreativitas seseorang. Tiga komponen tersebut adalah kefasihan (*fluency*), fleksibilitas, dan kebaruan (*novelty*), kefasihan mengacu cara/metode yang digunakan haruslah benar seperti tidak menggunakan cara yang curang, fleksibilitas mengacu pada kemampuan dalam menyelesaikan atau menghadapi kesulitan dengan berbagai cara yang berbeda, sedangkan kebaruan adalah kemampuan siswa dalam menghadapi kesulitan dengan menggunakan cara yang tidak biasa dilakukan oleh yang lain.

4) Motivasi

Penelitian yang dilakukan oleh Stoltz (2000) menunjukkan bahwa memiliki motivasi yang tinggi mampu menciptakan peluang dalam kesulitan, artinya seseorang dengan motivasi yang tinggi akan berupaya menyelesaikan kesulitan dengan menggunakan segenap kemampuan sehingga hasil yang diperoleh yaitu motivasi yang tinggi ternyata memiliki AQ yang tinggi pula.

5) Mengambil resiko

Stoltz (2000) menyatakan memiliki pola pikir bahwa apa yang dikerjakan memiliki manfaat akan menimbulkan kemampuan dalam mengambil resiko. Penelitian yang dilakukan oleh Satterfield dan Seligman yaitu kemampuan dalam mengambil resiko memiliki *Adversity Quotient* (AQ) yang tinggi (Stoltz, 2000).

6) Perbaikan

Stoltz (2000) melakukan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa senantiasa berupaya mengatasi kesulitan dengan langkah konkrit, yaitu dengan melakukan perbaikan dalam berbagai aspek agar kesulitan tersebut tidak menjangkau bidang-bidang yang lain akan memiliki *Adversity Quotient* (AQ) yang tinggi. Siswa yang mampu melakukan perbaikan dari kesalahan maupun kegagalan yang dialami dapat meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ).

7) Kegigihan

Kegigihan adalah kemampuan untuk terus menerus berusaha dengan pantang menyerah bahkan ketika dihadapkan pada kemunduran atau kegagalan yang menjadi inti *Adversity Quotient* (AQ). Seligman membuktikan bahwa mahasiswa yang merespons kesulitan dengan baik akan bangkit dari kekalahan

dan mampu bertahan begitupun dengan siswa ketika menghadapi kegagalan dalam mencapai tujuan belajar akan segera bangkit dan mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan untuk mencapai tujuan belajar (Stoltz, 2000).

8) Belajar

Menurut Sudjana belajar merupakan suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang (Jumiati dkk, 2011). Seligman dan peneliti-peneliti lainnya membuktikan bahwa orang-orang yang pesimis dalam mempresepsikan kesulitan sebagai hal yang permanen, pribadi, dan meluas akan cenderung mengalami *learned helplessness* (LH) atau ketidakberdayaan yang dipelajari, begitupun dengan penelitian Carol Dweck yang membuktikan bahwa anak-anak dengan respons pesimis terhadap kesulitan tidak akan banyak belajar dan berprestasi jika dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki rasa optimis (Stoltz, 2000). Abramson (Laksmi, dkk., 2014), menyatakan bahwa *learned helplessness* adalah perasaan kurang mampu yang membimbing individu pada sikap menyerah atau putus asa dan mengarahkan pada atribut diri yang kuat bahwa individu tersebut tidak memiliki kemampuan sehingga individu yang mengalami LH akan cepat mengalami putus asa karena tidak mampu mengendalikan lingkungannya, individu yang mengalami LH disebabkan karena adanya anggapan terhadap diri sendiri tidak memiliki kemampuan dalam bidang apapun, disebabkan karena kegagalan yang pernah dialami dan membuat enggan untuk melakukan sesuatu karena berpikir bahwa apapun yang dilakukan akan gagal dan tidak memiliki manfaat.

9) Merangkul perubahan

Sewaktu-waktu kehidupan yang dijalani akan mengalami perubahan yang tiada hentinya. Pendapat mengenai menghadapi perubahan dikemukakan oleh Stoltz (2000) bahwa perubahan dapat mengakibatkan seseorang mudah menyerah karena dipandang sebagai sebuah ancaman tetap yang jangkauannya jauh dan berada di luar kendali. Menerima perubahan cenderung merespon kesulitan dengan mengubah kesulitan menjadi peluang. Siswa yang sedang berjuang untuk meraih tujuan belajar akan menghadapi perubahan dalam berbagai situasi ketika berada di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat sehingga perlunya siswa merespon dengan tepat perubahan yang terjadi di sekitarnya agar tidak mengganggu proses belajar dalam meraih tujuan belajar.

Faktor selain yang disebutkan di atas dikemukakan oleh Zainuddin (Saidah & Lailatuzzahro, 2014) bahwa faktor yang mempengaruhi *Adversity Quotient* (AQ) yaitu:

1) Lingkungan keluarga

Orang tua diharapkan bisa menjadi panutan bagi anak-anak. Keluarga menjadi tempat yang utama dalam mendidik anak dari lahir sampai menuju kedewasaannya karena keluarga merupakan pengaruh yang sangat penting dalam membentuk karakter anak/siswa. Segala tingkah laku yang diperlihatkan menjadi faktor pendukung pembentukan *Adversity Quotient* (AQ), dimana cara orang tua mendidik anak akan sangat berpengaruh terhadap *Adversity Quotient* (AQ) anak sehingga diperlukan pola asuh yang baik dalam lingkungan keluarga dimana orang tua memberikan bimbingan dan mengajarkan

keterampilan-keterampilan dalam menghadapi kesulitan hidup sebagai bekal anak dalam menghadapi tantangan/kesulitan dalam mencapai tujuan belajar.

2) Lingkungan sekolah,

Sekolah merupakan wadah dalam mencari ilmu. Tidak hanya itu, sekolah juga mampu memberikan masukan bagi siswa dalam membentuk karakter maupun pola pikir karena di sekolah siswa menemukan berbagai macam hal yang bisa mempengaruhi diri siswa seperti bimbingan dari guru, terutama pergaulan teman sebaya dimana dalam pergaulan tersebut siswa mulai mengelompok dan bisa menentukan mana teman yang bisa dijadikan satu kelompok.

3) Lingkungan masyarakat

Lingkungan masyarakat dapat berupa tetangga maupun lingkungan tempat tinggal. Lingkungan masyarakat yang baik, maka baik pula pengaruhnya, tetapi apabila lingkungan yang diterima kurang baik, maka buruk pula pengaruh yang didapat. Lingkungan masyarakat menjadi salah satu tempat untuk melakukan interaksi sosial dimana siswa belajar dari lingkungan masyarakat dalam memperoleh pengetahuan sehingga mempengaruhi persepsi terhadap suatu hal khususnya hambatan atau kesulitan yang dihadapi.

Pendapat di atas diperkuat melalui riset yang dilakukan Carol Dweck, seorang profesor Jurusan Psikologi di *University of Illinois*, riset-risetnya memperlihatkan bahwa respons seseorang terhadap kesulitan yang mempengaruhi *Adversity Quotient (AQ)* atau daya juang dibentuk lewat pengaruh-pengaruh dari orang tua, guru, teman sebaya, dan orang-orang yang mempunyai peran penting dalam hidup seseorang selama dari kanak-kanak (Stoltz, 2000).

2. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Cognitif Behavior Therapy (CBT) muncul sebagai reaksi terhadap pendekatan-pendekatan perilaku yang meminimalkan atau bahkan mengingkari pentingnya pikiran dalam mendorong perubahan di dalam konseling (Erford, 2016). Pada tahun 1960-an Aaron T. Beck mengembangkan *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* karena merasa kecewa oleh terapi psikoanalisis yang dianggap tidak ampuh yang dibuktikan melalui percobaan yang dilakukan oleh Beck dan menunjukkan bahwa gangguan muncul dari kekeliruan pikiran dan kesalahan pemrosesan informasi sehingga penanganan dilakukan dengan cara mempertanyakan dan mengevaluasi kembali pikiran-pikiran tersebut kemudian melakukan penyesuaian perilaku (Wilding dan Aileen, 2013).

Gagasan dasar *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* yaitu pikiran menentukan emosi dan perilaku seseorang atau dengan kata lain, emosi tentang suatu peristiwa tergantung pada pikiran terhadap peristiwa tersebut (Wilding dan Aileen, 2013). Mempelajari dan menggunakan *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* akan membantu untuk membangun ulang pola pikir, menguji pola pikir, serta memutuskan apa yang bermanfaat, kemudian membangun cara berpikir yang lebih produktif dan meningkatkan kualitas hidup (Wilding dan Aileen, 2013).

Thomas menyatakan bahwa *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* dapat membantu untuk mengontrol persepsi tentang kejadian di lingkungan serta memberdayakan seseorang dalam mengembangkan ekspektasi positif dan langkah-langkah positif dalam mengubah hidupnya (Erford, 2016). Erford (2016) mengemukakan bahwa terdapat sembilan teknik dalam pendekatan *Cognitif*

Behavior Therapy (CBT) yaitu teknik *self talk*, *reframing*, *thought stopping*, *cognitive restructuring*, *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), *bibliotherapy*, *journaling*, *systematic desensitization*, dan *stress inoculation training*.

3. Reframing

a. Pengertian Reframing

Reframing sering diistilahkan dengan kata lain yaitu berpikir positif, *look at the bright side*, petik manfaat, ambil hikmahnya. Wiwoho menyebut *reframing* dengan kata lain yaitu pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu (Nursalim, 2014). Erford (2016) mengemukakan bahwa teknik *reframing* merupakan salah satu teknik dari pendekatan perilaku-kognitif serta dengan *reframing* seseorang mengambil sebuah situasi problematik dan menyuguhkannya dengan cara baru yang memungkinkan siswa untuk mengadopsi perspektif yang lebih konstruktif dan positif.

Reframing menurut Cormier disebut juga pelabelan ulang adalah suatu teknik yang mengubah atau menyusun kembali persepsi siswa atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku (Nursalim, 2014). Watzlawick, Weakland, dan Fisch mengemukakan pendapatnya bahwa *reframing* adalah membingkai ulang, berarti strategi yang mengubah konsepsi dan/atau cara pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang sudah pernah dialami dan meletakkannya di bingkai lain yang sesuai dengan fakta-fakta dari situasi konkret yang sama baik atau lebih baik sehingga mengubah artinya secara keseluruhan (Nursalim, 2014). Pendapat yang lain dikemukakan oleh Bandler dan Grinder menyatakan bahwa

reframing adalah strategi yang mengubah susunan perseptual individu terhadap suatu kejadian yang akan mengubah makna yang dipahami (Nursalim, 2014).

Hackney dan Cormier menjelaskan bahwa asumsi yang mendasari strategi reframing adalah masalah perilaku dan emosi bukan disebabkan oleh kejadian-kejadian tetapi bagaimana kejadian itu dilihat (Erford, 2016). Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa reframing merupakan suatu teknik yang dapat membantu siswa untuk mengubah sudut pandang terhadap masalah yang sebelumnya tidak dapat diatasi sebagai sesuatu yang dapat diatasi atau konstruktif dan positif.

b. Jenis-jenis *Reframing*

Cornier (Nursalim, 2014) menyebutkan terdapat dua macam *reframing* yaitu *meaning reframing* dan *context reframing*, penjelasan dari kedua jenis reframing tersebut diuraikan sebagai berikut:

1) Meaning reframing

Meaning reframing (susunan makna) menekankan pada proses untuk memberi istilah baru perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. Melalui *meaning reframing* siswa dapat memandang sebuah persoalan dari perspektif yang berbeda yaitu dengan mencari arti lain dari sebuah perilaku maupun kesulitan yang sebelumnya dianggap buruk seperti seseorang yang mendapatkan musibah tragis, maka ia mampu memaknai apa yang terjadi secara positif sehingga tetap merasa bahagia.

2) *Context reframing*

Context reframing menekankan pada proses yang memberikan kemampuan individu untuk melihat perilaku sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam suatu situasi, tetapi tidak pada situasi lain. Perilaku maupun kesulitan dipandang oleh banyak orang hanya dalam konteks yang sangat sempit sehingga merasa tidak berdaya, kecewa, stress, dan perasaan negatif lainnya.

c. Tahap-tahap Teknik *Reframing*

Menurut Cormier (Nursalim, 2014), terdapat 6 tahapan dalam pelaksanaan reframing, yaitu :

1) Rasional Strategi

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan siswa bahwa persepsi atau atribusi tentang situasi masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi.

2) Identifikasi persepsi dan perasaan dalam situasi masalah

Pada tahap ini siswa dibantu untuk menyadari apa yang secara otomatis muncul dalam situasi problem. Tujuannya adalah untuk membantu siswa atau siswa mengidentifikasi persepsi saat berada pada kondisi dalam menghadapi kesulitan atau masalah karena siswa sering tidak memperhatikan detail-detail yang mereka hadapi dan informasi tentang situasi yang mereka pikirkan. Tujuannya adalah agar siswa dapat mengenali pikiran-pikiran dalam situasi yang mengandung tekanan yang dirasakan mengganggu diri siswa agar dapat mengganti pikiran tersebut agar tidak berdampak buruk terhadap dirinya.

3) Mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah

Siswa diminta mengenang kembali suatu situasi masalah dan persepsi yang muncul dalam situasi masalah setelah menyadari kehadiran otomatis. Pada tahap ini dapat dilakukan melalui *role play* atau *imagery* selanjutnya menuliskan situasi masalah dan sengaja menghadapi fitur-fitur terpilih yang telah diproses secara otomatis oleh siswa. Tujuan dari kegiatan ini ialah siswa dapat mengetahui bahwa penyebab *Adversity Quotient* (AQ) rendah karena adanya sudut pandang yang keliru dalam menghadapi kesulitan.

4) Identifikasi persepsi alternatif

Siswa dibantu untuk mengubah fokus perhatian terhadap persepsi terpilih dalam situasi masalah. Konselor bersama siswa mencari persepsi alternatif lain terhadap situasi masalah, dengan menanyakan tentang kegunaan, nilai positif dari kejadian, atau makna dari kejadian atau masalah. Pada saat persepsi alternatif dapat dimunculkan maka persepsi lama siswa sulit dipertahankan.

5) Modifikasi persepsi dalam situasi masalah

Modifikasi persepsi dapat dilakukan melalui *role play* atau *imagery* kemudian menuliskan persepsi alternatif yang telah terpilih saat menghadapi kesulitan. Siswa diminta untuk mengenang peristiwa kembali dan memunculkan persepsi alternatif. Tahap ini butuh beberapa kali latihan, penugasan sebagai tugas rumah.

6) Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut

Siswa diminta untuk melakukan apa yang telah dilakukan selama proses konseling ke dalam dunia nyata (*in vivo*) atau kehidupan sehari-hari.

Stoltz (2000) menyatakan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) dapat ditingkatkan dengan melakukan pembingkai ulang (*reframing*) dengan mengubah pandangan terhadap masalah yang dihadapi yang sebelumnya dianggap sebagai bencana, sulit diatasi, dan tidak akan menemukan solusi menjadi hal yang dapat dihadapi dan diatasi atau peluang untuk memperoleh kesuksesan.

d. Tujuan Teknik *Reframing*

Tujuan dari teknik *reframing* dikemukakan oleh beberapa ahli yaitu M.E. Young dan Corey (Erford, 2016) berpendapat bahwa tujuan teknik *reframing* agar siswa dapat mengambil tanggung jawab yang lebih besar untuk perilakunya dan Corey mengemukakan tujuan *reframing* untuk membantu siswa melihat situasinya dari sudut pandang yang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu problematik sehingga lebih terbuka terhadap solusi. Hal tersebut juga dikemukakan oleh Hackney & Cormier bahwa *reframing* membantu siswa untuk melihat masalah yang sebelumnya tidak dapat diatasi sebagai sesuatu yang dapat diatasi atau tidak melihatnya sebagai masalah sama sekali (Erford, 2016).

B. Kerangka Pikir

Daya juang (*Adversity Quotient*) yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam berpikir kreatif, bertahan seperti tidak mudah mengalami kejenuhan belajar, serta kegigihan dalam mengatasi hambatan/kesulitan dalam mencapai tujuan maupun prestasi belajar.

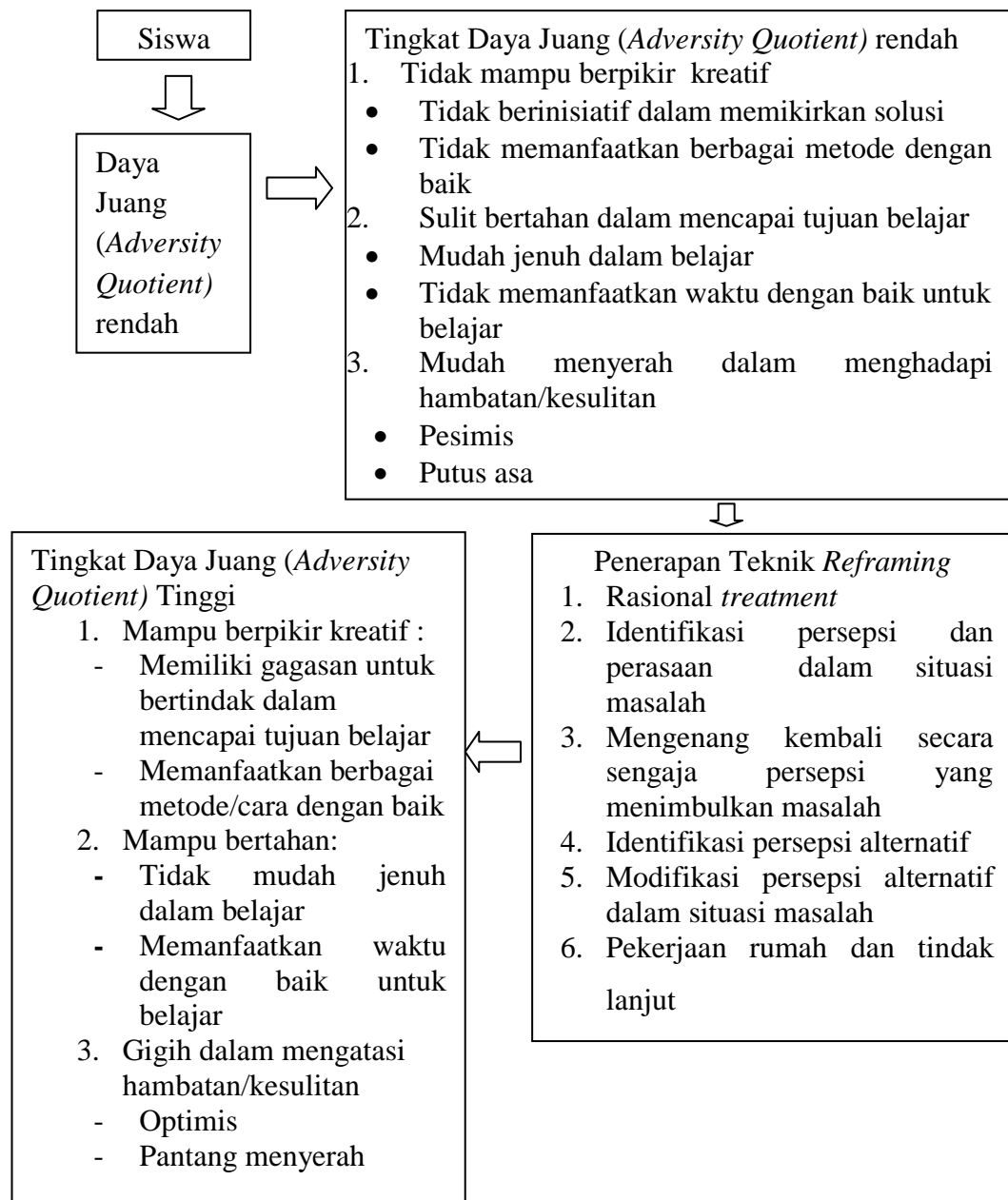
Daya juang (*Adversity Quotient*) yang rendah ditandai dengan ketidakmampuan dalam berpikir kreatif (seperti tidak berinisiatif memikirkan solusi dan tidak memanfaatkan berbagai metode/cara dengan baik), sulit bertahan (mudah jenuh dalam belajar dan tidak menggunakan waktu dengan baik untuk belajar/menggunakan waktu yang sedikit untuk belajar) serta mudah menyerah (pesimis dan putus asa) dalam menghadapi hambatan/kesulitan. Fenomena yang terjadi di SMA Negeri 8 Makassar yaitu adanya siswa yang teridentifikasi memiliki *Adversity Quotient*/daya juang yang rendah, hal ini ditandai dengan adanya siswa yang ketika proses belajar dan mengajar sedang berlangsung di kelas ditemukan siswa yang menunjukkan perilaku yang tidak memiliki inisiatif dalam memikirkan solusi ketika menemui kesulitan mengerjakan tugas yang diberikan guru, tidak memanfaatkan metode dengan baik seperti pasif dalam mengikuti diskusi dimana diskusi merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mendapatkan pengetahuan dalam meraih tujuan belajar maupun tidak memanfaatkan waktu dengan baik untuk belajar seperti bermain game *handphone*, mudah jenuh dalam belajar serta putus asa ketika menghadapi kesulitan. Data hasil pengamatan yang diperoleh tersebut menunjukkan gejala rendahnya daya juang (*Adversity Quotient*) siswa dalam menghadapi masalah. Hasil analisis skala *Adversity Quotient* (AQ) yang dibagikan kepada siswa menunjukkan bahwa beberapa siswa teridentifikasi berada pada kategori *Adversity Quotient* (AQ) rendah.

Daya juang yang rendah muncul karena adanya pemikiran/sudut pandang *negative* dan keliru terhadap kesulitan yang dihadapi, sehingga mempengaruhi respon siswa atau siswa dalam menghadapi kesulitan. Daya juang yang rendah

pada siswa dikhawatirkan akan mengganggu proses belajarnya, proses dalam meraih tujuan belajar maupun kesuksesan di masa depan sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan daya juang siswa. Upaya yang dapat dilakukan adalah menggunakan teknik *reframing* untuk memperbaiki sudut pandang terhadap kesulitan yang dihadapi sebagai sesuatu yang dapat diatasi, tidak memandang kesulitan tersebut sebagai masalah tetapi memandang kesulitan sebagai tantangan, lebih terbuka terhadap solusi dan dapat mengubah kesulitan tersebut menjadi sebuah peluang dalam meraih prestasi maupun kesuksesan lainnya, sehingga dapat meningkatkan AQ yang ditandai dari siswa mampu berpikir kreatif seperti memiliki gagasan untuk bertindak dan memanfaatkan berbagai metode dengan baik), mampu bertahan seperti tidak mudah jenuh dalam dan memanfaatkan waktu dengan baik dalam belajar, serta memiliki kegigihan seperti optimis dan pantang menyerah dalam mencapai tujuan belajar. Teknik *reframing* juga mengarahkan siswa untuk melatih keterampilan mereka dalam memandang kesulitan/hambatan sebagai tantangan untuk berhasil sehingga mampu bertahan dan menyelesaikannya yang dapat ditempuh melalui enam tahap teknik reframing yaitu: (1) Rasionalisasi, menyampaikan rasionalisasi penggunaan teknik reframing untuk meningkatkan daya juang siswa, (2) Identifikasi persepsi dan perasaan siswa dalam situasi masalah, siswa diminta untuk menceritakan mengenai situasi yang membuatnya tertekan (3) Mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah, (4) Identifikasi persepsi alternatif, membantu siswa untuk mengarahkan mencari persepsi alternatif yang baik dan seharusnya sehingga siswa mampu memilih persepsi yang lebih baik, (5) Modifikasi persepsi dalam

situasi masalah, konselor membantu siswa untuk memodifikasi persepsi yang lama ke persepsi baru yang dipilih dengan menuliskan pada kertas (6) Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut, siswa diberikan pekerjaan rumah agar dapat berlatih untuk mengubah persepsi yang lama yang keliru ke persepsi baru yang lebih konstruktif dan positif kedalam kondisi nyata.

Lebih jelasnya diuraikan dalam bentuk skema kerangka pikir, sebagai berikut:



Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah: Teknik *reframing* dapat meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar.

BAB III

METODE PENELITIAN

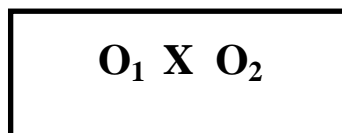
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan yaitu *Pre Experiment* yang mengkaji tentang pengaruh teknik *reframing* terhadap daya juang (*adversity quotient*) siswa dengan membandingkan tingkat daya juang (*adversity quotient*) siswa sebelum dan setelah diberikan teknik *reframing* di SMA Negeri 8 Makassar.

B. Variabel dan Desain Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu teknik *reframing* sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (*independent variable*), dan tingkat daya juang (*Adversity Quotient*) sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

Desain eksperimen yang digunakan adalah *One Group Pretest Posttest Design* yang dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 *One Group Pretest Posttest Design*

keterangan:

O₁ : Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

X : Treatment atau perlakuan yang diberikan (variabel independen)

O₂ : Nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

(Sugiyono, 2013: 162 – 163)

Prosedur pelaksanaan penelitian dimulai dari menentukan kelompok sampel, memberikan *pre-test*, perlakuan berupa teknik *reframing* dan *post-test*, adapun tahap-tahapannya sebagai berikut:

1. Identifikasi subjek penelitian berdasar pada penentuan sampel dengan teknik *simple random sampling*.
2. Pemberian *pre-test* kepada subjek penelitian dengan membagikan skala penelitian (skala AQ) yang berisi daftar pernyataan mengenai *Adversity Quotient* (AQ).
3. Tahap perlakuan (*treatment*) yaitu penerapan teknik *reframing* terhadap subjek penelitian
4. Pelaksanaan *post-test* terhadap subjek penelitian dengan mengisi lembar jawaban dari pernyataan mengenai *Adversity Quotient* (AQ) atau daya juang siswa yang sama pada pelaksanaan *pre-test* tentang tingkat daya juang (*adversity quotient*) siswa di SMA Negeri 8 Makassar.

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus

menyamakan persepsi tentang variabel yang dikaji, maka ditentukan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Daya juang (*adversity quotient*) merupakan kemampuan siswa dalam berpikir kreatif seperti memiliki gagasan dan memanfaatkan berbagai metode dengan baik, bertahan seperti tidak mudah mengalami kejenuhan belajar dan memanfaatkan waktu dengan baik untuk belajar, serta memiliki kegigihan dalam mengatasi hambatan/kesulitan yang ditandai dengan optimis dan pantang menyerah dalam mencapai tujuan belajar..
2. *Reframing* merupakan teknik yang digunakan untuk mengarahkan siswa agar dapat merubah sudut pandang terhadap suatu situasi atau kesulitan/hambatan menjadi positif dan konstruktif sehingga dapat mengubah cara berperilaku dan sikap siswa terhadap kesulitan/hambatan agar lebih terbuka terhadap solusi.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini terdapat di SMA Negeri 8 Makassar yang diperoleh dengan cara membagikan skala AQ kepada 85 siswa dari 3 kelas yaitu kelas XI MIPA 4, XI MIPA 5, dan XI MIPA 6 pada tanggal 18 April 2018, skala *Adversity Quotient* (AQ) yang digunakan yaitu skala yang dikembangkan oleh Syahid (2014) dalam penelitiannya mengenai hubungan antara *Adversity Quotient* (AQ) dengan motivasi berprestasi siswa kelas XI MA Ali Maksum Krpyak Yogyakarta. Berdasarkan analisis dari skala tersebut, sebanyak 18 siswa SMAN 8 Makassar menjadi populasi karena teridentifikasi memiliki tingkat daya juang

(*adversity quotient*) yang rendah, hal tersebut didukung dari perolehan data hasil pengamatan yang dilakukan di SMA Negeri 8 Makassar pada tanggal 18-19 April 2018.

Berikut disajikan dalam bentuk tabel penyebaran populasi subjek penelitian yang dimaksud:

Tabel 3.1 Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Populasi
1	XI MIPA 4	29	6
2	XI MIPA 5	26	4
3	XI MIPA 6	30	8
	Total	85	18

Sumber: Wawancara, Observasi dan Skor Skala *Adversity Quotient*,

2. Sampel

Surakhmad mengemukakan bahwa apabila ukuran populasi kurang atau sama dengan 100 ($N \leq 100$), maka jumlah sampel (n) minimal 50% dari ukuran populasi (Riduwan, 2010). Berdasarkan pernyataan tersebut, maka ditetapkan 9 orang menjadi sampel yang akan mewakili populasi.

Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling* dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Daftar semua anggota populasi dengan melakukan penomoran terhadap siswa yang menjadi populasi kemudian menuliskan pada kertas kecil, setelah itu memasukkan gulungan kertas sesuai jumlah populasi (sebanyak 18) ke dalam sebuah wadah (gelas).
- b. Melakukan lot hingga nomor/gulungan kertas yang keluar sebanyak 9, nomor yang keluar menjadi sampel dalam penelitian.

Berikut deskripsi sampel penelitian dapat dilihat pada tabel 3.2 sebagai berikut:

Tabel 3.2 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian

No	Kelas	Populasi	Sampel
1	XI MIPA 4	6	2
2	XI MIPA 5	4	2
3	XI MIPA 6	8	5
Total		18	9

Sumber: Skor Skala *Adversity Quotient*

E. Teknik Pengumpulan Data

Kualitas data hasil penelitian sangat dipengaruhi oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan ialah sebagai berikut:

1. Skala *Adversity Quotient*

Skala *adversity quotient* adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala *adversity quotient* diberikan di awal dan di akhir eksperimen. Skala penilaian awal bertujuan untuk mengetahui tingkat daya juang (*adversity quotient*) siswa yang telah dimiliki oleh siswa selama ini. Skala penilaian akhir digunakan untuk mengetahui tingkat daya juang (*adversity quotient*) siswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik *reframing*.

Setiap item pernyataan telah dilengkapi berbagai pilihan jawaban. Skala *adversity quotient* menggunakan alternatif 4 pilihan jawaban yaitu, sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS) yang bertujuan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi siswa atau siswa terhadap situasi yang berkaitan dengan *Adversity Quotient* (AQ) mereka yang terdiri dari item *favorable dan unfavorable*. Variabel daya juang (*adversity quotient*) dijabarkan

dalam indikator-indikator penelitian, kemudian indikator tersebut dijabarkan sebagai panduan untuk menyusun item-item instrumen penelitian, adapun penilaian jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari skor 1 sampai 4 sebagai berikut:

Tabel 3.3 Pembobotan Item Skala

Pilihan Jawaban	Kategori	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

a. Uji Validitas Instrumen

Hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 20 *for windows*. Kriteria validitas mengacu pada aturan Nitko yaitu apabila angka validitas $\geq 0,3$ maka butir soal dinyatakan valid (Sugiyono, 2013). Jumlah item yang diuji sebanyak 61 item, dari 61 item terdapat 17 item tidak valid dan dinyatakan gugur sehingga tersisa 44 item yang akan dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Selain valid, suatu alat ukur yang baik harus memiliki reliabilitas. Suatu alat ukur dapat menunjukkan hasil pengukuran yang tetap konsisten (reliabel) yang berarti meskipun seorang responden diberikan tes lebih dari sekali tetap tidak menunjukkan adanya perubahan yang berarti. Kriteria yang digunakan untuk menentukan instrumen reliabel berdasarkan pada pendapat Nunnaly dan Kaplan (Sugiyono, 2013) yaitu apabila nilai koefisien reliabelnya $\geq 0,7$. Hasil yang

diperoleh dalam uji realibilitas dengan pengolahan program komputer SPSS 20 *for windows* yaitu nilai *cronbach's alpha* = 0,880 dimana $0,880 \geq 0,7$ sehingga alat ukur (skala) *adversity quotient* yang digunakan dinyatakan reliabel.

2. Observasi

Pengamatan dilakukan secara langsung terhadap subjek penelitian atau dalam hal ini siswa sehingga dengan menggunakan teknik observasi perubahan dapat dicatat serta reaksi-reaksi siswa, aspek yang ada pada siswa yang akan diamati selama mengikuti pelaksanaan pemberian teknik *reframing* dengan menggunakan pedoman observasi (lampiran 4). Cara penggunaan pedoman observasi dengan memberi tanda ceklis (✓) pada setiap aspek yang muncul, adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Analisis individual} = \frac{nm}{N} \times 100\%$$

(Raharjo dan Gudnanto, 2013: 72)

Dimana:

nm = Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N = Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Menurut Herryanto dan Hamid (2009), kriteria untuk penentuan tingkatan yaitu nilai data terbesar (100%) dikurangi nilai data terkecil (0%) kemudian dibagi jumlah kelas yang diinginkan (5 kelas interval) sehingga diperoleh rentang interval sebanyak 20%. Adapun kriteria kategorisasinya yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.4 Kriteria Penentuan Hasil Observasi

Persentase	Kategori
80%-100%	Sangat Tinggi
60%-79%	Tinggi
40%-59%	Sedang
20%-39%	Rendah
0%-19%	Sangat Rendah

Sumber: Herryanto dan Hamid (2009)

F. Teknik Analisis Data

Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji *non parametric* dengan menggunakan *wilcoxon signed rank test* untuk sampel independent sebagai pengujian hipotesis dari pretest dan posttest.

1. Analisis statistik deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat daya juang (*Adversity Quotient*) siswa di SMA Negeri 8 Makassar terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase dengan rumus presentase, yaitu:

$$B = \frac{F}{TFi} \times 100\%$$

(Siregar, 2016: 14)

Dimana:

B = Presentase

F = Frekuensi yang dicari presentasinya

TFi = Total Frekuensi (Jumlah subjek/sampel)

Gambaran umum mengenai tingkat daya juang (*Adversity Quotient*) siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan setelah perlakuan berupa teknik

reframing diperoleh dengan melakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Dimana:

- \bar{x} = Mean (rata-rata)
- x_i = Nilai x ke i=1 sampai ke n
- n = Banyaknya sampel

(Tiro, 2008:122)

Menurut Hadi (2004) penentuan lebar interval skor diperoleh dengan menggunakan rumus:

$$i = \frac{R}{\text{Jumlah kelas interval}}$$

Dimana:

R= Jarak pengukuran yaitu skor ideal tertinggi dikurangi skor ideal terendah

Kriteria kategorisasinya seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.5 Kategorisasi Tingkat *Adversity Quotient* Siswa di SMA Negeri 8 Makassar

Interval Skor	Kategori
146 – 179	Sangat Tinggi
112 – 145	Tinggi
78 – 111	Rendah
44 – 77	Sangat Rendah

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian tentang meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) sebelum dan sesudah pemberian teknik *reframing* dilakukan dengan menggunakan statistik nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, taraf kesalahan (α) = 5%. Santoso (2010) mengemukakan kriteria pengujian yaitu

apabila *Asymp Sig (2-tailed)* $< 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah pemberian teknik *reframing*, maka berarti teknik *reframing* secara signifikan dapat meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar. Sebaliknya H_0 diterima atau H_a ditolak *Asymp Sig (2-tailed)* $> 0,05$ yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah pemberian teknik *reframing*, maka berarti teknik *reframing* secara signifikan tidak dapat meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dengan menggunakan *pre eksperiment* yang dilakukan terhadap 9 siswa mengenai *Adversity Quotient* (AQ) siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik *reframing*, dimana data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan, dan analisis *non parametric* (*Wilcoxon Signed Rank Test*) untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan *Adversity Quotient* (AQ) siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik *reframing*.

1. Gambaran *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat daya juang (*Adversity Quotient*) siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik *reframing*. Berikut ini disajikan data tingkat daya juang (*Adversity Quotient*) siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik *reframing* dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 4 kategori yaitu; sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah.

Tabel 4.1 Data Tingkat Daya Juang (*Adversity Quotient*) Siswa di SMA Negeri 8 Makassar Sebelum dan Setelah diberi Perlakuan berupa Teknik *Reframing*

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	P (%)	F	P (%)
146 – 179	Sangat Tinggi	0	0	1	11%
112 – 145	Tinggi	0	0	7	78%
78 – 111	Rendah	8	89%	1	11%
44 – 77	Sangat Rendah	1	11%	0	0
Jumlah		9	100%	9	100%

Sumber: Hasil skala penelitian

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat daya juang (*Adversity Quotient*) siswa di SMA Negeri 8 Makassar setelah diberi perlakuan berupa teknik *reframing* mengalami perubahan yang dibuktikan dari 1 responden (11%) berada pada kategori sangat rendah pada saat *pre-test* berada pada kategori rendah pada saat *post-test*, 8 responden berada pada kategori rendah (89%) ketika *pre-test* namun pada saat *post-test* mengalami peningkatan yang ditunjukkan dari 1 responden yang pada *pre-test* berada pada kategori sangat rendah, namun pada *post-test* berada pada kategori rendah, 7 responden berada pada kategori tinggi, dan 1 responden berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan pada kategori tinggi dan sangat tinggi tidak memiliki responden.

Gambaran umum tingkat *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar diketahui berdasarkan nilai rata-rata hasil *pre-tets* dan *post-test*. Penerapan teknik *reframing* menyebabkan terjadinya perubahan terhadap *Adversity Quotient* (AQ) sehingga hasil *post-test* menunjukkan peningkatan dari kategori rendah menjadi tinggi. Nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 88,88 berada pada interval 78-111 yang berarti tingkat *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar yaitu rendah. Sesuai dengan nilai rata-rata skor *post-*

test yang diperoleh melalui analisis statistik deskriptif sebesar 131,77 berada pada interval 112-145 yang berarti bahwa tingkat *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 setelah mendapat perlakuan berupa teknik *reframing* berada pada kategori tinggi, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2 Data Rata-rata *Adversity Quotient* Siswa di SMA Negeri 8 Makassar

Jenis Data	Mean	Interval	Kategori
<i>Pre-Test</i>	88,89	78-111	Rendah
<i>Post-Test</i>	131,78	112-145	Tinggi

Sumber: Hasil skala penelitian

2. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Reframing* di SMA Negeri 8 Makassar.

Pelaksanaan teknik *reframing* kepada 9 siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebagai upaya meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) dilakukan sebanyak lima kali pertemuan, dengan deskripsi setiap pertemuan diuraikan sebagai berikut:

a. Persiapan

Kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

- 1) Menyiapkan skala *Adversity Quotient* (AQ) yang akan digunakan untuk *pre-test*, skenario pelaksanaan kegiatan, dan pedoman observasi partisipasi siswa selama kegiatan.
- 2) Menyiapkan tempat pelaksanaan kegiatan berupa ruang kelas atau tempat lain di lingkungan sekolah SMA Negeri 8 Makassar yang dapat digunakan untuk melaksanakan kegiatan.
- 3) Menyiapkan perlengkapan berupa kamera, meja, puplen, kertas, kursi, spidol, papan tulis, dan penghapus.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian dilaksanakan selama satu bulan lebih yaitu dimulai pada tanggal 13 Agustus 2018 sampai tanggal 17 September 2018. Sebelum kegiatan penelitian dimulai, terlebih dahulu membawa surat rekomendasi ke sekolah, setelah disetujui dari pihak sekolah guru BK mengarahkan ke kelas untuk menemui siswa dan melaksanakan penelitian. Pelaksanaan kegiatan konseling dengan teknik *reframing* dilakukan selama lima kali pertemuan dengan deskripsi setiap pertemuan diuraikan sebagai berikut:

1) Kegiatan *pre-test*

Kegiatan *pretest* dilaksanakan hari Senin pada tanggal 13 Agustus 2018 setelah upacara bendera untuk mengetahui tingkat *Adversity Quotient* (AQ) subjek sebelum diberi perlakuan dengan membagikan skala pada 9 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pemberian penjelasan mengenai tujuan kegiatan *pretest* kepada 9 responden yang dilakukan sebelum pembagian skala penelitian serta menngarahkan responden untuk menjawab dengan jujur dari setiap pernyataan. Responden membaca dengan cermat setiap pernyataan sebelum memberikan jawaban pada setiap pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri responden.

Melakukan kontrak jadwal pertemuan berikutnya dengan responden setelah semua lembar jawaban responden terkumpul. Hasil analisis data *pre-test* yang diperoleh yaitu nilai rata-rata *Adversity Quotient* (AQ) responden berada pada kategori rendah.

2) Pertemuan Pertama: Rasionalisasi *Treatment*

Kegiatan rasionalisasi *treatment* dilaksanakan pada hari Senin tanggal 20 Agustus 2018 di mesjid sekolah sesuai kontrak dengan subjek penelitian. Melalui kegiatan ini diharapkan siswa memiliki gambaran umum dari pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan teknik *reframing* dan merasa yakin untuk mengikuti setiap tahap dari teknik *reframing* sebagai upaya untuk meningkatkan *Adversity Quotient* dalam meraih tujuan belajar.

Proses kegiatan diawali dengan membangun *rapport* dengan siswa agar terjalin situasi hubungan yang hangat dan tidak kaku. Beberapa siswa atau anggota kelompok masih terlihat canggung untuk berbicara sehingga diadakan *ice breaking* melalui game perkenalan “Acak Nama” dengan cara setiap siswa diinstruksikan untuk menulis namanya pada kertas kecil kemudian digulung, siswa yang mendapat giliran pertama menyebutkan nama, kelas, dan *hobby*, setelah itu mencabut satu gulungan kertas untuk mengetahui anggota kelompok yang akan mendapatkan giliran selanjutnya, hal itu berlanjut sampai semua telah memperkenalkan diri.

Kegiatan dimulai dari diskusi kelompok mengenai *Adversity Quotient* (AQ) mengingat bahwa setiap anggota kelompok memiliki pemahaman mengenai *Adversity Quotient* (AQ), setelah itu memaparkan gambaran umum dari *Adversity Quotient* yang tinggi dan rendah serta mengarahkan siswa untuk mengenali *Adversity Quotient* (AQ) yang dimiliki dan mengemukakannya. Secara umum siswa mengungkapkan memiliki daya juang yang rendah seperti mudah putus asa dan pesimis ketika menemui kesulitan. Pertemuan I ditutup dengan membuat

kesimpulan serta menyampaikan jadwal pertemuan berikutnya. Hasil yang diperoleh pada tahapan ini ialah siswa memiliki kesiapan mengikuti tahapan teknik *reframing* pada tahap berikutnya.

3) Pertemuan kedua: Identifikasi Persepsi dan Perasaan dalam Situasi Masalah

Kegiatan untuk melakukan identifikasi persepsi dan perasaan siswa dalam situasi masalah dilakukan pada hari Senin, tanggal 27 Agustus 2018 di ruang kelas XI MIPA 6. Pada tahap pendahuluan penyampaian tujuan pelaksanaan kegiatan dijelaskan terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan inti.

Pada tahap kegiatan inti, siswa atau anggota kelompok diarahkan untuk menuliskan pengalaman dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya sehingga menimbulkan persepsi maupun perasaan yang menimbulkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa menjadi rendah kedalam lembar kerja yang telah dibagikan. Setelah mengisi lembar kerja, masing-masing siswa menceritakan apa yang telah ditulis dan melakukan identifikasi persepsi (negatif) dari apa yang telah dikemukakan.

Persepsi dan perasaan yang dikemukakan oleh beberapa siswa atau anggota kelompok dalam situasi masalah yaitu FD mengemukakan bahwa ketika mendapat nilai rendah membuatnya menganggap bahwa dirinya tidak akan pernah berhasil lagi mendapatkan nilai yang tinggi sehingga menimbulkan perasaan sangat kecewa, malu pada diri sendiri, dan marah. Mendapatkan PR yang sulit menyebabkan FD menganggap gurunya terlalu memberikan beban yang sangat berat kepada dirinya dan guru tersebut tidak memahami keadaan siswa serta merasa jengkel terhadap guru yang memberikan PR tersebut dan tidak menyukai

mata pelajaran yang dibawakan oleh guru tersebut. Situasi ketika siswa kesulitan dalam memahami materi menyebabkan siswa menganggap dirinya tidak akan pandai selamanya dalam pelajaran tersebut walaupun belajar dengan sungguh-sungguh.

YN mengemukakan bahwa dirinya selalu berpikir bahwa belajar matematika merupakan hal yang tidak berguna untuk masa depannya, ketika mendapatkan nilai rendah YN menganggap dirinya tidak pandai dan tidak akan memiliki kemampuan untuk memperbaiki nilai rendah tersebut dan mendapat nilai yang tinggi di kesempatan berikutnya. Menurut YN guru yang tidak menguasai materi menjadi penyebab ia memperoleh nilai yang rendah ketika ulangan.

TF menganggap dirinya tidak pandai, ketika mendapatkan nilai rendah belajar merupakan hal yang tidak bermanfaat, belajar dengan rajin tetap tidak bermanfaat karena nilai yang diperoleh tetap rendah, serta berpikir bahwa nilai yang rendah tersebut dikarenakan guru yang memberi nilai tersebut adalah seseorang yang pelit dalam memberi nilai. Memperoleh nilai yang rendah menimbulkan perasaan sedih dan malu kepada teman karena memandang bahwa nilai rendah tersebut akan menyebabkan teman yang lain menjauhi dirinya. TF mengemukakan bahwa pelajaran yang sulit merupakan ancaman yang ingin dihindari, menjadi tekanan karena dituntut memahami pelajaran yang memang tidak akan mampu untuk dipahami oleh TF.

Selama seseorang siswa mengungkapkan apa yang telah ditulis dalam lembar kerja, siswa lainnya mendengarkan dengan sungguh-sungguh dan

berusaha untuk menghayati persepsi dan perasaan yang dikemukakan oleh siswa yang mendapat giliran serta dapat menanggapi apa yang telah dikemukakan oleh siswa lainnya dengan memberikan komentar singkat yang menunjukkan telah memahami persepsi dalam situasi masalah yang dikemukakan oleh siswa lainnya. Saling mengungkapkan dan menanggapi persepsi dan perasaan dalam situasi masalah agar siswa dapat mengetahui persepsi dan perasaan siswa lainnya sehingga membantu terbentuknya dinamika kelompok dengan baik di antara siswa atau anggota kelompok. Peneliti pun ikut mendengarkan dengan seksama serta membantu siswa untuk mengungkapkan persepsi dalam situasi masalah dan menunjukkan pemahaman serta penghayatan dengan menggunakan refleksi pikiran dan pemantulan perasaan.

Siswa diminta untuk mengemukakan pendapat, kesan serta memberikan kesimpulan mengenai pelaksanaan kegiatan pada pertemuan kedua kepada siswa sebelum mengakhiri pertemuan. Karena waktu tidak cukup maka pertemuan ditutup dan jadwal pertemuan selanjutnya disampaikan untuk mengingatkan siswa sebelum pertemuan kedua diakhiri. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu siswa mengenali persepsi negatif dan perasaannya ketika berada dalam situasi masalah yang menimbulkan tekanan.

4) Pertemuan Ketiga: Mengenang Kembali Secara Sengaja Persepsi yang Menimbulkan Masalah

Pelaksanaan kegiatan pada pertemuan ketiga diadakan di mesjid SMA Negeri 8 Makassar pada hari Selasa, 28 Agustus 2018. Pada tahap awal pertemuan, tujuan dan gambaran kegiatan disampaikan terlebih dahulu, kemudian

mengingatkan siswa mengenai durasi waktu yang telah disepakati pada pertemuan sebelumnya.

Siswa diminta untuk mengungkapkan kembali persepsi negatif yang muncul yang telah dituliskan dalam lembar kerja pada tahap sebelumnya, kemudian siswa diarahkan untuk bermain peran ketika berada dalam situasi masalah dengan serius kemudian menuliskan respon (berkaitan dengan indikator AQ yang rendah) yang muncul sebagai akibat dari adanya persepsi yang keliru kedalam lembar kerja yang telah disediakan. Sedangkan siswa yang tidak bermain peran memperhatikan dengan teliti agar dapat menyadari respon yang dimiliki oleh siswa lainnya maupun diri sendiri ketika berada dalam situasi masalah. Selanjutnya diskusi kelompok dilakukan dimana konseli diarahkan untuk menanggapi permainan peran yang telah dilakukan dan mengemukakan secara bergiliran serta menghubungkan persepsi yang keliru sebagai penyebab *Adversity Quotient* (AQ) rendah agar dapat memahami latar belakang dari masalah sendiri-sendiri dan siswa lainnya yaitu rendahnya *Adversity Quotient* (AQ) dalam mencapai tujuan belajar disebabkan karena adanya persepsi yang keliru terhadap situasi masalah. Seperti pada pertemuan kedua, dimana siswa mendengarkan pernyataan yang dikemukakan oleh siswa lainnya dan menanggapi pernyataan tersebut dengan memberikan komentar singkat yang menunjukkan pemahamannya atau mengajukan pertanyaan apabila ingin mengetahui penjelasan yang lebih lanjut. Diskusi kelompok dapat menciptakan kebersamaan sehingga anggota kelompok semakin bersedia untuk mencari penyelesaian bersama. Peneliti juga membantu siswa dalam merumuskan kembali untuk memperjelas

pernyataan maupun pertanyaan yang dikemukakan oleh seorang siswa kepada siswa lainnya kemudian meminta umpan balik dari siswa yang mengemukakan pernyataan atau pertanyaan apakah sesuai dengan maksud yang dikemukakan.

Persepsi keliru yang dikemukakan oleh siswa menyebabkan rendahnya AQ dalam meraih tujuan belajar seperti keadaan TF ketika mendapat nilai rendah menyebabkan TF putus asa, malas belajar dan datang ke sekolah, muncul keinginan untuk menghindari pelajaran yang sulit menurut TF dengan cara bolos dari sekolah. Persepsi keliru yang dimiliki oleh FD ketika mendapat nilai yang rendah menyebabkan FD semakin malas belajar dan ke sekolah, memiliki keinginan untuk bolos sekolah ketika mendapatkan PR yang sulit, ketika tidak memahami materi pelajaran maka FD menjadi tidak fokus dalam belajar dan bermain game di *handphone* saat pelajaran berlangsung, mengeluh dan tidak memedulikan perkataan guru pada saat guru meminta untuk mengulang pelajaran di rumah. YN menjadi tidak bersemangat dalam mengikuti pelajaran matematika di sekolah maupun di rumah, tidak memerhatikan guru saat menerangkan, malas dan bosan belajar matematika di sekolah maupun di rumah, malas belajar dan mengecek letak kesalahan serta mengevaluasi pada materi apa yang belum dikuasai ketika mendapatkan nilai rendah, malas belajar dan masuk ke kelas untuk mengikuti pelajaran dari guru yang tidak menguasai materi serta tidak akan memerhatikan materi pelajaran tersebut.

Pada sesi akhir, setiap siswa diminta untuk menyampaikan kesan dan kesimpulan selama melaksanakan kegiatan pada pertemuan ketiga ini dengan tujuan untuk mengevaluasi apakah siswa telah memahami dan menyadari

penyebab AQ rendah yaitu persepsi keliru pada tahap teknik *reframing* yaitu mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah untuk membuat siswa sadar bahwa persepsi keliru dalam situasi masalah sebagai penyebab *Adversity Quotient* (AQ) rendah. Semua siswa menyepakati jadwal pada pertemuan berikutnya untuk melakukan pertemuan sebagai lanjutan dari tahap *reframing* yang harus dilaksanakan karena waktu tidak cukup untuk melanjutkan tahapan pada teknik *reframing* selanjutnya. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini ialah siswa menyadari dan memahami bahwa persepsi negatif ketika menghadapi situasi masalah sebagai penyebab *Adversity Quotient* (AQ) rendah.

5) Pertemuan keempat: Identifikasi Persepsi Alternatif

Pertemuan keempat untuk melaksanakan kegiatan sebagai lanjutan dari pelaksanaan kegiatan pada tahap teknik *reframing* sebelumnya dilaksanakan di halaman sekolah pada hari Senin, tanggal 3 September 2018. Pertemuan kelima diawali dengan berdoa, menyampaikan tujuan serta gambaran dari pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan kelima, kemudian mengingatkan kembali siswa durasi waktu yang telah ditetapkan pada pertemuan sebelumnya agar menggunakan waktu dengan baik selama kegiatan berlangsung.

Pada tahap kegiatan, siswa diajak untuk mengingat kegiatan yang dilakukan pada tahap sebelumnya dan tujuan yang ingin dicapai yaitu mengubah persepsi yang keliru menjadi persepsi yang konstruktif dalam situasi masalah dengan menggunakan teknik *reframing* sebagai upaya untuk meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ). Setelah itu dibahas bersama mengenai upaya yang dapat

dilakukan untuk meningkatkan AQ yang rendah seperti mengubah persepsi yang keliru dalam situasi masalah menjadi persepsi yang konstruktif untuk meningkatkan AQ. Selanjutnya siswa diarahkan untuk melakukan identifikasi persepsi alternatif yang konstruktif dengan didahului pemberian contoh tentang pencarian persepsi alternatif untuk menggantikan persepsi yang lama. Siswa diminta untuk mengemukakan argumen terbalik dari persepsi keliru yang dimiliki dalam situasi masalah, memikirkan kegunaan dari kejadian atau hikmah dari situasi masalah yang dialami. sehingga siswa akan menyadari persepsi keliru tersebut dan menggantinya dengan pemikiran yang positif dan konstruktif. Siswa saling membantu dalam mencari persepsi alternatif sebagai bentuk kebersamaan dan kerelaan untuk mencari penyelesaian masalah bersama yaitu *Adversity Quotient* (AQ) yang rendah dalam mencapai tujuan belajar. Setelah semua siswa mengemukakan argumen terbalik dari persepsi keliru yang dimiliki dan hikmah dari situasi masalah, kemudian siswa diarahkan untuk memilih persepsi alternatif untuk mengganti persepsi sebelumnya dalam situasi masalah yang dimiliki dengan menuliskan kedalam kertas yang telah dibagikan.

Persepsi alternatif yang dikemukakan oleh YN ketika mendapatkan nilai rendah yaitu menjadi tantangan serta menimbulkan semangat untuk berkompetisi dalam meraih nilai yang tinggi dan yakin dapat memperbaiki nilai yang rendah tersebut dengan belajar giat, pelajaran matematika sangat penting untuk masa depan karena untuk meraih cita-cita perlu belajar matematika, ketika guru belum menguasai materi pelajaran dengan baik menjadi tantangan untuk mencari tahu sendiri materi pelajaran tersebut serta menambah wawasan melalui sumber

informasi yang lain. FD mengemukakan bahwa ketika mendapatkan nilai yang rendah menjadi motivasi untuk bersungguh-sungguh dalam belajar agar tidak mendapatkan nilai yang rendah di kesempatan berikutnya serta menganggap hal tersebut sebagai kegagalan yang bersifat sementara dan yakin dapat berhasil dengan belajar giat, PR yang sulit melatih kedisiplinan dan kemandirian dalam menyelesaikannya serta guru menginginkan hal yang baik dengan memberikan PR tersebut, guru memberikan perhatian dengan meminta untuk mengulang pelajaran di rumah agar memudahkan dalam memahami materi pelajaran. TF juga menyatakan bahwa ketika mendapatkan nilai yang rendah menjadi dorongan agar dapat mendapatkan nilai yang tinggi, yakin dapat mengerjakan soal pada mata pelajaran maupun memahami materi yang sulit dengan belajar giat, malas belajar dan datang ke sekolah tidak akan menyelesaikan masalah yang ada tetapi akan menambah masalah dan tidak dapat memperbaiki nilai rendah yang telah didapatkan, materi pelajaran yang sulit dipahami merupakan tantangan agar dapat memahami materi pelajaran tersebut, serta nilai yang rendah menyebabkan teman memberikan perhatian dan membantu dalam belajar agar dapat memahami materi yang belum dipahami.

Pada sesi akhir siswa diarahkan untuk menyampaikan kesan, tanggapan serta kesimpulan dari apa yang telah diperoleh selama pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan dalam membantu siswa menemukan sudut pandang baru dari masalah yang dihadapi. Sebelum mengakhiri pertemuan, anggota kelompok mendiskusikan jadwal pelaksanaan pada pertemuan berikutnya. Hasil yang diperoleh pada pertemuan kelima yaitu siswa mampu memahami makna

pengungkapan argumen terbalik dari persepsi negatif yang dimiliki serta memilih sudut pandang baru untuk menentukan persepsi yang lebih baik dalam situasi masalah yang dihadapi.

6) Pertemuan kelima: Modifikasi Persepsi Alternatif dalam Situasi Masalah, Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut

Kegiatan dilaksanakan di dalam ruang Inovasi SMA Negeri 8 Makassar pada hari Kamis, tanggal 6 September. Pertemuan diawali dengan penyampaian tujuan kegiatan serta gambaran dari tahap-tahap kegiatan yang akan dilaksanakan serta durasi waktu yang akan digunakan.

Kegiatan inti dari pertemuan kelima dimulai dengan melakukan *review* terhadap kegiatan yang dilakukan pada kegiatan sebelumnya (pertemuan ketiga). Siswa diarahkan untuk berlatih memodifikasi atau mengalihkan persepsi lama yang negatif ke persepsi baru dengan bermain peran dalam situasi masalah dimana siswa memperagakan ketika berada dalam situasi masalah namun dengan menerapkan persepsi alternatif yang telah dipilih, mengekspresikan perasaan-perasaan ketika berada dalam situasi masalah. Setelah itu dilakukan diskusi kelompok dan memberikan tanggapan mengenai permainan peran yang telah dilakukan agar anggota kelompok semakin menghayati kebersamaan dan kerelaan dengan bersama-sama mencari penyelesaian dari masalah yang dialami yaitu rendahnya *Adversity Quotient* (AQ) untuk mencari tahu bagaimana cara persepsi alternatif tersebut diterapkan atau dikonkretkan.

Siswa menuliskan persepsi alternatif yang diterapkan kedalam lembar kerja yang telah dibagikan. Beberapa hasil dari pengisian lembar kerja yang dimiliki oleh siswa seperti TF menyatakan akan giat belajar, mencari motivasi

seperti mendengarkan ceramah, bertanya kepada teman yang memahami materi pelajaran yang dianggap sulit, mencari referensi lain untuk menunjang proses belajar, membentuk dan mencari situasi maupun tempat yang tenang sehingga dapat fokus dalam belajar. FD menyatakan bahwa perwujudan persepsi alternatif dapat dilakukan dengan ikut bimbingan belajar, belajar kepada teman serta bertanya kepada guru jika tidak memahami materi pelajaran, dan membuat jadwal belajar di rumah. YN mengemukakan bahwa persepsi alternatif diterapkan dengan cara giat belajar, mencari situasi yang tenang ketika belajar di rumah, menonton video yang menarik dan bermanfaat berkaitan dengan masalah agar menimbulkan motivasi belajar, belajar dari referensi lain ketika tidak memahami penjelasan guru serta mengikuti bimbingan belajar ketika guru tidak menguasai materi, menonton video di youtube yang membahas materi pelajaran tersebut.

Tahap selanjutnya yaitu siswa diberikan tugas rumah untuk berlatih dalam melakukan perubahan secara cepat kerangka sudut pandang lama (yang keliru) ke yang baru dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga daya juang (*Adversity Quotient*) yang dimiliki semakin baik. Setiap siswa diminta untuk menyampaikan kesan serta kesimpulan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan pada pertemuan kelima untuk mengetahui seberapa efektif kegiatan yang telah dilakukan dalam memodifikasi persepsi lama siswa yang keliru ke persepsi baru yang positif dan konstruktif. Seperti pada pertemuan sebelumnya, siswa melakukan kesepakatan mengenai jadwal pertemuan selanjutnya sebelum mengakhiri pertemuan.

7) Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 10 September 2018 di mesjid. Pertemuan diawali dengan penyampaian tujuan kegiatan serta gambaran dari tahap-tahap kegiatan yang akan dilaksanakan serta durasi waktu yang akan digunakan.

Tahap inti kegiatan pada pertemuan kelima dimulai dari mengecek tugas rumah yang telah dikerjakan siswa, kemudian siswa diajak untuk merefleksikan kembali pengalaman selama mengikuti tahapan teknik *reframing*. Selanjutnya siswa mengisi lembar evaluasi yang telah dibagikan dan mengemukakan apa yang ditulis selama pelaksanaan kegiatan teknik *reframing*.

Pada sesi akhir, penyampaian informasi kepada siswa bahwa pertemuan ini merupakan tahap akhir dari teknik *reframing* serta akan diadakan kegiatan berikutnya yaitu *pos-test* dan bersama siswa membuat kesepakatan jadwal untuk kegiatan *pos-test* tersebut. Sebelum meninggalkan ruangan, terlebih dahulu ucapan terima kasih disampaikan kepada siswa karena bersedia mengikuti kegiatan teknik *reframing*. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini yaitu siswa menyadari perkembangan *Adversity Quotient* sebelum dan sesudah mengikuti tahapan teknik *reframing* dan mampu mengungkapkan bentuk perubahan perilaku (berkaitan dengan *Adversity Quotient*) yang telah dialami.

c. Terminasi

Pelaksanaan kegiatan terminasi dilakukan dengan melakukan *pos-test* yang bertujuan untuk mengukur perubahan tingkat *Adversity Quotient* (AQ) siswa setelah diberi perlakuan berupa teknik *reframing* yang dilaksanakan pada hari

Senin, tanggal 17 September 2018. Pelaksanaan *post-test* dilakukan dengan membagikan skala *Adversity Quotient* (AQ) kepada siswa. Tujuan kegiatan disampaikan sebelum membagikan lembar skala *Adversity Quotient* (AQ) dan siswa diajak untuk membaca dengan cermat dan jujur dalam menjawab setiap pernyataan. Hasil analisis skala *Adversity Quotient* (AQ) yang telah dipaparkan pada poin gambaran tingkat *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar menunjukkan tingkat *Adversity Quotient* (AQ) mengalami peningkatan, walaupun terdapat satu siswa yaitu FD yang berada pada kategori rendah ketika *post-test* yang sebelumnya di kategori sangat rendah pada *pre-test*. Sesi evaluasi menunjukkan bahwa FD telah mengerjakan dengan baik pekerjaan rumah yang diberikan, hal tersebut dibuktikan melalui tanggapan siswa lainnya mengenai kemajuan (berkaitan dengan AQ) yang dialami oleh FD selama melaksanakan pekerjaan rumah. Berdasarkan jawaban FD ketika diajukan pertanyaan mengenai alasan skor yang diperoleh pada pengisian skala AQ yaitu berada pada kategori rendah saat *post-test*, FD menyatakan bahwa kondisi saat *post-test* tidak memungkinkan untuk menjawab dengan teliti dan serius dikarenakan terburu-buru untuk segera menyelesaikan lembar jawaban agar dapat kembali ke kelas untuk belajar sehingga tidak ketinggalan pelajaran.

Observasi kepada 9 responden atau siswa dilakukan selama pemberian perlakuan untuk melihat partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan dengan teknik *reframing*. Hasil observasi berdasarkan tiap-tiap aspek selama pelaksanaan pemberian perlakuan berupa teknik *reframing* di SMA Negeri 8 Makassar

dianalisis sehingga diperoleh data yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3. Data Hasil Observasi Partisipasi Siswa dalam Pelaksanaan Teknik *Reframing* di SMA Negeri 8 Makassar

Persentase	Kriteria	Tahap Pelaksanaan Kegiatan				
		I	II	III	IV	V
80-100%	Sangat Tinggi	8	9	9	9	9
60-79%	Tinggi	1	0	0	0	0
40-59%	Sedang	0	0	0	0	0
20-39%	Rendah	0	0	0	0	0
0-19%	Sangat Rendah	0	0	0	0	0
Jumlah		9	9	9	9	9

Sumber: Hasil Analisis Data Observasi

Tabel di atas menunjukkan hasil observasi terhadap responden selama pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan teknik *reframing*, diperoleh hasil bahwa pada pertemuan pertama 8 responden berada pada kategori partisipasi yang sangat tinggi dengan tingkat presentase yaitu 100% karena aktif berpartisipasi selama kegiatan berlangsung dengan melaksanakan 4 aspek yang diobservasi seperti memperkenalkan diri melalui game pengenalan Acak Huruf, memperhatikan penjelasan peneliti, aktif dalam kegiatan tanya jawab, dan membuat komitmen mengenai asas kerahasiaan dalam mengikuti pelaksanaan teknik *reframing*, sedangkan 1 responden berada pada kategori partisipasi yang tinggi dengan tingkat presentase sebesar 75% karena tidak melaksanakan satu aspek yaitu aktif dalam kegiatan tanya jawab selama kegiatan pada pertemuan pertama berlangsung. Pertemuan kedua sebanyak 9 responden berada pada kategori partisipasi yang sangat tinggi (100%) karena melaksanakan semua aspek yang diobservasi yaitu memperhatikan penjelasan peneliti, menceritakan situasi

masalah yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya berkaitan dengan *Adversity Quotient (AQ)*, mengisi lembar kerja (1) yang dibagikan, dan aktif berdiskusi. Pada pertemuan ketiga semua responden (9 responden) berada pada kategori partisipasi yang sangat tinggi dengan presentase sebesar 100% karena melaksanakan semua aspek pada pedoman observasi untuk pertemuan ketiga. Semua responden (9 responden) memiliki kategori partisipasi yang sangat tinggi pada pertemuan keempat dengan melaksanakan semua aspek yang diobservasi yaitu menyimak penyampaian peneliti, aktif berdiskusi dalam mengidentifikasi persepsi alternatif yang lebih konstruktif dan positif, dan memilih persepsi alternatif untuk mengganti persepsi negatif. Pelaksanaan kegiatan pada pertemuan kelima berjalan dengan baik karena 9 responden berada pada kategori partisipasi yang sangat tinggi (100%) dengan melaksanakan semua aspek yang diobservasi. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil analisis data observasi bahwa siswa berpartisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan teknik *reframing*.

3. Penerapan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan *Adversity Quotient (AQ)* Siswa di SMA Negeri 8 Makassar.

Pengaruh teknik *reframing* untuk meningkatkan *Adversity Quotient (AQ)* siswa di SMA Negeri 8 Makassar dapat diketahui melalui uji statistik non parametrik yaitu *wilcoxon signed rank test* dengan menggunakan program SPSS 20 for windows. Hipotesis kerja (H_1) dalam penelitian ini berbunyi “terdapat perbedaan (yang signifikan) *Adversity Quotient (AQ)* siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa teknik *reframing*”, untuk pengujian hipotesis maka hipotesis tersebut diubah menjadi *null hypothesis*

atau hipotesis nihil (H_0) menjadi “tidak terdapat perbedaan (yang signifikan) *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa teknik *reframing*”. Analisis data penelitian menggunakan program *SPSS 20 for windows*. Pengambilan keputusan didasarkan pada kriteria pengujian yaitu apabila *Asymp. Sig. (2-tailed)* $< 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan (yang signifikan) *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah pemberian teknik *reframing*, sebaliknya H_0 diterima atau H_a ditolak apabila *Asymp. Sig. (2-tailed)* $> 0,05$ yang berarti tidak terdapat perbedaan (yang signifikan) *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa teknik *reframing*. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian berdasarkan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

	n	Mean	Z	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	Ket
<i>Pre-test</i>	9	88,89	-2,668 ^b	,008	H_0 ditolak
<i>Post-test</i>		131,78			

Sumber: *Output Uji Wilcoxon Signed Ranks Test SPSS 20 for windows*

Tabel di atas menunjukkan nilai Z yang diperoleh yaitu -2,668 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu $0,008 < 0,05$ dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 5\%$). Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *SPSS 20 for windows* diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu $0,008 < \alpha$ yang berarti terdapat perbedaan (yang signifikan) *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah pemberian teknik *reframing* atau hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan bahwa “tidak terdapat perbedaan (yang signifikan) *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah pemberian

perlakuan berupa teknik *reframing*” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan (yang signifikan) *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa teknik *reframing*” dinyatakan diterima. Penggunaan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yaitu menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* dimana hasil *post-test* lebih tinggi dari *pre-test*, adanya perbedaan tersebut disebabkan pemberian perilaku berupa teknik *reframing* terhadap *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *reframing* secara signifikan dapat meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. *Adversity Quotient* (AQ) Siswa di SMA Negeri 8 Makassar

Fenomena yang ada di SMA Negeri 8 Makassar khususnya kelas XI MIPA 4, XI MIPA 5, dan XI MIPA 6 menunjukkan tanda-tanda siswa yang memiliki daya juang (*Adversity Quotient*) yang rendah di SMA Negeri 8 Makassar yang diperoleh dari survei awal melalui observasi dan wawancara. Selanjutnya dilakukan *pre-test* untuk mengetahui tingkat *Adversity Quotient* (AQ) siswa sebelum diberi perlakuan berupa teknik *reframing*. Berdasarkan hasil *pretest* diperoleh nilai rata-rata kelompok sampel penelitian berada pada kategori rendah. *Adversity Quotient* (AQ) yang rendah ditunjukkan dengan tidak mampu berpikir kreatif seperti tidak memiliki inisiatif dalam memikirkan solusi ketika mengalami masalah maupun dalam mencapai kesuksesan belajar lainnya serta berbagai metode yang ada tidak dimanfaatkan dengan baik untuk mencapai tujuan

belajar, kesulitan dalam bertahan untuk mencapai tujuan belajar yang ditandai dari jenuh dalam belajar seperti mengalami kejenuhan ketika mengerjakan tugas-tugas sekolah maupun ketika membaca materi pelajaran, cepat bosan dalam mengerjakan latihan soal pelajaran, tidak memanfaatkan waktu dengan baik untuk belajar dikarenakan kejenuhan dalam belajar, pesimis dan putus asa ketika menghadapi kesulitan.

Fenomena di atas sesuai dengan apa yang menjadi masalah siswa di SMA Negeri 8 Makassar yaitu rendahnya *Adversity Quotient* (AQ) yang akan memberikan dampak yang tidak baik dalam mencapai tujuan belajar maupun kesuksesan lainnya. Stoltz (2000) menyatakan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) yang tinggi dapat membantu dalam meraih kesuksesan serta menghadapi berbagai kesulitan yang ada dan mengubah hambatan menjadi peluang untuk meraih kesuksesan.

Fakta yang terjadi di SMA Negeri 8 Makassar berkaitan dengan *Adversity Quotient* (AQ) sejalan dengan pendapat Stoltz (2000) yang mengemukakan indikator *Adversity Quotient* (AQ) yang rendah yaitu mudah jenuh dalam belajar maupun melakukan usaha dalam pencapaian tujuan serta menyia-nyiakan waktu yang ada tanpa memanfaatkannya dengan baik, tidak mampu dalam memikirkan solusi, ketidakmampuan dalam memanfaatkan metode yang ada dengan baik, mudah jenuh ketika berupaya untuk meraih tujuan sehingga memilih berhenti, mudah menyerah dan pesimis dapat berhasil dalam menghadapi kesulitan.

Diperlukan suatu upaya dalam meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa yaitu dengan menggunakan teknik *reframing*. Setelah pemberian *treatment*

berupa teknik *reframing*, dilakukan pengukuran ulang (*post-test*) untuk mengetahui tingkat *Adversity Quotient* (AQ). Berdasarkan hasil pengukuran akhir (*posttest*) pada kelompok eksperimen penelitian, nilai rata-rata yang diperoleh pada saat *post-test* berada pada kategori tinggi. Perubahan kategori pada kelompok eksperimen penelitian dari kategori rendah pada saat *pre-test* ke kategori tinggi pada saat *post-test* menunjukkan bahwa pemberian treatment berupa teknik *reframing* memberikan pengaruh yang positif pada *Adversity Quotient* (AQ) siswa yang rendah.

2. Pelaksanaan Teknik *Reframing*

Stoltz (2000) menyatakan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) yang rendah karena dipengaruhi oleh pola-pola berpikir yang destruktif dalam menghadapi kesulitan maupun peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Zainuddin (Saidah & Lailatuzzahro, 2014) mengemukakan faktor lain yang mempengaruhi *Adversity Quotient* (AQ) yaitu adanya pengaruh lingkungan sekolah khususnya teman sebaya sehingga pelaksanaan kegiatan dengan teknik *reframing*.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) yaitu melalui *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dimana CBT yang dikembangkan oleh Aaron Beck menekankan perlunya mempertanyakan persepsi-persepsi yang keliru terhadap diri sendiri, situasi sekarang dan masa depan (Stoltz, 2000). Teknik *reframing* merupakan salah satu teknik dari *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). *Reframing* menurut Cormier disebut juga pelabelan ulang adalah suatu teknik yang mengubah atau menyusun kembali persepsi siswa atau cara pandang terhadap masalah (Nursalim, 2014). Prosedur pelaksanaan tahap

reframing di SMA Negeri 8 Makassar dalam penelitian ini dilakukan kedalam 6 tahap yang merujuk pada tahapan pelaksanaan Cormier (Nursalim, 2014) yaitu Rasional treatment, identifikasi persepsi dan perasaan siswa dalam situasi masalah, mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi persepsi dalam situasi masalah, memberikan pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Tahap pertama yaitu *rationale treatment* dengan melakukan diskusi dengan siswa mengenai *Adversity Quotient* (AQ) mengingat bahwa setiap siswa memiliki pemahaman mengenai *Adversity Quotient* (AQ) dengan memaparkan gambaran umum dari *Adversity Quotient* yang tinggi dan rendah serta mengarahkan siswa untuk mengenali *Adversity Quotient* (AQ) yang dimiliki dan mengemukakannya. Secara umum siswa mengungkapkan memiliki daya juang yang rendah seperti mudah putus asa, pesimis, dan pasif dalam mencari solusi ketika menemui kesulitan. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pada tahap ini yaitu siswa memiliki gambaran awal dari pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan teknik *reframing* dan siap untuk mengikuti setiap tahap dari teknik *reframing* sebagai upaya untuk meningkatkan *Adversity Quotient* dalam meraih tujuan belajar.

Tahap kedua yaitu identifikasi persepsi dan perasaan siswa dalam situasi masalah, pada tahap ini siswa diarahkan untuk menuliskan pengalaman dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya sehingga menimbulkan persepsi maupun perasaan yang menimbulkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa menjadi rendah kedalam lembar kerja yang telah dibagikan.

Setelah mengisi lembar kerja, siswa menceritakan apa yang telah ditulis dan melakukan identifikasi persepsi (negatif) dan perasaan dari apa yang telah dikemukakan. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu siswa mengenali persepsi negatifnya dan perasaan ketika berada dalam situasi masalah yang menimbulkan tekanan.

Tahap ketiga yaitu mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah, dalam kegiatan ini siswa diminta untuk mengungkapkan kembali persepsi negatif yang muncul yang telah dituliskan dalam lembar kerja pada tahap sebelumnya, kemudian siswa diarahkan untuk bermain peran dengan serius dan memunculkan persepsi dan perasaan yang *negative* dan keliru agar dapat diketahui respon-respon yang muncul sebagai akibat dari persepsi yang keliru dalam situasi masalah. Selanjutnya diskusi kelompok dilakukan, dimana siswa diarahkan untuk menghubungkan persepsi yang keliru sebagai penyebab *Adversity Quotient (AQ)* rendah. Hasil yang diperoleh dari tahap ini ialah siswa menyadari dan memahami bahwa persepsi yang keliru ketika menghadapi situasi masalah sebagai penyebab *Adversity Quotient (AQ)* rendah.

Tahap keempat yaitu identifikasi persepsi alternatif, siswa diajak untuk melakukan identifikasi persepsi alternatif untuk mengganti persepsi lama yang keliru dengan terlebih dahulu memberikan contoh pencarian persepsi alternatif. Siswa diarahkan untuk mengemukakan argumen terbalik dari persepsi negatif yang dimiliki dalam situasi masalah sehingga siswa akan menyadari pemikiran tersebut dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif dan konstruktif. Hasil yang diperoleh pada tahap ini yaitu siswa mampu memahami pengungkapan

argumen terbalik dari persepsi negatif yang dimiliki serta memilih sudut pandang baru untuk menentukan persepsi yang lebih baik dalam situasi masalah yang dihadapi.

Tahap kelima yaitu modifikasi persepsi dalam situasi masalah dan tahap keenam yaitu pemberian pekerjaan rumah dan tindak lanjut dilakukan secara bersamaan dalam satu pertemuan. Kegiatan dimulai dengan melakukan *review* terhadap kegiatan yang dilakukan pada kegiatan sebelumnya (pertemuan ketiga). Siswa diarahkan untuk berlatih memodifikasi atau mengalihkan persepsi lama ke persepsi baru dalam situasi masalah dengan cara bermain peran dimana siswa menerapkan alternatif cara pandang baru yang telah dipilih ketika berada dalam situasi masalah. Selanjutnya siswa menuliskan persepsi alternatif yang diterapkan kedalam lembar kerja yang telah dibagikan.

Tahap selanjutnya yaitu siswa diberikan tugas rumah (lembar kerja rekaman pikiran) untuk berlatih dalam melakukan perubahan secara cepat kerangka pandang lama ke yang baru dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga daya juang (*Adversity Quotient*) yang dimiliki semakin baik. Hasil yang diperoleh pada tahap ini yaitu siswa menyadari bahwa persepsi negatif dapat menyebabkan *adversity quotient* rendah, begitu pun sebaliknya dan *Adversity Quotient* (AQ) dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik *reframing* untuk mengubah persepsi yang keliru menjadi persepsi konstruktif dalam menghadapi kesulitan/masalah (pikiran/persepsi positif menjadi penyebab AQ meningkat).

Selama pelaksanaan teknik *reframing*, dilakukan observasi terhadap siswa yang mengikuti kegiatan dengan memberi tanda cek pada pedoman observasi

yang telah dibuat. Diperoleh data dari analisis hasil observasi yaitu pada pertemuan pertama, semua siswa hadir (sembilan orang) dan menunjukkan tingkat partisipasi yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 8 siswa dan 1 siswa berada pada kategori tinggi. Pada pertemuan kedua semua siswa atau siswa berada pada kategori partisipasi yang sangat tinggi begitupun pada pertemuan ketiga, keempat dan kelima yang dihadiri semua siswa yang menjadi subjek penelitian sebanyak 9 orang berada pada kategori partisipasi yang sangat tinggi yang ditunjukkan dari melakukan semua aspek yang diobservasi pada pedoman observasi.

3. Penerapan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) Siswa yang Rendah

Berdasarkan hasil penelitian ini terbukti bahwa penerapan teknik *reframing* merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) yang rendah. Teknik *reframing* merupakan teknik yang dilakukan untuk membantu siswa menetapkan hubungan antara persepsi dengan emosi dan perilakunya, serta mengidentifikasi dan mengevaluasi persepsi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang konstruktif. Konselor dengan siswa bekerja sama untuk mengatasi rendahnya *Adversity Quotient* (AQ) dengan mencari sudut pandang baru yang positif dan konstruktif dengan harapan siswa dapat bertindak dengan tepat, dimana kecenderungan siswa memandang permasalahannya sebagai sesuatu yang terlalu sulit untuk dipecahkan sehingga mudah putus asa dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan.

Hackney dan Cormier menjelaskan bahwa asumsi yang mendasari strategi reframing adalah masalah perilaku dan emosi bukan disebabkan oleh kejadian-kejadian tetapi bagaimana kejadian itu dilihat (Erford, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Carol Dweck dari University of Illinois yang menunjukkan bahwa cara merespon kesulitan dengan pola pikir pesimis seperti kesulitan yang dihadapi tidak akan menemukan jalan keluar, menganggap diri bodoh dan bersifat permanen sehingga tidak akan mampu keluar dari kesulitan tersebut akan menimbulkan rendahnya *Adversity Quotient* (AQ) (Stoltz, 2000). Stoltz (2000) bahwa salah satu teknik yang dapat digunakan dalam meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) ialah melalui pembingkai ulang (*reframing*) yang dapat membantu siswa untuk mengubah persepsi yang keliru menjadi persepsi yang positif serta konstruktif terhadap suatu kejadian.

Berdasarkan pengujian hipotesis menggunakan SPSS 20 *for windows* yaitu diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu $0,008 < \alpha$ yang berarti terdapat perbedaan (yang signifikan) *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah pemberian teknik *reframing* atau hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan bahwa “tidak terdapat perbedaan (yang signifikan) *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa teknik *reframing*” dinyatakan ditolak.

C. Keterbatasan Penelitian

Selama proses penelitian berlangsung terdapat kendala yang dialami oleh peneliti seperti kesulitan dalam mengumpulkan siswa yang menjadi sampel penelitian karena jadwal mereka yang berbeda dan ditakutkan akan mengganggu

dalam mengikuti mata pelajaran di sekolah serta beberapa guru mata pelajaran yang tidak mengizinkan siswa diganggu pada saat proses pembelajaran berlangsung, siswa sulit dikumpulkan ketika waktu istirahat. Terbatasnya waktu yang diberikan dari pihak sekolah menyebabkan pelaksanaan tahapan kegiatan teknik *reframing* untuk meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar tidak dapat dilaksanakan secara sekaligus ataupun menggabungkan beberapa tahapan teknik *reframing* dalam satu kali pertemuan sehingga pemberian latihan untuk mengubah persepsi yang keliru menjadi persepsi yang positif dan konstruktif dalam situasi masalah masih kurang karena diperlukan latihan yang berulang-ulang agar siswa semakin terampil dalam menerapkan teknik *reframing* untuk meningkatkan *Adversity Quotient* ketika berada dalam situasi masalah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar berada pada kategori rendah sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *reframing*, akan tetapi setelah diberi perlakuan, *Adversity Quotient* (AQ) siswa mengalami perubahan yaitu berada pada kategori tinggi.
2. Pelaksanaan teknik *reframing* terdiri dari 6 tahap yaitu tahap pertama rasional *treatment*, tahap kedua, yaitu identifikasi persepsi dan perasaan siswa dalam situasi masalah, tahap ketiga yaitu mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah, tahap keempat yaitu identifikasi persepsi alternatif, selanjutnya tahap kelima yaitu modifikasi persepsi dalam situasi masalah dan tahap keenam yaitu pemberian pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Hasil observasi selama pelaksanaan teknik *reframing* menunjukkan tingkat partisipasi siswa berada pada kategori tinggi.
3. Teknik *Reframing* secara signifikan dapat meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa di SMA Negeri 8 Makassar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Guru pembimbing, hendaknya dapat menerapkan teknik *reframing* sebagai salah satu alternatif dalam menangani rendahnya *Adversity Quoiient* (AQ) siswa.
2. Siswa, untuk senantiasa menerapkan teknik *reframing* agar siswa memiliki *Adversity Quoiient* (AQ) yang tinggi pada saat menghadapi masalah dalam kehidupannya sehari-hari untuk mencapai tujuan belajar maupun kesuksesan lainnya.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti, di jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agara dapat mengembangkan teknik *reframing* untuk permasalahan yang berbeda agar dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya pemberian bantuan untuk penyelesaian suatu permasalahan.