

Keefektifan *Impact Psychoeducation* untuk Meningkatkan *Adversity Intelligence* Siswa SMK

Lilla Maturizka Ayu Asfarina

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret

Email: lilla.asfarina@staff.uns.ac.id

Artikel diterima : 14 Desember 2024, direvisi : 27 Desember 2024, disetujui : 27 Desember 2024

Abstract: The research aimed to analyze the difference in score increase between the group given psychoeducational using the lead technique and the group given the lead plus *impact* technique. This research also analyze the interaction between the lead technique and the lead plus *impact* technique with *Adversity Intelligence* (AI) level towards increasing students' AI scores. The research method used in this research is a Randomized Factorial Design Experiment for vocational high school students. The research results show a difference in increasing AI scores between groups given lead and lead plus *impact* interventions with F score=17.2 and P Value=0.00. The group with lead plus *impact* technique intervention had a higher AI improvement score than the group with lead technique intervention. There was no interaction between the intervention provided and the AI level of the research subjects. From all the research results obtained, the increase in the AI scores of vocational school students was influenced by lead and lead plus *impact* interventions.

Keywords: *Impact Psychoeducation*; *Adversity intelligence*; Vocational High School Student

How to cite: Asfarina, L., M., A. (2024). Keefektifan *Impact Psychoeducation* untuk Meningkatkan *Adversity intelligence* Siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*. 8 (2), 72-82, <http://doi.org/10.20961/jpk.v8i2.96373>

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman menuntut individu untuk memiliki *adversity intelligence* sebagai perwujudan daya juang di era digital. Hal ini berdampak pada perubahan muatan kurikulum pendidikan yang juga semakin kompleks (Tiernan et al., 2023). Kompleksitas ini seringkali direspon peserta didik sebagai kesulitan yang tidak mudah mereka hadapi. Kesenjangan tersebut yang kemudian perlu segera ditemukan solusinya untuk dapat mewujudkan generasi yang dapat bersaing secara global sehingga mampu menjadi masyarakat yang berkontribusi secara aktif dalam persaingan era globalisasi.

Jumlah mata pelajaran yang banyak, jam praktik yang panjang, tugas-tugas sekolah yang harus mereka kerjakan, menjadikan mereka semakin merasa bosan (Wicaksono, Hidayat, et al., 2022). Hasil wawancara dan preliminary research kepada guru BK di SMK Negeri Kota Blitar menunjukkan fakta bahwa beban pelajaran dan praktik yang banyak membuat mereka enggan mengulang materi pelajaran apalagi mempersiapkan diri menghadapi materisekolah selanjutnya ketika di rumah. Para siswa lebih suka menggunakan waktunya di luar sekolah untuk bermain,



nongkrong, bermain game, dan juga kewajiban membantu orang tua di rumah, membuat mereka menjadi sering terlambat dan mengantuk saat di sekolah. Masalah-masalah akademik yang tak kunjung terselesaikan, membuat prestasi para peserta didik semakin menurun. Harapan agar mereka mampu memenuhi kualifikasi pribadi dengan daya saing yang tinggi semakin senjang dengan kenyataan lapangan yang menunjukkan adanya pencapaian siswa yang rendah.

Respon seseorang terhadap kesulitan ditentukan oleh cara pandang mereka dalam mempersepsi kesulitan itu sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh Ellis (Dryden, 2005) bahwa individu bermasalah karena ia memandang dan mempersepsi kenyataan sebagai kesulitan. Persepsi individu terhadap kenyataan akan menentukan tindakan yang dilakukannya. Pendapat Ellis tersebut membuat adanya keragaman bentuk perilaku seseorang yang dipengaruhi oleh pola pikirnya. Ada individu yang memandang kesulitan sebagai tantangan untuk maju sehingga memilih untuk terus melangkah dengan mencari berbagai cara untuk mengatasinya. Ada pula individu yang memilih untuk bertahan semampunya, atau bahkan ada yang lebih suka menghindari karena pola pikir yang memandang kesulitan sebagai penghambat yang besar.

Stoltz (1997) memberikan penyebutan yang berbeda untuk masing-masing tipe karakter individu tersebut. Mereka yang memutuskan untuk berjuang dengan mencari berbagai cara untuk mengatasi kesulitan disebut sebagai *climber*, mereka yang bertahan semampunya disebut sebagai *camper*, dan mereka yang lebih suka menghindari disebut sebagai *quitter*. Stoltz juga mengidentikkan kehidupan layaknya proses pendakian gunung yang terus menuju puncak. Tentu akan banyak halangan dan rintangan dalam perjalanan mendaki yang dapat menunjukkan bagaimana seseorang akan memilih dan memutuskan sikapnya. Tetap berada di kaki gunung karena enggan menghadapi rintangan dan takut terjatuh, melangkah sampai batas tertentu dan berkemah ketika menemui lereng gunung yang nyaman, atau terus berjalan tak kenal lelah dan menghadapi segala rintangan untuk dapat sampai di puncak.

Stoltz (2001) mencetuskan konsep *Adversity Intelligence* (AI) sebagai ilmu pengetahuan tentang resiliensi manusia. AI dapat menjadi alat ukur yang dapat menunjukkan kemampuan seseorang dalam bertahan, menghadapi, serta mengatasi kesulitan. *Adveristy Intelligence* (AI) adalah variabel yang menentukan diri seseorang tetap menaruh harapan dan terus memegang kendali dalam situasi yang sulit (Stoltz, 1997). AI akan menimbulkan perbedaan tingkat semangat juang dan sikap pantang menyerah dalam diri seseorang menghadapi ketidak berdayaan atas kesulitan.

Data penelitian awal yang dilakukan di lapangan, menunjukkan bahwa sebesar 20% siswa SMK Negeri tempat penelitian memiliki kategori AI yang rendah. 65% di antaranya memiliki AI dengan kategori sedang, dan 15% sisanya memiliki AI dengan kategori tinggi. Peserta didik yang tergolong memiliki AI rendah memiliki skor rata-rata AI sebesar 111.5. Sedangkan AI dengan

kategori sedang memiliki skor rata-rata sebesar 130.6. Dan AI dengan kategori tinggi memiliki skor rata-rata sebesar 158.6.

Data presensi kehadiran para siswa yang memiliki skor AI rendah menunjukkan jumlah yang kurang dari 60% dalam satu semester yang telah dilalui. Mereka lebih memilih untuk membolos atau cenderung memilih untuk terlambat karena ketiadaan semangat masuk sekolah apalagi mengikuti kegiatan pembelajaran. Kenyataan tersebut akan merugikan peserta didik apabila dibiarkan terlalu lama. Mereka dapat menjadi semakin apatis terhadap pelajaran di sekolah, tidak naik kelas, dan bahkan dikhawatirkan akan mencari pelarian kepada hal-hal yang negatif.

Bimbingan dan konseling (BK) merupakan program layanan di sekolah yang berfungsi untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan yang optimal (Keshf & Khanum, 2021). BK akan memberikan layanan kepada semua siswa agar tidak hanya terentaskan dari masalah, namun juga meningkatkan daya juang untuk menghadapi tantangan yang semakin beragam. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh konselor dalam mempersiapkan siswa agar dapat memiliki kompetensi yang tinggi adalah dengan memberikan layanan psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan salah satu layanan bimbingan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri, pengembangan diri, dan mencegah terjadinya permasalahan di kemudian hari (Neukrug, 2011).

Salah satu teknik psikoedukasi yang dapat digunakan meningkatkan daya juang, adalah teknik Lead. Lead merupakan teknik yang dikembangkan oleh Stoltz untuk membantu seseorang meningkatkan AI dalam dirinya. Lead dapat menjadi sebuah terapi kognitif yang berdasar pada pandangan pakar kognitif Aaron Beck dan juga Albert Ellis (Stoltz, 1997). Lead sebagai langkah psikoedukasi melalui serangkaian tahap tertentu yang telah disusun oleh (Stoltz, 2001). Tahap-tahap tersebut yaitu *Listen, Establish Accountability, Analyze the Evidence, and Do Something*. Teknik lead membantu seseorang untuk merestruktur pola pikir dalam menanggapi kesulitan yang sedang dialami menjadi lebih positif.

Keefektifan penerapan lead dalam membantu mengubah pola pikir tentang kesulitan yang dialami, sangat bergantung pada konselor yang memberikan arah pada perubahan kognitif konseli. Seringkali pemberian layanan bantuan oleh konselor, sering terjebak pada situasi membosankan karena konselor terlalu berorientasi pada dialog verbal yang monoton (Jacobs et al., 2016). Konselor terlalu banyak berurusan dengan ide-ide abstrak dan isu-isu ambigu yang kurang dapat dipahami secara jelas oleh konseli. Akibatnya, proses pemberian layanan menjadi kurang efektif karena dinilai kurang memberikan gambaran secara konkret dalam menjelaskan ide dan isu yang sedang dibicarakan (Rahmadian, 2012).

Berdasar pada banyak kesalahan yang sering dialami konselor, maka di kembangkanlah sebuah teknik yang dapat membuat proses pemberian bantuan kepada konseli menjadi lebih efektif. Teknik tersebut dikenal dengan teknik *impact* yang dapat memfasilitasi kreatifitas konselor dalam

membantu konseli memahami permasalahannya, sehingga efektifitas layanan bantuan dapat meningkat. Jacobs (2016) mengembangkan teknik *impact* yang mengedepankan media sebagai alat yang dapat memvisualisasi kondisi yang dialami konseli serta menggambarkan pesan konselor secara lebih jelas. Hal ini merupakan satu langkah inovatif dalam pemberian layanan kepada siswa yang mampu membantu terwujudnya tujuan layanan secara efektif. Adanya keunggulan dari penggunaan *impact* dalam konseling selama ini, membuat peneliti ingin membandingkan keefektifan teknik Lead yang dipadukan dengan *impact* dengan teknik Lead konvensional untuk meningkatkan *adversity intelligence* para siswa SMK.

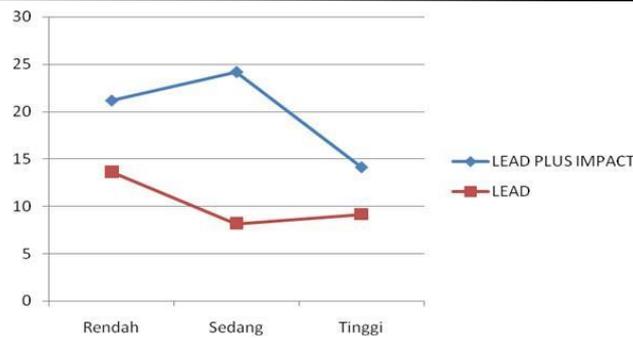
METODE

Rancangan yang digunakan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen faktorial. Desain yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Randomized Factorial Design. Desain ini menggunakan teknik kontrol randomisasi dengan dua VB yang terlibat (Seniati et al., 2005). Rancangan ini akan meneliti pengaruh teknik lead dan lead plus *impact* terhadap peningkatan skor AI peserta didik, pada peserta didik dengan level AI tinggi dan level AI rendah.

Subjek penelitian dijarang melalui pretest menggunakan Adversity Response Profile. Berdasarkan skor AI nantinya dipilih 12 orang dengan AI level climber (tinggi), 12 orang dengan AI level camper (sedang), dan 12 orang dengan level AI quitter (rendah). Ke 36 subjek tersebut kemudian akan dibagi menjadi enam kelompok yang terdiri atas enam orang siswa. Penelitian ini menghasilkan data skor AI para subjek penelitian kelompok eksperimen KE 1 s.d KE 6. Setelah dilaksanakan perlakuan pada masing-masing kelompok eksperimen, dilaksanakan posttest untuk mengukur AI para subjek penelitian. Penelitian ini memiliki dua variabel bebas (VB1 dan VB2), dan variabel terikat (VT). Pengujian hipotesis dilakukan dengan Uji-F dan posthoc untuk VB1, VB2, dan interaksi.

HASIL

Penelitian eksperimen ini menggunakan skor peningkatan *Adversity intelligence* para subjek dari keadaan awal (*pretest*) dan setelah dua intervensi yang berbeda diberikan kepada para subjek penelitian, maka dilakukan pengukuran *posttest*, untuk melihat efek pemberian intervensi *lead Plus Impact* dan intervensi *lead* terhadap peningkatan skor AI subjek penelitian. Adapun hasil perbandingan rata-rata skor peningkatan AI masing-masing subjek menurut pengelompokan level AI dan pemberian treatment, dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Rata-Rata Peningkatan Skor Posttest Kelompok LEAD dan LEAD Plus Impact

Gambar 2 menjelaskan bahwa tiga kategori level AI dalam kelompok intervensi yang diberikan perlakuan *LEAD Plus Impact* memiliki perbedaan skor rata-rata peningkatan AI mereka. Kemudian dilakukan analisis Two Way Anova untuk menguji apakah ada pengaruh intervensi yang diberikan terhadap peningkatan skor AI para subjek, seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Anova Perbedaan Peningkatan Skor AI Kelompok Lead dan Lead Plus Impact

Dependent Variable: peningkatan_AI

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1234.806 ^a	5	246.961	4.685	0.003
Intercept	8494.694	1	8494.694	161.139	0.000
Intervensi	910.028	1	910.028	17.263	0.000
Level_AI	174.389	2	87.194	1.654	0.208
Intervensi * Level_AI	150.389	2	75.194	1.426	0.256

a. R Squared = ,438 (Adjusted R Squared = ,345)

Dari Tabel 1 dapat dilihat peningkatan skor AI kelompok yang mendapat intervensi *lead* dan kelompok *lead plus impact*. Skor F memiliki nilai 17,263 signifikan pada 0,000, yang artinya ada perbedaan peningkatan skor AI antara kelompok yang mendapat intervensi *lead* dan kelompok yang mendapat intervensi *lead plus impact*. Dari data pada Tabel 4.6 juga bisa diketahui bahwa interaksi antara intervensi dan tingkat AI subjek penelitian mendapat skor F=1,429 signifikan pada 0,256, yang artinya tidak ada interaksi antara intervensi yang diberikan dengan tingkat AI subjek penelitian. Hasil uji Posthoc Anova menggunakan teknik analisis Tukey menunjukkan nilai seperti pada Tabel 2.

Dari hasil hitung uji Two Way Anova pada Tabel 1 menunjukkan perbedaan peningkatan skor antara kelompok yang diberikan teknik *lead* dengan kelompok yang diberikan teknik *lead plus impact* menunjukkan nilai F 17,263 dengan nilai signifikansi 0,000 dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Terdapat perbedaan peningkatan skor antara kelompok yang diberikan teknik *lead* dengan kelompok yang diberikan teknik *lead plus impact*.

Dari hasil hitung uji *posthoc* dapat diketahui bahwa perbandingan skor AI antara

kelompok siswa level AI sedang dengan kelompok siswa level AI rendah yang diberikan teknik *Lead Plus Impact* memiliki skor mean difference 3,0 dan signifikan pada 0,975 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak. Tidak terdapat perbedaan peningkatan skor AI antara kelompok siswa level AI sedang dengan kelompok siswa level AI rendah yang diberikan teknik *lead plus impact*. Hasil hitung Tabel 1 mengenai interaksi antara level AI masing kelompok dengan intervensi yang diberikan, menunjukkan nilai F 1,426 dan signifikan pada 0,256 sehingga bisa disimpulkan tidak terdapat interaksi antara teknik *lead* dan *teknik lead plus impact* dengan level AI tinggi, sedang, dan rendah terhadap peningkatan skor AI siswa. Sehingga kesimpulannya, baik pada intervensi *lead* maupun intervensi *lead Plus Impact*, peningkatan skor AI tidak ditentukan oleh tinggi-rendahnya level AI subjek, yang juga sesuai dengan temuan Gambar 2 mengenai sebaran peningkatan skor AI subjek penelitian.

PEMBAHASAN

Perbedaan Peningkatan *Adversity Intelligence* (AI) antar Kelompok

Hasil perhitungan statistik yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan skor AI antara kelompok yang mendapat intervensi *lead* dan kelompok yang mendapat intervensi *lead plus impact*. Kedua teknik intervensi sama-sama mempengaruhi terjadinya peningkatan skor AI subjek. Peningkatan skor AI subjek dipengaruhi oleh jenis intervensi yang diberikan, yaitu teknik *lead*. Seperti hasil penelitian Setyawan (2011) yang memaparkan bahwa pelatihan *lead* dapat meningkatkan AQ dan keyakinan seseorang dalam mencapai tujuan. Didukung pula oleh hasil penelitian Soetanto (2003) yang menyatakan bahwa bahwa pelatihan *lead* dapat mempengaruhi peningkatan kemandirian anak tunanetra.

Program *lead* membelajarkan adanya berpikir rasional secara sadar dan hingga terwujud dalam perilaku konstruktif dalam menyelesaikan masalah. Senada dengan hal tersebut, Hambali (2013) pemunculan keterampilan menata wicara diri tanpa adanya paksaan tidak hanya menimbulkan dampak yang menguntungkan bagi orang lain semata, namun juga akan mewujudkan kemudahan bagi dan kebaikan bagi diri sendiri. Skor p-value 0,00 ($0,00 < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan intervensi di antara dua kelompok tersebut. Perbedaan yang dimaksud terletak pada adanya *impact* sebagai teknik kreatif oleh konselor dengan memanfaatkan penggunaan media sebagai wujud visualisasi pesan. Selain efektif dalam mencapai tujuan, penggunaan kreatifitas dalam proses terapi mampu membuat perubahan dalam jangka waktu yang lebih lama. Seperti yang dikemukakan oleh Visser & Op 't Hoog, (2008) proses terapi yang dikembangkan dengan teknik kreatif dapat meningkatkan kualitas dan kebermaknaan pasien penderita kanker dalam jangka waktu yang panjang.

Dalam penelitian ini, kedua intervensi diberikan dalam setting psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan sebutan bagi sebuah strategi dalam dunia pendidikan yang di dalamnya tidak hanya

sekedar berlangsung kegiatan penyampaian informasi, namun juga terdapat intervensi dalam pembentukan perilaku baru. Psikoedukasi memfasilitasi subjek untuk dapat merekonstruksi pengalaman baru berdasarkan proses-proses refleksi dan peristiwa-peristiwa emosional dari orang lain sebagai bahan belajar. Hal inilah yang dirancang secara lebih baik agar subjek dapat mengalami (*experiencing*) reaksi emosional dalam proses belajar selama kegiatan psikoedukasi berlangsung (Hambali, 2013). Perancangan secara lebih baik untuk mewujudkan situasi *experiencing* adalah dengan ditambahkan sebuah teknik kreatif menggunakan pendekatan *impact*.

Impact merupakan wujud visualisasi keadaan konseli dan pesan konselor yang dapat ditangkap oleh indera. Wujud visualisasi tersebut merupakan upaya untuk mengekspresikan proses kognitif agar dapat diamati secara eksternal. Pengamatan eksternal digunakan sebagai barometer apakah suatu hal dapat memberikan kepuasan, menghadirkan emosi senang, damai, atau sebaliknya jika ia diterapkan pada dirinya (Jacobs et al., 2016). Hal inilah yang dapat mempermudah subjek menjadi yakin atau tidak yakin dalam memutuskan perilaku baru apa yang akan ia gunakan untuk dirinya.

Program *lead* membelajarkan subjek untuk terampil menata *self talk* positif yang akan memunculkan keyakinan rasional. Pemunculan ketrampilan menata wicara diri (*self talk*) tanpa adanya paksaan tidak hanya menimbulkan dampak yang menguntungkan bagi orang lain semata, namun juga akan mewujudkan kemudahan bagi dan kebaikan bagi diri sendiri. Subjek disadarkan bahwa hal ini merupakan hal yang masuk akal melalui *impact*. *Impact* mempermudah fasilitator untuk membangkitkan minat positif subjek untuk melaksanakan dan mengalami rangkaian situasi terapeutik dengan penuh kesadaran (Schimmel et al., 2016).

Lead plus impact yang dikemas dalam kegiatan psikoedukasi memungkinkan terjadinya proses diskusi dan refleksi secara lebih intensif. Refleksi yang diikuti dengan perwujudan visualisasi secara konkret melalui penggunaan media membuat konselor memberikan gambaran yang jelas mengenai sebab akibat munculnya dampak yang menyakitkan atau membahagiakan. Oleh karena itu pelatihan membiasakan diri memiliki keyakinan positif terhadap masalah pada diri subjek akan menumbuhkan kesadaran berperilaku konstruktif menghadapi masalah.

Kesadaran tersebut yang kemudian mengarahkan diri seseorang untuk berubah dan benar-benar diwujudkan dalam bentuk tindakan nyata. Hal ini yang menjadi tujuan jangka panjang dalam kegiatan psikoedukasi yang hasilnya tidak dapat diamati kala itu juga karena memerlukan waktu dan tidak bersifat spontan (Anderson et al., 2005). Hal ini juga diperkuat pendapat Schimmel, CJ (2016) yang menyatakan bahwa saat konselor bekerja dengan anak-anak dan remaja, proses pemberian bantuan bisa menjadi tantangan. Konselor yang menjalankan hal ini haruslah memiliki berbagai keterampilan dan peralatan ditempat kerjanya, hal ini karena sangat penting untuk melaksanakan kegiatan konseling dan psikoedukasi mampu dialami secara nyata oleh konseli

menggunakan teknik-teknik yang kreatif.

Perbedaan Peningkatan AI Berdasarkan Level AI Subjek

Berdasarkan hasil penelitian, telah diketahui bahwa pada level AI tinggi dan rendah pada subjek antara dua kelompok *lead* dan *lead plus impact* tidak terdapat perbedaan peningkatan AI yang signifikan. Namun, berbeda pada level AI sedang terdapat skor peningkatan AI yang lebih besar antara kelompok yang yang diberikan intervensi *lead plus impact dibandingkan* dengan kelompok dengan intervensi *lead*. Hal ini disebabkan adanya perbedaan perlakuan yang diberikan terhadap dua kelompok yang bersangkutan.

Adanya *impact* dalam kelompok eksperimen menyebabkan skor peningkatan AI lebih besar daripada kelompok tanpa intervensi *impact*. Penggunaan kreativitas dalam suatu proses terapeutik menjadi salah satu strategi yang difavoritkan dan menjadi solusi ketika terjadi hambatan dalam proses keterseleenggaraannya. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa peningkatan skor AI subjek dalam seluruh level AI benar-benar dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan.

Perbedaan Peningkatan AI Berdasarkan Level AI Subjek dalam Satu Kelompok Intervensi

Berdasarkan uji analisis statistik, diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam peningkatan skor AI antara kelompok yang berbeda level AI nya. Baik untuk kelompok dengan level AI rendah, sedang, ataupun tinggi dalam kelompok intervensi *lead* dan kelompok intervensi *lead plus impact*. Walaupun berdasarkan grafik visual ditunjukkan adanya perbedaan *mean* untuk ketiga kelompok level AI tersebut, namun dalam perhitungan statistik perbedaan itu tidak signifikan. Hal itu dapat saja disebabkan oleh adanya (a) kesamaan dalam perlakuan yang diberikan terhadap subjek, (b) kesempatan untuk mengeksplorasi diri dalam proses kelompok, dan (c) kesamaan tugas yang harus dikerjakan selama proses kegiatan intervensi. Adanya hal-hal yang diperlakukan setara membuat ketiga kelompok dapat berkembang sepadan dengan proses perkembangan yang tidak berbeda secara signifikan.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil uji interaksi antara level AI dengan intervensi yang diberikan terhadap peningkatan skor AI yang menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat interaksi antara level AI dengan intervensi yang diberikan terhadap peningkatan skor AI, artinya baik pada intervensi *lead* maupun intervensi *lead plus impact*, peningkatan skor AI tidak ditentukan oleh tinggi-rendahnya level AI subjek. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Pangma et al., (2009) tentang faktor yang mempengaruhi Peningkatan AI pada siswa SMK di Thailand menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi peningkatan AI secara langsung yaitu kepercayaan diri, dominasi, kebebasan, *self-esteem*, antusiasme, dan motivasi diri. Faktor yang secara tidak

langsung mempengaruhi yaitu dominasi. Faktor yang secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi yaitu rasa kebebasan, *self-esteem*, antusiasme, kepercayaan diri, dan ambisi.

Intervensi *lead* efektif karena mengandung *self guidance* atau *self help* melalui positive *self talk*. *Self guidance* dengan pemberian *impact* justru semakin jelas melalui media yang secara langsung menjadi model simbolis dan kemudian dapat diikuti untuk dilaksanakan di dalam diri. Siswa sangat bersemangat ketika diminta untuk melath keterampilan memunculkan *self talk* positif serta menghilangkan *self talk* negatif yang mereka buat sendiri. *Self talk* positif secara tidak langsung menumbuhkan kontrol diri yang mengontrol perilaku. Adanya pelatihan menumbuhkan *self help* dengan adanya alat bantu membuat konseli memiliki gambaran jelas mengenai bagaimana menerapkan hal tersebut untuk dirinya sendiri.

Kata-kata dalam *self talk* positif dapat mengatur perilaku karena subjek sudah tahu dengan jelas sebab akibat kemunculan *self talk* dan dampak yang akan ditimbulkannya. *Self talk* positif dapat mengatur perilaku karena mengandung *self guidance*. Luria (D'Haenens et al., 2013) menyatakan bahwa kata-kata dalam pernyataan diri dapat menunjukkan motif seseorang, sehingga pernyataan diri diharapkan dalam bentuk positif dan dapat mengarahkan perilaku menjadi lebih sesuai. *Self talk* positif dapat juga dikatakan sebagai covert atau inner speech yang mengarahkan diri.

Penggunaan kontrol verbal (*verbal conformity*) dapat mendukung siswa dalam mencapai tujuan dan menyatakan tujuan tersebut dengan kata-katanya sendiri. Penggunaan kata-kata sendiri membuat siswa lebih mudah dalam mengaplikasikan tujuan yang ingin diraih. Hal inilah yang menuntut adanya keterlibatan secara aktif oleh siswa. Semakin aktif mereka terlibat dalam proses intervensi, maka perubahan yang mereka dapatkan juga semakin besar.

Interaksi Level AI dengan Intervensi yang Diberikan

Efek interaksi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah apakah terdapat kerjasama antara variabel independen dan variabel moderator terhadap variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik *lead* dan *lead plus impact*, variabel moderator adalah level AI, dan variabel dependen adalah peningkatan AI sendiri. Dapat dikatakan pula efek interaksi menjawab pertanyaan apakah peningkatan AI dipengaruhi oleh hubungan atau kerjasama antara level AI dan intervensi yang diberikan ataukah tidak

Hasil uji analisis menunjukkan bahwa tidak ada interaksi antara level AI dengan teknik intervensi yang diberikan. Baik berupa *lead* ataupun *lead plus impact*. Tidak adanya interaksi menunjukkan bahwa peningkatan AI tidak selalu dipengaruhi oleh pemberian intervensi yang bekerjasama dengan level AI. Tidak adanya interaksi juga berarti bahwa level AI tidak mempengaruhi peningkatan AI baik pada intervensi *lead* maupun pada *lead plus impact*. Hal ini karena kemampuan siswa dalam menerima intervensi adalah tidak berbeda secara nyata.

Tidak terjadi perbedaan peningkatan AI antara subjek dengan level AI rendah, sedang, ataupun tinggi dapat menjadi salah satu faktor mengapa tidak terjadi interaksi antara level AI dengan jenis *intervensi* yang diberikan. Dengan tidak terjadinya perbedaan yang signifikan antara subjek level AI rendah sedang ataupun tinggi dapat disimpulkan bahwa kemampuan subjek tidak berbeda ketika mendapatkan intervensi *lead* dan *lead plus impact*. Sehingga satu-satunya faktor yang mempengaruhi perbedaan peningkatan skor AI yaitu perbedaan intervensi yang diberikan.

SIMPULAN

Beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini antara lain terdapat perbedaan peningkatan skor AI antara kelompok yang diberikan intervensi *lead* dan *lead plus impact*. Kelompok dengan intervensi teknik *lead plus impact* memiliki skor peningkatan AI lebih tinggi daripada kelompok dengan intervensi teknik *lead*. Tidak terdapat perbedaan peningkatan skor AI antara kelompok siswa level AI tinggi, sedang, dan rendah yang diberikan teknik *lead*, menunjukkan bahwa teknik *lead* benar-benar berpengaruh terhadap peningkatan skor AI siswa. Kelompok dengan intervensi *lead plus impact* memiliki skor peningkatan yang lebih tinggi daripada kelompok dengan intervensi *lead*. Dari seluruh hasil penelitian yang didapatkan, maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan skor AI siswa SMK memang benar-benar dipengaruhi oleh adanya intervensi *lead* dan *lead plus impact* yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L., Lewis, G., Araya, R., Elgie, R., Harrison, G., Proudfoot, J., Schmidt, U., Sharp, D., Weightman, A., & Williams, C. (2005). Self-help books for depression: How can practitioners and patients make the right choice? *British Journal of General Practice*, 55(514), 387–392.
- Carson, D. K., & Becker, K. W. (2003). *Creativity in psychotherapy: Reaching new heights with individuals, couples, and families*. Haworth Clinical Practice Press.
- D'Haenens, L., Vandoninck, S., & Donoso, V. (2013). How to cope and build online resilience? *EU Kids Online, January*, 1–15. [http://eprints.lse.ac.uk/48115/1/How to cope and build online resilience \(Isero\).pdf](http://eprints.lse.ac.uk/48115/1/How_to_cope_and_build_online_resilience_(Isero).pdf)
- Dryden, W. (2005). *Rational Emotive Behavior Therapy BT - Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* (A. Freeman, S. H. Felgoise, C. M. Nezu, A. M. Nezu, & M. A. Reinecke (eds.); pp. 321–324). Springer US. https://doi.org/10.1007/0-306-48581-8_90
- Hambali, I. (2013). *Pengaruh model piranti olah pikir-emosi (model POP-E) terhadap kepedulian sosial siswa SMA* [Universitas Negeri Malang]. <https://repository.um.ac.id/63498/>
- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2016). *Group counseling: strategies and skills*. 478.
- Keshf, Z., & Khanum, S. (2021). Career Guidance and Counseling Needs in a Developing Country's Context: A Qualitative Study. *SAGE Open*, 11(3). <https://doi.org/10.1177/21582440211040119>

- Liche Seniati, Yulianto, A., & Setiadi, B. (2005). *Psikologi Eksperiman*. Indeks.
- Mahfar, M., Noah, S. M., & Senin, A. A. (2019). Development of Rational Emotive Education Module for Stress Intervention of Malaysian Boarding School Students. *SAGE Open*, 9(2). <https://doi.org/10.1177/2158244019850246>
- Neukrug, E. (2011). *The world of the counselor: An introduction to the counseling profession*. Nelson Education.
- Pangma, R., Tayraukham, S., & Nuangchale, P. (2009). Causal Factors Influencing Adversity Quotient of Twelfth Grade and Third-Year Vocational Students. *Journal of Social Sciences*, 5(4), 466–470. <https://doi.org/10.3844/jssp.2009.466.470>
- Rahmadian, A. A. (2012). *Impact Counseling: Sebuah Pendekatan Kreatif Dalam Konseling*. 1–5.
- Schimmel, C. J., Daniels, J. A., Wassif, J., & Jacobs, E. (2016). Learning the Ropes: A Creative Orientation Approach for Counseling Students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 11(1), 27–38. <https://doi.org/10.1080/15401383.2015.1095663>
- Setyawan, B. H. (2011). *Pelatihan Lead untuk Meningkatkan Self Efficacy pada Anak Jalanan*. Universitas Surabaya.
- Soetanto, I. (2003). *Pengaruh pelatihan LEAD terhadap peningkatan kemandirian pada anak tunanetra* [Universitas Surabaya]. <https://repository.ubaya.ac.id/8201/>
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. John Willey & Sons.
- Stoltz, P. G. (2001). *Adversity Quotient Work Finding Your Hidden Capacity For Getting Things Done*. Harper Paperbacks.
- Stone, V., & Jacobs, E. (2008). Creative counseling techniques applied to the business world: The use of theory and creativity in consultation. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(2), 119–126. <https://doi.org/10.1080/15401380802210624>
- Tiernan, P., Costello, E., Donlon, E., Parysz, M., & Scriney, M. (2023). Information and Media Literacy in the Age of AI: Options for the Future. *Education Sciences*, 13(9), 906. <https://doi.org/10.3390/educsci13090906>
- Visser, A., & Op 't Hoog, M. (2008). Education of creative art therapy to cancer patients: Evaluation and effects. *Journal of Cancer Education*, 23(2), 80–84. <https://doi.org/10.1080/08858190701821204>
- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness untuk Mereduksi Stres Akademik. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(2), 89. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>
- Wicaksono, Rosanti, & Purwanti. (2022). Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>