

**EFFECTIVENESS OF SELF TALK TECHNIQUES IN GROUP  
COUNSELING TO IMPROVE ADVERSITY QUOTIENT IN CLASS X  
MIPA STUDENT OF SMAN 7 BANJARMASIN**

**Syifa Fadilati**

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

[fadilatisyifa@gmail.com](mailto:fadilatisyifa@gmail.com)

**ABSTRACT**

Many experts and education experts have stated the importance of having adversity quotient on students as a provision to become quality individuals and have a bright future. Adversity quotient is the intelligence and skills of a person in dealing with every difficulty and various pressures they experience and will eventually lead them to success. The purpose of this study was to determine the description of adversity quotient in students before and after giving self talk techniques in group counseling services and to determine the effectiveness of self talk techniques in group counseling services to improve adversity quotient in students. This research is a quantitative study using an experimental method with a pre-experimental design in the form of intact-group comparison. The sample in this study was obtained from questionnaires and inclusion criteria using purposive sampling technique which amounted to 12 people. The research instrument used was the treatment material in the form off "Self Talk Technique Guide to improve Adversity Quotient in class MIPA in SMAN 7 Banjarmasin" and data collection instruments in the form of adversity quotient measurement scale. The results of this study indicate that the self talk technique in effective group counseling services to improve adversity quotient, which is characterized by an increase in the percentage score for students of class MIPA SMAN 7 Banjarmasin after treatment.

*Keywords : self talk technique, group counseling, adversity quotient*

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF TALK* DALAM LAYANAN KONSELING  
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *ADVERSITY QUOTIENT* PADA  
SISWA KELAS X MIPA DI SMAN 7 BANJARMASIN**

**ABSTRAK**

Banyak para ahli maupun pakar pendidikan yang menyatakan pentingnya memiliki *adversity quotient* pada siswa sebagai bekal untuk menjadi individu yang berkualitas dan memiliki masa depan yang cemerlang. *Adversity quotient* merupakan kecerdasan dan keterampilan, seseorang dalam menghadapi setiap kesulitan dan berbagai tekanan yang dialaminya dan pada akhirnya akan mengantarkan mereka menuju kesuksesan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *adversity quotient* pada siswa sebelum dan sesudah diberikannya teknik self talk dalam layanan konseling kelompok dan untuk mengetahui efektivitas teknik self talk dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *adversity quotient* pada siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan rancangan pre-eksperimen design dalam bentuk *intact-group comparison*. Sampel dalam penelitiannya ini diperoleh dari angket dan kriteria inklusi dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah bahan perlakuan berupa “Panduan Teknik *Self Talk* untuk meningkatkan *Adversity Quotient* pada siswa kelas X MIPA di SMAN 7 Banjarmasin” dan instrumen pengumpulan data berupa skala pengukuran *adversity quotient*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *adversity quotient*, yang ditandai dengan meningkatnya skor nilai persentase pada siswa kelas X MIPA di SMAN 7 Banjarmasin setelah dilakukan treatment.

**Kata Kunci:** teknik *self talk*, konseling kelompok, *adversity quotient*

**PENDAHULUAN**

Menurut Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar

peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan

masyarakat, bangsa dan negara (Suriansyah, 2011: 3).

Tujuan pendidikan tersebut akan sulit tercapai tanpa dukungan dari siswa yang menunjukkan *performance* nya sebagai siswa yang memiliki daya tangguh dan jiwa pekerja keras dalam mewujudkan tujuan-tujuan pendidikan tersebut. Daya tangguh dan jiwa pekerja keras ini merupakan salah satu indikator dari seseorang yang memiliki *adversity quotient*.

Banyak para ahli maupun pakar pendidikan yang menyatakan pentingnya memiliki *adversity quotient* pada siswa sebagai bekal mereka untuk menjadi individu yang berkualitas, berintegritas tinggi, mampu mencetak prestasi, dan memiliki masa depan yang cemerlang.

Menurut Werner (Stoltz, 2005: 89), anak-anak yang ulet itu adalah “perencana-perencana, orang-orang yang mampu menyelesaikan masalah, dan orang-orang yang bisa memanfaatkan peluang.” Anak-anak yang kurang ulet akan langsung menyerah. Riset Werner itu sangat tepat waktunya anak-anak menghadapi kesulitan yang semakin meningkat.

*Adversity quotient* merupakan kecerdasan dan keterampilan seseorang dalam menghadapi setiap kesulitan dan berbagai tekanan yang dialaminya dan pada akhirnya akan mengantarkan mereka menuju kesuksesan. *Adversity quotient* menurut Stoltz (Sapuri, 2009: 186) memiliki empat dimensi utama

yang memperkokoh AQ seseorang, yaitu kendali (*control*), pengakuan (*ownership*), jangkauan (*reach*), dan daya tahan (*endurance*).

Stoltz (Sapuri, 2009: 187) menggunakan istilah pecundang (*quitter*), pekemah (*camper*) dan pendaki (*climber*) dalam teorinya untuk mengombinasikan tipe-tipe *adversity quotient*. Seorang siswa yang memiliki AQ rendah disebut pecundang, yang berarti seorang siswa cepat menyerah pada situasi. Siswa yang memiliki AQ yang cukup disebut pekemah, yaitu seorang siswa yang masih memiliki sedikit inisiatif dan semangat untuk meraih keinginan. Sementara itu, seorang siswa yang memiliki AQ tinggi disebut pendaki. Dia akan terus membaktikan diri pada pertumbuhan dan perputaran waktu. (Sapuri, 2009: 187).

Siswa yang menginjak masa remaja, sangat rentan dengan berbagai macam permasalahan yang dihadapinya. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Adhiputra (2015: 206), masa remaja adalah masa yang relatif lebih sulit dan penuh dengan problematik. Hal-hal tersebut kadangkala membuat performa siswa menjadi berkurang karena ketidakberdayaannya mengatasi dan menyelesaikan masalah-masalah di atas.

Rendahnya *adversity quotient* pada siswa terjadi karena dari dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu

kepribadian siswa yang memiliki emosi labil, kondisi fisik yang kurang sehat, motivasi yang lemah, tidak percaya diri, tampak acuh tak acuh, tidak memiliki gairah dan semangat yang kuat, perhatiannya tidak fokus dan tidak berani keluar dari zona nyaman. Faktor eksternal yaitu kondisi keluarga, pengaruh teman sebaya, lingkungan tempat tinggal, dan lingkungan sekolah, di mana ia tidak mendapat dorongan untuk menjadi tangguh dari lingkungan-lingkungannya tersebut.

Terkait dengan masalah di atas sebelumnya sudah ada penelitian oleh Zhou Huijuan (2009) mengenai kemampuan *adversity quotient* dan prestasi akademik pada mahasiswa ST. Joseph'College Kota Quezon, didapatkan hasil bahwa *adversity quotient* merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi akademik. Kemudian hasil penelitian Vinas dan Malaban (2015) yang dilakukan pada mahasiswa Philippines University menyatakan bahwa AQ dapat membantu siswa dalam mengatasi kesulitan yang terjadi, meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi yang kuat dalam proses pembelajaran.

Dimensi *adversity quotient* yang akan lebih fokus dikaji dalam penelitian ini mengarah pada dimensi daya tahan atau *endurance* dalam hal ini ketahanan siswa kelas X MIPA SMAN 7 Banjarmasin dalam menghadapi tuntutan sekolah yang sangat sulit bagi mereka.

*Endurance* (daya tahan) dimaksudkan bahwa makin tinggi daya tahan seseorang, makin mampu menghadapi berbagai kesukaran yang dihadapinya. Adapun ciri-ciri individu yang mempunyai *endurance* (daya tahan) yang lemah mempunyai kemungkinan yang besar untuk menganggap kesulitan dan penyebabnya akan berlangsung lama, sehingga hal ini akan berakibat pada kepesimisan individu dan ketidakberdayaannya.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di SMAN 7 Banjarmasin pada tanggal 10 September 2018 dengan melakukan wawancara kepada salah satu guru BK. Beliau mengatakan, bahwa cukup banyak siswa yang mengeluh tentang sulitnya *survive* dengan sistem sekolah yang ada. Mereka merasa kesulitan dalam mencapai tuntutan dan standar sekolah yang terlalu tinggi bagi mereka. Mereka menganggap bahwa kesulitan yang mereka hadapi ini akan terus menerus ada selama bersekolah di SMAN 7 Banjarmasin.

Masalah yang ditimbulkan dari *adversity quotient* yang rendah pada siswa kelas X MIPA SMAN 7 Banjarmasin cukup meresahkan sehingga perlu ditangani karena akan menimbulkan dampak negatif bagi siswa yaitu siswa merasa pesimis karena kurang motivasi untuk maju dan berkembang. Hal tersebut berdampak kepada sikap bermalas-malasan dan setengah hati dalam menyelesaikan tugas dan tanggung

jawabnya, sehingga menjadi tidak optimal. Masalah rendahnya *adversity quotient* bisa menghambat potensi diri mereka.

Oleh karena itu, diperlukan cara yang bisa membantu siswa kelas X MIPA di SMAN 7 Banjarmasin dalam meningkatkan *adversity quotient*. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bisa diterapkan yakni melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan lebih berfokus untuk pengentasan masalah dalam dinamika kelompok, sehingga masalah yang dialami siswa dapat dipecahkan secara mendalam, menyeluruh dan menyentuh untuk pengentasan masalah *adversity quotient* yang rendah.

Salah satu teknik di dalam konseling kelompok yang bisa diterapkan dalam strategi meningkatkan *adversity quotient* yakni melalui teknik *self talk*. Menurut Erford (2016: 233) *self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self talk* yang lebih positif.

Seseorang yang senantiasa melakukan positif *self talk* akan memiliki kesehatan mental yang baik, lebih mantap dalam hal kontrol diri dan tentunya mampu memahami diri sendiri dengan lebih baik.

Alasan penggunaan teknik *self talk* dalam meningkatkan *adversity quotient* ini karena masalah yang dialami siswa dalam kurangnya *adversity quotient* yaitu kebanyakan dalam diri mereka masih memiliki persepsi-persepsi yang negatif terhadap diri mereka sendiri.

Dari paparan dan hasil wawancara tentang permasalahan rendahnya *adversity quotient* pada siswa, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul “Efektivitas Teknik **Self Talk** dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan **Adversity Quotient** pada Siswa Kelas X MIPA di SMAN 7 Banjarmasin”.

#### TUJUAN PENELITIAN

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran *adversity quotient* pada siswa sebelum dan sesudah diberikannya teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok. Penelitian ini juga untuk mengetahui efektivitas teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *adversity quotient* pada siswa kelas X MIPA di SMAN 7 Banjarmasin.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pre-eksperimen design* dengan menggunakan bentuk *intact-group comparison*, yaitu pada desain ini terdapat satu kelompok yang

digunakan untuk penelitian, tetapi dibagi dua, yaitu setengah kelompok untuk eksperimen (yang diberi perlakuan) dan setengah untuk kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan).

Subjek dalam penelitian yang dilaksanakan adalah siswa kelas X MIPA di SMAN 7 Banjarmasin yang berjumlah 12 orang yang diperoleh dari angket dan kriteria inklusi dengan karakteristik siswa memiliki tingkat *adversity quotient* dengan kategori rendah menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pengumpulan data menggunakan skala *adversity quotient* sebagai pengumpul data utama dan wawancara serta observasi sebagai data pendukung. Teknik analisis data yaitu melalui Uji *T-test secara manual* digunakan untuk menguji efektivitas teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok terhadap *adversity quotient pada siswa*.

## PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian meliputi hasil temuan dari pelaksanaan teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *adversity quotient* pada siswa kelas X MIPA di SMAN 7 Banjarmasin. Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini menginjak masa remaja dan memasuki tahap transisi dari SMP ke SMA. Sehingga dapat dikatakan, mereka sangat rentan

dengan berbagai macam permasalahan yang dihadapinya. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Adhiputra (2015: 206), masa remaja adalah masa yang relatif lebih sulit dan penuh dengan problematik.

Seorang siswa yang tidak berdaya dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah dapat dikatakan memiliki *adversity quotient* yang rendah menurut (Sapuri, 2009: 187) yang berarti seorang siswa tersebut cepat menyerah pada situasi dan tidak bersemangat untuk menghadapi masalah.

Adapun informasi yang didapat melalui guru BK di SMAN 7 Banjarmasin yaitu rendahnya *adversity quotient* pada siswa terutama pada kelas X MIPA bahwa permasalahan ini terjadi karena rendahnya motivasi untuk menghadapi tantangan dan kesulitan ditambah dengan kondisi lingkungan yang kurang mendukung pengembangan *adversity quotient* pada siswa. Selain itu, mereka merasa kesulitan dalam mencapai tuntutan dan standar sekolah yang terlalu tinggi bagimereka.

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok kontrol mengalami penurunan skor *adversity quotient*, walaupun ada yang sedikit meningkat dan ada yang tidak mengalami perubahan. Hal ini dapat dilihat dari hasil total skor test yang diberikan kepada anggota kelompok kontrol yaitu skor rata-rata *pre-test* adalah 72,33 dengan persentase 53,18%,

kemudian pada tahap *post test* mengalami penurunan dengan jumlah skor rata-rata- 70, 67 dengan persentase 51, 95% yang berarti masuk dalam kategori rendah dan tetap menjadi rendah.

Rendahnya *adversity quotient* yang ditunjukkan anggota kelompok kontrol juga diketahui dari hasil wawancara yang dilakukan. Mereka mengaku kurang percaya diri dalam hal penampilan atau fisik, kemampuan diri dan bersosialisasi, kurang motivasi untuk menghadapi suatu tantangan yang dihadapinya karena malas dan takut ketika tidak mampu melakukannya. Mereka juga mudah menyerah dan tidak berdaya ketika dihadapkan pada situasi yang sulit, dalam keadaan sulit itu pula mereka merasa tidak tenang dan mudah panik, sehingga kurang mampu menyelesaikan masalah dengan baik.

Hal tersebut di atas sesuai dengan pendapat Stoltz (2005: 18) yang menyatakan bahwa seorang yang memiliki *adversity quotient* yang rendah, atau disebut “*quitter*” ini memilih untuk keluar dan menghindari kewajiban, mundur dan berhenti. Mereka mengabaikan, menutupi, atau meninggalkan dorongan inti yang manusiawi untuk mendaki, dan dengan demikian juga meninggalkan banyak hal yang ditawarkan oleh kehidupan.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan pada kelompok *treatment* menunjukkan bahwa pelaksanaan

teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan *adversity quotient* pada siswa. Hal tersebut ditandai dengan meningkatnya skor pengukuran *adversity quotient* melalui pemberian *pre-test* dan *post-test*. Total skor rata-rata anggota kelompok *treatment* sebelum diberikan *treatment* atau dilakukannya *pre-test* adalah 66,67 dengan persentase 49, 01% kemudian sesudah diberikan *treatment* (*post-test*) mengalami peningkatan dengan jumlah skor rata-rata- 97, 5 dengan persentase 71, 60% yang berarti awalnya termasuk dalam kategori yang rendah, kemudian setelah mengikuti serangkaian kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* atau dilakukannya *post test*, total skor siswa menjadi kategori tinggi.

Berkaitan dengan terjadinya perubahan atau adanya peningkatan setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* pada kelompok *treatment* tersebut, Sapuri (2009: 200) menyatakan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi, dalam hal ini dimensi daya tahan yaitu, 1) pemikir yang memikirkan kemungkinan-kemungkinan, 2) menyambut baik tantangan, memotivasi diri, memiliki semangat tinggi dan berjuang mendapatkan yang terbaik dalam hidup, 3) berbicara tentang apa yang bisa dikerjakan dan cara mengerjakannya, 4) tidak asing dengan situasi sulit, karena kesulitan

merupakan bagian dari hidup, sementara itu Stoltz (2005: 162) menyatakan makin tinggi daya tahan seseorang, makin mampu menghadapi berbagai kesukaran yang dihadapinya. Individu yang memiliki daya tahan yang lemah mempunyai kemungkinan yang besar untuk menganggap kesulitan dan penyebabnya akan berlangsung lama.

Hal tersebut di atas menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa, yakni dari segi kemampuan menghadapi tantangan siswa mulai menunjukkan peningkatan pada aspek percaya diri, menyukai tantangan, fokus pada pencarian solusi, memprediksi apa yang terjadi ketika masalah tidak terselesaikan, semangat dan motivasi yang kuat menghadapi tantangan. Kemudian dari segi kemampuan menghadapi kesulitan siswa mulai menunjukkan peningkatan pada aspek mampu menyelesaikan masalah, tenang menghadapi masalah, pantang menyerah dan menganggap kesulitan hanya bersifat sementara.

Keberhasilan dari meningkatnya *adversity quotient* yang dialami oleh anggota kelompok *treatment* tidak lepas dari layanan konseling kelompok dan teknik *self-talk* yang diberikan. Proses konseling kelompok dilakukan dalam 4 (empat) kali pertemuan, dalam setiap pertemuan terdiri dari 4 (empat tahap), yakni tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

Selain mendapatkan pemahaman yang lebih baik dan hal-hal yang turut mendukung meningkatnya *adversity quotient* pada siswa, hasil temuan di dalam proses pemberian teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok kepada kelompok *treatment* yaitu siswa terlihat antusias, aktif bertanya maupun berpendapat, fokus menyimak dengan baik apa yang disampaikan oleh peneliti, serius ingin merubah kebiasaan-kebiasaan buruk dalam hal ini munculnya *self talk* negatif, lebih menghargai dan mencintai diri sendiri dan memiliki keinginan menjadi seseorang yang tangguh, sehingga dalam proses pelaksanaan *treatment*, konseli mengikutinya dengan baik.

Pada saat proses pemberian *treatment*, siswa mulai menunjukkan 1) berani mengutarakan gagasan maupun pendapat yang bersumber dari diri sendiri dihadapan konselor dan anggota kelompok lainnya, 2) berani melakukan tantangan berupa tindakan-tindakan baru yang sebelumnya belum mereka lakukan, hal ini berupa tindakan untuk mengatasi *self talk* negatif mereka, 3) menyusun strategi pencarian solusi dan mempersiapkan diri ketika berhadapan dengan masalah yakni dari mereka menyusun rumusan tindakan yang harus dilakukan untuk mengatasi *self talk* negatif, 4) memiliki semangat dan motivasi untuk berubah ke arah yang lebih baik dan mencapai tujuan-tujuan hidup yang juga telah dirumuskan yang ditunjukkan



dengan antusiasme, keseriusan serta keaktifan siswa selama proses pemberian *treatment*, 5) bersikap lebih tenang ketika mendapatkan kesulitan dengan mampu mengkonfrontasikan *self talk* negatif dan mempraktikkan *self talk* positif secara rutin.

Berdasarkan pemaparan di atas, seluruh anggota kelompok *treatment* menunjukkan keberhasilan meningkatkan *adversity quotient* yang ada pada diri karena ada motivasi atau dorongan tertentu untuk mencapai tujuan mereka masing-masing. Hal ini sesuai dengan pendapat Sapuri (2009: 200) bahwa seorang yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan menyambut baik tantangan, memotivasi diri, memiliki semangat tinggi dan berjuang mendapatkan yang terbaik dalam hidup. Mereka cenderung membuat segala sesuatu terwujud.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan Indryastuti W. (2016), hasil penelitian menunjukkan bahwa *positive self-talk* efektif terhadap motivasi belajar siswa dilihat dari skor rata-rata yang meningkat. Simpulan yang bisa diambil dari hasil penelitian tersebut yaitu menunjukkan bahwa teknik *self talk* juga efektif untuk meningkatkan *adversity quotient* karena berkaitan dengan motivasi seseorang dalam menghadapi kesulitan dan berbagai tekanan yang dialaminya.

Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Utami, dkk (2014) didapatkan hasil bahwa ada

perbedaan tingkat motivasi belajar antara sebelum dan setelah diberi pelatihan *adversity quotient*, sehingga dapat dikatakan pelatihan *adversity quotient* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa kelas IX SMP “X”. Hal tersebut menggambarkan bahwa seseorang yang memiliki *adversity quotient* akan memiliki motivasi yang kuat pula dalam menghadapi suatu tantangan maupun kesulitan yang dihadapi.

Dari hasil pembahasan secara umum dapat dikatakan bahwa teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *adversity quotient* pada siswa. Berdasarkan hasil *t-test*, menunjukkan bahwa  $t_{hit} > t_{tab}$  ( $10,50 > 2,228$  dengan probabilitas kesalahan 0.05 atau 5%) yang berarti teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *adversity quotient*, yang ditandai dengan meningkatnya skor nilai persentase pada siswa kelas X MIPA di SMAN 7 Banjarmasin.

## KESIMPULAN

### Kesimpulan

1. Sebelum diberikan *treatment* melalui teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok, nilai skor persentase rata-rata *adversity quotient* pada siswa termasuk dalam kategori rendah.
2. Setelah diberikan *treatment* melalui teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok, nilai skor persentase rata-rata *adversity quotient* pada siswa mulai

meningkat yang termasuk dalam kategori tinggi.

3. Teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *adversity quotient*, yang ditandai dengan

meningkatnya skor nilai persentase pada siswa kelas X MIPA di SMAN 7 Banjarmasin setelah diberikan teknik *self talk* dalam layanan konseling kelompok.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adhiputra, Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Erford, Bradley T. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Terjemahan oleh Helly Prajitno Soetijipto & Sri Mulyani Soejipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Huijuan, Zhou. 2009. The Adversity Quotient and Academic Performance Among College Students At St. Joseph's college, Quezon City. *Tesis* tidak diterbitkan, Quezon: The Departments of Arts and Sciences St. Joseph's College.
- Indryastuti W. A. 2016. Efektivitas Positif *Self Talk* terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*.12 (5), 544-556. Dari <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/.../5992>
- Sapuri, Rafy. 2009. *Psikologi Islam Tuntutan Jiwa Manusia Modern*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Suriansyah, Ahmad. 2011. *Landasan Pendidikan*. Banjarmasin: Comdes.
- Stoltz, Paul G.. 2005. *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Terjemahan oleh T. Hermaya. Jakarta: Grasiondo.
- Utami, dkk 2014. Pengaruh Pelatihan *Adversity Quotient* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6 (1), 131-149. Dari [http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/lentera\\_pendidikan/article/view/3962](http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/lentera_pendidikan/article/view/3962)
- Vinas, D. K. D., & Malabanan, M. G. A. 2015. Adversity Quotient and Coping Strategies of College Students in Lyceum of the Philippines University. *Asia Pacific Journal of Education, Arts and Sciences*, 2(3), 68-72. Dari <http://research.lpubatangas.edu.ph/wpcontent/uploads/2015/07/APJEAS-2015-2.3-11-Adversity-Quotient-and-Coping-Strategies-of-College-Students.pdf>