



**PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN**

**SMA NEGERI 1 TEWANG SANGALANG GARING**

Alamat : Jl. Padat Karya, No. 38 Pendahara Kode Pos 74452

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
BIMBINGAN KLASIKAL DARING**

A.	Komponen	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Topik/Tema Layanan	Kecerdasan Mengatasi Masalah (Adversity Qoutient)
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E.	Tujuan Umum	Peserta didik dapat menggunakan Adversity Qoutient
F.	Tujuan Khusus	1. Peserta didik dapat menyimpulkan pengertian Adversity Qoutient dengan tepat setelah pemutaran video pembelajaran <b>(C2)</b> 2. Peserta didik dapat menelaah tipe-tipe adversity qoutient berdasarkan masalah yang dihadapi setelah menyimak kasus pada LKPD <b>(C4)</b> 3. Peserta didik dapat melatih keterampilan menyelesaikan masalah dengan benar setelah mengikuti bimbingan klasikal <b>(P3)</b> 4. Peserta didik dapat menunjukkan sikap tipe climber dengan baik setelah mengikuti bimbingan klasikal <b>(A3)</b>
G.	Sasaran Layanan	Peserta didik kelas IX
H.	Materi Layanan	1. Pengertian Adversity Qoutient 2. Tipe-tipe Adversity Qoutient berdasarkan masalah yang dihadapi 3. Faktor pembentuk Adversity Qoutient 4. Ciri Individu dengan AQ tinggi
I.	Waktu	2 x 45 Menit
J.	Sumber Materi	Kemendikbud (2016). Pedoman Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA) <a href="https://www.kajianpustaka.com/2017/09/adversity-quotient-aq.html">https://www.kajianpustaka.com/2017/09/adversity-quotient-aq.html</a> diunduh pada 07 Juli 2020 pukul 11.59 WIB Stoltz, Paul G. 2000. <i>Adversity Quotient; Mengubah Hambatan Menjadi Peluang</i> . Jakarta: Grasindo
K.	Metode/Teknik	Creative Problem Solving (CPS)
L.	Media/Alat	1. Whatsapp Grup Kelas Bimbingan XI 2. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)
M.	Pelaksanaan	
	Langkah-langkah Kegiatan	1. Peserta didik berdoa 2. Peserta didik membaca panduan belajar yang langsung diberikan oleh guru BK 3. Peserta didik menonton video pada tautan <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3Nals8B0Quk">https://www.youtube.com/watch?v=3Nals8B0Quk</a> yang dikirimkan ke WAG 4. Peserta didik menyimak kasus pada LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) yang telah dibagi melewati WAG 5. Peserta didik memberikan pendapatnya berdasarkan LKPD 6. Jawaban dikirim ke WAG 7. Penutup oleh Guru BK
	Refleksi	1. Peserta didik menyimpulkan Adversity Qoutient 2. Peserta didik berlatih keterampilan menyelesaikan masalah berdasarkan masalah yang pernah dialami 3. Peserta didik menjadi pribadi tipe climber

Mengetahui  
Kepala SMA N 1 Tewang Sangalang Garing,

Pendahara, 02 Agustus 2020  
Guru BK,

**Hj. NORMINA, S.Pd**  
NIP. 19670217 199702 2 003

**ENDIYENO, S.Pd**  
NIP. 19880614 201101 1 001

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama : .....

Kelas : .....

1. Apa pengertian Adversity Quotient dari Video yg telah disaksikan?

.....  
.....

2. Dari cara menghadapi hambatan, tipe seperti apakah orang yang ada pada video ? Mengapa ?

.....  
.....



**Jakarta** - Wah, hastag #mentalbreadtalk menggema di media sosial. Ini ramai diperbincangkan karena adanya percakapan netizen yang salah ketik dari mental breakdown menjadi mental breadtalk. Ada-ada saja ya ! Salah satu tokoh yang mengalami mental breakdown adalah Joker, tokoh penjahat Arthur Fleck yang dikisahkan sebagai musuh Batman. Mental breakdown yang dialami Joker berhubungan dengan gangguan jiwa skizofrenia yang diidapnya. Sebenarnya apa sih yang dimaksud dengan mental breakdown?

Dikutip dari *Medical News Today*, mental breakdown adalah gangguan mental yang disebabkan adanya stres emosional dan fisik. Gangguan mental terjadi dalam kehidupan seseorang ketika stres dan tekanan yang mereka alami meningkat sehingga mereka tidak bisa lagi mengatasinya dan mengganggu aktivitasnya sehari-hari.

Istilah ini digunakan untuk merujuk pada berbagai macam penyakit mental, seperti depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan stres pasca trauma atau PTSD.

Saat seseorang mengalami mental breakdown, mungkin mereka akan mengalami gejala dengan adanya perubahan fisik, psikologis, dan perilaku. Tanda-tandanya bervariasi pada setiap orang.

Namun secara umum, gejalanya bisa meliputi:

- Gejala depresi, seperti kehilangan harapan dan adanya pikiran bunuh diri.
- Kecemasan
- Insomnia
- Halusinasi
- Perubahan suasana hati yang ekstrem
- Serangan panik
- Paranoia
- Menarik diri dari lingkungan

Penyebabnya pun bisa berbeda-beda, misalnya adanya tekanan kerja yang berlebihan, trauma peristiwa yang tidak menyenangkan, masalah hidup yang terlalu berat, atau bahkan sekedar kekurangan waktu tidur.

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4731954/dialami-juga-oleh-joker-ini-yang-dimaksud-mental-breadtalk-eh-breakdown? ga=2.217550614.1680316181.1573299551-1296524062.1566367755>

3. Jika kamu menghadapi masalah di atas, langkah-langkah apa yang tepat dilakukan untuk mengantisipasi bahkan menyelesaikannya?

.....  
.....  
.....

# ADVERSITY QOUTIENT

## 1. PENGERTIAN ADVERSITY QOUTIENT

Penelitian menunjukkan bahwa selain IQ dan EQ, penentu keberhasilan seseorang dalam hidupnya adalah juga kemampuan adversity Qoutient (AQ). Menurut Wangsadinata dan Suprayitno (2008), Adversity Quotient adalah suatu kemampuan atau kecerdasan ketangguhan berupa seberapa baik individu bertahan atas cobaan yang dialami dan seberapa baik kemampuan individu dapat mengatasinya. Adversity Qoutient adalah kemampuan seseorang untuk seberapa jauh dapat bertahan menghadapi kesulitan – kesulitan dan dapat mengatasi kesulitan–kesulitannya.

Semua kesulitan sesungguhnya merupakan kesempatan (peluang) bagi jiwa kita untuk tumbuh. Berikut ini akan dipaparkan lebih lanjut sari tulisan Paul G. Stoltz, Ph.D., 2000, tentang Adversity Qoutientini. Pada umumnya, ketika dihadapkan pada tantangan – tantangan hidup, kebanyakan orang berhenti berusaha sebelum tenaga dan batas kemampuan benar–benarteruji. Banyak orang yang mudah menyerah! Mengapa ada banyak orang yang jelas – jelas sangat berbakat (cerdas) namun gagal menunjukkan dan membuktikan potensi dirinya ?

Sebaliknya tidak sedikit orang yang hanya memiliki sepersekian saja sumber daya (bakat dan kecerdasan) dan dengan kesempatan yang sama justru bisa lebih unggul dan mempunyai prestasi melebihi yang diharapkan dan diperkirakan. Manusia dilahirkan dengan dilengkapi satu dorongan inti manusiawi,yakni dorongan untuk terus mendaki. Mendaki dalam arti luas adalah menggerakkan terus dan terus tujuan–tujuan hidup ke depan.

Misalnya : tujuan memperbaiki nilai rapor, menyelesaikan SMA / Perguruan Tinggi, berwiraswasta yang sukses, menjadi seorang pakar yang piawai, pengusaha yang berhasil, dan seterusnya termasuk tujuan menjadi hamba yang dekat dengan Tuhannya sehingga sukses dunia akhiratnya. Yang jelas orang – orang yang sukses sama – sama memiliki dorongan yang mendalam (kuat) untuk berjuang, untuk maju, untuk meraih cita–cita, dan mewujudkan impian–impiannya. Inilah kekuatan yang disebut adversity (adversity Qoutient), kemampuan untuk mendaki kehidupan ini dan siap bertahan dalam memecahkan kesulitan–kesulitan yang mungkin muncul.

## 2. TIPE-TIPE ADVERSITY QOUTIEN

Tipe–tipe dalam pendakian Dalam perjalanan pendakian hidup ini banyak ditemui bermacam – macam tipe manusia.

- a. Tipe “Quitters” (orang–orang yang berhenti) Mereka berhenti dan memilih tidak mendaki lagi, keluar, mundur dan menghindari kewajiban, tidak memanfaatkan peluang / kesempatan yang ditawarkan dan diberikan Tuhan dalam hidup ini.
- b. Tipe “Campers” (orang–orang yang berkemah) Mereka giat mendaki tetapi di tengah perjalanan bosan, merasa cukup dan mengakhiri pendakian dengan mencari tempat datar dan nyaman untuk membangun tanda perkemahan kehidupan ini.
- c. Tipe “Climbers” (para pendaki sejati / orang – orang yang seumur hidup membaktikan diri pada pendakian menuju kehidupan sesungguhnya dihari akhir nanti).

Gaya Hidup Quitter, Camper dan Climber

- a. Quitter (orang yang berhenti mendaki) memilih jalan hidup yang datar – datar saja dan mengambil yang lebih mudah saja. Ironisnya dengan cara itu, ia akan menderita pada saat yang memilukan adalah ketika ia menoleh kebelakang dan melihat bahwa ternyata kehidupannya tidak optimal, kurang makna, banyak yang disia–siakan, sangat boros dalam waktu dan hidup. Akibatnya ia menjadi murung, sinis, pemarah, frustrasi, menyalahkan semua orang disekelilingnya dan membenci (iri hati) pada orang – orang yang terus mendaki kehidupan ini. “Quitter” mencari pelarian untuk menenangkan hati dan pikirannya meski semua belaka. Berlakulah apa yang diasumsikan bahwa orang – orang yang takut mati sesungguhnya tidak pernah benar–benar hidup.
- b. Gaya hidup “Campers” (orang – orang yang berkemah). Pada mulanya kehidupannya penuh proses – proses pendakian dan perjuangan, cukup jauh ia mendaki namun ia memilih berbelok membangun kemah di lereng gunung kehidupan. Karena lelah mendaki, menganggap prestasi ini sudah cukup. Ia senang dengan ilusinya sendiri tentang apa yang sudah ada, tak menengok apa yang masih mungkin terjadi. Gaya hidup “Campers” memfokuskan energinya pada kegiatan “mengukir – ukir” perkemahan dan mengisi isinya dengan barang – barang yang membuat nyaman. Ia melepaskan peluang untuk maju. “Campers” menciptakan semacam “penjara yang nyaman” sebuah tenda kehidupan yang terlalu enak untuk ditinggalkan. Contoh tipe “Campers” adalah orang – orang yang sudah memiliki pekerjaan bagus, gaji dan tunjangan yang layak, namun mereka telah melepas masa – masa penuh gairah, belajar dan tumbuh, energi kreatif. Mereka puas dan mencukupkan diri dan tidak mau mengembangkandiri (Aktualisasi diri).
- c. Gaya Hidup “Climbers” (pendaki sejati) Mereka menjalani hidup secara lengkap, mereka yakin bahwa langkah – langkah kecil saat ini akan membawa kemajuan dan manfaat jangka panjang. Pendaki sejati tidak lari dari tantangan dan kesulitan kehidupan.

Kisah terkenal Thomas Edison, yang membutuhkan lebih dari 20 tahun dan 50.000 percobaan untuk menemukan baterai ringan, tahan lama, dan efisien sebagai catu daya mandiri. Seseorang pernah bertanya kepadanya “Mr. Edison, Anda telah gagal 50 kali apa yang membuat Anda tegar ?” “Hasil !” jawab Edison. Edison seorang “Climbers” yang yakin akan hasil ia optimistik. “Climbers” yakin bahwa segala hal bisa dan akan terlaksana meskipun orang lain bersikap negatif dan sudah memutuskan

bahwa jalan ini tidak mungkin ditempuh lagi. Meski sesuatu belum pernah dilakukan orang, Bukan berarti tidak bisa dikerjakan. Ingat Mahatma Ghandi ? Ia tokoh spiritual India yang tanpa kekuasaan resmi, tetapi mampu menggalang kekuatan bangsanya untuk menggulingkan colonial Inggris. "Climber" tak kenal kata berhenti dalam kamus hidupnya. Saat batu besar menghadang atau menemui jalan buntu, mereka akan mencari jalan alternatif lain. Saat kelelahan atau jatuh mereka berintrospeksi diri dan terus bertahan "Climbers" memiliki kematangan dan kebijaksanaan, dalam memutuskan strategi mundur sejenak dalam rangka bergerak lebih maju lagi. Kamus hidupnya adalah tumbuh dan terus tumbuh dan belajar seumur hidup.

### 3. FAKTOR PEMBENTUK ADVERSITY QUOTIENT

Faktor - faktor pembentuk adversity quotient adalah sebagai berikut (Stoltz, 2000:92) :

- a. **Produktivitas.** Penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kinerja dengan respon yang diberikan terhadap kesulitan. Artinya respon konstruktif yang diberikan seseorang terhadap kesulitan akan membantu meningkatkan kinerja lebih baik, dan sebaliknya respon yang destruktif mempunyai kinerja yang rendah.
- b. **Motivasi.** Seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat mampu menciptakan peluang dalam kesulitan, artinya seseorang dengan motivasi yang kuat akan berupaya menyelesaikan kesulitan dengan menggunakan segenap kemampuan.
- c. **Mengambil risiko.** Seseorang yang mempunyai adversity quotient tinggi lebih berani mengambil risiko dari tindakan yang dilakukan. Hal itu dikarenakan seseorang dengan adversity quotient tinggi merespon kesulitan secara lebih konstruktif.
- d. **Perbaikan.** Seseorang dengan adversity quotient yang tinggi senantiasa berupaya mengatasi kesulitan dengan langkah konkret, yaitu dengan melakukan perbaikan dalam berbagai aspek agar kesulitan tersebut tidak menjangkau bidang-bidang yang lain.
- e. **Ketekunan.** Seseorang yang merespon kesulitan dengan baik akan senantiasa bertahan.
- f. **Belajar.** Seseorang yang merespon secara optimis akan banyak belajar dan lebih berprestasi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki pola pesimistis.

### 4. Ciri Individu dengan AQ tinggi :

- a. **Mindset positif.** Merespon sesuatu dengan perspektif yang positif, antusias dan optimistis, bukan negatif. Milenial ini cenderung proaktif, tidak reaktif terhadap situasi atau masalah.
- b. **Berani keluar dari zona nyaman.** Orang ini bertipe suka menjemput tantangan. Merespon situasi yang tidak nyaman dengan tenang dan cara pandang yang positif. Tidak suka dengan *status quo*, sehingga selalu ingin berkembang, ingin mencapai hasil yang lebih baik. Faktor motivasi diri dan disiplin diri tinggi, sehingga membutuhkan faktor eksternal yang relatif rendah.
- c. **Tidak takut hadapi perubahan.** Perubahan adalah hal yang wajar. Milenial dengan AQ tinggi akan *agile* dalam mengatasi situasi yang tidak menentu, akan memimpin Tim-nya dengan efektif untuk melalui perubahan bersama-sama.
- d. **Kegagalan adalah kesempatan belajar.** Milenial ber-AQ tinggi menganggap kegagalan bukan akhir dari segalanya, malah merupakan kesempatan untuk belajar dan mengembangkan diri. Individu ini tidak mudah menyerah saat dalam masalah, atau menghadapi penolakan. Hasil adalah penting, namun proses juga memiliki peran yang sama pentingnya.
- e. **Bukan complainer atau blamer.** Milenial yang memiliki AQ tinggi memiliki akuntabilitas dan rasa tanggung jawab terhadap pekerjaan, tidak suka mengeluh atau menyalahkan orang lain saat dalam menghadapi tekanan atau masalah.