
Adversity Quotient and College Student's Learning Plateau and Its Implications in Guidance and Counseling Services

Reza Tririzky¹, Khairani², Zadrian Ardi³

^{1,2,3} Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: rezatririzky@gmail.com

Abstract

Adversity Quotient (AQ) is basically beneficial for human life, including college students. Having a high AQ will certainly make college students more resilient in the face of difficulties and obstacles that occur in connection with the educational process that they undergo so as to be able to prevent various difficulties that arise such as learning plateau in the educational process being undertaken by college students in various levels of education. The purpose of this study is to look at the possibility of increasing Adversity Quotient (AQ) to reduce student's learning plateau. This research is qualitative research in the form of library research using secondary data obtained from various sources such as books, literature, and articles published in journals. Then the data are analyzed using content analysis or content to understand the existing content of the collected data and integrate it in writing. It is known that there is a possibility of increasing the AQ which will be useful to reduce the student's learning plateau, through Guidance and Counseling services especially Group Guidance services. Integrating other services in the Guidance and Counseling services is also important to get a complete picture of the conditions faced by clients or students.

Keywords: Adversity Quotient (AQ), Learning Plateau, Guidance and Counseling.

How to Cite: Tririzky, R., Khairani, K. 2020. Adversity Quotient and College Student's Learning Plateau and Its Implications in Guidance and Counseling Services. *Jurnal Neo Konseling*, Vol (2): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00279kons2020



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling berdasar pada permasalahan ataupun kondisi yang dihadapi klien (Khofifah, Sano, & Syukur, 2017). Permasalahan tersebut kemudian disesuaikan dengan bidang-bidang bimbingan yang ada dalam layanan Bimbingan dan Konseling. Bidang layanan yang dimaksudkan adalah bidang layanan pribadi, sosial, belajar dan karir. Salah satu bidang layanan yang memiliki permasalahan yang cukup beragam di perguruan tinggi adalah bidang pribadi dan belajar (Tanjung, Neviyarni, & Firman, 2018). Hal ini terjadi karena *setting* dari perguruan tinggi yang berperan sebagai lembaga penyelenggara pendidikan.

Salah satu permasalahan pada bidang belajar yang banyak ditemui terutama pada mahasiswa di perguruan tinggi adalah kejenuhan belajar. Hal ini dapat menjadi penghambat dalam pencapaian proses belajar dan menjadi salah satu permasalahan yang sulit diatasi serta membuat proses belajar yang dilalui menjadi jalan ditempat (Machmud, 2016; Fauziyah, 2013; Syah, 2015). Kejenuhan pada mahasiswa memiliki dampak yang akan menyebabkan mahasiswa terhambat dalam perkembangan akademis guna memperoleh pencapaian serta penyelesaian tugas yang diberikan. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian Mujahidah (2014) yang menjelaskan bahwa mahasiswa diketahui memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan/prokrastinasi terhadap tugas yang dibebankan termasuk tugas akhir berupa skripsi.

Selain melakukan penundaan atau prokrastinasi, kondisi terhambat dalam perkembangan akademis juga dapat tercermin melalui kondisi negatif yang timbul dalam proses belajar. Khairani (2015) menjelaskan bahwa kondisi negatif yang dapat timbul dalam belajar tersebut bisa beragam. Terlambat

hadir di kelas, keterlambatan dalam penyerahan tugas mingguan, membuat/mengerjakan tugas di kelas saat kegiatan perkuliahan berlangsung, tugas yang diserahkan dibuat asal jadi yaitu tidak memenuhi standar yang diharapkan merupakan bentuk kondisi-kondisi negatif tersebut.

Pernyataan dan juga penelitian tersebut juga didukung dengan hasil wawancara berpedoman yang telah dilakukan sebelumnya pada hari Selasa tanggal 10 Desember 2019. Wawancara ini dilakukan untuk mengetahui kondisi kejenuhan belajar mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Beberapa mahasiswa yang diwawancarai merupakan mahasiswa tingkat akhir dan berada dalam tahapan yang beragam untuk proses pengerjaan skripsi yang dihadapi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan lima orang mahasiswa tersebut. Diketahui bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kejenuhan belajar yang ditandai dengan rasa lelah. Rasa lelah tersebut terjadi pada bagian mata dan telinga setelah mengerjakan skripsi, pandangan menjadi kabur, cemas karena skripsi yang dikerjakan memiliki standar pengerjaan tertentu, merasa berkompetisi dalam pengerjaan skripsi, dan merasa pengerjaan skripsi merupakan pekerjaan intelektual yang berat.

Menghadapi, mengurangi dan mengatasi kondisi tersebut, maka hendaknya mahasiswa didorong untuk memiliki kecakapan tertentu yang mampu membantu menghadapi hal-hal yang terjadi dalam tugas belajarnya. Kecakapan yang dimaksud dikenal dengan *Adversity Quotient*. Stoltz (Yoga, 2016) juga menjelaskan bahwa dengan *Adversity Quotient (AQ)*, individu dapat menjadi lebih produktif, kreatif dan kompetitif meskipun dalam kondisi lingkungan yang tidak stabil, mendesak serta penuh tekanan.

Adversity Quotient (AQ) berbeda dengan *Intellectual Quotient (IQ)* dan *Emotional Quotient (EQ)*. Muttaqiyathun (2012) menjelaskan bahwa *Intellectual Quotient* secara sederhana merupakan kemampuan berfikir abstrak selain itu, Sobur (Arisanti, 2019) juga menjelaskan bahwa *IQ* merupakan kemampuan individu untuk memberikan respon yang tepat terhadap stimulan yang diterimanya. Sedangkan *Emotional Quotient* menurut Goleman (Wiyono & Apriandaka, 2019) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, memotivasi diri mereka sendiri dan mengelola emosi dalam diri mereka sendiri dalam rangka menjalin hubungan dengan orang lain.

Intellectual Quotient memudahkan seseorang untuk berfikir logis matematis sementara *Emotional Quotient* menjadikan seseorang menjadi lebih bijaksana dan terkendali (Yoga, 2016). Dilain sisi, *Adversity Quotient (AQ)* merupakan faktor penentu kesuksesan yang salah satu komponennya adalah ketekunan dan daya juang. *Adversity Quotient (AQ)* merupakan perpaduan dari *Intellectual Quotient* dan *Emotional Quotient* sehingga bisa membentuk individu yang lebih berdaya, produktif dan matang dalam berbagai pertimbangan (Yoga, 2016). Dengan memiliki *Adversity Quotient (AQ)*, mahasiswa akan lebih mampu melihat dari sisi positif dan lebih berani mengambil resiko serta dapat mencapai kesuksesan yang diinginkan (Utami & Dewanto, 2013; Leonard & Niki, 2014). Pada tingkatan yang baik, *Adversity Quotient (AQ)* dapat mendorong individu untuk tangguh dalam bertahan dan menghadapi kondisi yang terjadi pada dirinya (Nurhayati & Fajrianti, 2015).

Selain itu, Stoltz (Hasan, Dewi, & Ridfah, 2017) juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa aspek lain dari *Adversity Quotient (AQ)* yang dapat mempengaruhi individu. Aspek ini dikenal dengan *CO2RE* yang di dalamnya terdapat beberapa hal seperti *Control (C)*, *Origin and ownership (O2)*, *Reach (R)* dan *Endurance (E)*. Selain diketahui memiliki aspek tertentu yang membentuk serta meninjau perilaku yang timbul dari individu, *Adversity Quotient (AQ)* juga memiliki tingkatan dengan tiap tingkatan menunjukkan perilaku yang berbeda-beda.

Tingkatan pertama dan merupakan tingkat paling tinggi dikenal dengan sebutan *Climber* Mereka yang disebut sebagai *Climbers* adalah mereka yang bertotalitas dan berkomitmen pada tugas (Yoga, 2016). Sehingga segala bentuk rintangan dan hambatan dinikmatinya sebagai tantangan yang akan mendongkrak dirinya untuk menjadi pahlawan yang sebenarnya. Sejalan dengan hal tersebut, Suhandoyo (2017) juga menjelaskan bahwa *Climber* merupakan orang yang selalu berupaya mencapai puncak kesuksesan, siap menghadapi rintangan yang ada dan selalu membangkitkan dirinya pada kesuksesan.

Tingkatan kedua disebut dengan *Camper*. Mereka yang disebut *Campers* adalah orang yang menghentikan perjalanan (pendakian) dengan dalih ketidakmampuan atau sudah merasa cukup terhadap kondisi sulit yang dihadapi (Yoga, 2016). Selain itu, Wardiana, Wiarta & Zulaikha (2014) menjelaskan bahwa orang yang *Campers* masih menunjukkan sejumlah inisiatif, sedikit semangat, dan beberapa usaha. Orang seperti ini lebih memilih situasi aman dan ingin berada di "zona nyaman". Tingkatan terakhir yang

merupakan tingkatan paling rendah dalam *Adversity Quotient (AQ)* disebut dengan *Quitter*. Mereka yang disebut *Quitters* adalah orang-orang yang berhenti melakukan pendakian (Yoga, 2016). Orang-orang pada tipe ini biasanya mengabaikan, menutupi, atau meninggalkan dorongan inti untuk bisa mendapatkan apa yang mereka inginkan (Irianti, Subanji, & Chandra, 2016).

Namun, berdasarkan hasil wawancara yang juga telah dilaksanakan pada hari Selasa 10 Desember 2019. Ditinjau perilaku yang muncul pada tingkatan *Adversity Quotient (AQ)*, diketahui bahwa mahasiswa juga memiliki tingkat *Adversity Quotient (AQ)* yang rendah ditandai dengan menjalin hubungan pertemanan sebatas menjaga rasa aman, kurang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan dan cemas terhadap perubahan tersebut, tidak mampu melakukan perbaikan diri terhadap kondisi yang dihadapi serta takut dan cemas terhadap kesulitan yang dihadapi.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat dipahami pada dasarnya individu dengan tingkat *Adversity Quotient (AQ)* *Climber* merupakan individu yang diharapkan mampu memenuhi tujuan pendidikan terutama pendidikan tinggi. Namun tentunya belum semua mahasiswa mampu mencapai tingkatan tersebut. Untuk itu, maka perlu ada usaha peningkatan *Adversity Quotient (AQ)* melalui *setting* maupun metode tertentu tidak hanya berfokus pada peningkatan *Adversity Quotient (AQ)* individu menjadi *Climber*. Tentunya peningkatan ini juga akan bermanfaat untuk individu atau dengan tingkat *Adversity Quotient (AQ)* *Camper* dan *Quitter* agar tidak merugikan diri sendiri maupun perguruan tinggi tempatnya belajar.

Salah satu cara peningkatan *Adversity Quotient (AQ)* yang dapat dilakukan adalah melalui layanan Bimbingan dan Konseling khususnya layanan Bimbingan Kelompok (Novitasari, Muslim, & Wiyanti, 2017; Anggrian, 2016). Dengan memanfaatkan dinamika kelompok, anggota kelompok dapat membangun pengetahuan dan wawasan baru yang berguna mengenai kehidupan perkuliahan yang sedang dijalani. Tentunya pemilihan topik dalam Bimbingan Kelompok juga mengambil peranan dalam meningkatkan *Adversity Quotient (AQ)* mahasiswa. Dengan meningkatnya *Adversity Quotient (AQ)* terutama melalui layanan Bimbingan Kelompok, mahasiswa akan mampu mengatasi dan mengurangi kejenuhan belajar yang terjadi pada dirinya karena telah memiliki wawasan yang luas mengenai kesulitan maupun halangan yang sedang ataupun akan dihadapi oleh mahasiswa tersebut.

Method

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif, diketahui bahwa penelitian kualitatif adalah suatu strategi *inquiry* yang menekankan pencarian makna, pengertian, konsep, karakteristik, gejala, symbol, maupun deskripsi mengenai suatu fenomena, yang disajikan dalam bentuk narasi (Yusuf, 2014). Arikunto (2010) juga menambahkan bahwa penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang datanya berupa kata-kata lisan atau tulisan yang dicermati oleh peneliti, dan benda-benda yang diamati agar dapat diperoleh makna tertentu dalam penelitian yang sedang dilakukan.

Bentuk dari penelitian ini adalah penelitian studi pustaka (*Library Research*). Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan sejumlah sumber bacaan yang sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian kemudian sumber bacaan tersebut diolah dan juga dianalisis (Harahap, 2014; Martono, 2014). Terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan seperti menentukan topik yang akan dilakukan studi, memilih dokumen atau bacaan yang relevan, melakukan analisis terhadap tulisan dan mengintegrasikan tulisan yang diperoleh dalam penelitian (Martono, 2014).

Sumber data dari penelitian ini adalah data sekunder yaitu data yang diperoleh dari catatan atau dokumen tertentu yang telah ada dan tersedia (Sugiyono, 2014). Sejalan dengan hal tersebut, Arikunto (2010) juga menjelaskan bahwa data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen-dokumen tertentu dan dapat diakses oleh peneliti. Dalam proses pengumpulan data ini, kedudukan dari peneliti sangat penting dan berperan sebagai instrumen penelitian yang utama (Arikunto, 2010).

Dokumen yang dimaksudkan dapat berbentuk buku, literatur maupun artikel pada jurnal yang telah diterbitkan. Dokumen kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis isi atau konten. Ahmad (2018) menjelaskan bahwa analisis isi atau konten merupakan teknik penelitian ilmiah yang ditujukan untuk mengetahui gambaran karakteristik isi dan menarik inferensi dari isi atau konten sebuah tulisan.

Results and Discussion

Kejenuhan Belajar (*Learning Plateau*)

Syah (2015) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar dalam bahasa psikologi dikenal dengan *learning plateau* atau *plateau*. Jenuh, secara harfiah adalah padat atau penuh. Kejenuhan dalam belajar berawal dari pikiran individu saat menerima proses pembelajaran (Khusumawati & Elisabeth, 2014). Kemudian berlanjut pada perubahan sikap dan perilaku belajar dalam kondisi menarik diri secara psikologis yang merupakan reaksi terhadap harapan dan tujuan yang tidak realistis dalam melihat perubahan yang diinginkan (Rohman, 2018).

Kondisi jenuh pada mahasiswa tersebut timbul karena adanya tuntutan akademis yang tinggi. Hal tersebut diperburuk dengan ketidaksesuaian antara kemampuan mahasiswa dengan tuntutan yang ada. Schaufeli & Enzman (Vitasari, 2016) juga menjelaskan bahwa kejenuhan belajar pada dasarnya dapat dilihat melalui keadaan emosi yang mengalami kelelahan (kemampuan mengendalikan diri dan kecemasan), kehilangan motivasi (kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi) dan kelelahan kognitif (ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian dan penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan).

Akibatnya, Individu akan merasa telah berbuat sia-sia atas apa yang telah ia lakukan (Syah, 2015). Beberapa juga menjadi lebih mudah tersinggung, tidak masuk dalam perkuliahan, bosan dalam kegiatan belajar, kurang berkonsentrasi dalam menghadapi tugas belajar dan mengakibatkan prestasi belajar menurun (Hamzah, Sugiharto, & Tadjri, 2017).

Tidak jarang beberapa kondisi juga mengakibatkan fikiran negatif pada pengajar (Muna, 2016). Untuk kondisi yang lebih mengkhawatirkan akan berakibat pada timbulnya stress dan kelelahan. Pada akhirnya menyebabkan mahasiswa mengalami kegagalan dalam mengelola berbagai tuntutan untuk mengerjakan berbagai tugas yang diberikan (Ratna, Sulastri, & Sedanayasa, 2014; Raqfika, Tjalla, & Chanum, 2016). Hal ini tentunya akan sangat merugikan diri mahasiswa dalam menghadapi proses perkuliahan yang dijalani. Untuk itu maka kejenuhan belajar ini pada dasarnya menjadi penting untuk direduksi guna mencegah kemunduran proses dan juga prestasi belajar dari mahasiswa.

Adversity Quotient (AQ)

Puri (2013) menjelaskan bahwa *Adversity Quotient (AQ)* merupakan bentuk kecerdasan yang melatarbelakangi kesuksesan seseorang dalam menghadapi sebuah tantangan disaat terjadi kesulitan atau kegagalan. Utami & Dewanto (2013) juga menjelaskan bahwa *Adversity Quotient (AQ)* pada diri individu juga akan membantu individu tersebut dalam menghadapi perubahan lingkungan. Hal ini akan mendorong individu untuk keluar dari kesulitan dan kemunduran yang terjadi dalam dirinya.

Weno & Matulesy (2015) juga menjelaskan bahwa *Adversity Quotient (AQ)* penting dalam pekerjaan yang akan dihadapi manusia. *Adversity Quotient (AQ)* membuat individu menjadi lebih berkomitmen. Selain itu, *Adversity Quotient (AQ)* juga membantu individu untuk tetap bertahan dalam pengerjaan tugas yang dihadapi. Sehingga individu dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Stoltz (Qomari, 2018) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki *Adversity Quotient (AQ)* tinggi adalah individu yang optimis, berpikir dan bertindak secara tepat dan bijaksana, mampu memotivasi diri sendiri, berani mengambil resiko, berorientasi masa depan, dan disiplin. Selain itu dengan *Adversity Quotient (AQ)* yang tinggi, tidak mudah mengeluh dan tidak mudah berputus asa walau kondisi seburuk apapun. Justru sebaliknya, dengan segala keterbatasannya, mereka mampu berpikir, bertindak dan menyasiasi diri untuk maju terus (Bennu, 2012).

Sedangkan individu yang memiliki *Adversity Quotient (AQ)* rendah akan menjadi orang yang gagal, merasa tidak yakin dan tidak mungkin akan sebuah kesuksesan, berkecil hati, tidak memiliki konsep diri, menyerah kalah, hilang percaya diri, dan mudah terpengaruh (Yoga, 2016). Sehingga dengan memiliki *Adversity Quotient (AQ)* yang tinggi akan membantu manusia menjalani kehidupannya. Hal ini tidak terkecuali pada mahasiswa yang menghadapi tugas belajar dengan tingkatan yang beragam sesuai dengan tahun pendidikan yang telah dijalannya. Memiliki *Adversity Quotient (AQ)* tinggi tentunya juga akan membantu pengentasan dan membuat individu lebih siap dalam menghadapi kesulitan yang dihadapi.

Kaitan Adversity Quotient dan Kejenuhan Belajar

Syah (2015) menjelaskan bahwa gejala kejenuhan belajar dapat diketahui dari kondisi fisik dan indra meliputi mata dan telinga yang mengalami keletihan serta kondisi mental yang mengalami kelelahan.

Kelelahan mental ini ditandai oleh perasaan cemas terhadap standar keberhasilan yang terlalu tinggi, berada pada situasi kompetitif yang ketat, kegiatan menuntut kerja intelektual yang berat serta ketidaksesuaian antara konsep kerja yang seharusnya dengan kenyataan yang terjadi.

Kondisi diatas menjelaskan pada dasarnya kejenuhan dalam belajar terutama pada kondisi mental timbul karena adanya kondisi-kondisi yang menantang dan dapat menjadi suatu kesulitan ataupun halangan. Namun, jika individu mampu mengatasi kondisi tersebut maka kejenuhan belajar dapat diminimalisir.

Mengatasi kondisi tersebut tentunya menuntut kecakapan dalam menghadapi halangan dan rintangan yang ada. Kecakapan yang di maksud adalah *Adversity Quotient (AQ)*. Diketahui bahwa *Adversity Quotient (AQ)* juga memiliki beberapa tingkatan yang menggambarkan bagaimana manusia menjalani kehidupannya. Beberapa tingkatan tersebut seperti *Climbers*, *Campers* dan *Quitters* (Yoga, 2016).

Ditinjau dari karakteristiknya dalam kehidupan dan ketiga tingkatan *Adversity Quotient (AQ)*, karakteristik *campers* menjadi tingkatan yang menunjukkan bahwa individu tersebut mengalami kejenuhan. Jika dikaitkan dengan kegiatan belajar, maka individu *campers* ini mengalami kejenuhan belajar. Hal ini terjadi karena perilaku yang ditunjukkan oleh *campers* serupa dengan dampak yang timbul karena kejenuhan belajar salah satunya adalah merasa apa yang telah dilakukannya selama ini sia-sia (Syah, 2015), prestasinya menurun dan mengalami kesulitan dalam menunjukkan potensi terbaik (Hamzah et al., 2017; Yoga, 2016).

Sehingga berdasar penjelasan diatas diketahui bahwa kaitan AQ dan kejenuhan belajar terletak pada peran AQ dalam mengurangi kejenuhan belajar dan juga karakteristik individu pada tingkatan AQ *Camper* yang serupa dengan gejala individu yang mengalami kejenuhan belajar. Meningkatkan AQ individu dapat membuat individu tersebut menjadi lebih positif dalam memandang kesulitan dan halangan yang terjadi pada dirinya yang menyebabkan turunnya tingkat kejenuhan belajar.

Adapun gambaran umum mengenai kaitan AQ dan kejenuhan belajar sebagai berikut.

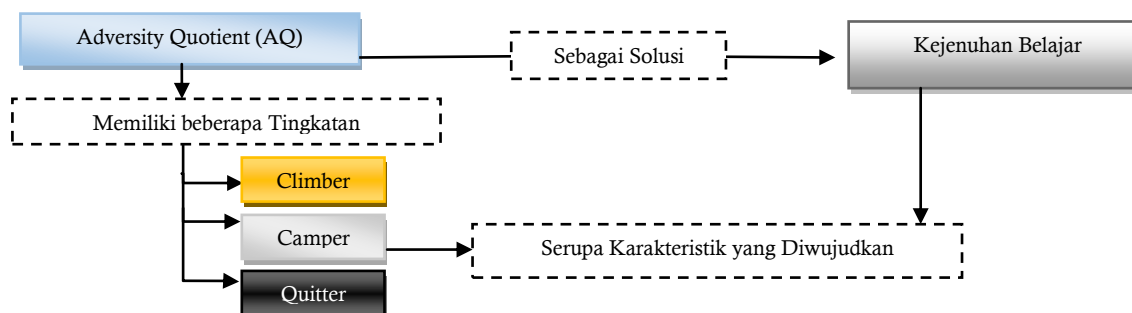


Figure 1. Gambaran Umum Kaitan AQ dan Kejenuhan Belajar

Alternatif Peningkatan AQ Mahasiswa untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar

Meningkatkan AQ dapat menjadi solusi dalam mengurangi atau mereduksi kejenuhan belajar berdasar pada Figure 1. Gambaran Umum Kaitan AQ dan Kejenuhan Belajar. Meningkatkan AQ pada dasarnya dapat dilakukan melalui berbagai sarana salah satunya melalui layanan Bimbingan dan Konseling khususnya bimbingan kelompok (Novitasari et al., 2017; Anggrian, 2016).

Layanan Bimbingan Kelompok dapat membantu anggota kelompok untuk melatih berbagai keterampilan salah satunya yaitu melalui penyampaian pikiran, sehingga individu dapat belajar dari pemikiran dan pengalaman orang lain (Konadi, Mudjiran, & Karneli, 2017). Pada bimbingan kelompok ini terdapat dua tipe pelaksanaan yaitu pelaksanaan yang topik kegiatannya bebas ditentukan oleh anggota kelompok dan juga tipe pelaksanaan melalui topik tugas yang ditentukan oleh ketua kelompok (Adiyafnita & Khairani, 2019).

Pelaksanaan dengan topik tugas dapat diberikan yang topik kegiatan berhubungan dengan AQ mahasiswa. Beberapa Contoh topik yang dapat diberikan dalam rangka meningkatkan AQ terlihat pada tabel berikut.

No	Topik Bahasan	Peneliti	Tahun	Hasil Penelitian yang Mendukung
1.	Optimisme	Syarafina, Nurdibyanandaru	2019	Terdapat pengaruh dari optimisme dan kesadaran diri terhadap AQ. Semakin optimis dan tinggi tingkat kesadaran mahasiswa dengan kondisi maupun potensi yang dimiliki maka akan mempengaruhi bagaimana mahasiswa menghadapi kesulitan yang berujung pada peningkatan AQ
2.	Kesadaran Diri	& Hendriani		
3.	Empati	Fauziah	2014	Kemampuan mengembangkan empati dan memiliki banyak sahabat mendukung terbentuknya kecerdasan adversitas mahasiswa.
4.	Persahabatan			
5.	Pengalaman Berorganisasi	Dwika, Zulharman, & Hamidy	2015	Terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman berorganisasi dengan tingkat AQ mahasiswa. Semakin berpengalaman mahasiswa dan mampu menghadapi permasalahan yang terjadi pada organisasi yang dinaungi maka semakin tinggi AQ-nya
6.	Dukungan Sosial Orangtua	Nurhindazah & Kustanti	2017	Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial orangtua dengan AQ pada mahasiswa yang menjalani mata kuliah skripsi atau tugas akhir. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh orangtua, maka semakin tinggi juga AQ mahasiswa
7.	Spiritualitas	Prasetyawati	2018	Terdapat hubungan yang positif antara AQ dan spiritualitas. Hal ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi spiritualitas mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat AQ nya.

Tabel. 1 Alternatif Topik Bahasan dan Penelitian yang Mendukung dalam Bimbingan Kelompok

Berdasarkan pada tabel. 1 terdapat tujuh contoh topik bahasan yang dapat dikembangkan dalam bimbingan kelompok terutama melalui topik tugas. Pemimpin kelompok atau dalam hal ini adalah konselor dapat membahas secara mendalam mengenai topik yang ada guna terjadi pertukaran informasi yang dinamis antara anggota kelompok yang satu dan lainnya.

Diharapkan dalam pembahasan yang terjadi, timbul pemahaman dan juga wawasan baru dari anggota kelompok berkenaan dengan kegiatan bimbingan kelompok yang sedang dijalani serta mampu mengimplementasikannya kedalam kehidupan pendidikan yang dijalani.

Implementasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling Lainnya

Setelah menjalani kegiatan Bimbingan Kelompok, pemimpin kelompok akan memperoleh gambaran mengenai kondisi yang dihadapi anggota kelompoknya. Semisal terdapat kondisi-kondisi khusus yang dijalani dan dihadapi oleh anggota kelompok. Konselor atau pemimpin kelompok dapat mengintegrasikan layanan Bimbingan dan Konseling lainnya seperti layanan konseling individual. Melalui layanan konseling individual, diharapkan mahasiswa tersebut mampu menemukan alternative-alternatif penyelesaian terhadap masalah yang dihadapi (Taufik & Karneli, 2017). Sehingga pada dasarnya layanan yang dapat diberikan selanjutnya merupakan bagian dari pengintegrasian layanan Bimbingan dan Konseling terhadap kondisi-kondisi yang dialami dan dihadapi oleh mahasiswa sebagai penunjang dan pelengkap berkenaan dengan kegiatan Bimbingan Kelompok yang telah dijalani.

Conclusion

Melalui layanan Bimbingan dan Konseling khususnya layanan Bimbingan Kelompok akan membantu konselor dalam mengembangkan *Adversity Quotient (AQ)* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut ketingkat yang lebih baik dari pada tingkatan sebelumnya. Namun perlu diperhatikan bahwa kegiatan Bimbingan Kelompok yang dilaksanakan harus tetap berdasarkan aspek-aspek pembentuk dari *Adversity Quotient (AQ)* agar kegiatan layanan yang diberikan lebih memiliki fokus tertentu. Diharapkan lembaga terkait atau dalam hal ini adalah Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling (UPBK) juga dapat merumuskan program layanan berupa layanan Bimbingan Kelompok yang akan berguna untuk mahasiswa yang mengalami permasalahan terutama kejenuhan belajar.

Acknowledgment

Terimakasih kepada Ibu Dra. Khairani M. Pd., Kons, sebagai dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan juga mengarahkan penulisan artikel ini agar dapat terwujud sebagai mana mestinya, Bapak Drs. Taufik, M. Pd., Kons & Ibu Dr. Dina Sukma, S. Psi, S. Pd, M. pd. sebagai kontributor yang telah memberikan masukan dan saran demi terwujudnya artikel yang lebih baik.

Terimakasih kepada Bapak Prof. Firman, M.S Kons & Bapak Dr. Afdal, M. Pd., Kons sebagai Ketua & Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

References

- Adiyafnita, R., & Khairani, K. (2019). Coping Students in Working on Their Thesis. *Jurnal Neo Konseling*, 1(4), 1–6.
- Ahmad, J. (2018). Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis). *Research Gate*, 5, 1–20.
- Anggrian, R. (2016). *Pengembangan Panduan Bimbingan dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Adversity Quotient Siswa SMA*. Universitas Malang.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisanti, K. (2019). *Intelligence Quotients (IQ) dalam Pandangan Al-Qur'an*. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, 5(2), 117–133.
- Benu, S. (2012). *Adversity Quotient: Kajian Kemungkinan Pengintegrasian dalam Pembelajaran Matematika*. *Aksioma*, 1(01), 55–62.
- Dwika, D. Y., Zulharman, Z., & Hamidy, M. Y. (2015). *Hubungan Pengalaman Berorganisasi dengan Tingkat Adversity Quotient (AQ) pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau*. UNRI.
- Fauziah, N. (2014). Empati, Persahabatan, dan Kecerdasan Adversitas pada Mahasiswa yang sedang Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 78–92.
- Fauziyah, N. (2013). Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) pada Siswa Kelas XI Jurusan Keagamaan di MAN Tempel Sleman. *Jurnal Pendidikan Agama Islam UIN Sunan Kalijaga*, 14(1), 99–108.
- Hamzah, H., Sugiharto, D. Y. P., & Tadjri, I. (2017). Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 7–12.
- Harahap, N. (2014). Penelitian Kepustakaan. *Iqra': Jurnal Perpustakaan Dan Informasi*, 8(1), 68–74.
- Hasan, N. P., Dewi, E. M. P., & Ridfah, A. (2017). Efektivitas Pelatihan *Adversity Quotient* untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 20(2), 150–157.
- Irianti, N. P., Subanji, S., & Chandra, T. D. (2016). Proses Berpikir Siswa *Quitter* dalam Menyelesaikan Masalah SPLDV Berdasarkan Langkah-langkah Polya. *JMPM: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 1(2), 133–142.
- Khairani. (2015). Meningkatkan Motivasi dan Sikap Positif Mahasiswa dalam Perkuliahan Bimbingan dan Konseling Karir melalui Pembelajaran Kooperatif dan Variasi Interaksi. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(1), 7–13.
- Khofifah, A., Sano, A., & Syukur, Y. (2017). Permasalahan yang Disampaikan Siswa Kepada Guru BK/Konselor. *Jurnal EDUCATION: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(1), 45–52.
- Khusumawati, Z. E., & Elisabeth, C. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5(1), 1–10.
- Konadi, H., Mudjiran, M., & Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor*, 6(4), 120–131.
- Leonard, & Niki, A. (2014). Pengaruh *Adversity Quotient (AQ)* dan Kemampuan Berpikir Kritis Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 28(1), 55–64.

-
- Machmud, M. (2016). *Tuntunan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah*. Malang: Sel Aras.
- Martono, N. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mujahidah, I. N. (2014). *Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Muna, N. R. (2016). Efektifitas Teknik *Self Regulation Learning* dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Holistik*, 14(2), 57–78.
- Muttaqiyathun, A. (2012). Hubungan *Emotional Quotient*, *Intellectual Quotient* dan *Spiritual Quotient* dengan *Entrepreneur's Performance* Sebuah Studi Kasus Wirausaha. *International Research Journal Of Business Studies*, 2(3), 221–234.
- Novitasari, E. D., Muslim, M., & Wiyanti, S. (2017). Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Pola *Bamboo Dancing* untuk Meningkatkan *Adversity Quotient* Siswa SD. *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).
- Nurhayati, N., & Fajrianti, N. (2015). Pengaruh *Adversity Quotient* (AQ) dan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 3(1), 72–77.
- Nurhindazah, D., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan *Adversity Intelligence* pada Mahasiswa yang Menjalani Mata Kuliah Tugas Akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Empati*, 5(4), 645–652.
- Prasetyawati, N. (2018). *Hubungan antara Spiritualitas dan Adversity Quotient pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri X dan Y di Surabaya*. Universitas Ciputra.
- Puri, S. Y. (2013). Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Minat Berwirausaha Siswa Kelas XII Pemasaran di SMKN 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tata Niaga (JPTN)*, 1(1), 1–20.
- Qomari, M. N. (2018). Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Insan Cendekia Mandiri Boarding School Sidoarjo. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 10(2), 127–138.
- Raqfika, U., Tjalla, A., & Chanum, I. (2016). Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Instruksi Diri dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Kejenuhan pada Mahasiswa (Penelitian Subjek Tunggal terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 126–133.
- Ratna, N. N., Sulastri, M. P., & Sedanayasa, G. (2014). Penerapan Konseling Kelompok dengan Permainan Tiga Dot untuk Meminimalisasi Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Bhaktiyasa Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1), 1–11.
- Rohman, M. A. (2018). *Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School*. UIN Sunan Ampel.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhandoyo, G. (2017). Profil Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa dalam Menyelesaikan Soal *Higherorder Thinking* ditinjau dari *Adversity Quotient* (AQ). *MATHEdunesa*, 5(3), 156–165.
- Syah, M. (2015). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Syarafina, S. O Nurdibyanandaru, D Hendriani, W. (2019). Pengaruh Optimisme dan Kesadaran Diri Terhadap *Adversity Quotient* Mahasiswa Skripsi Sambil Bekerja. *Cognicia*, 7(3), 295–307.
- Tanjung, R. F., Neviyarni, N., & Firman, F. (2018). Layanan Informasi Dalam Peningkatan Keterampilan Belajar Mahasiswa STKIP PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 1–10.
- Taufik, T., & Karneli, Y. (2017). *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Padang.
- Utami, E. W., & Dewanto, A. (2013). Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Kinerja Perawat dengan Motivasi Kerja sebagai Variabel Mediasi (Studi di RSUD" Ngudi Waluyo" Wlingi). *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 11(1), 1–11.
-

-
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan Belajar ditinjau dari Kesepian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7), 60–75.
- Wardiana, I. P. A., Wiarta, I. W., & Zulaikha, S. (2014). Hubungan antara *Adversity Quotient* (AQ) dan Minat Belajar dengan Prestasi Belajar Matematika pada Siswa Kelas V SD di Kelurahan Pedungan. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 2(1), 187–198.
- Weno, J. H., & Matulesy, A. (2015). *Adversity Quotient*, Komitmen Kerja dan Kreativitas Guru SD Kelas Satu. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(02), 162–174.
- Wiyono, G., & Apriandaka, H. (2019). Emotional Quotient & Work Engagement Relationship with the Teachings of Ki Hajar Dewantara and the Impact On Organizational Citizenship Behaviour (Study Of Employees “Three Star Hotels” In Yogyakarta). *Proceeding: Intercultural Collaboration Indonesia–Malaysia" Implementation of Tamansiswa Philosophy"*, 63–80.
- Yoga, M. (2016). *Adversity Quotient: Agar Anak Tak Gampang Menyerah*. Solo: Tinta Medina.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media.