EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *MODELING* UNTUK MENINGKATKAN *ADVERSITY QUOTIENT* SISWA

Amanah Citra Darma[1], Dina Sukma[2]

[1,2]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]amanahcitra555@gmail.com, [2]sukmadina@fip.unp.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya permasalahan *Adversity Quotient* siswa di SMAN 3 Padang, seperti kurang yakin terhadap kemampuan diri, mudah cemas ketika menghadapi masalah, mudah menyerah saat mengalami kesulitan, serta kesulitan dalam mengendalikan diri ketika menghadapi tekanan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan menghadapi kesulitan adalah melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling* dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan model *One-Group Pretest-Posttest Design*. Kelompok eksperimen berjumlah 8 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Perlakuan diberikan sebanyak tiga kali pertemuan dengan masing-masing 1 × 45 menit. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan taraf signifikansi 5% (α = 0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *Adversity Quotient* siswa kelompok eksperimen meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *modeling*, yaitu dari 71,25 pada *pretest* menjadi 83,75 pada *posttest*. Hasil *ranks* menunjukkan bahwa seluruh 8 siswa mengalami peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai signifikansi 0,012 < 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara *Adversity Quotient* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling* efektif dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa di SMAN 3 Padang.

Kata Kunci : *Bimbingan Kelompok, Teknik Modeling, Adversity Quotient*

ABSTRACT

This study was motivated by problems related to students' *Adversity Quotient* at SMAN 3 Padang, including a lack of confidence in their abilities, anxiety when facing problems, a tendency to give up easily when encountering difficulties, and difficulties in controlling themselves under pressure. One effort that can be made to help students improve their ability to cope with difficulties is through group guidance services using the *modeling* technique. This study aimed to determine the effectiveness of group guidance services using the *modeling* technique in improving students' *Adversity Quotient*. This study employed an experimental method with a *One-Group Pretest-Posttest Design*. The experimental group consisted of 8 students selected using *purposive sampling*. The treatment was conducted in three sessions, with each session lasting 1 × 45 minutes. Hypothesis testing was conducted using the *Wilcoxon Signed Ranks Test* at a 5% significance level (α = 0.05). The results showed that the mean *Adversity Quotient* score of the experimental group increased after receiving group guidance services using the *modeling* technique, from 71.25 in the *pretest* to 83.75 in the *posttest*. The *ranks* results indicated that all 8 students experienced an increase in their scores from the *pretest* to the *posttest*. The results of the *Wilcoxon Signed Ranks Test* showed a significance value of 0.012 < 0.05, indicating a significant difference in students' *Adversity Quotient* before and after the intervention. Therefore, this study demonstrates that group guidance services using the *modeling* technique are effective in improving students' *Adversity Quotient* at SMAN 3 Padang.

Keywords : *Group Guidance, Modeling Technique, Adversity Quotient*

PENDAHULUAN

Siswa sekolah menengah atas merupakan generasi muda yang sedang dalam proses pembentukan karakter dan persiapan menghadapi tantangan kehidupan di masa depan. Dalam konteks pendidikan, siswa SMA diharapkan tidak hanya unggul dalam aspek akademik, tetapi juga memiliki kemampuan psikologis yang kuat untuk menghadapi berbagai kesulitan dan kegagalan. Salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan adalah *Adversity Quotient* (*AQ*), yang merujuk pada kemampuan individu untuk bangkit dari kegagalan, mengelola stres, dan melihat tantangan sebagai peluang (Stoltz, 2020).

Berdasarkan hasil Alat Ungkap Masalah Umum (AUM UMUM) yang telah diadministrasikan di SMAN 3 Padang pada tanggal 11 Agustus 2025, diperoleh hasil bahwa bidang Diri Pribadi memiliki 158 masalah dengan persentase sebesar 28,47%. Permasalahan pada bidang ini berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai kondisi dan tantangan pribadi. Temuan tersebut menjadi salah satu dasar dalam penelitian mengenai *Adversity Quotient*, karena kemampuan menghadapi kesulitan dan hambatan merupakan aspek penting dalam perkembangan diri siswa.

Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam menangani rendahnya *Adversity Quotient* (*AQ*) siswa, karena melalui layanan seperti konseling dan bimbingan kelompok, siswa dapat dibantu untuk meningkatkan kemampuan menghadapi kesulitan, mengembangkan daya juang, serta memperkuat keterampilan *coping* terhadap tekanan akademik maupun sosial (Ragil et al., 2026). Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dilaksanakan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Sebagai suatu layanan, bimbingan kelompok menekankan pada upaya bimbingan kepada individu-individu melalui kegiatan kelompok (Prayitno et al., 2017). Bimbingan kelompok dipilih untuk meningkatkan *Adversity Quotient* (*AQ*) karena memungkinkan siswa belajar menghadapi kesulitan melalui dinamika kelompok, berbagi pengalaman, saling memberikan dukungan, serta memperoleh contoh strategi penyelesaian masalah dari teman sebaya. Proses tersebut dapat membantu siswa mengembangkan daya juang, ketahanan diri, kemampuan pemecahan masalah, dan keterampilan sosial. Bimbingan kelompok juga bertujuan mencegah munculnya permasalahan serta mendorong anggota kelompok untuk saling bertukar informasi, memberikan dukungan, dan membantu dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari (Sukma, 2018). Selanjutnya, Menurut Risal & Alam (2021) salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dialami siswa adalah melalui penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dimana alah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan adalah layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan fenomena tersebut, salah satu teknik yang relevan dalam layanan bimbingan kelompok adalah *modeling* yang dikembangkan oleh Bandura (1997) melalui *social learning theory* yang menekankan bahwa individu dapat belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain. Dalam layanan bimbingan kelompok, teknik ini digunakan dengan menampilkan model perilaku positif yang dapat diamati dan ditiru oleh anggota kelompok. *Modeling* berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial. Istilah lain dari *modeling* adalah *observational learning* yang dapat diartikan dengan belajar melalui pengamatan. Observational learning adalah teknik untuk merubah, menambah maupun mengurangi tingkah laku individu dengan belajar melalui observasi langsung untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang ditiru (model) sehingga

individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan (Shaleh, 2008). Bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling* adalah layanan bimbingan dan konseling dalam *setting* kelompok yang memanfaatkan model untuk diamati dan diteladani oleh anggota kelompok (Usman et al., 2017). Dalam penelitian ini digunakan *symbolic modeling*, yaitu penyajian model melalui media seperti video atau film inspiratif yang menampilkan sikap tangguh dalam menghadapi kesulitan. Melalui pengamatan, diskusi, dan refleksi, siswa diarahkan meniru strategi pemecahan masalah dan pengelolaan emosi yang positif. Menurut Hergenhahn & Olson, (2012) Layanan ini bertujuan meningkatkan *Adversity Quotient* siswa pada aspek *control*, *origin-ownership*, *reach*, dan *endurance* dalam diri siswa. Oleh karena itu, teknik modeling relevan digunakan untuk meningkatkan *Adversity Quotient* karena membantu siswa mempelajari cara menghadapi kesulitan, mengendalikan diri, dan bertahan dalam menghadapi tantangan melalui contoh perilaku yang ditampilkan oleh model.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di SMAN 3 Padang, penelitian mengenai *Adversity Quotient* siswa telah banyak dilakukan, tetapi kajian yang secara khusus menggabungkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* sebagai strategi intervensi untuk meningkatkan *Adversity Quotient* siswa masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut dalam sebuah penelitian dengan judul "Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Modeling* untuk Meningkatkan *Adversity Quotient* Siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *pre-experimental* dengan model *one-group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengukur efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling* dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMAN 3 Padang yang berjumlah 360 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil skrining awal terhadap siswa, dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat *Adversity Quotient* pada kategori sangat rendah hingga sedang serta bersedia menjadi sampel penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, dipilih 8 siswa sebagai sampel untuk diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen *Adversity Quotient* dengan skala Likert yang diadopsi dari instrumen yang telah dikembangkan oleh (Aulia & Dwatra, 2025). Instrumen terdiri atas beberapa pernyataan yang mengukur *Adversity Quotient* siswa berdasarkan empat aspek, yaitu (1) Control, (2) Origin and Ownership, (3) Reach, dan (4) Endurance. Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Pengujian dilakukan untuk melihat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling*. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik SPSS versi 32.0.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data hasil pengisian kuesioner oleh responden dianalisis secara statistik untuk mengetahui perubahan skor sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *modeling*. Penelitian ini menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN), yaitu metode

pengkategorisasian yang menetapkan batas kategori berdasarkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi kelompok (Azwar, 2021). Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh kategori sangat rendah (≤ 56), kategori rendah (57–66), kategori sedang (67–77), kategori tinggi (78–88), dan kategori sangat tinggi (≥ 89). Kategorisasi ini digunakan untuk memberikan gambaran deskriptif mengenai tingkat *Adversity Quotient* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling*. Skor dan kategorisasi *Adversity Quotient* siswa sebelum diberikan layanan disajikan pada Tabel 1. berikut.

Tabel 1. Hasil Data *Pretest Adversity Quotienst* Siswa

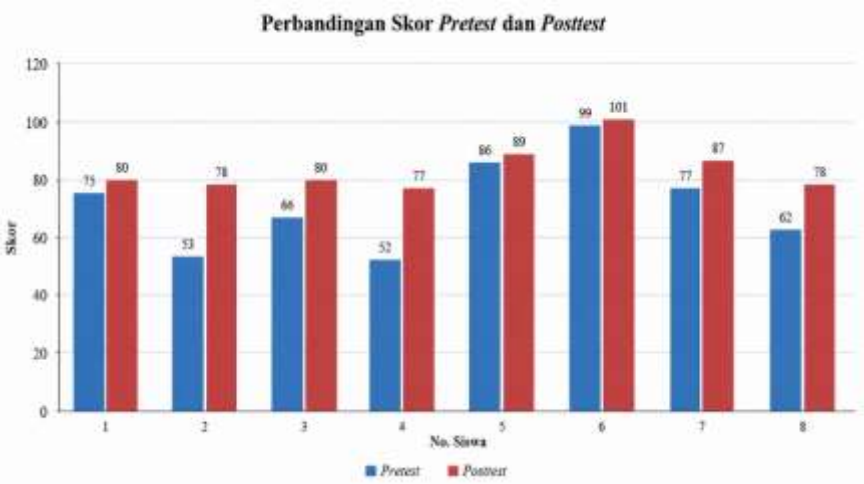
Sampel	Skor	Kategori
1	75	Sedang
2	53	Sangat Rendah
3	66	Rendah
4	52	Sangat Rendah
5	86	Tinggi
6	99	Sangat Tinggi
7	77	Sedang
8	62	Rendah

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa *Adversity Quotient* siswa saat sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sangat rendah hingga sangat tinggi. Dari 8 siswa, 1 siswa berada pada kategori sangat tinggi, 1 siswa kategori tinggi, 2 siswa kategori sedang, 2 siswa kategori rendah, dan 2 siswa kategori sangat rendah.

Pada Tabel 2, hasil setelah diberikan perlakuan menunjukkan bahwa skor *Adversity Quotient* siswa mengalami peningkatan dan seragam dalam kategori. Dari 8 orang siswa, 2 orang berada pada kategori sangat tinggi, 5 orang berada pada kategori tinggi dan 1 orang berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Hasil Data *Posttest Adversity Quotient* Siswa

Sampel	Skor	Kategori
1	80	Tinggi
2	78	Tinggi
3	80	Tinggi
4	77	Sedang
5	89	Sangat Tinggi
6	101	Sangat Tinggi
7	87	Tinggi
8	78	Tinggi



Gambar 1. Diagram Hasil *Pretest* dan *Posttest Adversity Quotient* Siswa

Berdasarkan Gambar 1, seluruh responden menunjukkan peningkatan skor *Adversity Quotient* Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik modeling, skor *Adversity Quotient* sebelum perlakuan berada pada rentang 52 hingga 99, sedangkan skor setelah perlakuan berada pada rentang 77 hingga 101. Peningkatan skor terlihat pada seluruh responden, yang menunjukkan bahwa skor Adversity Quotient setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik modeling lebih tinggi dibandingkan sebelum mengikuti layanan.

Tabel 3. Gambaran Perbedaan *Pretest* dan *Posttest Adversity Quotient* Siswa

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Preetest	8	52	77	71,25	16,26
Posttest	8	99	101	83,75	8,64

Hasil analisis deskriptif pada Tabel 3. menunjukkan bahwa pada *pretest* skor *Adversity Quotient* siswa memiliki nilai minimum 52, maksimum 77, dengan rata-rata 71,25 dan standar deviasi 16,26. Sementara itu, pada *posttest* skor minimum meningkat menjadi 99 dan maksimum 101, dengan rata-rata 83,75 dan standar deviasi 8,64. Tabel 3. memperlihatkan adanya peningkatan skor *Adversity Quotient* siswa pada kelompok eksperimen setelah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling*. Selanjutnya, untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *Adversity Quotient* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling*, dilakukan uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan bantuan program SPSS versi 32.0. Hasil pengujian tersebut disajikan pada Tabel 4. berikut.

Tabel 4. Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test Adversity Quotient* Siswa

Test Statistics[a]	
	Posttest - Pretest
Z	2,521[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	**0,012**

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks

Berdasarkan Tabel 4. dapat dilihat bahwa nilai probabilitas *Asymp. Sig.* (*2-tailed*) *Adversity Quotient* siswa sebesar 0,012, lebih kecil daripada alpha 0,05 (0,012 < 0,05). Dengan demikian**,** Ha diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest Adversity Quotient* siswa. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan *Adversity Quotient* siswa. Untuk melihat arah perbedaan skor Adversity Quotient antara *pretest* dan *posttest*, hasil analisis *ranks* disajikan pada Tabel 5. Berikut.

Tabel 5. *Output Ranks Uji Wilcoxon Signed Ranks Test*

Rank				
Posttest-Preetest		**N**	**Mean Ranks**	**Sum Of Ranks**
	Negative Ranks	0[a]	0,00	0,00
	Positive Ranks	8[b]	4,50	36,00
	Ties	0[c]		
	Total	8		

a. Posttest < Pretest
b. Posttest > Pretest
c. Posttest = Pretest

Berdasarkan Tabel 5. di atas, diketahui bahwa terdapat 8 siswa dengan skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest* (*positive ranks*), dan tidak terdapat siswa yang mengalami penurunan skor (*negative ranks*) maupun skor yang sama (*ties*). Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor *Adversity Quotient* setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling*. Hal ini menunjukkan bahwa hasil *posttest* lebih tinggi dibandingkan hasil *pretest* dan sesuai dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* (p = 0,012 < 0,05), maka perbedaan tersebut signifikan secara statistik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat **peningkatan skor total** *Adversity Quotient* **siswa sebesar 100 poin**, dari **570 pada** *pretest* menjadi **670 pada** *posttest* setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik *modeling*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar **0,012 < 0,05**, sehingga **Ha diterima**. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara *Adversity Quotient* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian, bimbingan kelompok teknik *modeling* terbukti efektif dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa.

Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu siswa mengembangkan pemahaman, sikap, dan kemampuan menghadapi permasalahan. Melalui interaksi dan diskusi, siswa dapat bertukar pengalaman serta belajar menghadapi kesulitan. Penelitian Millatina et al., (2025) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan *Adversity Quotient* siswa, ditandai dengan peningkatan skor *AQ* setelah layanan diberikan. Teknik *modeling* dalam bimbingan kelompok memungkinkan siswa mengamati dan mempelajari perilaku adaptif dari model yang ditampilkan. Melalui pengamatan tersebut, siswa memperoleh contoh cara mengendalikan diri, bertanggung jawab, dan menghadapi hambatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Ratwulan et al., (2026) yang menunjukkan bahwa teknik *symbolic modeling* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan *Adversity Quotient* siswa. Dengan demikian, teknik *modeling* dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Linda et al., (2024) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* efektif dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa. Penelitian Fidova (2024) juga menunjukkan bahwa teknik *modeling* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan *Adversity Quotient* peserta didik. Konsistensi hasil tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik *modeling* dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan dalam menghadapi berbagai kesulitan. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bahwa teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan *Adversity Quotient* siswa. Efektivitas layanan ini dapat dijelaskan melalui proses pengamatan dan pembelajaran yang mendorong siswa mengenali cara menghadapi kesulitan. Sejalan dengan konsep *Adversity Quotient* Stoltz (2020), kemampuan menghadapi kesulitan tercermin melalui dimensi *Control, Origin and Ownership, Reach,* dan *Endurance*. Melalui teknik *modeling*, siswa mengamati model yang mampu mengendalikan diri, bertanggung jawab, membatasi dampak kesulitan, dan bertahan menghadapi hambatan, sehingga dapat membantu meningkatkan *Adversity Quotient* siswa. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Jumlah sesi perlakuan hanya tiga kali dan ukuran sampel relatif kecil, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian terdahulu oleh Syaestu et al., (2025) menggunakan delapan sesi dengan kelompok yang lebih besar, sehingga efek perlakuan dapat diamati lebih optimal. Oleh karena itu, meskipun hasil penelitian ini signifikan, intensitas dan cakupan perlakuan masih terbatas. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel dan sesi perlakuan yang lebih banyak agar hasil dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

Dengan demikian, peningkatan skor yang signifikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan *Adversity Quotient* siswa. Teknik *modeling* membantu siswa belajar melalui pengamatan terhadap perilaku positif dalam menghadapi berbagai kesulitan. Meskipun terdapat keterbatasan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi secara praktis dan teoretis serta membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penerapan teknik *modeling* dalam meningkatkan *Adversity Quotient* siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian **"Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik** *Modeling* **untuk Meningkatkan** *Adversity Quotient* **Siswa",** dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *Adversity Quotient* siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling*. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan *Adversity Quotient* siswa. Namun, hasil penelitian ini terbatas pada kelompok sampel yang diteliti sehingga belum dapat digeneralisasikan secara penuh ke seluruh populasi.

DAFTAR PUSTAKA

Aulia, V. S., & Dwatra, F. D. (2025). The Relationship Between Adversity Quotient and Anxiety in Facing the World of Work in Class XII Students at Semen Padang Vocational School. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, *2*(3), 146–152. https://doi.org/10.62260/intrend.v2i3.405

Azwar, s. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2.* Pustaka Belajar.

Bandura, A. (1997). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.

Fidova, P. (2024). The Impact Of Emotional Quotient On Adaptive Performance In Government Institutions And The JIMEA | Jurnal Ilmiah MEA *(Manajemen , Ekonomi , dan Akuntansi)*. *8*(1), 476–492. https://doi.org/10.31955/mea.v8i1.3696

Hergenhahn, B. R., & Olson, M. H. (2012). *Theorist Of Learning*. Pearson.

Linda, M., Hidayah, A., & Rahmawati, A. D. (2024). Analisis kemampuan berpikir aljabar siswa ditinjau dari Adversity Quotien (AQ) di Kelas VIII SMPN 2 Jogorogo Tahun 2023. *Jurnal Jendela Matematika*, *2*(01), 67–74. https://doi.org/10.57008/jjm.v2i01.681

Millatina, N., Aziz, R., & Zuhriyah, I. A. (2025). *Adversity Quotient , Religious Spirituality , and Career Adaptability : An Empirical Study on Masters Students of Islamic Religious Education*. *6*(2). https://doi.org/10.19105/ec.v6i2.19831

Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok.* Ghalia Indonesia.

Ragil, A. J. E., Pratiwi, Y. S., Sona, D., & Hidayanti, N. (2026). Efektivitas konseling kelompok berbasis REBT untuk meningkatkan Adversity Quotient Pada Siswa. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, *9*(1), 381–392. https://doi.org/10.22460/fokus.v9i2.

Ratwulan, A. A., Pratiwi, T. I., & Wiyono, B. D. (2026). Group Counseling Using Symbolic Modeling Techniques Containing the Panji Story to Increase the Adversity Quotient of Students Council. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, *2*(1), 39–43 .https://doi.org/10.26740/jcgc.v2i1.49685

Risal, Henri Gunawan & Alam, F. A. (2021). UPAYA MENINGKATKAN HUBUNGAN SOSIAL ANTAR TEMAN. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *1*, 1–10. https://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/149

Shaleh. (2008). *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam.* Jakarta: Kencana.

Stoltz, P. G. (2020). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. Alih Bahasa: Hermasya*, PT. Grasindo.

Sukma, D. (2018). Concept and Application Group Guidance and Group Counseling Base on Prayitno's Paradigms. *Konselor*, *7*(2), 49–54. https://doi.org/10.24036/02018728754-0-00

Syaestu, A. P., Pareke, F. J. S. (2025). The role of self-leadership: Investigating the relation emotional quotient and adversity quotient to teachers' adaptive performance. *Edueksos : Jurnal Pendidikan Sosial dan Ekonomi*. *XIV*(01), 181–196. https://doi.org/10.24235/edueksos.v14i01.20567

Usman, I., Puluhulawa, M., & Smith, M. Bin. (2017). Teknik Modeling Simbolis dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 84–92. http://journal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/view/1273