

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BERBASIS REBT UNTUK MENINGKATKAN *ADVERSITY QUOTIENT* PADA SISWA

Adinda Jovita Emmanuela Ragil¹, Yashinta Sari Pratiwi², Dwi Sona³,
Nuril Hidayanti⁴

¹adindajoe06@gmail.com, ²yasintha@fkip.unmul.ac.id, ³dwisona90@yahoo.com,
⁴nuril@fkip.unmul.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Mulawarman

Abstract

This study was conducted based on data obtained from a preliminary study involving eleventh-grade students at SMA Negeri 2 Bontang, which indicated a low level of adversity quotient. The findings revealed that students tended to give up easily when facing difficulties in learning or social situations, felt unable to control challenging circumstances, were reluctant to take responsibility for their problems, and experienced a decline in learning motivation when confronted with academic pressure or failure. The research employed a quantitative experimental design, specifically a nonequivalent control group design. The population consisted of 30 eleventh-grade students identified as having a low adversity quotient, with a sample of six students selected based on purposive non-probability sampling techniques. The sample was divided into two groups: an experimental group and a control group. The group counseling sessions were conducted five times, applying the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach for the experimental group and conventional group counseling for the control group. The pre-test scores showed an average of 31.66 for the experimental group and 29.33 for the control group. After the counseling sessions, the post-test average scores increased to 72.33 for the experimental group and 63.33 for the control group, indicating an average score increase of 40.67 and 34.00, respectively. The results demonstrated a significant improvement in students' adversity quotient. Therefore, it can be concluded that REBT-based group counseling is effective in enhancing the adversity quotient of eleventh-grade students at SMA Negeri 2 Bontang in the 2024/2025 academic year.

Keywords: *Group Counseling, REBT, Adversity Quotient*

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan data yang diperoleh melalui studi pendahuluan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bontang yang menunjukkan *adversity quotient* yang rendah dengan gejala siswa menunjukkan sikap mudah menyerah saat menghadapi kesulitan dalam pembelajaran atau kehidupan sosial, siswa juga merasa tidak mampu mengontrol situasi sulit dan enggan mengambil tanggung jawab atas permasalahan yang dihadapi, serta siswa mengalami penurunan motivasi belajar ketika menghadapi tekanan akademik atau kegagalan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control group design*. Populasi siswa kelas XI yang memiliki *adversity quotient* rendah dengan jumlah 30 siswa dan sampel sebanyak 6 siswa yang teridentifikasi memiliki *adversity quotient* dengan kategori rendah. Sampel di bagi menjadi dua kelompok yaitu

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Non-Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu, yakni siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bontang yang memiliki *adversity quotient* kategori rendah, sehingga diperoleh 6 siswa sebagai sampel penelitian. Layanan konseling kelompok dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan, dengan menggunakan pendekatan REBT untuk kelompok eksperimen dan konseling kelompok untuk kelompok kontrol. Hasil skor sebelum diberikan treatment nilai *pre-test* yaitu 31,66 untuk kelompok eksperimen dan 29,33 untuk kelompok kontrol. Setelah melaksanakan layanan konseling kelompok nilai rata-rata naik menjadi 72,33 untuk kelompok eksperimen dan 63,33 untuk kelompok kontrol, jadi kenaikan skor rata-rata yaitu 40,67 untuk kelompok eksperimen dan 34,00 untuk kelompok kontrol. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat peningkatan signifikan terhadap *adversity quotient* pada siswa. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis REBT cukup efektif untuk meningkatkan *adversity quotient* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bontang Tahun Ajaran 2024/2025.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, REBT, *Adversity Quotient*

PENDAHULUAN

Adversity Quotient (AQ) menjadi salah satu indikator penting yang menggambarkan kapasitas individu dalam menghadapi kesulitan, bertahan dalam tekanan, serta mempertahankan tujuan hidup di tengah hambatan. AQ tidak hanya berkaitan dengan respons emosional, tetapi mencakup aspek kognitif dan perilaku yang menentukan kemampuan seseorang mengatasi tantangan secara konstruktif (Kamilah & Asni, 2024). Individu dengan AQ tinggi umumnya menunjukkan ketahanan dalam berpikir, kejelasan tujuan, dan kemauan untuk terus berusaha meskipun menghadapi kegagalan (Kahfi, 2020). Oleh sebab itu, AQ dianggap sebagai bentuk kecerdasan praktis yang berpengaruh terhadap pencapaian prestasi dan pembentukan karakter.

Kajian psikologi pendidikan menunjukkan bahwa keberhasilan individu tidak lagi sepenuhnya ditentukan oleh *Intelligence Quotient* (IQ), melainkan oleh keselarasan antara *Emotional Quotient* (EQ), *Spiritual Quotient* (SQ), dan *Adversity Quotient* (AQ) (Rosita et al., 2024). IQ dan EQ berperan dalam situasi yang stabil, namun AQ menjadi penentu utama ketika individu menghadapi tekanan dan situasi krisis (Andyani & Indryawati, 2018). Peserta didik dengan AQ tinggi memiliki motivasi yang kuat untuk mengatasi hambatan belajar, membangun keyakinan terhadap kemampuan diri, serta menjadikan rintangan sebagai bagian dari proses perkembangan. Dengan demikian, penguatan AQ di lingkungan sekolah menjadi komponen penting dalam menyiapkan generasi yang adaptif dan berdaya tahan.

Struktur AQ terdiri dari empat indikator utama, yaitu *control*, *ownership*, *reach*, dan *endurance*, yang menggambarkan kapasitas individu dalam mengelola dan memaknai tantangan (Yanda et al., 2022). Indikator *control* mencerminkan kemampuan mengendalikan respons terhadap tekanan, *ownership* menggambarkan kemauan mengambil tanggung jawab atas masalah, *reach* menunjukkan batas pengaruh kesulitan terhadap aspek kehidupan lain, sedangkan *endurance* berkaitan dengan ketahanan menghadapi hambatan (Kamilah & Asni, 2024). Berbeda dengan resiliensi yang berfokus pada pemulihan pasca tekanan, AQ mencerminkan strategi berpikir dan bertindak dalam mengatasi hambatan secara aktif (Hutagalung et al., 2018). Individu dengan AQ rendah cenderung mudah menyerah, enggan menghadapi perubahan, serta menunjukkan sikap menyalahkan lingkungan (Fitri & Mardhiah, 2023).

Fenomena rendahnya AQ terlihat pada peserta didik di berbagai jenjang pendidikan. Observasi di SMA Negeri 2 Bontang menunjukkan sebagian siswa menunjukkan gejala ketidaksiapan menghadapi tantangan, kecenderungan menghindari masalah, dan rendahnya kemampuan merencanakan solusi. Sebesar 20% dari 30 responden menunjukkan kategori AQ rendah, yang tercermin dari lemahnya disiplin belajar, ketergantungan pada bantuan eksternal, dan memilih penyelesaian instan. Selain faktor internal, kondisi lingkungan seperti pengaruh teman sebaya dan ketidakharmonisan keluarga turut melemahkan ketangguhan psikologis (Abidin et al., 2024). Sekolah memerlukan intervensi terstruktur untuk memperkuat daya juang dan pola pikir adaptif siswa sebagai bagian dari pembentukan karakter akademik.

Guru bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mengembangkan AQ melalui layanan intervensi psikopedagogis (Sitinjak & Canu, 2023). Konseling kelompok menjadi salah satu pendekatan efektif karena memungkinkan peserta didik mendiskusikan permasalahan, memperoleh dukungan emosional, serta membangun strategi menghadapi tantangan (Mustopa, 2025). Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dipandang mampu meningkatkan AQ karena menitikberatkan pada restrukturisasi pikiran irasional yang melatarbelakangi perilaku menyerah, menyalahkan diri, atau menghindari masalah (Pratama et al., 2023). Melalui REBT, peserta didik diarahkan untuk mengganti keyakinan disfungsional menjadi pola pikir rasional yang mendukung penguatan *control* dan *endurance*.

Penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas REBT dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, dan pengelolaan stres (Tamamiyah, 2023; Sari et al., 2023). Namun, kajian empiris yang secara khusus menguji pengaruh konseling kelompok berbasis REBT terhadap peningkatan AQ masih terbatas. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dijawab melalui pengujian intervensi secara terukur pada populasi peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis REBT terhadap peningkatan *Adversity Quotient*, sehingga memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi layanan bimbingan dan konseling berbasis pendekatan kognitif-perilaku.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Nonequivalent Control Group Design* untuk menguji efektivitas intervensi pada kelompok yang tidak dipilih secara acak (Sugiyono, 2019). Populasi terdiri atas 30 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bontang dengan tingkat *Adversity Quotient* (AQ) rendah, dan sebanyak 6 siswa dipilih melalui teknik *purposive sampling* (Arikunto, 2019). Sampel dibagi menjadi kelompok eksperimen yang menerima konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) selama lima sesi dan kelompok kontrol yang memperoleh konseling kelompok konvensional.

Instrumen yang digunakan adalah skala *Adversity Quotient* berbasis empat indikator: *control, origin and ownership, reach, dan endurance* (Hutagalung et al., 2018). Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk memastikan distribusi data memenuhi asumsi parametrik, kemudian dilanjutkan dengan uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* guna menguji kesetaraan varians antar kelompok sebelum perlakuan (Ghozali, 2020). Uji hipotesis dilakukan menggunakan *Independent Sample T-Test* untuk melihat perbedaan rata-rata skor AQ antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pascaintervensi, sedangkan peningkatan efektivitas intervensi diukur melalui perhitungan *N-Gain* guna mengetahui tingkat perubahan skor pra dan pascaperlakuan secara proporsional (Elkis & Moseley, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Bontang dengan melibatkan enam siswa kelas XI yang memiliki tingkat *Adversity Quotient* (AQ) rendah berdasarkan hasil skala yang disebarikan kepada 30 siswa. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa 24 siswa berada pada kategori sedang, 6 siswa pada kategori rendah, dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori tinggi. Keenam siswa dengan kategori rendah dipilih sebagai sampel penelitian untuk mengikuti layanan konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Intervensi ini dilakukan dalam lima kali sesi dengan fokus peningkatan indikator *Control*, *Ownership*, *Reach*, dan *Endurance* pada AQ.

Pengukuran awal dilakukan untuk mengetahui tingkat *Adversity Quotient* siswa sebelum menerima layanan konseling kelompok berbasis REBT. Skor yang diperoleh menunjukkan bahwa seluruh responden masih berada pada kategori rendah, dengan rata-rata skor 30,5. Rincian hasil pre-test disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Pre-Test *Adversity Quotient* Siswa

No	Nama	Jenis Kelamin	Skor Pre-Test	Rata-Rata	Kategori	Kelompok
1	DA	L	28	31,66	Rendah	Eksperimen
2	AA	P	29		Rendah	Eksperimen
3	MH	L	38		Rendah	Eksperimen
4	IF	P	28	29,33	Rendah	Kontrol
5	DPT	L	29		Rendah	Kontrol
6	FEA	P	31		Rendah	Kontrol

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa skor pre-test tertinggi diperoleh oleh responden MH dengan skor 38, sedangkan skor terendah diperoleh oleh DA dan IF dengan skor 28. Rata-rata skor kelompok eksperimen sebesar 31,66 dan kelompok kontrol 29,33, yang keduanya berada dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam menghadapi kesulitan masih terbatas sebelum mendapatkan perlakuan konseling kelompok berbasis REBT.

Kegiatan layanan konseling kelompok dilakukan sebanyak lima sesi secara bertahap. Sesi pertama membahas pemahaman dasar mengenai *Adversity Quotient* dan pentingnya ketangguhan menghadapi kesulitan. Sesi kedua menekankan aspek *Control* melalui model ABC (*Activating Event–Belief–Consequence*) agar siswa memahami peran

keyakinan terhadap reaksi emosional. Sesi ketiga berfokus pada *Ownership* untuk menumbuhkan tanggung jawab pribadi dan menghindari pola pikir menyalahkan pihak lain. Sesi keempat menyoroiti indikator *Reach*, yaitu kemampuan membatasi dampak masalah agar tidak memengaruhi aspek kehidupan lain. Sesi kelima menitikberatkan pada *Endurance*, yakni daya tahan siswa dalam menghadapi tekanan dan kemampuan menerapkan strategi coping adaptif. Evaluasi tiap pertemuan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa dengan kategori hasil yang didominasi “Baik” hingga “Sangat Baik”.

Setelah seluruh sesi konseling kelompok berbasis REBT selesai dilaksanakan, dilakukan pengukuran ulang (*post-test*) untuk menilai perubahan skor *Adversity Quotient*. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan skor yang cukup signifikan pada seluruh responden. Data lengkap hasil *post-test* disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil *Post-Test Adversity Quotient* Siswa

No	Nama	Jenis Kelamin	Skor Post-Test	Rata-Rata	Kategori	Kelompok
1	DA	L	74	72,33	Tinggi	Eksperimen
2	AA	P	72		Sedang	Eksperimen
3	MH	L	71		Sedang	Eksperimen
4	IF	P	61	63,33	Sedang	Kontrol
5	DPT	L	65		Sedang	Kontrol
6	FEA	P	64		Sedang	Kontrol

Rata-rata skor *post-test* kelompok eksperimen meningkat menjadi 72,33, sedangkan kelompok kontrol sebesar 63,33. Selisih kenaikan antara *pre-test* dan *post-test* mencapai rata-rata 39,33 poin. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan positif pada kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi, berpikir rasional, dan menghadapi kesulitan secara adaptif setelah mengikuti layanan konseling kelompok berbasis REBT.

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro–Wilk* untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Pengujian dilakukan pada data *pre-test* dan *post-test* baik kelompok eksperimen maupun kontrol dengan bantuan program *SPSS 25.0 for Windows*. Hasilnya ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Shapiro–Wilk*

Kelompok	Jenis Tes	Statistik	df	Sig.
Eksperimen	Pre-test	0,964	3	0,637
Eksperimen	Post-test	0,987	3	0,780
Kontrol	Pre-test	0,824	3	0,174
Kontrol	Post-test	0,828	3	0,183

Berdasarkan hasil di atas, seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Kondisi ini memenuhi asumsi dasar yang diperlukan untuk melanjutkan analisis statistik parametrik pada tahap berikutnya. Normalitas data ini juga menunjukkan bahwa peningkatan skor yang terjadi merupakan hasil nyata, bukan karena sebaran data yang ekstrem.

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan variansi antara kelompok eksperimen dan kontrol. Pengujian dilakukan menggunakan *Levene's Test* dengan hasil sebagaimana ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Data

Sumber Variasi	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Berdasarkan Mean	0,500	1	4	0,519
Berdasarkan Median	0,100	1	4	0,768
Berdasarkan Median dan df disesuaikan	0,100	1	3,448	0,770
Berdasarkan Trimmed Mean	0,455	1	4	0,537

Nilai signifikansi 0,519 yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa data bersifat homogen. Artinya, variansi dari kedua kelompok tidak berbeda secara signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki kesetaraan kondisi sebelum intervensi dilakukan. Homogenitas ini memperkuat validitas analisis uji perbedaan yang dilakukan pada tahap selanjutnya.

Uji hipotesis dilakukan menggunakan *Independent Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan layanan konseling kelompok berbasis REBT. Hasil pengujian dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil Uji *Independent Sample t-Test*

Variabel	Nilai Sig. (2-tailed)	Keterangan
Adversity Quotient	0,004	H ₀ ditolak, H ₁ diterima

Nilai signifikansi $0,004 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelaksanaan layanan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H₁) diterima, yang berarti konseling kelompok berbasis REBT memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *Adversity Quotient* siswa. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa teknik REBT efektif dalam mengubah pola pikir

irasional siswa menjadi lebih rasional, sehingga mereka lebih tangguh dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial.

Uji N-Gain ternormalisasi digunakan untuk mengukur tingkat efektivitas peningkatan AQ antara *pre-test* dan *post-test*. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Hasil Uji N-Gain *Adversity Quotient*

Kelompok	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rata-Rata	Persentase (%)	Kategori
Eksperimen	53	64	59,23	59,23%	Cukup Efektif
Kontrol	46	51	48,12	48,12%	Cukup Efektif

Berdasarkan hasil uji *N-Gain*, kelompok eksperimen memperoleh rata-rata peningkatan sebesar 59,23% dengan kategori “Cukup Efektif”, sedangkan kelompok kontrol sebesar 48,12% juga berada dalam kategori yang sama. Meskipun demikian, peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis REBT mampu memberikan pengaruh positif yang lebih besar terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam mengelola kesulitan secara rasional dan bertanggung jawab.

Pembahasan

Hasil penelitian membuktikan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mampu meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bontang secara signifikan. Peningkatan nilai AQ pada kelompok eksperimen mengindikasikan bahwa pendekatan ini efektif mengubah pola berpikir siswa dari irasional menjadi lebih rasional dan adaptif dalam menghadapi tantangan. Pendekatan REBT membantu peserta memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga mereka mampu menilai permasalahan secara objektif serta mengembangkan ketangguhan psikologis untuk mengatasi tekanan belajar maupun sosial.

Hasil ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Stoltz (2000), yang menjelaskan bahwa *Adversity Quotient* mencerminkan kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan. Empat dimensi utama AQ yaitu, *Control, Ownership, Reach, dan*

Endurance yang berperan dalam membentuk daya tahan individu terhadap situasi menekan. Intervensi berbasis REBT memfasilitasi siswa untuk meninjau ulang cara berpikir yang tidak logis dan menggantinya dengan keyakinan rasional yang konstruktif. Proses ini secara bertahap meningkatkan kesadaran diri, tanggung jawab, dan kemampuan regulasi emosi, yang berkontribusi langsung terhadap peningkatan ketangguhan mental siswa.

Efektivitas REBT dalam penelitian ini juga berkaitan dengan keterlibatan aktif peserta selama proses konseling. Siswa yang terbuka terhadap refleksi diri cenderung mengalami perubahan kognitif lebih cepat dibandingkan peserta yang pasif. Keterlibatan tersebut memperkuat internalisasi nilai berpikir rasional dan mempercepat restrukturisasi kognitif. Temuan ini sejalan dengan pendapat Ellis (2008), bahwa perubahan perilaku yang berkelanjutan bergantung pada kesediaan individu untuk menantang keyakinan irasional yang telah lama terbentuk. Semakin tinggi tingkat penerimaan terhadap proses konseling, semakin besar pula peluang keberhasilan intervensi kognitif-perilaku dalam meningkatkan daya tahan psikologis.

Penelitian ini memperkuat berbagai temuan terdahulu mengenai efektivitas layanan berbasis kelompok dalam mengembangkan AQ. Arifyanto et al., (2020) menunjukkan bahwa dinamika kelompok dan dukungan emosional antaranggota berperan penting dalam membantu siswa memahami cara menghadapi kesulitan. Hasil yang serupa juga ditemukan oleh Melinda dan Maharani (2018), yang membuktikan bahwa REBT efektif mengubah pola pikir irasional sehingga siswa lebih termotivasi dan berorientasi pada pencapaian. Penelitian lain oleh Adelina Ayu dan Insryawati (2018) mengonfirmasi adanya hubungan positif antara AQ dan prestasi akademik. Kombinasi hasil-hasil ini memperlihatkan bahwa peningkatan ketangguhan melalui REBT tidak hanya memperbaiki kemampuan emosional, tetapi juga berdampak pada peningkatan performa belajar.

Keterkaitan antara hasil penelitian ini dengan temuan Kamilah dan Asni (2024) juga memperkuat validitasnya. Walaupun mereka menggunakan pendekatan problem solving, keduanya sama-sama menegaskan efektivitas konseling kelompok dalam mengasah kemampuan mengelola tekanan. Namun, pendekatan REBT memiliki keunggulan pada aspek restrukturisasi kognitif karena menargetkan akar penyebab dari reaksi emosional negatif. Pendekatan ini membantu siswa memahami bahwa kesulitan

bukan ancaman melainkan tantangan yang dapat diatasi dengan berpikir rasional. Perbedaan metodologis tersebut justru memperkaya bukti bahwa penguatan daya tahan psikologis dapat dicapai melalui berbagai pendekatan yang berpusat pada perubahan cara berpikir.

Implikasi dari hasil penelitian ini bersifat teoritis sekaligus praktis. Secara teoritis, penelitian ini mempertegas bahwa intervensi kognitif-perilaku mampu memperbaiki cara pandang siswa terhadap tekanan dan kegagalan, sehingga mendukung pengembangan konsep ketahanan diri dalam psikologi pendidikan. Secara praktis, hasil ini memberikan dasar bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengintegrasikan pendekatan REBT dalam program penguatan karakter siswa, terutama dalam menghadapi stres akademik dan masalah sosial. Penerapan layanan ini secara berkelanjutan dapat membantu sekolah membentuk lingkungan belajar yang lebih resilien dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah responden yang terbatas dan durasi intervensi yang relatif singkat menjadi faktor yang membatasi generalisasi hasil. Selain itu, aspek eksternal seperti dukungan keluarga dan kondisi emosional di luar sekolah tidak dikendalikan secara mendalam, sehingga mungkin memengaruhi hasil pengukuran. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas dengan jangka waktu intervensi yang lebih panjang, serta memadukan REBT dengan strategi coping skills training agar efeknya lebih mendalam dan berkelanjutan. Dengan demikian, pengembangan penelitian ke depan diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pendekatan kognitif-perilaku dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa di berbagai jenjang pendidikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bontang tahun ajaran 2024/2025, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis REBT terbukti mampu meningkatkan ketangguhan siswa dalam menghadapi kesulitan. Pada kondisi awal, tingkat AQ siswa baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol berada

dalam kategori rendah. Setelah diberikan intervensi, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan ke kategori sedang hingga tinggi, sedangkan kelompok kontrol hanya mencapai kategori sedang. Pelaksanaan konseling melalui empat tahap utama yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran, berhasil membantu siswa memahami dan menerapkan cara berpikir rasional terhadap berbagai tantangan yang dihadapi. Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis REBT cukup efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk berpikir positif, bertanggung jawab, dan lebih tangguh menghadapi tekanan.

REFERENSI

- Abidin, D., Aminudin, M. S., Supriatna, E., Alvinuri, K. K., & Ramadhan, I. (2024). Between Potential and Environmental Influences for Individual Success: A Review from An Educational Perspective. *Edukasia*. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.718>
- Andyani, A. A., & Indryawati, R. (2018). Adversity Quotient dan Prestasi Akademik pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 135–142.
- Arifyanto, A. T., Silondae, D. P., & Darma, M. A. A. (2020). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kemampuan Adversity Quotient Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Psychocentrum Review*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.26539/pcr.2196>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayu, A., & Insryawati, R. (2018). Adversity Quotient dan Prestasi Akademik pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 7(1), 45–53.
- Elkis, H., & Moseley, J. (2015). Statistical Methods in Behavioral Science: Assessing Intervention Effectiveness with T-Test and Effect Size Analysis. *Journal of Psychological Research*, 12(3), 145–158.
- Ellis, A. (2008). The Philosophical Basis of Rational-Emotive Therapy (RET). *Psychotherapy in Private Practice*.
- Fitri, A., & Mardhiah, A. (2023). Pengaruh Adversity Quotient (AQ) Terhadap Sistem Poin Siswa MIN 7 Aceh Barat Daya. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 12(2), 367–385.
- Ghozali, I. (2020). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hutagalung, B., Muchtar, Y. C., Tamimi, M. I., Dilham, A., & Hutagalung, A. Q. (2018). The Adversity Quotient (Control, Origin a Ownership, Reach, and Endurance) and its Relationship Toward Entrepreneurial Intention: A Study on Student in Faculty of Economics a Business Universitas Sumatera Utara. *Atlantis Press*, 46, 409–413. <https://doi.org/10.2991/EBIC-17.2018.63>
- Kahfi, M. A. (2020). Dimensi Kecerdasan Aq (Adversity Quotient) Anak dalam Perspektif Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 2(2).

- Kamilah, S., & Asni. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Adversity Quotient Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1–10.
- Melinda, L., & Maharani, S. (2018). Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan*, 6(2), 115–123.
- Mustopa, A. T. (2025). Tutoring to Overcome Learning Difficulties in Middle School Students. *Jurnal Eksplorasi*, 5(1), 15-21. <https://doi.org/10.52188/jebk.v5i1.293>
- Pratama, R. R. A., Latif, S., Rosmini, R., & Alamsyah, M. N. (2023). Penggunaan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy dalam Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pulosari. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 3(3), 130-138. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i3.31113>
- Rosita, A., Rahmawati, D., & Sari, F. (2024). Peran kecerdasan emosional, spiritual dan adversity quotient dalam meningkatkan prestasi siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45-56.
- Sari, P. M., Lubis, S. A., & Daulay, N. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Atas. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(3), 683.
- Sitinjak, C., & Canu, Z. (2023). The Importance of Guidance and Counseling in Effective School Learning. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(1), 12-19. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i1.516>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R & D dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient: Mengubah hambatan menjadi peluang* (Terj. T. Hermaya). Jakarta: PT Grasindo.
- Tamamiyah, L. (2023). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal Pendidikan*, 13(1), 104–116.
- Yanda, R., & Winingsih (2018). Adversity Quotient Siswa ditinjau dari gender dan prestasi akademik. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 7(1), 33–40.