

GAMBARAN ADVERSITY QUESTION PADA SISWA Kelas XII SMA NEGERI 1 SIMO

Mamtha Shielfa Septiara¹, Dhian Riskiana Putri², Faqih Purnomosidi³
mamthastt@gmail.com¹, dhianrp@gmail.com², faqihpsychoum26@gmail.com³
Universitas Sahid Surakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Adversity Question (AQ) pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Simo. AQ adalah kecerdasan yang mencerminkan kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan dan mengubahnya menjadi peluang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan wawancara semi terstruktur pada 7 informan yang terdiri dari 5 siswa kelas XII sebagai informan utama dan 2 informan pendukung dari guru BK. Berdasarkan dimensi CORE (Control, Ownership, Reach, Endurance) dari Stoltz (2021), ditemukan bahwa mayoritas siswa memiliki AQ baik. Hal ini ditunjukkan melalui kemampuan siswa untuk bangkit dari kesulitan, seperti tekanan akademik, konflik keluarga, trauma emosional, hingga tuntutan sosial. Guru BK juga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional kepada siswa, yang terbukti membantu mereka tetap optimis dan resilien. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan AQ dalam membentuk strategi coping remaja untuk menghadapi tantangan hidup, serta dampaknya pada keberhasilan akademik dan kesejahteraan emosional mereka.

Kata Kunci: Adversity Quotient.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Adversity Question (AQ) pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Simo. AQ adalah kecerdasan yang mencerminkan kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan dan mengubahnya menjadi peluang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan wawancara semi terstruktur pada 7 informan yang terdiri dari 5 siswa kelas XII sebagai informan utama dan 2 informan pendukung dari guru BK. Berdasarkan dimensi CORE (Control, Ownership, Reach, Endurance) dari Stoltz (2021), ditemukan bahwa mayoritas siswa memiliki AQ baik. Hal ini ditunjukkan melalui kemampuan siswa untuk bangkit dari kesulitan, seperti tekanan akademik, konflik keluarga, trauma emosional, hingga tuntutan sosial. Guru BK juga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional kepada siswa, yang terbukti membantu mereka tetap optimis dan resilien. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan AQ dalam membentuk strategi coping remaja untuk menghadapi tantangan hidup, serta dampaknya pada keberhasilan akademik dan kesejahteraan emosional mereka.

Keywords: Adversity Quotient.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan individu, di mana berbagai perubahan signifikan, baik fisik, emosional, maupun sosial, terjadi secara cepat. Pada tahap ini, remaja sering kali menghadapi tantangan kompleks, seperti tekanan akademis, perubahan hubungan sosial, serta tuntutan untuk membentuk identitas diri yang jelas. Kemampuan remaja dalam menghadapi dan mengatasi tantangan tersebut sangat dipengaruhi oleh adversity quotient (AQ), atau daya juang, yaitu kapasitas individu untuk bertahan dan menemukan solusi tepat saat menghadapi kesulitan (Mosse, 2023). Tingkat daya juang yang tinggi memungkinkan remaja untuk lebih resilient, mampu mengelola stres, dan tetap optimis dalam menghadapi kegagalan atau hambatan. Sebaliknya, rendahnya AQ dapat berdampak negatif pada kemampuan remaja dalam menyelesaikan masalah, baik dalam konteks akademik maupun sosial.

Setiap individu, termasuk siswa, berupaya mengatasi kesulitan yang terjadi dalam hidup. Siswa diharapkan mampu menghadapi tantangan, baik terkait materi pelajaran maupun konflik sosial di lingkungan sekitar. Ketika siswa berhasil mengatasi kesulitan, hal ini dapat meningkatkan keyakinan pada kemampuan diri mereka. Menurut Daradjat (1995), siswa adalah pribadi yang "unik," memiliki potensi, dan sedang menjalani proses perkembangan. Dalam proses ini, siswa membutuhkan dukungan, tetapi sifat bantuan tersebut lebih ditentukan oleh kesadaran diri mereka dibandingkan bantuan langsung dari guru. Sardiman (2003) juga menyebutkan bahwa siswa adalah individu yang datang ke sekolah untuk memperoleh pendidikan dalam berbagai aspek kehidupan.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan terhadap 2 siswa kelas 12 pada tanggal 25 November 2024, diketahui bahwa tingkat adversity quotient siswa tergolong tinggi. Mereka mampu bangkit dari kegagalan dan membuat keputusan yang baik ketika dihadapkan pada masalah, yang pada akhirnya memengaruhi adaptasi mereka terhadap tekanan hidup. Hal ini berdampak positif pada prestasi akademik, kesejahteraan mental, dan kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Guru, terutama guru Bimbingan Konseling (BK), memainkan peran penting dalam mendukung daya juang siswa, terutama bagi mereka yang kurang mendapat dukungan dari keluarga. Program BK yang memanfaatkan media seperti Google Form untuk curhat telah memberikan ruang aman bagi siswa yang membutuhkan dukungan emosional. Namun, guru BK perlu lebih peka terhadap siswa dengan masalah serius untuk memberikan empati dan bantuan lebih intensif. Program seperti ini mendorong siswa untuk tetap optimis menghadapi masa depan dan meningkatkan daya juang mereka dalam menghadapi tantangan hidup.

Aspek-Aspek Adversity Question (AQ)

Menurut Stoltz (2000), AQ adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi kesulitan dan mengubah tantangan menjadi peluang untuk sukses. AQ mencakup kemampuan untuk memahami dan meningkatkan respons individu terhadap kesulitan. Stoltz (2021) memperkenalkan konsep CORE yang terdiri dari empat dimensi utama:

1. Control: Kemampuan individu untuk mengendalikan situasi dan menentukan hasil dari suatu kesulitan.
2. Ownership: Kesiediaan untuk bertanggung jawab atas tindakan dan konsekuensi yang diambil.
3. Reach: Kemampuan untuk membatasi dampak masalah agar tidak meluas ke aspek kehidupan lainnya.
4. Endurance: Ketahanan dalam menghadapi kesulitan, termasuk optimisme bahwa tantangan bersifat sementara.

Santrock (2012) menyebutkan bahwa AQ memainkan peran penting dalam pembentukan strategi coping remaja yang memengaruhi perkembangan mereka di masa depan. AQ yang tinggi memungkinkan siswa untuk lebih mudah menghadapi tekanan akademik, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengembangkan kesejahteraan emosional.

Dukungan Sosial dalam AQ

McFarlane (2023) menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai faktor yang memengaruhi AQ. Dukungan emosional, instrumental, dan informasi dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, dan guru, memberikan pengaruh besar terhadap kemampuan remaja dalam mengatasi stres dan tantangan hidup. Dukungan ini juga dapat memperkuat dimensi CORE dalam AQ, sehingga meningkatkan resiliensi remaja.

Penelitian ini akan berfokus pada AQ di kalangan siswa SMA sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi kemampuan mereka menghadapi tekanan akademik dan konflik sosial sehari-hari. Melalui pemahaman tentang AQ, diharapkan strategi pengembangan daya

juang siswa dapat dioptimalkan untuk mendukung prestasi akademik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Dengan Teknik pengambilan data menggunakan wawancara semi struktural, dimana penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2024. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 orang, yang mana 5 siswa kelas 12 sebagai informan utama dengan rentan usia 16-18 tahun dan 2 guru BK sebagai informan pendukung dengan kriteria sudah bekerja minimal 6 bulan.

Menurut Moleong (2005) wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan wawancara dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut (Herdiansyah, 2014). Wawancara yang digunakan adalah wawancara semi struktur.

Panduan wawancara yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek- aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Stoltz (2021), yaitu Control, Ownership, Reach, dan Endurance (CORE)..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Identitas Informan

Identitas	Informan 1	Informan 2	Informan 3	Informan 4	Informan 5	Informan 6 (Pendukung)	Informan 7 (Pendukung)
Nama	LR	KH	RK	HA	AN	Ibu. FT	Ibu. ED
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Usia	18th	18th	17th	17th	17th	29th	48th
Tempat Tinggal	Sambi	Simo	Simo	Simo	Sambi	Solo	Simo

Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran Adversity Question. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan 5 informan utama yang merupakan siswa kelas 12 dan 2 informan pendukung yang merupakan guru BK di SMA Negeri 1 Simo, dapat ditemukan beberapa temuan utama yang diantaranya :

Informan pertama yaitu LR, ia anak ke-dua perempuan berusia 18 tahun dari 2 bersaudara dan memiliki kakak laki-laki. Di sekolah maupun di luar sekolah LR sangat aktif mengikuti berbagai kegiatan yaitu terjun menjadi anggota OSIS, mengikuti ekstrakurikuler pramuka dan ia sangat suka mendaki gunung. Permasalahan yang dihadapi berasal dari faktor internal yaitu dari keluarganya terutama pada sosok ayah, subjek selalu dipandang sebelah mata terkait kemampuan yang dimiliki, tak jarang LR selalu di banding-bandingkan dengan pencapaian anak tetangganya. Hal ini tidak membuat LR merasa rendah diri maupun patah semangat, ia selalu berusaha dan yakin bahwa dirinya memiliki kelebihan pun pantas untuk dibanggakan oleh orang tuanya.

Informan ke-dua yaitu KH, merupakan anak ke-dua perempuan berusia 18 tahun dari 3 bersaudara dan memiliki kakak serta adik laki-laki. Subjek aktif mengikuti ekstrakurikuler pramuka dan berperan penting sebagai ketua organisasi tersebut, permasalahan yang dihadapi mengenai jenjang pendidikan setelah bangku SMA. Dimana ia dituntut keluarganya untuk melanjutkan ke jenjang perkuliahan, namun KH bimbang karena perekonomian orang tuanya yang kurang stabil sehingga subjek merasa kasihan dan takut nantinya akan membebani. Terlepas dari permasalahan itu, KH tetap berusaha dengan lebih giat dalam belajar dan pada akhirnya subjek terpilih menjadi salah satu siswa eligible.

Informan ke-tiga yaitu RK berusia 16 th dan merupakan anak ke-dua dan memiliki kakak laki-laki. Subjek aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler pramuka serta mengikuti

berbagai kegiatan di dalamnya. Permasalahan yang dihadapi ialah sulit membagi waktu untuk istirahat sehingga tak jarang subjek kerap ketiduran di kelas yang mengakibatkan subjek di tegur oleh guru. Hal ini membuat subjek kurang konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran di sekolah yang memungkinkan subjek tertinggal dari temannya, namun RK tidak tinggal diam ia mulai memperbaiki pola istirahat dan meminimalisir kegiatan yang diikutinya.

Informan ke-empat yaitu HA, anak ke-2 berusia 18 tahun dan memiliki kakak perempuan. Di sekolah subjek aktif mengikuti ekstrakurikuler LCC 4 Pilar, permasalahan yang dihadapi yaitu keberadaan subjek tidak diakui oleh ayahnya. Hal ini membuat subjek kehilangan peran dari seorang ayah dan membuatnya lebih mandiri dalam segala aspek, namun subjek tidak pernah patah semangat dan selalu berusaha membuktikan yang terbaik pun mengusahakan masa depan yang lebih maju.

Informan ke-lima adalah AN dengan usia 17 tahun dari 3 bersaudara dan memiliki kakak perempuan serta adik laki-laki. Subjek aktif dalam ekstrakurikuler PMR, permasalahan yang dihadapinya yaitu subjek pernah mengalami hal negative oleh kerabatnya sendiri dan mungkin membuatnya trauma. Namun hal ini tidak menjadikan pribadinya yang lemah atau bahkan terpuruk, subjek berani bangkit dan melawan segala rasa trauma dengan mengusahakan masa depan yang lebih baik.

Informan Ibu FT dan Ibu ED, sebagai informan pendukung dimana beliau merupakan guru BK di SMA. Ibu FT sudah mengabdikan di SMA Simo selama 4 tahun sejak mulai covid-19 di tahun 2019 sampai sekarang, sedangkan Ibu ED sudah mengabdikan selama 13 tahun sejak tahun 2013 sampai sekarang. Mereka menyatakan bahwa siswa di SMA terutama kelas 12 memiliki tingkat adversity question yang baik, ditandai dengan para siswa yang selalu bangkit dan mengusahakan yang terbaik dalam segala hal. Baik saat menghadapi permasalahan dari faktor internal seperti problem dengan orang tuanya; ekonomi dan lainnya, faktor eksternal pun siswa tak jarang menjadikan BK tempat untuk meminta pertimbangan atau sekedar mencurahkan isi hati. BK juga menyediakan berbagai fasilitas mulai dari konseling kelompok pun konseling individu, tak jarang siswa juga mendiskusikan terkait jejang karir kedepannya.

Pembahasan

Hasil wawancara dengan tujuh informan di SMA Negeri 1 Simo menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XII memiliki tingkat Adversity Quotient (AQ) yang tinggi. Siswa-siswa tersebut mampu menghadapi berbagai permasalahan hidup dengan sikap optimis dan strategi yang adaptif. Misalnya, LR yang merasa dipandang sebelah mata oleh orang tuanya tetap yakin bahwa dirinya memiliki potensi dan kelebihan. Sikap ini sejalan dengan pendapat Stoltz (2000), yang menyatakan bahwa AQ tinggi ditandai oleh kemampuan individu untuk memandang tantangan sebagai peluang dan tetap berupaya mencari solusi terbaik.

KH menghadapi tekanan keluarga untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi meski merasa khawatir akan membebani finansial orang tuanya. Meski demikian, KH menunjukkan AQ yang tinggi dengan belajar lebih giat hingga menjadi salah satu siswa yang memenuhi syarat (eligible). Hal ini mendukung teori CORE Stoltz (2021), terutama dimensi Control dan Ownership, di mana siswa menunjukkan kendali atas usahanya dan bertanggung jawab untuk mencapai tujuan meskipun berada dalam situasi sulit.

Permasalahan lain, seperti RK, yang menghadapi kelelahan akibat banyaknya aktivitas, menunjukkan bagaimana ia mampu membenahi kebiasaan kurang baik, seperti menjaga pola tidur dan membatasi kegiatan. Hal ini mencerminkan dimensi Endurance dari AQ, yakni kemampuan untuk tetap bertahan sambil memperbaiki kebiasaan demi mencapai hasil yang lebih baik. Menurut Grotberg (1995), upaya seperti ini menunjukkan resilience,

yaitu kapasitas individu untuk bangkit dari situasi yang penuh tekanan.

HA dan AN juga memberikan contoh konkret bagaimana AQ tinggi membantu mereka melawan hambatan psikologis. HA, yang merasa diabaikan oleh keluarga ayahnya, tetap berupaya maju dan memberikan yang terbaik. Sedangkan AN, yang menghadapi trauma akibat perlakuan negatif dari kerabatnya, menunjukkan keberanian untuk bangkit dan mengusahakan masa depan yang lebih baik. Menurut McFarlane (2023), dukungan sosial dan kepercayaan pada potensi diri memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi trauma dan membangun kembali rasa percaya diri.

Dukungan dari guru BK juga menjadi faktor pendukung yang signifikan dalam pembentukan AQ siswa di SMA Negeri 1 Simo. Menurut para guru BK, mayoritas siswa kelas XII menunjukkan semangat untuk bangkit dari setiap masalah yang mereka hadapi. Guru BK berperan sebagai pendengar dan pembimbing, terutama dalam memberikan ruang aman untuk diskusi dan berbagi. Hal ini sejalan dengan pandangan Santrock (2012), yang menyatakan bahwa lingkungan yang mendukung dapat memperkuat strategi coping siswa dan membantu mereka lebih resilien dalam menghadapi tekanan hidup.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa AQ tinggi pada siswa memungkinkan mereka untuk mengatasi tantangan, baik yang bersifat personal maupun sosial, dengan cara yang adaptif dan optimis. Dukungan dari lingkungan, baik keluarga maupun sekolah, menjadi faktor kunci utama yang memengaruhi pembentukan AQ. Kombinasi antara keyakinan diri, ketahanan mental, dan dukungan sosial menciptakan kondisi ideal untuk perkembangan siswa yang resilien dan siap menghadapi masa depan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Simo memiliki tingkat Adversity Quotient (AQ) yang tinggi, yang tercermin dari kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan hidup dengan optimisme, adaptasi, dan strategi yang efektif. AQ yang tinggi membantu siswa menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, dan masalah pribadi. Temuan utama meliputi:

1. Resiliensi Individual: Siswa seperti LR, KH, RK, HA, dan AN mampu bangkit dari berbagai permasalahan dengan menunjukkan dimensi Control, Ownership, Reach, dan Endurance sebagaimana dijelaskan oleh Stoltz (2000). Mereka memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang.
2. Peran Guru BK: Guru BK berperan signifikan dalam mendukung perkembangan AQ siswa. Program konseling dengan pendekatan yang ramah dan menggunakan media seperti Google Form memberikan ruang aman bagi siswa untuk berbagi dan mencari solusi.
3. Dukungan Sosial: Dukungan sosial dari guru, keluarga, dan teman menjadi faktor penting dalam pembentukan AQ. Dukungan ini membantu siswa mengelola stres, membangun kepercayaan diri, dan memperkuat resiliensi mereka.

Dengan AQ yang tinggi, siswa SMA Negeri 1 Simo menunjukkan kesiapan untuk menghadapi tantangan masa depan, baik dalam aspek akademik maupun kehidupan pribadi.

Saran

1. Penguatan Program Bimbingan Konseling: Guru BK perlu terus mengembangkan program bimbingan, terutama yang berbasis pada pendekatan individual dan kelompok. Pendekatan berbasis teknologi, seperti platform digital, dapat diperluas untuk menjangkau lebih banyak siswa.
2. Pelatihan Ketahanan Mental: Sekolah dapat menyelenggarakan pelatihan terkait manajemen stres, pengembangan problem-solving, dan peningkatan self-efficacy untuk membantu siswa dalam mengembangkan AQ mereka.

3. Kolaborasi dengan Orang Tua: Sekolah perlu menjalin komunikasi yang lebih intensif dengan orang tua untuk menciptakan lingkungan rumah yang mendukung perkembangan AQ siswa, khususnya dalam membangun kepercayaan diri dan mengurangi tekanan yang tidak perlu.
4. Penelitian Lanjutan: Disarankan untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan melibatkan lebih banyak informan dari berbagai latar belakang untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang AQ siswa di berbagai konteks.

Dengan implementasi saran ini, diharapkan siswa tidak hanya mampu menghadapi tantangan masa kini tetapi juga siap untuk menghadapi kompleksitas kehidupan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Free Press.
- Daradjat, Z. (1995). *Pendidikan Agama dalam Membentuk Kepribadian Muslim*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Daradjat, Z. (1995). *Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah*. Jakarta: PT. Logos Wacana Ilmu.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Grotberg, E. H. (1995). *The International Resilience Project: Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions*. Cambridge: Bernard van Leer Foundation.
- Herdiansyah, H. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Herdiansyah, H. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- McFarlane, A. C. (2023). Social support and adolescent resilience: Navigating challenges during critical developmental periods. *Journal of Adolescent Health*, 72(4), 475–489.
- McFarlane, J. (2023). Adolescence Resilience and Social Support: Understanding the Role of Environment in Coping Mechanisms. *Journal of Developmental Psychology*, 12(4), 234-250.
- Moleong, L. J. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mosse, R. (2023). *Adversity Quotient: Resilience and Human Potential in Adolescence*. New York: HarperCollins.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence* (14th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. McGraw-Hill.
- Sardiman, A. M. (2003). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. Wiley.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. New York: Wiley.
- Stoltz, P. G. (2021). *Adversity Quotient at Work: Make Everyday Challenges the Key to Your Success*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Stoltz, P. G. (2021). The Core Dimensions of AQ: Control, Ownership, Reach, and Endurance. *International Journal of Adversity Research*, 15(3), 200–215.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.