

PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MENINGKATAN ADVERSITY QUOTIENT PADA SISWA UNDERACHIEVER

¹Susilawati, ²R Ika Mustika, Ecep Supriatna³

¹bundasusitheia.82@gmail.com, ²mestikasaja@yahoo.co.id, ³ecepsupriatna@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

One of the factors that influence achievement is the level of intelligence. From this background, this research formulates research objectives, namely to determine the implementation, teacher and student responses and the constraints experienced by students when implementing group guidance services with self-instruction techniques to increase adversity quotient in underachiever students. The method used in this research is descriptive method with a qualitative approach. The subjects in this study were 32 underachiever students in class XI MIPA at SMA Negeri 1 Garut for the academic year 2019 - 2020. The results of the study were obtained group guidance services with self-instruction techniques can be used to improve adversity quotient for underachiever students in class XI MIPA SMA Negeri 1 Garut. The response of most underachiever students with low adversity quotient felt very happy with the implementation of group guidance services with self-instruction techniques and most of them became better and more knowledgeable about self-instruction technique group guidance services in increasing adversity quotient. The constraints faced by students are that not all students are motivated to take group guidance services with self-instruction techniques, because there are still some who don't, so that students still find it difficult to express their opinions in group discussions.

Keywords: : *Self Instruction Technique, underachiever students, Adversity quotient*

Abstrak

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi adalah tingkat intelegensi, Dari latar belakang tersebut penelitian ini merumuskan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui implementasi, respon guru dan siswa serta kendala – kendala yang di alami siswa pada saat melaksanakan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *adversity quotient* pada siswa *underachiever*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa *underachiever* sebanyak 32 orang di kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Garut Tahun Pelajaran 2019 – 2020. Hasil penelitian diperoleh bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dapat digunakan untuk meningkatkan *adversity quotient* pada siswa *underachiever* di kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Garut. Respon kebanyakan siswa *underachiever* yang *adversity quotient*nya rendah merasa senang sekali dengan diterapkannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dan kebanyakan menjadi lebih baik dan lebih tahu tentang layanan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dalam meningkatkan *adversity quotient*.

Kata Kunci: *Teknik Self Instruction, Siswa Underachiever, Adversity Quotient*

PENDAHULUAN

Adversity Quotient adalah kemampuan atau kecerdasan seseorang untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi tantangan hidup. *Adversity* adalah pola-pola kebiasaan yang mendasari cara individu melihat dan merespons peristiwa-peristiwa dalam kehidupan individu (dan dinyatakan dalam bentuk skor) sehingga individu dapat mengetahui tingkat AQ mereka, digunakan untuk menilai kemampuan individu menghadapi kesulitan dan meraih sukses. Hal ini sejalan dengan pendapat Stoltz (2017:1 2) yang menyatakan bahwa “*adversity quotient*” diartikan sebagai kecerdasan seseorang dalam menghadapi kesulitan ataupun kemalangan dalam hidup dengan memaksimalkan seluruh potensi yang dimilikinya untuk menghadapi tantangan hidup dengan berpegang teguh pada prinsip dan cita-citanya tanpa memperdulikan apa yang sedang terjadi”. Menurut Munandar (dalam Gantiny dkk, 2020) *underachiever* atau berprestasi dibawah kemampuan adalah jika ada ketidak seimbangan antara prestasi sekolah anak dan indeks kemampuannya sebagaimana nyata tes *intelegensi*, prestasi atau kreativitas , atau dari data observasi ,dimana tingkat prestasi sekolah nyata lebih rendah dari pada tingkat kemampuan anak.

Keterbatasan memahami pelajaran atau memperoleh prestasi yang kurang memuaskan merupakan permasalahan siswa disekolah yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi adalah tingkat intelegensi. Namun pada kenyataannya tidak semua siswa yang memiliki intelegensi tinggi, memperoleh prestasi yang bagus. Banyak juga siswa yang memiliki tingkat intelegensi tinggi namun prestasi yang diperoleh kurang baik (*underachiever*). Munculnya siswa *underachiever* ternyata tidak terlepas dari beberapa faktor penyebab. Seperti yang diungkapkan oleh Hawadi (2004: 70) bahwa ‘munculnya *underachiever* biasanya disebabkan oleh beberapa faktor yaitu sekolah, rumah, budaya dan pribadi’. Hal ini diperkuat dengan pendapat Munandar (2017: 343) bahwa fenomena *underachievement* dapat dipelajari baik di rumah maupun di sekolah atau di dalam masyarakat.

Beberapa penelitian terdahulu membuktikan bahwa *adversity quotient* berpengaruh terhadap motivasi dan prestasi belajar siswa, seperti yang dilakukan oleh Fitriana (2011) terdapat pengaruh yang signifikan *adversity quotient* dengan setting pembelajaran kooperatif tipe STAD terhadap motivasi belajar matematika pada materi pokok kubus dan balok kelas VIII MTsn Karangrejo tahun ajaran 2010/2011 sebesar 8,84%. Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2012) membuktikan bahwa sumbangan *adversity*

quotient terhadap motivasi belajar sebesar 30%, dimana semakin tinggi *adversity quotient* maka motivasi belajar matematika akan semakin tinggi pula.

Hasil pra penelitian wawancara langsung dengan guru BK mengungkapkan bahwa berdasarkan tes psikologis pada siswa kelas XI tahun ajaran 2019/2020 diperoleh hasil dari 432 siswa ternyata 32 siswa tergolong *underachiever*. Pengkategorian siswa *underachiever* ini dilakukan dengan cara membandingkan prestasi belajar dengan IQ. Dari 32 siswa *underachiever* tersebut, setelah dilakukan tes uji skala ARP (*Adversity Response Profile*) oleh guru BK, didapatkan data 3,125% (Sangat Tinggi), 3,125% (Tinggi), 0% (Sedang), 28,125 % (Rendah) dan 65,625 % (Sangat Rendah). Oleh karena itu salah satu upaya yang akan dilakukan peneliti untuk meningkatkan *adversity quotient* pada siswa *underachiever* di kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2019-2020 yaitu pemberian layanan bimbingan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang ada di sekolah, yang menyediakan pelayanan bagi siswa agar tumbuh secara optimal (Fatimah dan Racmatillah, 2018: 23).

Bimbingan kelompok memiliki nilai yang khas, karena layanan ini memanfaatkan dinamika dalam kelompok selama proses layanan dilaksanakan. Sedangkan menurut Prayitno (2017: 62) bimbingan kelompok berarti memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok lebih merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu individu melalui kelompok. Alasan kenapa menggunakan layanan bimbingan kelompok adalah karena tidak dapat dipungkiri, pengaruh teman sebaya kepada menentukan topik yang akan dibahas bersama-sama dengan siswa sebagai anggota kelompok.

Pada proses bimbingan kelompok terdapat macam-macam pendekatan atau teknik. Teknik *self-instruction* dirasakan tepat untuk membantu peserta didik mengembangkan konsep diri. Teknik *self-instruction* merupakan merupakan salah satu metodologi dari pendekatan *cognitive-behavior therapy* (CBT). CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui CBT, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada *self-regulation* (Matson & Ollendick, 1988: 44). Pendekatan *cognitive-behavior* memiliki beberapa metode antara lain *cognitive restructuring*, *self-instruction*, dan *problem solving* menurut Martin & Pear (Larasati, 2012: 15).

Berkaitan dengan usaha meningkatkan konsep diri peserta didik, dari ketiga metode *cognitive-behavior*, teknik *self-instruction* memiliki keunggulan yaitu selain dapat mengganti pandangan negatif individu menjadi positif, teknik ini juga dapat mengarahkan individu untuk mengubah konsep dirinya menjadi positif sehingga dan melakukan tindakan yang positif agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungannya. Peserta didik tidak hanya diajak untuk mengubah pandangannya tetapi juga diarahkan untuk mengubah perilaku yang lebih efektif. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Adversity Quotient Pada Siswa Underachiever”**

METODE

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode yang digunakan yaitu metode deskriptif. Dengan metode ini diharapkan diperoleh gambaran *adversity quotient* pada siswa *underachiever* dikelas XI MIPA SMA Negeri 1 Garut Tahun Pelajaran 2019-2020 beserta indikator-indikator pada masing-masing aspek *adversity quotient*. Gambaran dari indikator-indikator ini dianggap sebagai fenomena *adversity quotient* pada siswa *underachiever* XI MIPA Tahun Pelajaran 2019- 2020 di SMA Negeri 1 Garut yang sesungguhnya. Data yang diperoleh tanpa disertai dugaan-dugaan lalu diproses melalui pengolahan data kemudian dideskripsikan untuk mendapatkan gambaran *adversity quotient* pada siswa *underachiever* kelas XI MIPA Tahun Pelajaran 2019- 2020 di SMA Negeri 1 Garut. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa *underachiever* sebanyak 32 orang di kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Garut Tahun Pelajaran 2019 – 2020. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah hasil uji ARP (*Adversity Response Profile*), observasi, wawancara dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini diperoleh informasi mengenai data awal bagaimana gambaran umum profil siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Garut tahun ajaran 2019-2020 yang diperkirakan mengalami masalah *underachiever*, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling mengenai hasil tes IQ dan nilai raport siswa tersebut. Berdasarkan data yang diperoleh dari guru bimbingan dan konseling Ibu Inggit Maulani, beliau mengungkapkan bahwa ditemukan sejumlah 32 siswa dikelas XI MIPA mengalami masalah *underachiever*.

Siswa *underachiever* ini menyebar diseluruh kelas XI MIPA. Hal ini terlihat sejak siswa tersebut masuk ke kelas X pada tahun 2018 dan dites IQ oleh UPI sampai mereka naik ke kelas XI tahun 2019.

Dari hasil raport siswa yang 32 orang ini menunjukkan ada ketimpangan antara nilai raport mereka dengan hasil tes IQnya. Idealnya mereka bisa masuk rangking 10 besar, ini malah masuk 10 besar dari bawah. Menurut guru bimbingan dan konseling siswa *underachiever* ini berkaitan dengan tinggi rendahnya *adversity quotient* siswa. *Adversity quotient* itu merupakan kecerdasan siswa untuk menghadapi kesulitan. Sudah jelas kita pikir pakai logika juga kalau siswa *underachiever* itu pasti *adversity quotient*nya rendah". Mengenai rendahnya *adversity quotient* pada siswa *underachiever* ini telah dibuktikan oleh guru BK melalui uji ARP (*Adversity Response Profile*). Hasilnya 3,125% (Sangat Tinggi), 3,125% (Tinggi), 0% (Sedang), 28,125 % (Rendah) dan 65,625 % (Sangat Rendah).

Langkah selanjutnya setelah mengetahui hasil uji ARP penjarangan siswa adalah melakukan diagnostik yang bertujuan untuk lebih mengetahui penyebab tinggi rendahnya *adversity quotient* siswa *underachiever*. Dari hasil diagnostik tersebut diharapkan mampu mempertegas rencana penelitian ini. Adapun langkah dari diagnostik ini adalah melalui wawancara langsung dengan siswa *underachiever* di kelas XI MIPA SMAN 1 Garut yang dilaksanakan pada tanggal 15 dan 16 Agustus 2019.

Hasil dari wawancara tersebut adalah sebagai berikut : 1) Siswa mengalami kesulitan atau hambatan, kesulitan itu adalah : 50% atau 5 siswa dari 10 siswa yang diwawancarai (X21, X6, X5, X30, X32) menjawab malas, 30% atau 3 siswa (X34, X26, X31) menjawab kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekolah, 20% atau 2 siswa (X28, X29) menjawab kesulitan mentaati peraturan sekolah.

Untuk meningkatkan *adversity quotient* pada siswa *underachiever* di kelas XI MIPA SMAN 1 Garut ini, maka tindakan yang dilakukan peneliti yaitu memanfaatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction*. Alasan melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction*, karena *self instruction* dapat meningkatkan tanggung jawab seseorang dalam situasi yang sedang mereka hadapi sebagai strategi pemecahan masalah yang dialami oleh anak, dapat mengatur segala rasa stres yang dialami setiap individu. *Self instruction* juga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, performa siswa dalam merespon tugas akademik dan menghadapi masalah, menangani masalah stres akademik, berdasarkan

fenomena yang terjadi di sekolah. *Self instruction* juga merupakan sebuah solusi untuk menangani penurunan *adversity quotient*.

Untuk mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* di kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Garut ini, peneliti melakukan empat pertemuan. Karena siswa *underachiever* menyebar dalam arti tidak disatu kelas saja, ada diberbagai kelas MIPA, maka strategi yang dilakukan peneliti adalah peneliti dalam satu pertemuan membagi siswa kedalam 5 kelompok dan dibagi sesinya. Dalam satu minggu dibagi jadwal: hari senin untuk kelompok 1, hari selasa untuk kelompok 2, hari rabu untuk kelompok 3, hari kamis untuk kelompok 4 dan hari jum'at untuk kelompok 5. Peneliti menggunakan jam istirahat siswa yaitu pada pukul 11.45-12.15 WIB untuk melakukan penelitian, kecuali untuk kelompok 5 dilakukan pada pukul 11.00-11.30, karena bentrok dengan solat jum'at. Ini dilakukan agar tidak mengganggu jam belajar.

Pada pelaksanaan sesi ini bertujuan untuk melihat perubahan perilaku, pikiran dan emosi siswa/konseli setelah diberikan perlakuan. Peneliti memfokuskan pada pemeriksaan data dan catatan tentang pelaksanaan strategi, evaluasi pelaksanaan strategi, dan pengakhiran pelaksanaan strategi meningkatkan *adversity quotient* pada siswa *underachiever*. Alokasi waktu yang dibutuhkan adalah 30 menit selama konseli melaksanakan strategi. Tujuan dilakukan tahap ini adalah mengontrol jalannya pelaksanaan strategi yang dilakukan oleh siswa *underachiever* untuk meningkatkan *adversity quotient*nya yang rendah kemudian siswa memperbaiki dan melanjutkan program pengaturan perilaku yang sesuai dengan kemampuan siswa untuk perubahan yang lebih baik lagi serta menilai sejauh mana keberhasilan pelaksanaan strategi pengelolaan diri dan kemudian mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok. Peneliti melakukan tes uji ARP lagi untuk membuktikan apakah ada perubahan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* kepada siswa *underachiever* yang *adversity quotient*nya rendah. Hasilnya 41 % (Sangat Tinggi), 50% (Tinggi), 9 % (Sedang), 0% (Rendah) dan 0 % (Sangat Rendah).

Respon siswa *underachiever* di kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Garut dalam penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan *adversity quotient*nya. Berdasarkan pendapat siswa mengenai pertanyaan setuju untuk meningkatkan *adversity quotient* siswa *underachiever* diterapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction*: 28 siswa menjawab ya, 4 siswa menjawab tidak. Kemudian mengenai pertanyaan apakah anda ingin penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* ini dilakukan secara berkala: 30 siswa menjawab ya, 2 siswa menjawab tidak.

Sebanyak 10 siswa menjawab penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-instruction dilakukan secara berkala dalam waktu dua minggu sekali, 18 siswa menjawab satu bulan sekali dan 4 siswa menjawab kalau ada masalah. Sebanyak 28 siswa menjawab setuju bila penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-instruction dilakukan secara online melalui wa group, dan 4 siswa menjawab tidak setuju.

Dalam setiap kegiatan atau pun program yang dirancang pasti memiliki kekurangan dan kelebihan tersendiri. Begitu pun halnya dengan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan *adversity quotient* pada siswa *underachiever* di kelas XI MIPA SMAN 1 Garut, bukan tanpa masalah namun pasti ada kendala-kendala serta tantangan-tantangan tersendiri dalam pelaksanaannya. Jika setelah dilakukan penelitian dan evaluasi dari penerapan konseling ini, maka peneliti melihat ada beberapa indikator yang menjadi kendala dalam melaksanakan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan *adversity quotient* pada siswa *underachiever* di kelas XI MIPA SMAN 1 Garut.

Dalam rangka memantapkan konsep-konsep yang mendasari penelitian ini yaitu tentang *adversity quotient*, *underachiever*, dan teknik *self instruction* peneliti sempat kesulitan memahami istilah istilah tersebut, namun peneliti berusaha mencari referensi dari internet untuk memantapkan konsep teoritis tentang *adversity quotient* dan *underachiever* dan teknik *self instruction*. Mengadaptasi *adversity response profile*. Proses mengadaptasi suatu instrument merupakan hal yang asing bagi peneliti waktu itu. Dengan pengetahuan yang minim tentang adaptasi instrument, maka dengan rekomendasi dosen pembimbing dianjurkan bimbingan pada dosen ahli. Kontribusi penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *adversity quotient* pada siswa *underachiever* di kelas XI MIPA SMAN 1 Garut sangatlah besar, hal ini terbukti dari hasil *adversity response profile* (ARP) yang mengalami peningkatan signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan pendapat guru bimbingan dan konseling mengenai *underachiever*, menyatakan bahwa *underachiever* adalah siswa yang memiliki ketimpangan antara hasil tes IQ dengan nilai raport. Pendapat tersebut Senada dengan pernyataan Mifzal (2013:12) peserta didik *underachiever* adalah peserta didik yang berprestasi akademik lebih rendah dari potensi akademiknya, padahal peserta didik tersebut memiliki kemampuan intelektual untuk dapat melakukan sesuatu yang lebih baik.

Untuk mencapai suatu prestasi belajar yang tinggi tidaklah mudah, akan banyak kesulitan atau kegagalan-kegagalan yang dilewati. Tidak semua siswa mampu melewati kesulitan dan tantangan dalam proses belajar, tentu saja hal ini akan mempengaruhi prestasi belajar yang dicapainya. *Adversity quotient* dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan dalam hidup karena seseorang yang memiliki AQ yang tinggi bisa sukses meskipun banyak hambatan menghadang mereka tidak langsung menyerah dan tidak membiarkan kesulitan menghancurkan impian dan cita-citanya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa *underachiever* tentang penyebab utama *adversity quotient* siswa di kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2019/2020 beragam dapat ditetapkan bahwa penyebabnya adalah : (a) Terbentuknya pola-pola pikir destruktif dalam merespons kesulitan yaitu pola pikir untuk tidak berdaya, pola pikir memandang pesimis menghadapi kesulitan, pola pikir tidak tahan banting, pola pikir tidak ulet, dan pola pikir tidak efektif diri; (b) belum adanya diskusi antarsiswa (pelaksanaan bimbingan klasikal) tentang mengubah pola pikir destruktif yang merangsang *adversity quotient* menjadi lebih baik. Pola pikir destruktif tersebut adalah bagian dari *adversity quotient* yang rendah; (c) belum dimanfaatkannya layanan bimbingan yang tepat untuk mengembangkan *adversity quotient* siswa.

Melalui layanan bimbingan kelompok, siswa merasakan kebebasannya menyampaikan pendapat, dapat mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang tingkah laku untuk mengendalikan diri, tenggang rasa dan sumbang saran kepada sesama anggota kelompok. Siswa dalam kegiatan layanan ini banyak memperoleh hal baru yang sesuai dengan pendapat Rusmana (2009: 13) yaitu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap, dan atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi.

Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *adversity quotient* pada siswa *underachiever* dilakukan peneliti dengan alasan *self instruction* dapat meningkatkan tanggung jawab seseorang dalam situasi yang sedang mereka hadapi sebagai strategi pemecahan masalah yang dialami oleh anak, dapat mengatur segala rasa stres yang dialami setiap individu. *Self instruction* juga dapat meningkatkan

kepercayaan diri siswa, performa siswa dalam merespon tugas akademik dan menghadapi masalah, menangani masalah stres akademik, berdasarkan fenomena yang terjadi di sekolah.

Self instruction juga merupakan sebuah solusi untuk menangani penurunan *adversity quotient*. Ini mengacu pada pendapat Meichenbaum (Hawadi, 2004) teknik instruksi diri adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri cara menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri individu tersebut. Teknik instruksi diri merupakan teknik yang cocok untuk menangani masalah emosional dan perilaku. Kejenuhan yang di alami siswa disebabkan dengan emosi dan perilaku. Individu yang merasa kejenuhan dalam menjalani proses pembelajaran akan merasakan emosi-emosi negatif pada dirinya seperti tertekan, Gelisah, frustrasi, dan murung. Emosi-emosi yang muncul perilaku maladaptif terhadap proses pembelajaran siswa. Teknik instruksi diri dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan yang di alami siswa. Keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* ini terlihat sekali dari tidak adanya kriteria siswa yang sangat rendah dan serta bertambahnya siswa yang masuk kategori sangat tinggi menjadi 41%, tinggi 50% dan sedang hanya 9%.

Berdasarkan hasil wawancara tertulis dengan siswa dapat diketahui hampir semua siswa menjawab setuju untuk meningkatkan *adversity quotient* siswa *underachiever* diterapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self instruction, karena mereka kebanyakan merasa lebih senang setelah dilakukannya penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-instruction untuk meningkatkan *adversity quotientnya* . Hal itu dirasakan kebanyakan dari mereka penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-instruction tersebut berguna untuk meningkatkan *adversity quotient*. Sehingga seluruh siswa *underachiever* tersebut menjawab tertarik dengan diadakannya penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*. Ketertarikan tersebut dirasakan kebanyakan siswa karena melalui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-instruction membantu mereka meningkatkan *adversity quotientnya*, adapun yang menjawab tidak ada faktor lain yang menyebabkannya, bisa dari diri mereka sendiri maupun dari luar. Setelah dilakukan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self- instruction tersebut hampir seluruh siswa menjawab merasa termotivasi untuk memperbaiki kesalahannya, 2 orang siswa yang menjawab tidak . Hal tersebut membuat peneliti ingin mengungkap lagi alasannya kenapa. Pada umumnya setelah dilakukan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan

teknik self-instruction siswa menjawab lebih enjoy dalam menyikapi kesulitan yang dihadapinya. Sehingga hampir seluruh siswa menginginkan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-instruction ini dilakukan secara berkala, bisa dilakukan dua minggu sekali, satu bulan sekali atau kalau ada masalah. Teknik pelaksanaannya hampir seluruh siswa menyetujui dilakukan secara online melalui wa group, lewat *video call*.

Pada penelitian di SMAN 1 Garut, peneliti menemukan bahwa peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan adversity quotient pada siswa *underachiever* di kelas XI SMAN 1 Garut sudah dilakukan dengan berbagai upaya pelayanan konseling yang diberikan baik di dalam ruang kelas secara insidental, di dalam ruang BK yang telah tersedia di SMAN 1 Garut, maupun diluar sekolah, namun dengan teknik self instruction belum pernah melakukannya. Melalui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self instruction ini diharapkan guru BK mampu membimbing para siswa untuk selalu mawas diri dan mampu memanage diri mereka sehingga mereka tergolong kepada siswa yang memiliki motivasi dan semangat belajar yang tinggi, tidak hanya dari segi akademik. Namun sekolah mengharapakan siswa memiliki empat indikator yang menunjang diri mereka menjadi pribadi yang berdisiplin dalam berbagai hal.

Peran guru BK di SMAN 1 Garut sudah sesuai dengan harapan dan memiliki jadwal khusus serta program BK yang sudah disusun. Untuk setiap pelaksanaan BK biasa dilaksanakan didalam ruang kelas (insidental) maupun di ruang BK. Usaha-usaha yang dilakukan oleh guru BK dalam meningkatkan *adversity quotient* pada siswa *underachiever* di kelas XI SMAN 1 Garut dilakukan dengan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* baik secara individual maupun kelompok yang dilaksanakan di ruang BK dan pelayanan ini dilaksanakan berdasarkan program BK yang bersumber dari catatan yang dibuat oleh guru BK, laporan wali kelas dan kesediaan siswa secara mandiri. Selain itu dilaksanakan pelayanan konseling individu dan guru BK juga secara rutin melakukan pengecekan bimbingan akademik siswa secara berkala.

SIMPULAN

Berdasarkan data hasil kuisioner kebanyakan siswa *underachiever* yang *adversity quotient*nya rendah merasa senang sekali dengan diterapkannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* dan kebanyakan menjadi lebih baik dan lebih tahu tentang layanan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dalam meningkatkan *adversity quotient*. Pendapat responden mengenai apa yang anda rasakan setelah mengikuti layanan bimbingan

kelompok teknik *self instruction*, karena kebanyakan siswa berpendapat dengan diterapkannya layanan bimbingan kelompok teknik *self instruction* banyak hikmah yang bisa diambil yaitu bisa menyikapi kesulitan, menjadi lebih enjoy, bisa mengendalikan diri dan menjadi lebih semangat untuk mengejar cita-cita.

Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah diharapkan agar lebih sering melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *adversity quotient* siswa. Selain dapat meningkatkan *adversity quotient* siswa *underachiever*, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction* juga dapat membantu guru BK menyelesaikan masalah siswa.

REFERENSI

- Fitriana, Luluk. 2011. Pengaruh Adversity Quotient (AQ) Dengan Setting Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Terhadap Prestasi Dan Motivasi Belajar Matematika Siswa Pada Materi Pokok Kubus Dan Balok Kelas VIII MTsN Karangrejo Tahun Ajaran 2010/2011. IAIN TulungAgung.
- Gantiny, T. P., Hendriana, H., & Suherman, M. M. (2020). GAMBARAN UNDERACHIEVER SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 3(1), 33-39.
- Hawadi Reni. 2004. Psikologi Perkembangan Anak mengenal Sifat, Bakat dan Kemampuan Anak. Jakarta: PT Grasindo
- Khasanah, Ningrum. 2012. Hubungan Adversity Quotient dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI IPS dan Bahasa Pada Mata Pelajaran Matematika Di SMA Takhassus Al-Qur'an, Kabupaten Wonosobo. Malang: Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
- Larasati W.P. (2012). Meningkatkan Self-esteem melalui Metode Self-Instruction. Tesis. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Matson, J. L. & Ollendick, T. H. (1988). Enhancing children's social: Assessment and training. New York: Pergamon Press.
- Meichenbaum Donald, 1977. Cognitive-Behavior Modification An Integrative Approach. Originally published by Plenum Press, New York 1st edition.
- Mifzal, Abiyu. 2013. Strategi Pembelajaran untuk Anak Kurang Berprestasi. Jogjakarta: Javalitera

Munandar, Utami. 2017. Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah. Jakarta: PT.Gramedia.

Prayitno, Erman Amti. 2017. Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling, Jakarta: Rineka Cipta.

Rusmana, Nandang. 2009. Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah. Bandung: Rizqi

Stoltz. 2017. *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan menjadi Peluang*. Jakarta: Grasindo.