

PENERAPAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENINGKATKAN *ADVERSITY QUOTIENT* PESERTA DIDIK DI SMAN 2 MADIUN

Fahdiana Ristianti Prastika Putri

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
fahdianaristianti.19002@mhs.unesa.ac.id

Dr. Retno Tri Hariastuti, M.Pd., Kons.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
retnotri@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengkaji penerapan konseling teknik *reframing* dalam meningkatkan *adversity quotient* peserta didik di SMAN 2 Madiun. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *Single Subject Research* (SSR) desain A-B. Subjek penelitiannya adalah tiga peserta didik kelas XI di SMAN 2 Madiun yang terindikasi memiliki permasalahan *adversity quotient* berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK. Waktu pelaksanaan penelitian ini sebanyak 13 kali sesi dengan 5 kali baseline (A) dan 8 kali intervensi (B). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan instrumen skala *adversity quotient*. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata akumulasi skor fase baseline (A) dan dilanjutkan fase intervensi (B), dan ditemui hasil pada subjek 1 memiliki rata-rata skor baseline (A) yaitu 37,4 dan pada fase intervensi (B) yaitu 71,25. Subjek 2 memiliki rata-rata skor baseline (A) yaitu 38,4 dan pada fase intervensi (B) yaitu 70,5. Dan subjek 3 memiliki rata-rata skor baseline (A) yaitu 38,4 dan pada fase intervensi (B) yaitu 74,625. Sehingga dapat diartikan bahwa *adversity quotient* pada fase baseline (A) dapat ditingkatkan melalui intervensi (B). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling dengan teknik *reframing* dapat meningkatkan *adversity quotient* peserta didik di SMAN 2 Madiun

Kata Kunci: *single subject*, teknik *reframing*, *adversity quotient*.

Abstract

The purpose of this study was to examine the application of counseling with reframing technique in increasing the adversity quotient of students at SMAN 2 Madiun. This research approach is quantitative. This type of research is Single Subject Research (SSR) A-B design. The research subjects were three students in 11th grade at SMAN 2 Madiun who were indicated to have adversity quotient problems based on the results of interviews with the counseling teacher. The time for conducting this study was 13 sessions with 5 baselines (A) and 8 interventions (B). The data collection technique in this study used a questionnaire with an adversity quotient scale instrument. The results of this study showed that the average accumulated score for the baseline phase (A) was followed by the intervention phase (B), and the results found that subject 1 had an average baseline score (A) of 37.4 and in the intervention phase (B) of 71.25. Subject 2 had an average baseline score (A) of 38.4 and in the intervention phase (B) of 70.5. And subject 3 had an average baseline score (A) of 38.4 and in the intervention phase (B) of 74.625. So it can be interpreted that the adversity quotient in the baseline phase (A) can be increased through intervention (B). Based on these data it can be concluded that counseling with reframing technique can improve the adversity quotient of students at SMAN 2 Madiun.

Keywords: single subject, reframing technique, adversity quotient.

PENDAHULUAN

Lembaga pendidikan formal yang memiliki kedudukan penting dalam mewujudkan masa depan peserta didik dan juga memaksimalkan segala potensi yang ada dalam diri peserta didik salah satunya biasa disebut sekolah. Peserta didik adalah seseorang yang berada pada proses perkembangan atau menjadi (*becoming*), yang dimana berkembang ke fase kemandirian/kematangan, sehingga pengembangan

kemampuan yang dipunyai peserta didik harus dilakukan oleh sekolah karena sekolah sebagai lembaga penyelenggara pendidikan (Haryatri, 2019). Harkat, martabat, dan hak asasi yang harus dijunjung tinggi melekat pada anak yang dimana mereka adalah generasi penerus bangsa. sejak masa dalam kandungan (sebelum lahir) hingga masa akil-baligh mereka perlu dipersiapkan, hal ini dikarenakan anak perlu memperoleh peluang yang selebar-lebarnya, mempunyai kesempatan terbaik untuk tumbuh dan berkembang baik raga, jiwa, sosial serta

kognitifnya secara optimal. Oleh karena itu, seluruh pihak mempunyai tanggung jawab yang sama dalam melaksanakan seluruh usaha dalam rangka menjamin pemenuhan hak asasi anak. Hak untuk hidup, kelangsungan hidup serta tumbuh kembang anak adalah hak asasi anak yang paling dasar.

Pada kenyataannya, proses peserta didik saat pengembangan kemampuannya tidak jauh dari problematika atau tidak selalu berjalan secara mudah. Dapat dikatakan, proses berkembangnya peserta didik tak melulu sejalan atau searah dengan potensi, keinginan serta nilai-nilai yang diyakini. Salah satunya adalah tidak seluruh anak berpeluang mendapatkan hak dasar tersebut secara maksimal, lebih-lebih bagi mereka yang orang tuanya tidak mampu dari segi ekonomi sehingga mereka tidak memiliki fasilitas penunjang belajar, dan ada yang harus bekerja untuk membantu orang tuanya mencukupi kebutuhan hidupnya. Kekurangan dari segi ekonomi ini dapat memengaruhi orientasi masa depan peserta didik. Menurut Mazibuko & Tlale (dalam Karino, 2018) faktor eksternal dalam diri individu juga menjadi faktor orientasi masa depan peserta didik selain faktor internal. Dukungan orang tua menjadi salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi penciptaan orientasi masa depan peserta didik.

Kurangnya figur positif dari orang tua biasanya sering kali dirasakan oleh peserta didik yang memiliki orang tua PMKS. Selanjutnya berakibat pada tidak mempunyai gambaran masa depan yang optimal, motivasi rendah, timbulnya problematika harga diri, dan juga problematika lain yang mempengaruhi perkembangan belajarnya. Situasi seperti ini berakibat pada orientasi masa depan peserta didik dan sangat mungkin menjadi penyebab munculnya *adversity quotient* yang rendah. Aprilia (2019) mengemukakan bahwa peserta didik yang kurang memperoleh support dari orang tua, berkembang menjadi seseorang yang pesimis, minim harapan, mempunyai pikiran yang kurang terstruktur serta terencana, dan juga rendahnya kepercayaan atas kemampuannya dalam merancang masa depan. Selanjutnya apabila tidak diatasi dengan baik, kemampuan *adversity quotient* yang rendah ini akan berpotensi menimbulkan rendahnya orientasi masa depan.

Menurut Lens. dkk., (dalam Slavin, 2019) proses pembelajaran serta hasil belajar peserta didik akan terganggu apabila peserta didik melaksanakan dua kegiatan sekaligus antara lain sekolah serta bekerja. Fenomena ini terjadi pada peserta didik yang asalnya dari keluarga yang berstatus sosial ekonomi rendah serta menghadapi kesulitan ekonomi. Anak dituntut menyokong orang tua dengan bekerja dalam memenuhi kebutuhan ekonomi. Bagi peserta didik yang melaksanakan dua kegiatan sekaligus yaitu bekerja dan

sekolah, hal tersebut merupakan beban ganda yang dapat dikatakan berat bagi sekelompok usia mereka. Mereka yang seharusnya mendapatkan hak untuk bersekolah menuntut ilmu dan bermain bersama teman-temannya, malah melakukan aktivitas atau tanggung jawab lain yang seharusnya belum ia lakukan di usianya saat ini. Tidak hanya yang bekerja, peserta didik yang tidak bekerja yang asalnya juga dari keluarga yang berstatus sosial ekonomi rendah serta menghadapi kesulitan ekonomi pun juga akan merasakan hal yang sama. Mereka tumbuh menjadi seseorang yang pesimis, minim motivasi, mempunyai pikiran yang kurang terstruktur serta terencana, dan juga rendahnya kepercayaan atas kemampuannya dalam merancang masa depan.

Stoltz (2020) memaknai *adversity quotient* yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi kesukaran dan mampu untuk bertahan hidup. Pendapat senada dikemukakan oleh Samson et al. (2022) yang menjabarkan mengenai penjelasan *adversity quotient* yaitu ukuran kapasitas seseorang untuk menangani kesulitan sehari-hari. Sedangkan menurut Ahmar et al. (2018) *adversity quotient* merupakan kecakapan individu untuk melawan serta menuntaskan problematika, halangan/kesukaran yang dihadapinya dan menggantinya menjadi kesuksesan dan kesempatan untuk berhasil, jika *adversity quotient* ini dimiliki oleh peserta didik, maka dia akan lebih termotivasi untuk berprestasi/membimbing pribadinya menuju kesuksesan dengan memanfaatkan kesempatan dengan sebaik-baiknya, bertindak positif, dan belajar mandiri untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Setiap orang memiliki tingkat *adversity quotient* yang berbeda-beda.

Fahira & Zulfiana, (2022) mengemukakan peserta didik yang mempunyai rendahnya *adversity quotient* ditandai dengan hanya ikut-ikutan belajar dengan temannya, kurang memiliki ambisi, kurang memiliki semangat, kurang dalam kemampuan berpikir kreatif, serta tidak terlalu berkontribusi saat kerja kelompok, menghindari permasalahan, kurang memiliki motivasi sehingga mudah menyerah apabila menemukan pelajaran yang menurutnya sulit dan berhenti tanpa adanya usaha seminimal mungkin. Sedangkan peserta didik yang mempunyai *adversity quotient* tinggi ditunjukkan dengan menganggap permasalahan sebagai tantangan, mampu memotivasi diri sendiri, mempunyai semangat yang membara, banyak ide, upaya yang ditemukan dalam menggapai target selalu optimal, mempunyai target/tujuan, seluruh penugasan yang diberikan guru dapat dituntaskan dengan optimal serta tepat waktu, apabila mendapatkan pelajaran yang susah akan berupaya semaksimal mungkin hingga mampu menuntaskannya, pantang menyerah, mempunyai keberanian dan disiplin tinggi

Fenomena seperti ini ditemukan ketika sedang melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMAN 2 Madiun. Menurut hasil wawancara bersama Guru BK di SMAN 2 Madiun mengenai beberapa permasalahan peserta didik, salah satunya terdapat permasalahan peserta didik ber-status sosial ekonomi rendah yang kurang memiliki kegigihan dan cenderung putus asa terhadap kondisi ekonominya saat ini. Status sosial ekonomi rendah ini diindikasikan mempengaruhi proses belajar peserta didik. Mereka sering dipanggil oleh Guru BK lantaran tidak mengerjakan tugas akibat tidak mendapatkan dukungan orang tua dalam fasilitas penunjang belajar. Para peserta didik ini tidak berusaha untuk mencari jalan keluar dari permasalahan atau kesulitan yang dimilikinya dan lebih memilih meninggalkan tanggung jawabnya untuk tidak mengerjakan tugas. *Adversity quotient* peserta didik tersebut bisa dikatakan rendah, karena minimnya ketangguhan, kegigihan, dan ketahanannya dalam mengatasi suatu keadaan yang membuatnya kesulitan.

Peserta didik berada di fase remaja sangat rawan dengan segala jenis problematika. Kinerja peserta didik akan menurun akibat ketidakmampuannya menuntaskan permasalahan. Sehingga dalam proses belajar, peserta didik harus mempunyai kemampuan untuk dapat bertahan dalam berbagai kesulitan yang disebut *adversity quotient*.

Oleh karena itu, dibutuhkan upaya yang dapat menolong peserta didik dalam mengembangkan *adversity quotient*. Layanan bimbingan dan konseling yang bisa diterapkan salah satunya adalah melalui layanan konseling individu. Konseling individu menurut Abdi & Karneli (2020) yakni suatu layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan oleh konselor untuk konseli dalam menuntaskan permasalahan yang dialami konseli. Pendekatan di bidang konseling individu yang dapat digunakan untuk meningkatkan *adversity quotient* yaitu melewati pendekatan perilaku-kognitif (*cognitive behaviour therapy*).

Salah satu teknik dalam CBT yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan *adversity quotient* yaitu *reframing*. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2022) menunjukkan bahwa penerapan teknik *reframing* merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan *adversity quotient* siswa di SMAN 8 Makassar. *Reframing* sendiri menurut Cormier et al. (2016) yakni pendekatan dengan cara mengubah ulang cara pandang atau persepsi peserta didik terhadap permasalahan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Huda et al., (2022) menunjukkan bahwa penerapan teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Cara pandang ketika melihat suatu keadaan adalah anggapan dasar dari teknik *reframing* (Nursalim, 2014). *Reframing* dicetuskan oleh Corey (dalam Erford, 2016)

bertujuan untuk menolong peserta didik memandang kondisinya dari segi pandang lain dan terlihat normal dari biasanya agar dapat terbuka mengenai pemecahan masalah. *Reframing* mampu menjadikan peserta didik memandang halangan/permasalahan yang dulunya tidak mampu dituntaskan menjadi suatu hal (kesempatan) yang mampu dituntaskan (Hackney & Bernard, 2016). Menurut Amin (2017) *reframing* berangkat dari setiap individu memiliki perspektif yang beda dalam memandang segala sesuatu. Terkadang individu memiliki pandangan yang negatif terhadap dunia. Maka dari itu, teknik *reframing* membantu individu menata ulang sebuah peristiwa tersebut untuk mengartikannya secara berbeda dari sebelumnya tanpa mengubah situasi itu sendiri, sehingga individu dapat bersikap lebih positif.

Layanan konseling individu teknik *reframing* akan diberikan kepada peserta didik yang berstatus sosial ekonomi rendah yang diindikasikan memiliki permasalahan *adversity quotient*. Dengan harapan peserta didik dapat merubah pola pikirnya yang salah atau keliru menjadi pola pikir yang lebih positif dalam menyikapi sebuah situasi tanpa merubah situasi itu sendiri. Sehingga peserta didik memiliki *adversity quotient* yang tinggi dan dapat menuntaskan tugas belajarnya dengan baik.

Dari pemaparan serta hasil wawancara mengenai masalah rendahnya *adversity quotient* pada peserta didik, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul "Penerapan Konseling Individu Teknik *Reframing* Untuk Meningkatkan *Adversity Quotient* Peserta Didik di SMAN 2 Madiun".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, bahwa data disuguhkan dalam bentuk angka untuk menjelaskan hasil dari penelitian. Analisis yang digunakan adalah analisis statistik. Sedangkan jenis penelitian ini yaitu penelitian dengan subjek tunggal atau lebih (*Single Subject Research*). Metode ini hampir sama dengan metode penelitian eksperimen karena bertujuan untuk menguji suatu intervensi tertentu untuk melihat perubahan perilaku dengan penilaian yang dilakukan secara berulang dalam waktu tertentu (Prahmana, 2021). Desain dalam penelitian ini menggunakan desain A-B.

Kriteria pemilihan subjek dalam penelitian ini didasarkan pada:

1. Tercatat sebagai peserta didik kelas XI tahun ajaran 2022-2023 di SMAN 2 Madiun.
2. Peserta didik ber-status sosial ekonomi rendah (bekerja/tidak memiliki fasilitas penunjang belajar memadai) disertai yang diindikasikan memiliki permasalahan *adversity quotient*.
3. Peserta didik yang sesuai dengan kriteria hasil wawancara Guru BK.

Dan hasil yang ditemukan adalah sejumlah 3 peserta didik yang sesuai kriteria tersebut.

Instrumen penelitian ini menggunakan skala *adversity quotient*. Angket dengan skala *adversity quotient* adalah teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini. Analisis data penelitian ini menggunakan data statistik deskriptif yang digambarkan dalam bentuk grafik. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis data visual dalam kondisi dan antar kondisi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *Single Subject Research (SSR)* menggunakan desain A-B. Sajian data hasil penelitian ini dilakukan selama 13 sesi, yaitu 5 sesi pengukuran baseline (A), dan 8 sesi pengukuran intervensi (B). Dengan setiap sesi intervensi dilakukan selama maksimal 45 menit. Penelitian ini dimulai dari hari Senin, 6 Maret 2023 sampai dengan hari Selasa, 11 April 2023. Adapun hasil penelitian meliputi:

Tabel 1. Hasil pengukuran *adversity quotient* pada fase baseline (A) dan fase intervensi (B) seluruh subjek.

Fase	Pertemuan ke-	Akumulasi Skor <i>Adversity Quotient</i>		
		Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Baseline (A)	1	33	34	40
	2	37	40	39
	3	39	39	39
	4	39	40	40
	5	39	39	34
Intervensi (B)	1	58	56	63
	2	62	69	64
	3	69	69	70
	4	71	70	76
	5	71	71	79
	6	75	73	83
	7	79	78	78
	8	85	78	84

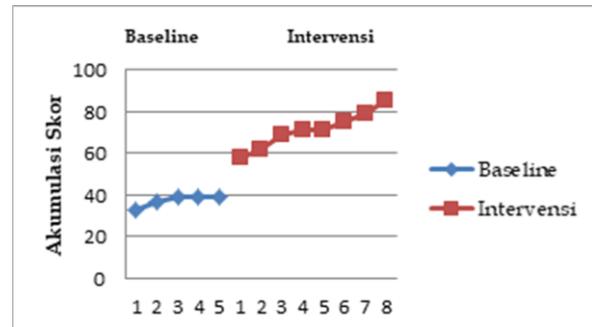
Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat diketahui bahwa:

1. Hasil pengukuran *adversity quotient* subjek 1 di fase baseline (A1) paling banyak 39/96 dari skor maksimal. Sedangkan pada fase intervensi (B) paling banyak 85/96 dari skor maksimal.
2. Hasil pengukuran *adversity quotient* subjek 2 di fase baseline (A1) paling banyak 40/96 dari skor maksimal. Sedangkan pada fase intervensi (B) paling banyak 78/96 dari skor maksimal.
3. Hasil pengukuran *adversity quotient* subjek 3 di fase baseline (A1) paling banyak 40/96 dari skor maksimal.

Sedangkan pada fase intervensi (B) paling banyak 84/96 dari skor maksimal.

Apabila hasil pengukuran disajikan dalam bentuk grafik adalah sebagai berikut:

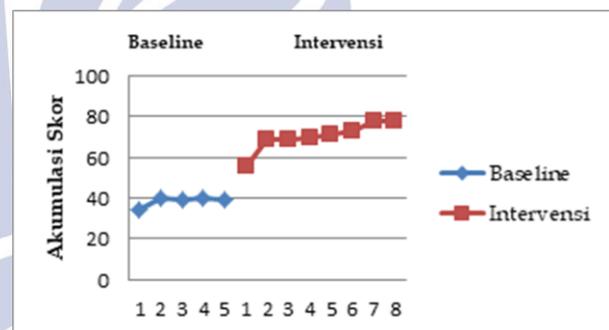
1. Subjek 1



Grafik 1. Grafik hasil pengukuran *adversity quotient* pada subjek 1

Berdasarkan grafik di atas adalah hasil pencatatan akumulasi skor pada *adversity quotient* yang mengalami peningkatan dari pertemuan pertama.

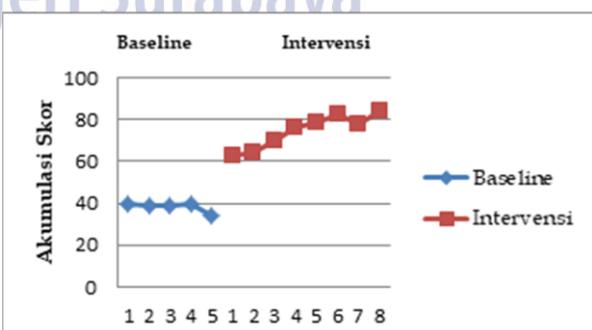
2. Subjek 2



Grafik 2. Grafik hasil pengukuran *adversity quotient* pada subjek 2

Berdasarkan grafik di atas adalah hasil pencatatan akumulasi skor pada *adversity quotient* yang mengalami peningkatan dari pertemuan pertama.

3. Subjek 3

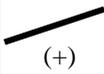


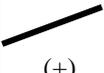
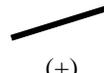
Grafik 3. Grafik hasil pengukuran *adversity quotient* pada subjek 3

Berdasarkan grafik di atas adalah hasil pencatatan akumulasi skor pada *adversity quotient* yang mengalami peningkatan dari pertemuan pertama.

A. Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi

Tabel 2. Rekapitulasi hasil analisis visual dalam kondisi pada data *adversity quotient* pada subjek 1

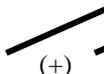
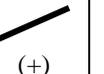
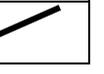
Subjek 1			
No.	Kondisi	A	B
1.	Panjang kondisi	5	8
2.	Estimasi kecenderungan arah	 (+)	 (+)
3.	Kecenderungan stabilitas	Stabil 80%	Tidak Stabil 50%
4.	Estimasi jejak data	 (+)	 (+)
5.	Level stabilitas dan rentang	Stabil (34-40)	Variabel (65-78)
6.	Level perubahan	(39 - 33) +6	(85 - 58) +27
Subjek 2			
No.	Kondisi	A	B
1.	Panjang kondisi	3	8
2.	Estimasi kecenderungan arah	 (=)	 (+)
3.	Kecenderungan stabilitas	Stabil 80%	Tidak Stabil 62,5%
4.	Estimasi jejak data	 (=)	 (+)
5.	Level stabilitas dan rentang	Stabil (35-41)	Variabel (65-76)
6.	Level perubahan	(39 - 34) +5	(78 - 56) +22
Subjek 3			
No.	Kondisi	A	B
1.	Panjang kondisi	3	8
2.	Estimasi kecenderungan arah	 (+)	 (+)

3.	Kecenderungan stabilitas	Stabil 80%	Tidak Stabil 50%
4.	Estimasi jejak data	 (+)	 (+)
5.	Level stabilitas dan rentang	Stabil (35-41)	Variabel (68-81)
6.	Level perubahan	(34 - 40) -6	(84-63) +21

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa ketiga subjek memiliki kesamaan yaitu panjang kondisi baseline adalah 5 dan intervensi 8. Kriteria stabilitas penelitian ini menggunakan 15% dengan alasan karena data tersebar pada bagian tengah dan bawah (Yuwono, 2018). Dan didapati bahwa kecenderungan stabilitasnya pada fase baseline stabil dan pada fase intervensi tidak stabil. Pada estimasi jejak data serta level perubahan pada fase intervensi menunjukkan tanda (+) yang berarti *adversity quotient* meningkat.

B. Hasil Analisis Visual Antar Kondisi

Tabel 3. Rekapitulasi hasil analisis visual antar kondisi pada data *adversity quotient* pada subjek 1

Subjek 1		
No.	Perbandingan kondisi	B/A
1.	Jumlah variabel yang diubah	1
2.	Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	 (+)  (+)
3.	Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil ke variabel stabilitas
4.	Perubahan level	58-39 = 19
5.	Persentase overlap	$\frac{0}{8} \times 100\% = 0\%$
Subjek 2		
No.	Perbandingan kondisi	B/A
1.	Jumlah variabel yang diubah	1
2.	Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	 (=)  (+)
3.	Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil ke variabel stabilitas
4.	Perubahan level	56-39 = 17
5.	Persentase overlap	$\frac{0}{8} \times 100\% = 0\%$
Subjek 3		
No.	Perbandingan kondisi	B/A
1.	Jumlah variabel yang diubah	1
2.	Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	 (+)  (+)

		(+)	(+)
3.	Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil ke variabel	
4.	Perubahan level	63-34 = 29	
5.	Persentase overlap	$\frac{0}{8} \times 100\% = 0\%$	

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat diketahui bahwa ketiga subjek terdapat kesamaan yaitu jumlah variabel yang diubah adalah satu yaitu *adversity quotient*. Pada fase intervensi menunjukkan perubahan kecenderungan arah dan efek serta perubahan level yang meningkat ditunjukkan dengan tanda (+). Data yang ditunjukkan pada perubahan kecenderungan stabilitas yaitu stabil ke variabel. Hasil data yang ditunjukkan pada persentase overlap adalah 0% yang dimana pemberian intervensi memberikan pengaruh terhadap peningkatan *adversity quotient*. Karena besarnya pengaruh pemberian intervensi dilihat dari seberapa kecil persentase overlap, dan sebaliknya.

C. Hasil Konseling

Adapun hasil rangkuman pelaksanaan konseling individu yang dilakukan selama delapan kali pertemuan dengan enam tahapan teknik *reframing* adalah sebagai berikut:

1. Subjek 1

Pada pertemuan pertama (tahap rasional strategi), konselor membangun hubungan baik dengan konseli. Serta menggali informasi terkait permasalahan konseli. Kemudian konselor menjelaskan dan juga menawarkan teknik konseling yang akan dilaksanakan agar konseli dapat memahami bagaimana gambarnya. Dan hasilnya konseli dapat menceritakan permasalahannya serta dapat memahami teknik konseling yang akan digunakan setelah dijelaskan oleh konselor.

Pertemuan kedua (tahap identifikasi persepsi dan perasaan dalam situasi masalah), konselor mengarahkan peserta didik mengidentifikasi persepsi negatif dan perasaan yang timbul dalam keadaan yang memunculkan permasalahan *adversity quotient*. Dan hasilnya adalah peserta didik dapat mengidentifikasi persepsi dan perasaan negatifnya yaitu ia merasa tertekan dan merasa hidupnya sangat berat karena harus bekerja untuk memiliki uang saku dan agar tidak memberatkan orang tua-nya.

Pertemuan ketiga (membayangkan ulang dengan sengaja persepsi yang menyebabkan masalah), konselor mengarahkan peserta didik untuk mengenang kembali situasi-situasi disaat perasaan dan pikiran negatif itu muncul dengan cara role play atau bermain peran. Kemudian konselor mengarahkan reaksi yang

timbul ketika perasaan dan pikiran negatif itu muncul. Dan hasilnya adalah konseli merasa hal tersebut wajar, dan merasa bahwa perasaan dan pikiran tersebut adalah benar bagi dirinya.

Pertemuan keempat (membayangkan ulang dengan sengaja persepsi yang menyebabkan masalah), konselor mengarahkan peserta didik untuk mengenang kembali seperti pertemuan sebelumnya dan mengungkapkan konsekuensi sebagai akibat persepsi yang salah dalam situasi masalah tersebut. Dan hasilnya adalah merasa bahwa konsekuensi dari pikiran/persepsi negatifnya akan memberikan dampak buruk terhadap masa depannya. Apabila ia tidak merubah pikiran/persepsi negatifnya, maka akan berdampak pada nilai rapornya serta kemungkinan terburuknya adalah putus sekolah.

Pertemuan kelima (identifikasi persepsi alternatif), konselor mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi persepsi alternatif yang lebih positif dengan cara konselor memaparkan terlebih dahulu contoh pencarian sudut pandang baru untuk mengganti persepsi yang lama. Dan hasilnya adalah konseli dapat memahami bagaimana cara mencari sudut pandang baru.

Pertemuan keenam (modifikasi persepsi alternatif dalam kondisi masalah), konselor mengarahkan peserta didik untuk mencari persepsi alternatif untuk mengganti persepsi negatif sebelumnya ke persepsi baru yang lebih positif. Dan hasilnya adalah konseli dapat merubah sudut pandang negatif yaitu “hidupku sangat berat untuk dijalani” menjadi “itu tidak benar, hidupku sangat diberkati oleh Tuhan. Mungkin dengan bekerja dan juga bersekolah akan memberikanku pengalaman kerja lebih daripada teman-temanku yang lainnya”. Kemudian konselor memberikan tugas rumah kepada konseli.

Pertemuan ketujuh (modifikasi persepsi alternatif dalam kondisi masalah), konselor menanyakan kepada peserta didik tugas yang diberikan pertemuan minggu lalu. Dan hasilnya adalah konseli dapat merubah sudut pandang negatif yaitu “orang tua dan guru-guru terlalu menekanku untuk lebih memprioritaskan sekolah daripada bekerja” menjadi “orang tua dan guru-guru peduli terhadap masa depan saya jika saya terlalu lalai dengan kewajiban tugas sekolah saya”. Kemudian konselor mengarahkan untuk melanjutkan tugas rumah kepada konseli.

Pertemuan kedelapan (PR dan tindak lanjut), konselor menanyakan kepada peserta didik tugas yang diberikan pertemuan minggu lalu. Dan hasilnya adalah konseli dapat merubah sudut pandang negatif yaitu “merasa diri sendiri sudah sempurna karena bisa

melakukan apa-apa sendiri karena sudah bekerja” menjadi “diri sendiri masih belum dapat dikatakan sempurna apabila tugas-tugas sekolah belum terselesaikan dengan baik”. Konselor memberikan apresiasi terhadap usaha dan perubahan positif yang telah dialami oleh subjek 1. Kemudian konselor menghentikan proses konseling.

2. Subjek 2

Pada pertemuan pertama (tahap rasional strategi), konselor membangun hubungan baik dengan konseli. Serta menggali informasi terkait permasalahan konseli. Kemudian konselor menjelaskan dan juga menawarkan teknik konseling yang akan dilaksanakan agar konseli dapat memahami bagaimana gambarannya. Dan hasilnya konseli dapat menceritakan permasalahannya serta dapat memahami teknik konseling yang akan digunakan setelah dijelaskan oleh konselor.

Pertemuan kedua (tahap identifikasi persepsi dan perasaan dalam situasi masalah), konselor mengarahkan peserta didik mengidentifikasi persepsi negatif dan perasaan yang timbul dalam keadaan yang memunculkan permasalahan *adversity quotient*. Dan hasilnya adalah peserta didik dapat mengidentifikasi persepsi dan perasaan negatifnya yaitu ia merasa orang tuanya tidak mengerti dengan keadaan yang dialami. Karena bagaimanapun juga sekolah harus membutuhkan fasilitas agar kegiatan belajar lebih mendukung.

Pertemuan ketiga (membayangkan ulang dengan sengaja persepsi yang menyebabkan masalah), konselor mengarahkan peserta didik untuk mengenang kembali situasi-situasi disaat perasaan dan pikiran negatif itu muncul dengan cara role play atau bermain peran. Kemudian konselor mengarahkan reaksi yang timbul ketika perasaan dan pikiran negatif itu muncul. Dan hasilnya adalah konseli merasa hal tersebut wajar, dan merasa bahwa perasaan dan pikiran tersebut adalah benar bagi dirinya.

Pertemuan keempat (membayangkan ulang dengan sengaja persepsi yang menyebabkan masalah), konselor mengarahkan peserta didik untuk mengenang kembali seperti pertemuan sebelumnya dan mengungkapkan konsekuensi sebagai akibat persepsi yang salah dalam situasi masalah tersebut. Dan hasilnya adalah merasa bahwa konsekuensi dari pikiran/persepsi negatifnya akan memberikan dampak buruk terhadap masa depannya. Apabila ia tidak merubah pikiran/persepsi negatifnya, maka akan berdampak pada nilai rapornya serta kemungkinan terburuknya adalah putus sekolah.

Pertemuan kelima (identifikasi persepsi alternatif), konselor mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi persepsi alternatif yang lebih positif dengan cara konselor memaparkan terlebih dahulu contoh pencarian sudut pandang baru untuk mengganti persepsi yang lama. Dan hasilnya adalah konseli dapat memahami bagaimana cara mencari sudut pandang baru.

Pertemuan keenam (modifikasi persepsi alternatif dalam kondisi masalah), konselor mengarahkan peserta didik untuk mencari persepsi alternatif untuk mengganti persepsi negatif sebelumnya ke persepsi baru yang lebih positif. Dan hasilnya adalah konseli dapat merubah sudut pandang negatif yaitu “orang tua saya tidak pengertian terhadap saya” menjadi “itu tidak benar, orang tuaku sangat pengertian karena selalu memastikan bahwa sekolah saya baik-baik saja”.

Pertemuan ketujuh (modifikasi persepsi alternatif dalam kondisi masalah), konselor menanyakan kepada peserta didik tugas yang diberikan pertemuan minggu lalu. Dan hasilnya adalah konseli dapat merubah sudut pandang negatif yaitu “orang tua tidak sayang karena tidak segera memenuhi kebutuhan sekolah” menjadi “orang tua saya percaya bahwa saya masih mampu berusaha sedikit lebih keras dari biasanya atau dari teman-teman yang lainnya”.

Pertemuan kedelapan (PR dan tindak lanjut), konselor menanyakan kepada peserta didik tugas yang diberikan pertemuan minggu lalu. Dan hasilnya adalah konseli dapat merubah sudut pandang negatif yaitu “nasibku sangat malang” menjadi “itu tidak benar, saya dapat bersekolah saja sudah termasuk berkat dari Tuhan yang luar biasa”. Konselor memberikan apresiasi terhadap usaha dan perubahan positif yang telah dialami oleh subjek 2. Kemudian konselor menghentikan proses konseling.

3. Subjek 3

Pada pertemuan pertama (tahap rasional strategi), konselor membangun hubungan baik dengan konseli. Serta menggali informasi terkait permasalahan konseli. Kemudian konselor menjelaskan dan juga menawarkan teknik konseling yang akan dilaksanakan agar konseli dapat memahami bagaimana gambarannya. Dan hasilnya konseli dapat menceritakan permasalahannya serta dapat memahami teknik konseling yang akan digunakan setelah dijelaskan oleh konselor.

Pertemuan kedua (tahap identifikasi persepsi dan perasaan dalam situasi masalah), konselor mengarahkan peserta didik mengidentifikasi persepsi negatif dan perasaan yang timbul dalam keadaan yang

memunculkan permasalahan *adversity quotient*. Dan hasilnya adalah peserta didik dapat mengidentifikasi persepsi dan perasaan negatifnya yaitu ia merasa dirinya adalah beban bagi orang tuanya.

Pertemuan ketiga (membayangkan ulang dengan sengaja persepsi yang menyebabkan masalah), konselor mengarahkan peserta didik untuk mengenang kembali situasi-situasi disaat perasaan dan pikiran negatif itu muncul dengan cara role play atau bermain peran. Kemudian konselor mengarahkan reaksi yang timbul ketika perasaan dan pikiran negatif itu muncul. Dan hasilnya adalah konseli merasa hal tersebut wajar, dan merasa bahwa perasaan dan pikiran tersebut adalah benar bagi dirinya.

Pertemuan keempat (membayangkan ulang dengan sengaja persepsi yang menyebabkan masalah), konselor mengarahkan peserta didik untuk mengenang kembali seperti pertemuan sebelumnya dan mengungkapkan konsekuensi sebagai akibat persepsi yang salah dalam situasi masalah tersebut. Dan hasilnya adalah merasa bahwa konsekuensi dari pikiran/persepsi negatifnya akan memberikan dampak buruk terhadap masa depannya. Apabila ia tidak merubah pikiran/persepsi negatifnya, maka akan berdampak pada nilai rapornya serta kemungkinan terburuknya adalah putus sekolah.

Pertemuan kelima (identifikasi persepsi alternatif), konselor mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi persepsi alternatif yang lebih positif dengan cara konselor memaparkan terlebih dahulu contoh pencarian sudut pandang baru untuk mengganti persepsi yang lama. Dan hasilnya adalah konseli dapat memahami bagaimana cara mencari sudut pandang baru.

Pertemuan keenam (modifikasi persepsi alternatif dalam kondisi masalah), konselor mengarahkan peserta didik untuk mencari persepsi alternatif untuk mengganti persepsi negatif sebelumnya ke persepsi baru yang lebih positif. Dan hasilnya adalah konseli dapat merubah sudut pandang negatif yaitu “hidupku terasa sangat berat untuk dijalani”, menjadi “itu tidak benar, saya bersyukur terhadap apa yang telah Tuhan beri karena sampai detik ini saya masih diberikan kesehatan serta kesempatan untuk bersekolah di sekolah yang bagus”.

Pertemuan ketujuh (modifikasi persepsi alternatif dalam kondisi masalah), konselor menanyakan kepada peserta didik tugas yang diberikan pertemuan minggu lalu. Dan hasilnya adalah konseli dapat merubah sudut pandang negatif yaitu “saya merasa beban bagi orang tua saya” menjadi “itu tidak benar, karena orang tua saya tidak pernah mengatakan bahwa saya beban

dan saya akan menunjukkan kepada mereka bahwa saya bisa”.

Pertemuan kedelapan (PR dan tindak lanjut), konselor menanyakan kepada peserta didik tugas yang diberikan pertemuan minggu lalu. Dan hasilnya adalah konseli dapat merubah sudut pandang negatif yaitu “orang tua saya tidak mengusahakan yang terbaik untuk anak-anaknya” menjadi “itu tidak benar, karena orang tuanya selalu berusaha keras mencari cara agar kebutuhan anak-anaknya terpenuhi dengan menjadi pekerja keras. Konselor memberikan apresiasi terhadap usaha dan perubahan positif yang telah dialami oleh subjek 3. Kemudian konselor menghentikan proses konseling.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil intervensi yang telah diberikan kepada ketiga subjek, dapat diketahui bahwa terdapat terjadi peningkatan *adversity quotient* kepada ketiga subjek. Pada hasil analisis data pada sub kecenderungan arah dan efek menunjukkan bahwa grafik ketiga subjek meningkat. Selain itu, peningkatan *adversity quotient* pada ketiga subjek juga dilaporkan dari wali kelas dan guru mata pelajaran kepada guru BK bahwa peserta didik yang awalnya tidak dapat menuntaskan tugasnya karena keadaan ekonomi yang kurang mendukung dapat dituntaskan dengan usaha yang sedikit lebih keras dibanding biasanya. Peserta didik ini menunjukkan progress peningkatan *adversity quotient* setiap harinya karena adanya dorongan dari dalam dirinya sehingga tugas-tugas yang diberikan oleh guru dapat terselesaikan perlahan-lahan dengan baik.

Ketika peserta didik yang memiliki *adversity quotient* rendah dihadapkan pada suatu kondisi yang menyulitkan bagi dirinya, maka peserta didik tersebut dicirikan dengan mudah menyerah dalam menemui kesulitan, putus asa, pesimis, dan kurang inisiatif dalam mencari solusi sehingga mengakibatkan peserta didik tersebut tidak dapat menuntaskan tugas belajarnya dengan baik. Hasil penelitian tersebut didukung dengan pendapat Hasanah (2022) rendahnya *adversity quotient* yang dimiliki siswa berdampak rugi bagi dirinya sendiri, proses belajarnya terpengaruh sehingga pencapaian tujuan belajarnya akan berdampak buruk, bahkan juga berdampak pada proses dalam menggapai cita-cita dan juga kesuksesan lainnya.

Konseling individu menggunakan teknik *reframing* diimplementasikan dalam delapan pertemuan untuk ketiga konseli, dengan hasil analisis data dan hasil treatment sebagai berikut:

1. Subjek 1

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK diketahui bahwa subjek 1 memiliki permasalahan *adversity quotient*. Hal ini ditunjukkan dengan subjek 1

yang tidak mengerjakan tugas beberapa mata pelajaran dikarenakan kesulitan ekonomi yang dialaminya. Untuk mengatasi kesulitan ekonomi yang dialaminya, subjek 1 memutuskan untuk sekolah sambil bekerja. Namun keputusan tersebut menjadikan subjek 1 lupa akan tanggung jawabnya sebagai peserta didik dan memilih untuk meninggalkan tanggung jawabnya dalam menuntaskan tugas belajarnya. Disamping itu, subjek 1 juga memiliki pikiran negatif yang dimana dirinya sudah merasa sempurna karena sudah bisa melakukan apa-apa sendiri karena sudah bekerja, serta merasa bahwa hidupnya terasa sangat berat yaitu sekolah sambil bekerja, sehingga menyebabkan dirinya putus asa dengan keadaannya saat ini. Kemudian konselor memberikan teknik *reframing* melalui konseling individu, dan didapati bahwa subjek 1 mampu meningkatkan *adversity quotient*-nya. Ia sudah mampu mengurangi pemikiran negatifnya dengan bantuan dukungan dari konselor, guru BK, guru-guru mata pelajaran, dan orang tuanya sehingga tugas-tugas yang ia lewatkan dapat terselesaikan dengan baik. Terlihat dari hasil grafik yang meningkat mulai dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir. Meskipun terdapat perubahan yang sangat drastis dari fase baseline ke fase intervensi, hal tersebut adalah hal yang wajar karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu faktor kegigihan, motivasi, dan lingkungan sekolah.

2. Subjek 2

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK diketahui bahwa subjek 2 memiliki permasalahan *adversity quotient*. Hal ini ditunjukkan dengan subjek 2 yang tidak mengerjakan tugas beberapa mata pelajaran dikarenakan kesulitan ekonomi yang dialaminya. Kesulitan ekonomi tersebut adalah subjek 2 tidak memiliki fasilitas penunjang belajar seperti handphone dan laptop. Dahulu subjek 2 masih memiliki handphone namun saat ini handphone nya rusak dan tidak dapat diperbaikinya karena kendala ekonomi. Akibat hal tersebut, subjek 2 meninggalkan tanggung jawabnya dalam menuntaskan tugas belajarnya yang berhubungan dengan fasilitas belajar seperti handphone dan laptop. Meskipun telah diberikan kemudahan oleh sekolah dan dibantu teman-temannya, subjek 2 tidak memanfaatkan kesempatan tersebut dikarenakan pemikiran negatif yang dimilikinya. Pemikiran negatif tersebut adalah ia merasa orang tuanya tidak pengertian terhadap dirinya, serta ia merasa bahwa nasibnya sangat malang dibandingkan teman-teman yang lainnya. Kemudian konselor memberikan teknik *reframing* melalui konseling individu, dan didapati bahwa subjek 2 mampu meningkatkan *adversity quotient*-nya. Ia sudah mampu mengurangi pemikiran negatifnya dengan bantuan dukungan dari konselor, guru BK, guru-guru mata pelajaran, dan orang

tuanya sehingga tugas-tugas yang ia lewatkan dapat terselesaikan dengan baik. Terlihat dari hasil grafik yang meningkat mulai dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir. Meskipun terdapat perubahan yang sangat drastis dari fase baseline ke fase intervensi, hal tersebut adalah hal yang wajar karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu faktor kegigihan, motivasi, dan lingkungan sekolah.

3. Subjek 3

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK diketahui bahwa subjek 3 memiliki permasalahan *adversity quotient*. Hal ini ditunjukkan dengan subjek 3 yang tidak mengerjakan tugas beberapa mata pelajaran dikarenakan kesulitan ekonomi yang dialaminya. Kesulitan ekonomi tersebut adalah subjek 3 sering tidak sengaja mendengarkan percakapan orang tuanya mengenai keadaan ekonomi keluarganya saat ini yang terbilang sulit. Selain itu, subjek 3 juga tidak memiliki laptop, sedangkan subjek 3 sangat membutuhkan laptop untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, namun ia sangat sungkan untuk memaksa orang tuanya memenuhi keperluannya. Hal tersebut menjadikan subjek 3 sebagai orang yang pemikir dan menyebabkan timbulnya pemikiran negatif dalam dirinya. Pemikiran negatif tersebut adalah ia merasa hidupnya sangat berat untuk dijalani serta ia merasa bahwa sekolah hanya berpihak kepada mereka yang mampu dari segi ekonomi saja. Hal tersebut menyebabkan subjek 3 meninggalkan tanggung jawabnya dalam menuntaskan tugas belajarnya. Kemudian konselor memberikan teknik *reframing* melalui konseling individu, dan didapati bahwa subjek 3 mampu meningkatkan *adversity quotient*-nya. Ia sudah mampu mengurangi pemikiran negatifnya dengan bantuan dukungan dari konselor, guru BK, guru-guru mata pelajaran, dan orang tuanya sehingga tugas-tugas yang ia lewatkan dapat terselesaikan dengan baik. Terlihat dari hasil grafik yang meningkat mulai dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir. Meskipun terdapat perubahan yang sangat drastis dari fase baseline ke fase intervensi, hal tersebut adalah hal yang wajar karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu faktor kegigihan, motivasi, dan lingkungan sekolah.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mendukung hasil penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Sa'idah (2021) yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Di SMPN 3 Pademawu Pamekasan" menurut temuan penelitian, kemampuan berpikir positif siswa dapat ditingkatkan melalui teknik *reframing* dengan cara mengubah pola pikir siswa yang terdapat dari dalam dirinya agar menjadi lebih positif. Relevansi penelitian

tersebut yaitu mempunyai persamaan penggunaan teknik *reframing* untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif sehingga dapat mendukung hasil penelitian.

Kemudian hasil penelitian dari Hasanah (2022) dengan judul “Penerapan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan *Adversity Quotient* Siswa di SMA Negeri 8 Makassar” menurut temuan penelitian, teknik *reframing* dapat meningkatkan secara efektif *adversity quotient* peserta didik. Relevansi dari penelitian tersebut yaitu mempunyai persamaan meningkatkan *adversity quotient* peserta didik menggunakan teknik *reframing*, sehingga dapat mendukung hasil penelitian.

Selain itu penelitian dari Mulia (2022) dengan judul “Penerapan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Di SMKN 1 Luwu” menurut temuan penelitian, kemampuan berpikir positif siswa dapat ditingkatkan dengan teknik *reframing*. Relevansi penelitian tersebut yaitu mempunyai persamaan penggunaan teknik *reframing* untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif sehingga dapat mendukung hasil dari penelitian yang telah dilakukan peneliti.

Berdasarkan seluruh pembahasan serta didukung dengan penelitian di atas maka penelitian ini merekomendasikan bahwa penggunaan konseling individu melalui teknik *reframing* dapat meningkatkan *adversity quotient* peserta didik. Tentunya pada pelaksanaan proses konseling individu terdapat faktor pendukung dan penghambat seperti, kesediaan dan keinginan peserta didik untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan merupakan faktor yang mendorong pelaksanaan prosedur konseling individu. Saat peserta didik telah memiliki kemauan dan keinginan maka peluang keberhasilan layanan akan meningkat. Sedangkan faktor penghambat pelaksanaan layanan adalah karakteristik tiap peserta didik yang berbeda, karena terdapat juga peserta didik yang sangat tertutup dan pendiam sehingga konseling sedikit membutuhkan proses attending yang ekstra. Dengan demikian konselor dituntut untuk mencari cara cara agar dapat membangun hubungan yang baik dengan peserta didik dan menjalin komunikasi. Meskipun terdapat hambatan dalam pelaksanaan proses konseling individu masih dapat ditanggulangi konselor, sehingga proses penerapan konseling individu tetap berjalan efektif dan lancar.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian penerapan teknik *reframing* melalui konseling individu untuk meningkatkan *adversity quotient* peserta didik di SMAN 2 Madiun, kesimpulannya adalah terdapat perbedaan skor *adversity quotient* peserta didik. Perbedaan tersebut ditunjukkan dari adanya perubahan arah dan efeknya.

Subjek 1, 2, dan 3 menunjukkan perubahan arah dan efek yang positif. Kemudian pada level perubahan, subjek 1, 2, dan 3 menunjukkan peningkatan ke arah yang membaik (+). Sedangkan pada persentase overlap *adversity quotient* subjek 1, 2, dan 3 sebesar 0%, yang dimana besarnya pengaruh pemberian intervensi dilihat dari seberapa kecil persentase overlap. Adapun perubahan level yang menunjukkan ke arah peningkatan ini terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah produktivitas, kreativitas, motivasi, perbaikan, kegigihan, belajar, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, serta lingkungan masyarakat.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *reframing* berpengaruh dalam meningkatkan *adversity quotient* peserta didik SMAN 2 Madiun.

Saran

- A. Bagi guru BK. Diharapkan guru BK dapat memberikan pertolongan kepada peserta didik yang memiliki *adversity quotient* rendah, terlebih lagi apabila diakibatkan karena status ekonomi keluarga yang rendah. Selain itu, guru BK beserta orang tua diharapkan mampu bekerja sama dengan baik agar peserta didik merasa termotivasi untuk menuntaskan tugas belajarnya meskipun ada kesulitan yang dialaminya.
- B. Bagi peneliti selanjutnya. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan referensi tentang meningkatkan *adversity quotient* peserta didik melalui teknik *reframing*, serta diharapkan dapat mengkaji penelitian lebih dalam lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. 2020. Kecanduan game online: penanganannya dalam konseling individual. *Guidance*, 17(02), 9–20.
- Ahmar, A. S., Rahman, A., & Mulbar, U. 2018. The analysis of students' logical thinking ability and adversity quotient, and it is reviewed from cognitive style. *Journal of Physics: Conference Series*, 1028(1), 12167. DOI: 10.1088/1742-6596/1028/1/012167.
- Amin, Z. N. 2017. *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Negeri Semarang.
- Aprilia, E. D. 2019. Adversity quotient of late adolescence: A lesson to build survival skill from early life. *International Conference on Early Childhood Education*, 332–343.

- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. 2016. *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. California: Cengage Learning.
- Erford, B. 2016. *T. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Terjemahan oleh Soetjipto, HP & Soetjipto, SM. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fahira, A., & Zulfiana, U. 2022. Kontribusi adversity quotient terhadap student engagement pada pembelajaran blended learning di SMAN x Singosari. *Cognicia*, 10(1), 34–41. DOI: 10.22219/cognicia.v10i1.20078.
- Hackney, H., & Bernard, J. 2016. *Professional Counseling: A Process Guide to Helping*. United States: Pearson.
- Haryatri, H. 2019. Urgensi Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 92–102.
- Hasanah, U. 2022. *Penerapan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Adversity Quotient Siswa Di SMA Negeri 8 Makassar*. Skripsi tidak diterbitkan. Makassar: PPs Universitas Negeri Makassar.
- Huda, N., Wibowo, M. E., & Murtadho, A. 2022. The Effectiveness of Group Counseling with Reframing Technique to Promote Psychological Well-Being of. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 102–107.
- Karino, A. R. 2018. *Pengaruh perasaan inferioritas terhadap orientasi masa depan dimediasi oleh adversity quotient pada remaja dengan orang tua penyandang masalah kesejahteraan sosial (pmks)*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: University of Muhammadiyah Malang.
- Mulia, M. 2022. *Penerapan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Di SMKN 1 Luwu*. Skripsi tidak diterbitkan. Makassar: PPs Universitas Negeri Makassar.
- Nursalim, M. 2014. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Prahmana, R. C. I. 2021. *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD Press.
- Samson, M., Almiñe, J. D., Luancing, E. M. C., Mingming, A. F., Ruiz, M. E. R., & Telan, D. J. B. 2022. *Emotional Intelligence And Adversity Quotient Among Psychology Students Of Polytechnic University Of The Philippines–Sta. Mesa, Manila*.
- Slavin, R. E. 2019. *Psikologi pendidikan: teori dan praktik*. Jakarta: Indeks.
- Stoltz, P. G. 2020. *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities (Mengubah hambatan menjadi peluang)*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Wahyuni, S., & Sa'idah, I. 2021. Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Di SMPN 3 Pademawu Pamekasan. *Medikons: Jurnal Prodi Bimbingan Dan Konseling Unisri Surakarta*, 7(1).
- Yuwono, I. 2018. *Penelitian SSR (Single Subject Research)*. Banjarmasin: Program Studi Pendidikan Luar Biasa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.