

| ARTIKEL PENELITIAN

Implementasi Penyuluhan Kesehatan Mental dalam Upaya Meningkatkan *Adversity Quotient* Santri

Fia Fitriani Aisyah^{1*}, Sugandi Miharja¹

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung, Indonesia

*Corresponding Author: fiafitriani27@gmail.com

| ABSTRACT

This article presents the results of the implementation of mental health counseling carried out by education counselors/ school counselors in increasing the adversity quotient (AQ) among students. Advertising quotient is a person's ability to remain calm, focused and perform well in facing situations full of challenges or difficulties in life. This study aims to determine whether there is an effect of implementing mental health education on increasing adversity quotient in students. The method used by the author is to use quantitative descriptive research to determine the effect of implementing mental health education on increasing the adversity quotient of students. The results of this study show that there has been a change in the mindset (view) of students in responding to the various kinds of problems they face so that students have a fairly good adversity quotient after attending this mental health education. However, the implementation of mental health counseling has not been optimal enough to consistently develop the adversity quotient of students. This is due to several factors, including a lack of time to provide counseling, a place that is not conducive, the material being delivered too quickly so that students are less able to digest the material properly.

| KEYWORDS

Counseling; Mental Health; Adversity Qoutient.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah hal utama yang dibutuhkan setiap orang. Ini tercermin dari tujuan pendidikan untuk memanusiakan manusia dan menjadikan mereka bertanggung jawab penuh atas keputusan yang mereka buat. Pendidikan pada hakikatnya adalah usaha sadar untuk mengembangkan potensi sumber daya manusia peserta didik dengan cara mendorong dan memberikan fasilitas untuk kegiatan belajar yang dilakukannya (Lamuri & Laki, 2022; Beddu, 2019). Proses pembelajaran yang bertujuan adalah bagian dari pendidikan individu (Syah, 2015). Pendidikan di Indonesia memiliki berbagai jenis, ada yang berbasis pendidikan umum dan ada yang berbasis pendidikan agama (Tamami, 2019). Salah satu pendidikan di Indonesia yang berbasis agama adalah pondok pesantren.

Sebagaimana dijelaskan Van Bruinessen (dalam Anita et al., 2022), tujuan pesantren adalah untuk meneruskan ajaran Islam tradisional yang terdapat dalam kitab-kitab klasik yang ditulis berabad-abad yang lalu. Kedua, pesantren penting karena merupakan tempat yang melatih orang-orang yang akan memimpin masyarakat. Menurut Susanto (dalam Siregar, 2018), *public figure* banyak yang berasal dari pesantren. Salah satu hal yang membedakan pesantren dari jenis pendidikan lainnya adalah kegiatan yang cukup banyak. Ada batasan waktu yang ditetapkan untuk kegiatan di pesantren. Batasan waktu ini digunakan untuk menentukan tanggung jawab dan kedisiplinan santri (Setiawan & Martati, 2022). Selain itu siswa yang mengenyam pendidikan di pondok pesantren wajib mukim/ tinggal di asrama, berbeda halnya dengan siswa yang mengenyam pendidikan di sekolah

umum yang bisa pulang pergi dari rumah ke sekolah. Peraturan yang diterapkan di pondok pesantren juga ada kekhasan sendiri, setiap pelanggaran ada konsekuensi yang harus santri tanggung sesuai dengan jenis pelanggaran yang dilakukannya. Jadwal kegiatan yang sangat padat dan monoton, lingkungan pesantren yang sama, serta aturan yang harus dipatuhi menyebabkan para santri mengalami tekanan sehingga menimbulkan perasaan tidak memuaskan atau emosi negatif seperti *badmood*, rasa malas, jenuh, letih atau keinginan melampiaskan kepada sesuatu hal yang menjadi sebab timbulnya berbagai masalah kesehatan baik fisik maupun psikis (mental). Kesehatan mental sangat penting untuk meningkatkan produktivitas dan kesehatan fisik. Kesehatan mental yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah yang dapat menyebabkan masalah kejiwaan, yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk oleh para santri.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018, remaja usia 15 tahun ke atas adalah mayoritas penderita gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan. Jumlah ini setara dengan 6,1% dari seluruh populasi Indonesia, atau 11 juta orang. Sangat penting untuk memprioritaskan masalah kesehatan mental anak-anak dan remaja, karena mereka adalah generasi yang akan membangun bangsa Indonesia. Remaja dapat mengalami kondisi negatif seperti cemas, depresi, dan bahkan dapat memicu gangguan psikotik jika mereka tidak dapat mengatasi berbagai stresor. Remaja yang berada dalam kondisi seperti di atas dapat mengalami timbulnya berbagai masalah yang kompleks, baik fisik, emosi, maupun sosial. Pendidikan, misalnya, dapat menyebabkan berbagai keluhan fisik yang tidak jelas sebabnya atau berbagai masalah yang berdampak sosial, seperti malas sekolah, membolos, ikut perkelahian antar siswa, dan penyalahgunaan narkoba, psikotropika, dan zat adiktif (NAPZA). Apabila tidak diatasi segera, kondisi tersebut dapat bertahan sampai dewasa dan berkembang ke arah yang lebih negatif seperti kepribadian anti sosial dan kondisi psikotik yang kronis (Amalia et al., 2022; Rahmat, 2023; Piliang et al., 2023).

Dalam proses belajar mengajar, para santri tidak bisa lepas dari masalah-masalah yang ada dan yang dapat mengganggu sistem pembelajaran di sekolah. Berdasarkan hasil angket yang disebarkan kepada siswa-siswi level 10 terkait permasalahan yang sering muncul selama di pesantren diantaranya adalah kegiatan pesantren yang sangat padat (70%), permasalahan sekolah/ akademik (50%) serta targetan hapalan Qur'an (32%). Dari permasalahan-permasalahan tersebut akhirnya muncul ketidaknyamanan pada diri siswa atau siswi, ada yang merasa tidak betah, perasaan ingin pulang dan bertemu orangtua, bahkan ingin pindah ke sekolah biasa (non pesantren). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka siswa atau siswi level 10 perlu diberikan penyuluhan kesehatan mental yang dikhususkan terkait *adversity quotient*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan terhadap filsafat positivisme, digunakan dalam meneliti terhadap sampel dan populasi penelitian. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menyajikan data berupa angka-angka sebagai hasil penelitiannya. Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu pemikiran, atau peristiwa saat ini. Metode deskriptif digunakan untuk membuat gambaran atau deskripsi secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fenomena yang ada.

Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan variabel secara apa adanya didukung dengan data-data berupa angka yang dihasilkan dari keadaan sebenarnya. Pilihan pendekatan penelitian kualitatif didasarkan pada subjek penelitian dan keinginan untuk mendapatkan informasi yang mendalam dan mencakup realitas sosial (Rahmat & Alawiyah, 2020; Putri et al., 2020; Rahmat, 2023). Pendekatan deskriptif kualitatif menganalisis data dalam bentuk kata-kata, gambar, atau perilaku, bukan dalam format teks melainkan dengan memberikan paparan atau gambaran tentang situasi atau kondisi yang diteliti dalam bentuk uraian naratif. Pemaparan

harus dilakukan secara objektif agar peneliti tidak terpengaruh oleh subjektivitas yang diteliti saat membuat interpretasi.

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data melalui kuesioner, observasi dan wawancara (Gustaman et al., 2020; Rahmat et al., 2021; Rahmat et al., 2024). Jenis pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling acak (*simple random sampling*). Sampel yang digunakan berjumlah 50 responden yang diambil dari siswa SMA kelas 10. Skala pengukuran menggunakan scale likert dan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain teknik analisis data kuantitatif dan teknik analisis data deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara terminologi, istilah *adversity quotient* berasal dari kata-kata *adversity* dan *quotient*, yang dalam kamus berbahasa Inggris diterjemahkan dengan "kesengsaraan" dan "kemalangan", sedangkan "*quotient*" diterjemahkan dengan "cerdas". Bukan kecerdasan yang malang atau kecerdasan kemalangan, tetapi kombinasi kedua kata membentuk makna yang lebih mendalam, yaitu kecerdasan dalam menghadapi kesulitan. Pasti akan ada kesulitan. Namun, mereka yang kalah adalah mereka yang menyerah pada kesulitan. Selain itu, kecerdasan adversitas adalah kemampuan seseorang untuk melihat tantangan sebagai tantangan dan bukan sebagai rintangan. Faktor *adversity quotient* menentukan bagaimana seseorang menghadapi dan merespon tantangan. Mereka yang memiliki tingkat *adversity* yang tinggi menunjukkan semangat, optimis, dan pantang menyerah. Sikap positif dapat membantu orang mengatasi kesulitan. Mereka dengan *adversity quotient* rendah dianggap memiliki kecenderungan untuk putus asa, pasrah pada takdir, dan pesimistis, yang menyebabkan mereka tidak dapat mencapai tujuan mereka (Puri, 2013).

Stoltz (2000) menciptakan *adversity quotient* untuk menghubungkan kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional (EQ). Jika seseorang memiliki IQ dan EQ yang baik tetapi tidak memiliki daya juang yang tinggi dan kemampuan untuk menangani tantangan dengan baik, maka kedua hal tersebut akan sia-sia saja baginya. Karena *odds quotient* ini menentukan seberapa jauh seseorang dapat bertahan dan mengatasi tantangan, orang dapat mengubah tantangan menjadi peluang (Stoltz, 2000). Menurut Stoltz (2000), *adversity quotient* (AQ) memiliki empat dimensi: kontrol, asal-usul-kekuasaan, pencapaian, dan ketahanan. Keempat dimensi menunjukkan tingkatan atau kategori-kategori respons individu terhadap tantangan. Menurut Stoltz (2000), *quitters*, *campers*, dan *climbers* adalah tiga kategori orang yang mencapai tujuan. Mereka yang berhenti sebelum mencoba atau menolak peluang adalah *quitters*. Orang yang berkemah di tengah pendakian sebelum mencapai puncak dianggap sebagai *campers*, artinya mudah merasa puas dengan apa yang dia capai saat ini dan menganggap dirinya telah berhasil. *Climbers*, juga dikenal sebagai pendaki, adalah orang-orang yang tidak pernah berhenti berjuang untuk mencapai kesuksesan nyata.

Orang-orang yang memiliki kecerdasan adversitas rendah disebut dengan *Quitters*; orang-orang yang berhenti. Mereka adalah orang yang berhenti dari pendakian (dalam analogi pendakian gunung sebagaimana tersebut diatas). *Quitters* bekerja sekedar cukup, sedikit memperlihatkan ambisi, semangat yang minim, dan mutu di bawah standar (Suhariadi, 2005; Rahmat et al., 2023). Kecerdasan adversitas sedang termasuk dalam kelompok kedua. Orang-orang yang berkemah atau *campers* adalah nama kelompok ini. Mereka sangat termotivasi dan menunjukkan upaya dan mencoba, tetapi seringkali mereka berhenti karena merasa capai atau bosan dengan tantangan yang mereka hadapi.

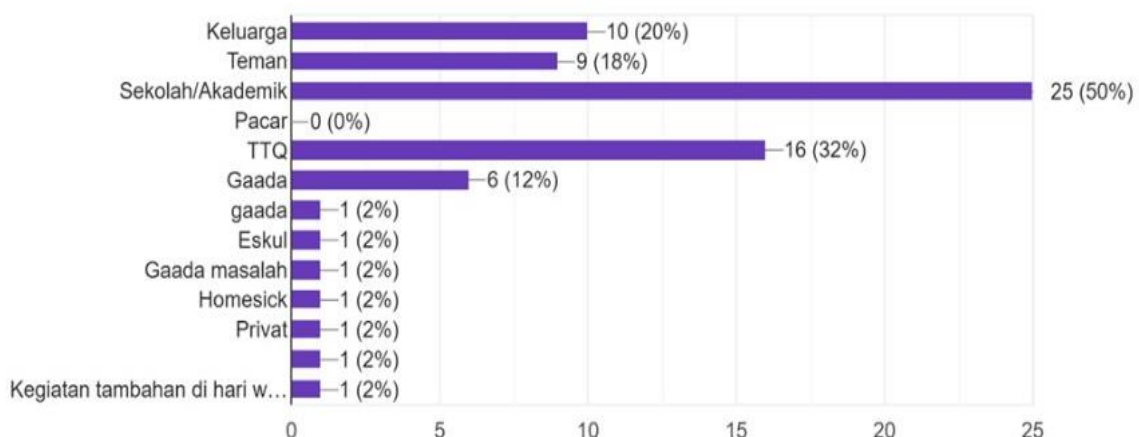
Sedangkan mereka yang memiliki kecerdasan adversitas tinggi disebut dengan *climbers*, orang-orang pendaki. Mereka adalah orang yang diramalkan dapat mencapai kesuksesan. Mereka tak pernah menyerah pada kesulitan. Terus berjuang dalam mengejar cita-cita, kreatif, memiliki

motivasi yang tinggi, dan optimis. *Climbers* adalah pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan, dan tidak pernah membiarkan umur, jenis kelamin, ras, cacat fisik atau mental, atau hambatan lain menghalangi pendakiannya (Stoltz, 2000; Ardinata et al., 2023; Rahmat et al., 2023; Baarik et al., 2023).

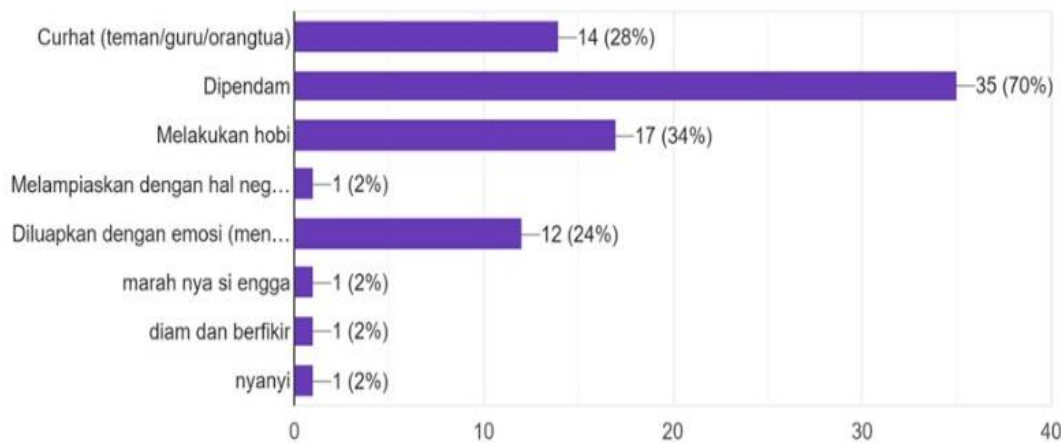
Kecerdasan seseorang dalam menghadapi kesulitan, seperti kemampuan untuk mengatasi masalah dan kemampuan untuk bertahan hidup, disebut *adversity quotient* (AQ). IQ, EQ, dan SQ berbeda dengan kecerdasan AQ. AQ sering disebut sebagai daya juang seseorang dalam menghadapi masalah hidup, kecerdasan ini memiliki kemampuan untuk menganalisis perjuangan dan ketahanan seseorang dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Orang yang memiliki kecerdasan AQ yang baik akan belajar dari kesulitan yang mereka hadapi untuk menjadi lebih baik di masa depan.

Jika seseorang menghadapi situasi tersebut, AQ ini akan memberikan respons yang dapat berupa emosi, tindakan, atau dorongan untuk menyelesaikan masalahnya. Ini dapat termasuk keberanian untuk mengambil risiko, ketekunan, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan. Tidak hanya mencakup kemampuan intelektual atau kecerdasan emosional, tetapi juga melibatkan sikap mental dan daya tahan dalam menghadapi tekanan hidup. Salah satu indikator yang sering digunakan adalah *adversity quotient*, yang digunakan untuk menilai proses dan cara seseorang keluar dari suatu masalah atau kondisi dengan banyak tantangan hidup. Daya juang yang dimaksudkan di sini adalah untuk menunjukkan betapa sabar dan tenang Anda saat menghadapi masalah. Seseorang dengan AQ yang baik dapat menghadapi tantangan hidup dengan tenang, sabar, dan tidak terbawa emosi. Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat AQ seseorang diantaranya adalah pengalaman hidup, dukungan sosial, sikap mental positif, pembelajaran dan pengembangan pribadi.

Materi penyuluhan kesehatan mental yang diberikan kepada para santri level 10 ini yaitu terkait *adversity quotient*. Dimana penyuluh/ konselor pendidikan memaparkan materi disertai beberapa refleksi dan video motivasi. Sebelum melaksanakan penyuluhan, para santri diminta mengisi angket terlebih dahulu. Angket tersebut sebagai identifikasi permasalahan yang sedang dihadapi sepekan kebelakang. Setelah melaksanakan penyuluhan pun para santri diminta mengisi angket terkait penilaian dari proses penyuluhan tersebut dan mengisi asesmen *adversity quotient*. Adapun hasil angket sebelum dilaksanakan penyuluhan dapat dilihat pada **Gambar 1** dan **Gambar 2**.



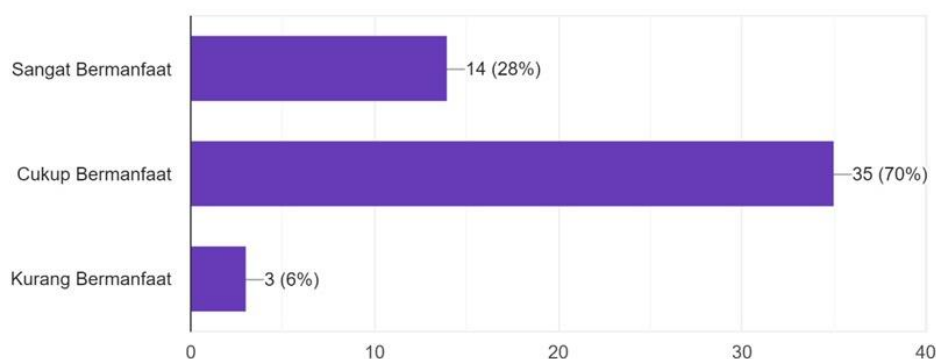
Gambar 1. Masalah yang Dihadapi Siswa



Gambar 2. Langkah yang Dilakukan Ketika Memiliki Masalah

Berdasarkan hasil angket yang diberikan sebelum pelaksanaan penyuluhan pada **Gambar 1** dan **Gambar 2**, terlihat bahwa permasalahan yang muncul adalah terkait sekolah/ akademik sebesar 50%, setelah itu terkait kegiatan TTQ (Tilawah Tahfizh Qur'an) sebesar 32%, permasalahan keluarga sebesar 20%, permasalahan pertemanan sebesar 18%. Dari permasalahan-permasalahan tersebut memunculkan ketidaknyaman santri di pesantren. 70% responden menyatakan penyebab santri tidak nyaman di pesantren adalah kegiatan di pesantren yang dirasa sangat padat. Kegiatan yang berlangsung mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali, sehingga santri merasa kurangnya waktu untuk beristirahat.

Respon yang muncul ketika santri menghadapi permasalahan di pesantren beraneka ragam, 70% menyatakan lebih baik dipendam, 34% melakukan hobi yang disukai, 28% memilih untuk curhat atau cerita kepada orang-orang terdekat yang dipercayai, 24% diluapkan dengan emosi seperti menangis, marah dan lain sebagainya. Santri yang merespon setiap permasalahan yang datang dengan dipendam, diluapkan dengan emosi yang berlebihan bukan dengan melakukan tindakan-tindakan negatif hanya akan berdampak negatif/buruk bagi dirinya sendiri. Sehingga perlu adanya *coping strategy*, salah satunya dengan meningkatkan *adversity quotient* (AQ) sehingga ketika santri mendapatkan permasalahan-permasalahan di pesantren, santri bisa menghadapi dan menyelesaikan permasalahan tersebut dengan baik sehingga tercipta santri yang sehat secara mental. Adapun hasil angket santri setelah mendapatkan penyuluhan dapat dilihat pada **Gambar 3**.



Gambar 3. Kebermanfaatan Materi Penyuluhan

Setelah melaksanakan penyuluhan, para santri merasakan manfaat dari penyuluhan ini. Dimana beberapa manfaat yang dirasakan setelah mengikuti penyuluhan ini yaitu merubah pola pikir (*mindset*) ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Dimana yang tadinya berpikir bahwa masalah tsb sebagai hambatan, kini diubah menjadi suatu peluang untuk mencapai kesuksesan (52%), serta menjadi lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan karena semakin tahu bahwa ada tujuan yang harus dicapai kelak (22%).

Adversity Quotient tidak berdiri sendiri. Teori ini didasarkan pada temuan penting dari lusinan ilmuwan terkemuka dan lebih dari 500 studi di seluruh dunia. Konsep ini dibangun oleh tiga pilar, setidaknya menurut Stoltz (2000). Dimulai dengan psikologi kognitif. Konsep kecerdasan adversitas yang dikemukakan Stoltz (2000) sebagian besar dibentuk oleh teori-teori seperti ketidakberdayaan yang dipelajari, optimisme, keuletan, dan efektivitas diri. Fokus dalam hal ini adalah keyakinan yang tertanam dalam jiwa saat menghadapi masalah. Sehingga keyakinan seseorang sangat memengaruhi seberapa baik mereka berhasil mengatasi masalah. Orang-orang yang merasa mereka tidak dapat menangani masalah dengan mudah menyerah dan pasrah.

Ilmu kesehatan baru menciptakan konsep *Adversity Quotient* yang kedua. Baru-baru ini, ilmu kesehatan melihat tubuh sebagai komponen pikiran yang independen. Artinya, ada hubungan antara kesehatan pikiran dan kondisi fisik. Stoltz (dalam Syazali et al., 2023) mencapai kesimpulan berdasarkan temuan baru penelitian kesehatan, diantaranya : (1) ada korelasi langsung antara bagaimana individu menangani masalah kesehatan mental dan fisik, (2) kemampuan untuk mengendalikan adalah kunci untuk kesehatan dan umur panjang, (3) bagaimana seseorang merespons kesulitan (AQ) mempengaruhi fungsi, termasuk fungsi kekebalan, kesembuhan dari operasi, dan kerawanan terhadap penyakit yang mengancam nyawa, (4) pola respons yang lemah terhadap kesulitan dapat menyebabkan depresi. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa cara pikiran kita melihat masalah sangat mempengaruhi kesehatan fisik kita.

Ketiga, studi tentang otak. Kajian ini dimulai dengan membahas bagaimana sistem saraf otak terbentuk saat melakukan aktivitas atau berpikir yang telah menjadi kebiasaan. Sebagaimana diketahui, suatu kebiasaan dapat berkembang tanpa kita sadari. Pemikiran atau aktivitas akan menciptakan jalur neurologis di otak. Jalur neurologis akan menjadi tipis ketika dilakukan sesekali saja, tetapi ketika dilakukan secara terus menerus, jalur neurologis atas kegiatan atau pemikiran tersebut akan menjadi menebal. Ketika jalur neurologis menjadi menebal, sistem kerja di dalam otak akan berjalan lebih cepat dan otomatis. Berita baiknya adalah bahwa semakin Anda mengulangi pikiran atau tindakan yang konstruktif, pikiran atau tindakan itu akan menjadi semakin dalam, semakin cepat, dan semakin otomatis. Artinya, semakin sering kita berpikir positif tentang kesulitan, semakin baik kebiasaan dan sifat kita.

Implementasi dari konsep *adversity quotient* ini sangat luas cakupannya, Konsep ini juga dapat diterapkan dalam dunia pendidikan untuk meningkatkan motivasi para siswa untuk tetap belajar, sesulit apapun materi pelajarannya. Maka implementasi penyuluhan kesehatan mental terhadap konsep kecerdasan adversitas dalam pesantren adalah bagaimana membentuk tipikal seorang santri *climber*, sebagai representasi dari santri yang memiliki kecerdasan adversitas tinggi. Santri *climber* adalah seorang santri, sebagaimana pengertian yang telah dipaparkan sebelumnya, yang memiliki cara pandang dan keyakinan yang positif terhadap suatu kesulitan. Santri juga diharapkan memiliki kesehatan mental yang baik, dimana santri yang memiliki *adversity quotient* bagus akan memiliki kesehatan mental yang baik pula.

SIMPULAN

Kecerdasan seseorang dalam menghadapi kesulitan, seperti kemampuan untuk mengatasi masalah dan kemampuan untuk bertahan hidup, disebut *adversity quotient* (AQ). AQ sering disebut sebagai daya juang seseorang dalam menghadapi masalah hidup, kecerdasan ini memiliki kemampuan untuk menganalisis perjuangan dan ketabahan seseorang dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Salah satu indikator yang sering digunakan adalah *adversity quotient*, yang digunakan untuk menilai proses dan cara seseorang keluar dari suatu masalah atau kondisi dengan banyak tantangan hidup. Daya juang yang dimaksudkan di sini adalah untuk menunjukkan betapa sabar dan tenang Anda saat menghadapi masalah. Maka implementasi penyuluhan kesehatan mental terhadap konsep kecerdasan adversitas dalam pesantren adalah bagaimana membentuk tipikal seorang santri *climber*, sebagai representasi dari santri yang memiliki kecerdasan adversitas tinggi. Santri *climber* adalah seorang santri, sebagaimana pengertian yang telah dipaparkan sebelumnya, yang memiliki cara pandang dan keyakinan yang positif terhadap suatu kesulitan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amalia, H., Ulfa, M., Yanti, D., & Zainab, S. (2022). *Psikopatologi Anak dan Remaja*. Syiah Kuala University Press.
- [2] Anita, A., Hasan, M., Warisno, A., Anshori, M. A., & Andari, A. A. (2022). Pesantren, Kepemimpinan Kiai, dan Ajaran Tarekat sebagai Potret Dinamika Lembaga Pendidikan Islam di Indonesia. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 4(3), 509-524.
- [3] Ardinata, R. P., Susanti, R., & Rahmat, H. K. (2023). Media Sosial dan Pengaruhnya Terhadap Minat Berkunjung Wisatawan di Kawasan Wisata Chinangkiak Dreampark Solok Sumatera Barat. *Altasia Jurnal Pariwisata Indonesia*, 5(1), 1-9.
- [4] Baarik, M. H. A., Sianipar, I., Kusumadjati, A., Alfarasyi, A. R., Rahmat, H. K., & Rahmi, T. N. (2023). Pelatihan Pemanfaatan Teknologi Software Microsoft Nearpod sebagai Media Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Emerging Trends in Community Empowerment*, 1(1), 15-20.
- [5] Beddu, S. (2019). Implementasi pembelajaran higher order thinking skills (HOTS) terhadap hasil belajar peserta didik. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 1(3), 71-84.
- [6] Gustaman, F. A. I., Rahmat, H. K., Banjarnahor, J., & Maarif, S. (2020). Peran Kantor Pencarian dan Pertolongan Lampung dalam Masa Tanggap Darurat Tsunami Selat Sunda Tahun 2018. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 462-469.
- [7] Lamuri, A. B., & Laki, R. (2022). Transformasi pendidikan dalam pengembangan sumber daya manusia yang berkarakter di era disrupsi. *Guru Tua: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 21-30.
- [8] Piliang, M. Z., Alfarasyi, A. R., Meireni, M., Rahmat, H. K., & Sianipar, I. (2023). Leadership Training Guna Membangun Jiwa Kepemimpinan bagi Guru di Sekolah Dasar Islam. *Indonesian Journal of Emerging Trends in Community Empowerment*, 1(1), 21-26.
- [9] Puri, Y. S. (2013). Hubungan antara adversity quotient dengan minat berwirausaha siswa kelas XII Pemasaran Di SMKN 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tata Niaga (JPTN)*, 1(1).
- [10] Putri, H. R., Metiadini, A., Rahmat, H. K., & Ukhsan, A. (2020). Urgensi pendidikan bela negara guna membangun sikap nasionalisme pada generasi millennial di Indonesia. *Al-Muaddib: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman*, 5(2), 257-271.
- [11] Rahmat, H. K. (2023). Penggunaan Konseling Islam dalam Penanganan Ombrophobia pada Siswa: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Trends in Applied Sciences, Social Science, and Education*, 1(2), 33-40.

- [12] Rahmat, H. K. (2023). Penggunaan Layanan Bimbingan Klasikal Guna Meningkatkan Literasi Kebencanaan Bagi Siswa [Using Classical Guidance Services To Improve Disaster Literacy For Students]. *Al-Ihtiram: Multidisciplinary Journal of Counseling and Social Research*, 2(2), 83-92.
- [13] Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling traumatik: Sebuah strategi guna mereduksi dampak psikologis korban bencana alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.
- [14] Rahmat, H. K., Hasrian, H., & Bimantara, M. A. (2023). Membangun Kesiapsiagaan Bencana pada Siswa Melalui BLU-DISCARE sebagai Inovasi Pendidikan Kebencanaan di Sekolah Guna Mewujudkan Generasi Tangguh Bencana. *Jagratar: Journal of Disaster Research*, 1(2), 49-58.
- [15] Rahmat, H. K., Muzaki, A., & Pernanda, S. (2021, March). Bibliotherapy as an alternative to reduce student anxiety during COVID-19 pandemic: A narrative review. In *Proceeding international conference on science and engineering* (Vol. 4, pp. 379-382).
- [16] Rahmat, H. K., Rahman, F. A., Raharjo, D. H., Hasrian, H., & Akbar, A. A. (2023). Peningkatan Literasi Kebencanaan pada Masa Tanggap Darurat Bencana pada Mahasiswa Manajemen Bencana Melalui Kunjungan Ilmiah ke Human Initiative Headquarter Depok. *Jurnal Relawan dan Pengabdian Masyarakat REDI*, 1(2), 61-66.
- [17] Rahmat, H. K., Syah, R., & Putra, A. R. (2024). Bantuan Kemanusiaan sebagai Alat Diplomasi Bencana: Sebuah Ulasan di Tengah Menghadapi Krisis Global. *Civil and Military Cooperation Journal*, 1(1), 33-42.
- [18] Setiawan, F., & Martati, B. (2022). Upaya Guru Dalam Membentuk Karakter Tanggung Jawab Siswa Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal IKA PGSD (Ikatan Alumni PGSD) UNARS*, 10(2), 174-183.
- [19] Siregar, M. K. (2018). Pondok Pesantren Antara Misi Melahirkan Ulama Dan Tarikan Modernisasi. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 3(2), 16-27.
- [20] Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient; Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT Grasindo.
- [21] Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- [22] Suhariadi, F. (2005). Diskripsi Adversity Quotient dan Perilaku Produktif dari Pemogok Kerja. *INSAN Media Psikologi*, 7(1), 45-69.
- [23] Syah, M. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers
- [24] Syazali, M., Rahmat, H. K., Widana, I. D. K. K., Supena, E. D. J., Basuki, R., Fendiyanto, M. H., ... & Awwanah, M. (2023). Workshop Manajemen dan Substansi Pengelolaan Jurnal Ilmiah Menuju Jurnal Terakreditasi Nasional dan Internasional. *Indonesian Journal of Emerging Trends in Community Empowerment*, 1(1), 27-34.
- [25] Tamami, B. (2019). Dikotomi pendidikan Agama Islam dan pendidikan umum di Indonesia. *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 85-96.