

PENGARUH KECERDASAN ADVERSITY TERHADAP IRRATIONAL BELIEFS KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 GODEAN YOGYAKARTA

THE INFLUENCE OF ADVERSITY QUOTIENT TOWARDS IRRATIONAL BELIEFS IN 8TH GRADE STUDENT OF SMP N 2 GODEAN YOGYAKARTA

Oleh: sapta purnawati, bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan universitas negeri yogyakarta, 13104241059@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh kecerdasan *adversity* terhadap *irrational beliefs*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Godean sebanyak 127 siswa. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh anggota populasi. Uji validitas instrumen menggunakan *expert judgment* dan *korelasi product moment*. Uji reliabilitas instrumen dihitung dengan rumus *Alpha Cronbach*, dan diperoleh nilai koefisien α 0,901 pada skala kecerdasan *adversity* serta 0,860 pada skala *irrational beliefs*. Analisis data dan uji hipotesis menggunakan teknik regresi liner sederhana dengan nilai signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan *adversity* mempunyai pengaruh negatif dan signifikan terhadap *irrational beliefs*. Hal ini ditunjukkan dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan persamaan garis regresi $Y = 141,671 + (-0,640) X$ yang berarti jika kecerdasan *adversity* dinaikkan 1% maka *irrational beliefs* diprediksi akan turun sebesar 0,640. Sehingga, kecerdasan *adversity* dapat berperan menjadi prediktor untuk tingkat *irrational beliefs* yang dimiliki siswa. Terdapat sumbangan efektif variabel kecerdasan *adversity* terhadap *irrational beliefs* sebesar 62%.

Kata Kunci: kecerdasan adversity, irrational beliefs

Abstract

The aim of this research is to know the influence of adversity quotient towards irrational beliefs. This research uses quantitative approach. There were 127 of 8th grade in SMP N 2 Godean as the the reaserch. The subjects of this research were all of 8th grade students in SMP N 2 Godean. The instrument validity used expert judgment and correlation product moment. Based on the reliability testing, α 0,901 was found as the coefficient adversity quotient scale and 0,860 as the coefficient of irrational beliefs scale. The simple linear regression technique with margin error of 5% was used to analyze the data and to test the hypothesis. The results show that there is negative-significant influence of adversity quotient towards irrational beliefs. This result is showed by significance of 0,000 ($p < 0,05$) and the regression equality of $Y = 141,671 + (-0,640) X$. It proves that if adversity quotient level is increased by 1%, irrational beliefs will be decreased for 0,640. It can be concluded that adversity quotient influences the irrational beliefs by giving an effective variable of 62%.

Kata Kunci: adversity quotient, irrational beliefs

PENDAHULUAN

Situasi global yang berkembang dengan pesat membuat kehidupan individu semakin kompetitif dan membuka peluang bagi individu untuk mencapai status dan tingkat kehidupan yang lebih baik (Yusuf & Nurihsan, 2012:1). Salah satu upaya yang dilakukan individu agar mencapai tingkat kehidupan yang lebih baik adalah dengan

menempuh pendidikan. Melalui pendidikan, individu dapat mencapai perkembangan yang optimal dan mencapai kemandirian yang utuh dalam aspek pribadi, sosial, belajar, dan karir (Permendikbud Nomor 111, Tahun 2014, tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Pasal 3).

Guru bimbingan dan konseling mempunyai andil besar bagi peserta didik agar mencapai perkembangan optimal pada berbagai aspek. Berdasarkan Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 pasal 2 huruf b, layanan bimbingan dan konseling mempunyai fungsi fasilitasi pertumbuhan dan perkembangan. Fungsi fasilitasi dimaksudkan agar memberi kemudahan kepada konseli/peserta didik dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras, dan seimbang pada semua aspek pribadinya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK agar siswa memiliki perkembangan optimal yaitu dengan mengembangkan kecerdasan *adversity* yang dimiliki siswa.

Menurut Stoltz (2007: 8-9), kecerdasan *adversity* adalah kemampuan seseorang dalam bertahan menghadapi kesulitan dan mengatasi kesulitan. Lebih lanjut, Habsari (2005: 3) menyatakan bahwa *adversity quotient* adalah bentuk kecerdasan yang berupa kemampuan dalam menghadapi kesulitan, bertahan dari kesulitan dan keluar dari kesulitan dalam keadaan sukses. Pendapat ini sejalan dengan Supardi (2013: 66) yang menyatakan bahwa *adversity quotien* merupakan kemampuan individu dalam menundukkan tantangan-tantangan, menaklukkan kesulitan-kesulitan, serta menyelesaikan masalah-masalah yang menghadang sehingga mampu menjadikan individu memiliki kualitas yang baik.

Kecerdasan *adversity* penting dikembangkan bagi para siswa karena dapat membantu siswa untuk meraih kesuksesan. Menurut Stoltz (2007:

8-9), kecerdasan *adversity* dapat menunjukkan seberapa jauh seseorang mampu bertahan menghadapi kesulitan dan mengatasinya. Lebih lanjut, Stoltz menjelaskan bahwa inividu yang mempunyai tingkat kecerdasan *adversity* tinggi mampu menghadapi berbagai tantangan, tidak menghiraukan latar belakang, keuntungan dan kerugian, serta nasib baik atau buruk. Menurut Qomari (2015), siswa yang memiliki kecerdasan *adversity* yang tinggi mampu mengendalikan diri dan tidak pantang menyerah dalam menyelesaikan dan menuntaskan tugas-tugas sekolah, serta memiliki rasa tanggung jawab untuk menuntaskan tugas dengan percaya diri dan bertanggung jawab terhadap segala tindakan yang dilakukan selama mengikuti pendidikan.

Selain mengembangkan kecerdasan *adversity*, guru BK juga mempunyai fungsi lain agar siswa mencapai perkembangan optimal, yaitu fungsi perbaikan dan penyembuhan. Dalam Lampiran Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014, dijelaskan bahwa perbaikan dan penyembuhan dimaksudkan untuk membantu peserta didik/konseli yang bermasalah agar dapat memperbaiki kekeliruan berpikir, berperasaan, berkehendak, dan bertindak. Konselor atau guru BK dapat memberikan perlakuan terhadap konseli supaya memiliki pola pikir yang rasional dan memiliki perasaan yang tepat, sehingga konseli dapat merencanakan dan melaksanakan tindakan yang produktif dan normatif.

Individu yang mempunyai pola pikir rasional dapat mengaktualisasikan diri dengan baik dan

bisa berkembang secara optimal. Ellis (Komalasari, dkk., 2011: 202) mengungkapkan bahwa individu yang berpikir rasional mampu mengarahkan dirinya berbahagia, mencintai, tumbuh dan mengatualisasikan dirinya. Sejalan dengan Ellis, Nelson & Jones (2011: 489) menyatakan bahwa hidup yang rasional terdiri dari pikiran, perasaan dan tingkah laku yang berkontribusi terhadap pencapaian tujuan-tujuan yang dipilih individu. Lebih lanjut, Latipun (2008:112) menjelaskan bahwa keyakinan rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan produktif.

Individu yang mampu berpikir rasional atau memiliki keyakinan irasional rendah, maka individu tersebut akan memiliki penerimaan diri yang baik. Menurut Hasanah (2018), dengan mendebat keyakinan irasional yang dimiliki oleh siswa, maka penerimaan diri siswa meningkat. Selain itu, siswa yang berpikir rasional juga memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik. Berdasarkan penelitian Putri & Christina (2018), siswa korban *bullying* di salah satu SMP dapat meningkatkan kepercayaan diri, setelah keyakinan irasional direduksi menggunakan terapy REBT.

Tingkat kecerdasan *adversity* dan *irrational beliefs* di lapangan, tidak selalu berada pada tingkat yang baik. Pada kenyataannya, para siswa di bangku sekolah memiliki tingkat kecerdasan *adversity* yang rendah dan tingkat *irrational beliefs* yang tinggi. Berdasarkan wawancara pada tanggal 13 April 2017, peneliti menemukan tingkat kecerdasan *adversity* yang rendah di SMP N 2

Godean. Ada tiga siswa di SMP Negeri 2 Godean yang merasa kecil hati saat menghadapi kesulitan, ada tiga siswa yang mengemukakan bahwa siswa tersebut sering terpancing emosi jika ada orang lain yang menyalahinya dan ingin berkelahi jika ada teman yang mengejeknya. Dari peristiwa ini, peneliti menemukan dimensi *control (c)* yang rendah pada siswa. Dimensi *control (c)* adalah salah satu aspek yang digunakan untuk mengukur tingkat kecerdasan *adversity* seseorang. Apabila individu mempunyai dimensi *control (c)* yang rendah, maka individu tersebut belum mampu mengendalikan diri secara positif (optimis) dalam menghadapi peristiwa yang menimbulkan kesulitan.

Fenomena kecerdasan *adversity* yang rendah juga dikemukakan oleh guru BK di SMP N 2 Godean pada dimensi *reach (r)*. Dimensi *reach (r)* adalah salah satu aspek yang juga digunakan untuk mengukur tingkat kecerdasan *adversity* seseorang. Dimensi *reach (r)* digunakan untuk mengukur sejauh mana individu dapat membatasi kesulitan agar tidak terbawa pada sisi kehidupan yang lain. Guru BK di sekolah tersebut mengemukakan bahwa siswa sering kali membawa permasalahan pribadi ke sekolah sehingga siswa tidak konsentrasi belajar. Ketika siswa mempunyai masalah di rumah, siswa tersebut melampiaskan di sekolah. Di sini menunjukkan dimensi *reach (r)* yang dimiliki para siswa masih rendah. Sehingga siswa belum mampu membatasi kesulitan agar tidak terbawa pada sisi kehidupan yang lain.

Selain tingkat kecerdasan *adversity* yang belum ideal, tingkat *irrational beliefs* yang dimiliki siswa di lapangan juga belum ideal. Berdasarkan hasil pengisian angket yang diisi oleh 30 siswa di SMP N 2 Godean pada tanggal 18 November 2017, peneliti menemukan sebanyak 70% siswa menyatakan bahwa dicintai dan disetujui oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial, ada 90% siswa menyatakan bahwa untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya. Selain itu, sebanyak 70% siswa menyatakan hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila segala sesuatu tidak sesuai harapan, sebanyak 83% siswa menyatakan bahwa sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran. Berdasarkan indikator keyakinan *irrational beliefs*, pernyataan-pernyataan siswa tersebut termasuk dalam keyakinan irasional yang biasanya dimiliki oleh individu.

Fakta yang menunjukkan bahwa *irrational beliefs* yang dimiliki siswa belum ideal tidak hanya terjadi di SMP N 2 Godean. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian di lapangan. Berdasarkan penelitian Hasanah (2018) terdapat siswa sekolah menengah yang memiliki penerimaan diri yang rendah dikarenakan memiliki keyakinan irasional. Dan hal tersebut dapat diatasi dengan memberikan treatment konseling REBT, sehingga penerimaan diri siswa tersebut meningkat. Selain itu berdasarkan hasil penelitian Jayanti (2012), peneliti mampu mengurangi perilaku siswa yang tidak tegas terhadap teman

sekelasnya, menggunakan konseling REBT. Dalam hal ini peneliti mampu mengubah keyakinan irasional yang dimiliki siswa menjadi rasional, sehingga siswa memiliki perilaku tegas terhadap teman sekelasnya. Dari penelitian Jayanti ini, dapat disimpulkan bahwa di lapangan terdapat siswa yang memiliki pola pikir yang irasional.

Fakta kecerdasan *adversity* dan *irrational beliefs* yang belum ideal di lapangan disebabkan oleh beberapa hal. Berdasarkan hasil penelitian Qomari (2015) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *adversity quotient* yang rendah biasanya memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Lebih lanjut, Burka & Yuen serta Solomon & Rothblum (Qomari, 2015) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik itu sendiri terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas akademik. Seseorang memandang suatu tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa secara tidak langsung kecerdasan *adversity* memiliki hubungan dengan keyakinan irasional.

Selain hasil penelitian Qomari, hasil penelitian Pasaribu (2011) menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara *self esteem* dengan *adversity intelligence*. *Self esteem* yang semakin tinggi (positif) akan dibarengi dengan *adversity intelligence* yang semakin tinggi. Dan sebaliknya, ketika *self esteem* semakin rendah (negatif) maka *adversity intelligence* juga semakin rendah juga.

Self esteem dalam penelitian ini diartikan sebagai keyakinan bahwa seseorang kompeten untuk hidup dan berharga di dalam kehidupan. Individu yang menuntut untuk kompeten dan berharga ini termasuk dalam indikator keyakinan *irrational beliefs*. Salah satu indikator keyakinan irasional menyebutkan bahwa “untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya.” Pandangan tersebut merupakan pandangan irasional, karena seharusnya individu lebih baik bekerja, dari pada selalu menginginkan untuk bekerja secara baik. Selain itu, individu hendaknya menerima diri sendiri sebagai makhluk yang tidak benar-benar sempurna karena mempunyai keterbatasan dan kesalahan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh kecerdasan *adversity* terhadap *irrational beliefs* . Peneliti sangat berharap hasil dari penelitian ini akan menjadi pengetahuan dan bahan baru khususnya bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan bimbingan maupun konseling.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian regresi, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan *adversity* terhadap *irrational beliefs* di SMP Negeri 2 Godean dan mengetahui besarnya pengaruh tersebut.

Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah atribut atau sifat atau nilai dari orang lain, obyek dan kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016: 64). Variabel penelitian yang diajukan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu kecerdasan *adversity* sebagai variabel bebas dan *irrational beliefs* variabel terikat.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Godean yang terletak di Dusun Karangmalang, Kelurahan Sidomoyo, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2017 sampai dengan Desember 2018.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, (Sugiyono, 2016: 119). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Godean yang berjumlah 127 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, (Sugiyono, 2016: 120). Lebih lanjut, Arikunto (2013: 43) mengungkapkan bahwa apabila subjek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan

penelitian populasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan keseluruhan populasi untuk subjek penelitian karena jumlah populasi hanya 127 siswa.

Teknik dan Instrumen Pengumpul data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuisioner. Kuisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2016: 199).

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2016: 148). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecerdasan *adversity* dan skala *irrational beliefs*.

Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan dalam penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Godean dengan jumlah 30 siswa.

Validitas dan Reliabilitas Instumen

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan uji validitas internal dan uji validitas eksternal. Uji validitas internal menggunakan teknik *expert judgement*, dalam hal ini adalah dosen pembimbing dan validitas eksternal dicari dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas intrumen *Cronbach's Alpha* karena data variabel

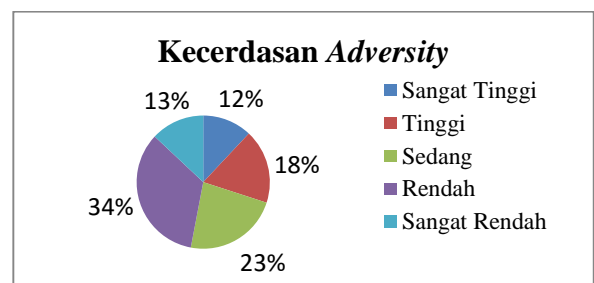
dalam penelitian ini berjenis interval yang instrumen jawabannya dalam bentuk skala.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik program *SPSS for Windows versi 22.0*. Untuk mengetahui pengaruh dari variabel kecerdasan *adversity* terhadap *irrational beliefs*, dilakukan uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis.

HASIL PENELITIAN

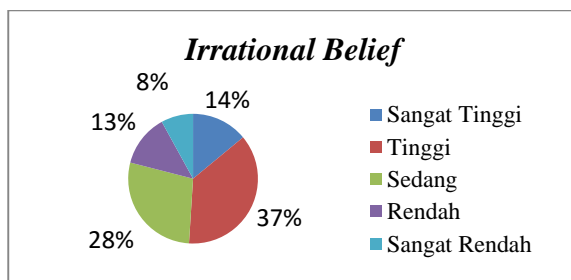
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Godean yang berjumlah 127 responden, diperoleh tingkat kecerdasan *adversity* antara lain: siswa memiliki kecerdasan *adversity* pada kategori sangat tinggi sebanyak 15 siswa (12%), pada ketegori tinggi sebanyak 23 siswa (18 %), pada kategori sedang 29 siswa (23 %), pada ketegori rendah sebanyak 43 siswa (34 %), dan pada ketegori sangat rendah sebanyak 17 siswa (13 %). Sebaran data variabel kecerdasan *Adversity*, menunjukkan bahwa mayoritas kecerdasan *adversity* siswa kelas VIII SMP N 2 Godean berada pada kategori rendah. Sebaran data variabel kecerdasan *adversity* dapat dilihat pada Gambar 1. di bawah ini:



Gambar 1. Sebaran Data Variabel Kecerdasan Adversity

Stoltz (2007: 140-163), mengemukakan ada 4 dimensi yang digunakan untuk mengukur tingkat kecerdasan *adversity*. Dimensi tersebut antara lain: *Control* (C) yaitu bagaimana individu mengendalikan kesulitan, *Origin-Owenership* (O2) yaitu bagaimana induvidu menganalisis asal-usul kesulitan dan mengakui keterlibatannya atas kesulitan yang terjadi, *Reach* (R) yaotu bagaimana individu merespon kesulitan agar tidak terbawa pada aspek kehidupan yang lain, serta *Endurance* (E) yaitu bagaimana individu dapat bertahan dalam berrbagai kesulitan. Keempat dimensi tersebut dijabarkan menjadi 41 item pada skala kecerdasan *adversity*. Berdasarkan Gambar 1. Sebaran Data Variabel Kecerdasan Adversity, menunjukkan bahwa mayoritas kecerdasan *adversity* siswa kelas VIII SMP N 2 Godean berada pada kategori rendah. Hal ini memperlihatkan siswa belum mampu bertahan menghadapi kesulitan dan mengatasi kesulitan yang dialami.

Pada penelitian ini juga diperoleh data tingkat *irrational beliefs* siswa. Sebaran data *irrational beliefs* siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Godean dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini:



Gambar 2. Sebaran Data Variabel Irrational Beliefs

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada responden berjumlah 127 siswa pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Godean, siswa yang memiliki *irrational beliefs* pada kategori sangat tinggi sebanyak 18 siswa (14 %), pada ketegori tinggi sebanyak 47 sisiwa (37%), pada kategori sedang 35 siswa (28%), pada ketegori rendah sebanyak 17 siswa (13 %), dan pada ketegori sangat rendah 10 siswa (8 %).

Ellis (Sasmita, 2015: 28) menyebutkan bahwa *irrational beliefs* merupakan pikiran-pikiran atau ide-ide tidak logis yang terus-menerus diinternalisasi dan diyakini seseorang sampai menimbulkan penghancuran diri (*self-defeating*). Dafid, dkk., (2010: 4) menyebutkan '*irrational beliefs refer to beliefss that are illogical, and/or do not empirical support, and/or are nonpragmatic*'. Lebih lanjut, Latipun (2008: 113) mengungkapkan bahwa pada dasarnya di dalam diri individu terdapat dua sistem keyakinan yang berkisar pada dua kemungkinan, yaitu rasional atau tidak rasional (irasional). Latipun (2008: 112) juga menjelaskan bahwa keyakinan irasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan tidak produktif.

Ellis (Komalasari, dkk., 2011: 205) mengidentifikasi sebelas keyakinan irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah. Lebih lanjut, Ellis mengemukakan dua belas indikator keyakinan irasional yang berlaku secara universal (Latipun, 2008: 115). Selain itu, Ellis

(Corey, 2007: 241-245) juga mengungkapkan bahwa ada tujuh gagasan irasional yang dimiliki individu yang terus-menerus diinternalisasikan oleh individu sehingga mengakibatkan kelelahan. Berdasarkan kajian teori tersebut, peneliti menyimpulkan sepuluh indikator keyakinan irasional yang digunakan untuk mengukur tingkat *irrational beliefs* yang dimiliki siswa.

Indikator *irrational beliefs* yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: dicintai dan

menjadi tempat bersandar; masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah; selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah. Kesepuluh indikator tersebut dijabarkan menjadi 31 item pada skala *irrational beliefs*. Berdasarkan Gambar 2. Sebaran Data Variabel *Irrational Beliefs*, menunjukkan bahwa mayoritas tingkat *irrational beliefs* yang dimiliki siswa kelas VIII SMP N 2 Godean berada pada kategori tinggi. Hal ini memperlihatkan siswa masih mempunyai pola pikir yang irasional. Siswa masih memiliki sistem berpikir yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan tidak produktif.

Hasil analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana, dapat dilihat pada Tabel 1. berikut ini:

Tabel 1. Analisis Regresi Linier Sederhana

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	141,671	5,481		25,846	,000
Kecerdasan_Adversity	-,640	,045	,787	-14,278	,000

a. Dependent Variable: Irrational_Beliefs

disetujui oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial; untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan menacapai setiap usahanya; orang yang tidak bermoral, kriminal dan nakal merupakan pihak yang harus disalahkan; hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila segala sesuatu tidak seperti yang diharapkan; ketidakbahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri; sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran; lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah dari pada menghadapinya; seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki orang yang lebih kuat yang dapat

Berdasarkan tabel di analisis regresi linier sederhana di atas diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar (0,000) dimana nilai tersebut kurang dari (0,05) atau $P < (0,05)$, dan nilai koefisien regresi (b) variabel kecerdasan *adversity* (-0,640) bernilai negatif, sehingga kecerdasan *adversity* mempunyai pengaruh negatif terhadap *irrational beliefs*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa setiap meningkatnya 1% kecerdasan *adversity* maka *irrational beliefs* akan meningkat sebesar -0,640 atau menurun sebesar 0,640, sehingga semakin tinggi kecerdasan *adversity* maka semakin rendah tingkat *irrational beliefs*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecerdasan *adversity* maka semakin tinggi tingkat *irrational beliefs*. Maka hasil pengujian hipotesis

menunjukkan bahwa kecerdasan *adversity* sebagai perangkat prediktor dapat memprediksi tingkat *irrational beliefs* yang dimiliki siswa atau dengan kata lain kecerdasan *adversity* mempunyai pengaruh negatif dan signifikan terhadap *irrational beliefs*.

Hasil pengujian hipotesis di atas menunjukkan bahwa kecerdasan *adversity* merupakan prediktor yang baik bagi *irrational beliefs*. Berdasarkan penelitian yang mengungkap hubungan antara kecerdasan *adversity* dan *irrational beliefs* memang variabel tersebut memiliki hubungan yang saling terkait dan saling mempengaruhi. Sehingga tingkat kecerdasan *adversity* dapat berimbas pada tinggi rendahnya tingkat *irrational beliefs* yang dimiliki siswa. Penelitian yang mengungkap hubungan antara kecerdasan *adversity* dan *irrational beliefs*, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Qomari (2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan memiliki prokrastinasi akademik yang rendah. Prokrastinasi akademik yang rendah pada siswa ini disebabkan oleh keyakinan irasional. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa secara tidak langsung kecerdasan *adversity* memiliki hubungan dengan keyakinan irasional. Selain itu, berdasarkan penelitian Pasaribu (2011) menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara *self esteem* dengan *adversity intelligence*. *Self esteem* dalam penelitian ini diartikan sebagai keyakinan bahwa seseorang itu kompeten untuk hidup dan berharga di dalam

kehidupan. Individu yang menuntut untuk kompeten dan berharga ini termasuk dalam indikator *irrational beliefs*. Salah satu indikator keyakinan irasional menyatakan bahwa “untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan menacapai setiap usahanya.” Pandangan tersebut merupakan pandangan irasional, karena seharusnya individu lebih baik bekerja, dari pada selalu menginginkan untuk bekerja secara baik. Selain itu, individu hendaknya menerima diri sendiri sebagai makhluk yang tidak benar-benar sempurna karena mempunyai keterbatasan dan kesalahan. Sehingga dapat disimpulkan kecerdasan *adversity* mempunyai keterkaitan dengan salah satu indikator *irrational beliefs*.

Selain kedua hasil penelitian tersebut, peran orang tua dan budaya juga mempengaruhi tingkat kecerdasan *adversity* dan tingkat *irrational beliefs* yang dimiliki anak. Menurut Ahyani (2016: 53-56) dan Stoltz (2007: 47) kecerdasan *adversity* dipengaruhi oleh peran orang tua, guru, teman sebaya dan orang-orang penting lainnya. Lebih lanjut, (Latipun, 2008:114; Ellis dalam Komalasari & Eka, 2011:202; Nelson & Jones, 2011:489) juga menyatakan bahwa keyakinan irasional merupakan proses belajar irasional yang didapat dari orang tua dan budaya.

Hubungan keterkaitan antara kecerdasan *adversity* dan *irrational beliefs* juga dapat dilihat dari teori yang dikemukakan oleh Albert Ellis. Ellis (2000: 158) menyatakan bahwa keyakinan irasional disebabkan atau diaktifkan oleh

adversity/kemalangan. Sehingga kecerdasan seseorang dalam menghadapi kemalangan yakni kecerdasan *adversity* dimungkinkan dapat mempengaruhi tingkat *irrational beliefs* individu.

Besarnya sumbangan efektif kecerdasan *adversity* mempengaruhi *irrational beliefs* dapat dilihat pada Tabel 2. berikut ini:

Tabel 2. Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,787 ^a	.620	,617	5,538
a. Predictors: (Constant), Kecerdasan_Adversity				
b. Dependent Variable: Irrational_Beliefs				

Sumbangan efektif kecerdasan *adversity* dapat dilihat dari koefisien determinasi menunjukkan angka 0,620, yang artinya kecerdasan *adversity* mempengaruhi *irrational beliefs* sebesar 62 %. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kecerdasan *adversity* mempengaruhi *irrational beliefs* sebesar 62% dan sisanya 38% dipengaruhi faktor lain. Beberapa teori menunjukkan banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *irrational beliefs*. Faktor lain atau penyebab lain anak berpikir irasional menurut teori Ellis (Nelson-Jones, 2011:507) diantaranya: anak-anak yang masih muda tidak mampu berpikir jernih, tuntutan anak-anak dapat diredakan secara ajaib oleh orang dewasa, anak-anak bergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain dan paling mudah disugesti atau dikondisikan saat mereka masih sangat muda, orang tua dan masyarakat mempunyai kecenderungan irasional, serta indoktrinasi media masa. Selain itu, anak mempunyai keyakinan

irasional dikarenakan sedang berada dalam masa peralihan. Menurut Hurlock (Izzaty, 2013: 122-123) remaja yang masuk dalam masa peralihan mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas dalam segala hal. Hal ini memunculkan pendapat bahwa sangat perlu bagi remaja untuk disetujui oleh orang-orang penting disekitarnya. Apabila anak selalu menuntut untuk disetujui oleh orang-orang penting disekitarnya, hal tersebut merupakan salah satu indikator siswa memiliki *irrational beliefs*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan dari variabel kecerdasan *adversity* dan *irrational beliefs* yaitu sebesar 62%.

Saran

1. Bagi siswa SMP N 2 Godean

Berdasarkan hasil penelitian, saat ini rata-rata para siswa kelas VIII di SMP N 2 Godean mempunyai kecerdasan *adversity* yang rendah. Untuk itu, siswa diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan *adversity* dengan lebih banyak mendengarkan, menganalisis kesulitan, menemukan penyebab kesulitan, berusaha memecahkan kesulitan, serta mengatasi kesulitan (tidak lari dari masalah), sehingga diharapkan kecerdasan *adversity* akan meningkat. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa kelas VIII di SMP N 2 Godean mempunyai tingkat

irrational beliefs yang tinggi. Diharapkan para siswa dapat mengubah keyakinan irasional dengan menanamkan keyakinan yang lebih rasional di dalam diri siswa.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dari hasil penelitian yang dilakukan, kecerdasan *adversity* siswa kelas VIII di SMP N 2 Godean berada pada kategori rendah dan *irrational beliefs* siswa berada pada kategori tinggi, sehingga diharapkan kepada bapak/ibu guru BK dapat membantu meningkatkan kecerdasan *adversity* dan menurunkan tingkat *irrational beliefs* siswa melalui berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling yang lebih intensif.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait bagaimana pengaruh kecerdasan *adversity* terhadap *irrational beliefs* pada aspek atau faktor lain dalam diri remaja, dan juga dapat melakukan penelitian terkait kecerdasan *adversity* di SMP lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT: Rineka Cipta.

Corey, G. (2007). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: Reifka Aditama.

David, D., Lynn, S. J. & Ellis. A. (2010). *Rational and irrational beliefs: research, theory, and clinical practice*. New York: Oxford University Press.

Ellis, A. (2000). *Feeling better, getting better, staying better*. Jakarta: Elek Media Komputindo.

Habsari, S. (2005). *Bimbingan dan konseling SMA untuk kelas xii*. Bandung: Grafindo Media Pratama.

Hasanah, V. N. (2018). Peningkatan penerimaan diri siswa kelas xi SMK SMTI Yogyakarta menggunakan konseling Kelompok Rational Emotive Behavior. Diunduh pada tanggal 28 Januari 2019 dari <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/11760/11312>

Izzaty, R. E., dkk. (2013). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta: UNY Press.

Jayanti, T. (2012). Mengurangi perilaku siswa tidak tegas melalui pendekatan REBT dengan teknik assertive training. Diunduh pada tanggal 28 Januari 2018 dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/309>

Kemendikbud. (2014). *Permendikbud Nomor 111, Tahun 2014, tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.

Komalasari, G., Wahyuni, E. & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indeks.

Latipun. (2008). *Psikologi konseling*. Malang: UMM Press.

Nelson, R. & Jones. (2011). *Teori dan praktik konseling dan terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Pasaribu, A. C. R. (2011). Hubungan antara self esteem dan adversity intelligence suatu studi pada mahasiswa universitas hkbp nommensen medan. Diunduh pada tanggal 28 Januari 2019 dari <https://akademik.uhn.ac.id/portal/public>

[html/MM/VISI-UHN/2011/VISI Vol 19 No 1-2011/3_ASINACRISTINA.doc.](#)

Qomari, M. N. (2015). Hubungan antara adversity quotient dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP insan cendikia mandiri boarding school sidoarjo. Diunduh pada tanggal 28 Januari 2019 dari <http://journal.umg.ac.id/index.php/psikosaains/article/download/238/239/>.

Sasmita, P E. (2015). "Irrational beliefss" dalam konteks kehidupan seminari. Diunduh pada tanggal 09 Juli 2018 dari [e-journal.usd.ac.id/index.php/jt/article/download/468/407](http://journal.usd.ac.id/index.php/jt/article/download/468/407).

Stoltz, P. G. (2007). *Adversity quotient: mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta: PT Gramedia.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.

Supardi. (2013). *Pengaruh adversity quotient terhadap prestasi belajar matematika*. Diunduh pada tanggal 23 Juli 2018 dari <http://portal.kopertis3.or.id/bitstream/123456789/1599/1/Supardi%20FORMATIF.pdf>.

Yusuf, S. & Nurihsan, A. J. (2012). *Landasan bimbingan dan konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.