

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah pembelajar sejati, yang terus belajar dari ia lahir sampai akhir hayat. Belajar bukan suatu kebutuhan, melainkan suatu keharusan bagi manusia dan untuk manusia itu sendiri agar bisa berkembang dan memaknai kehidupan. Manusia dapat memanfaatkan pengalaman hidup yang diserap inderanya untuk belajar dan menjadikannya kesempatan untuk berkembang. Belajar adalah kegiatan berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam setiap penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan.

Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilakunya sendiri. Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktifasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus-menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Schunk & Zimmerman dalam Susanto, 2006). Individu melakukan pengaturan diri ini dengan mengamati, mempertimbangkan, memberi ganjaran atau hukuman terhadap perilakunya sendiri (Hendri, 2008).

Bandura (dalam Alwisol, 2009) yakin bahwa manusia menggunakan strategi proaktif maupun reaktif untuk melakukan regulasi diri. Hal tersebut berarti bahwa secara reaktif berusaha untuk mengurangi perbedaan antara pencapaian tujuan mereka, tetapi setelah mereka dapat menutupi perbedaan tersebut, mereka secara proaktif akan menentukan tujuan yang baru dan lebih tinggi untuk diri mereka sendiri.

Di tengah masalah yang dihadapi siswa dan untuk dapat mempertahankan motivasi diri sendiri, dibutuhkan daya juang siswa agar dapat meraih hasil yang maksimal. Beragam masalah dihadapi setiap orang dengan cara yang berbeda, dan hasilnya ada yang gagal dan ada yang berhasil. Salah satu aspek yang menjadi faktor penyebab kesuksesan dan kegagalannya adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah hidupnya yang oleh Stoltz (2007) disebut sebagai *adversity quotient*.

Adversity quotient sangat penting bagi kehidupan, diantaranya berperan dalam mempengaruhi daya saing, produktivitas, kreativitas, motivasi, pengambilan resiko, perbaikan, ketekunan, belajar serta cara merangkul perubahan (Stoltz, 2007). Dengan demikian, siswa diharapkan memiliki *adversity quotient* yang tinggi sehingga mampu menghadapi daya saing ketika terjun di masyarakat. *Adversity quotient* juga turut mempengaruhi produktivitas, serta cara-cara menyesuaikan diri dengan perubahan sehingga kesuksesan akan dapat diraih sekalipun masalah-masalah datang sebagai penghalang. Selama masih di sekolah, *adversity quotient* ini jelas akan berpengaruh terhadap motivasi, ketekunan, dan belajar siswa.

Siswa laki-laki biasanya membantu orang tuanya di sawah atau merawat ternak milik orang lain, sedangkan siswa perempuan biasanya membantu orang tuanya berdagang di pasar atau di sawah. Sehingga konsentrasi siswa terbagi antara belajar dan bekerja untuk membantu orang tuanya. Terkadang ketika sudah bekerja siswa tidak masuk sekolah. Konsentrasi siswa yang terbagi diperlukan suatu kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan aktivitas agar meraih hasil maksimal. Sehingga, siswa yang belajar sambil bekerja diharapkan mampu memiliki regulasi diri yang baik agar mampu fokus terhadap pelajaran di sekolah dan membagi waktu dengan pekerjaan yang digeluti di luar jam sekolah.

Dari uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa regulasi diri siswa dapat dilihat dari daya juang atau kegigihannya sehingga dapat meningkatkan regulasi dirinya. Untuk itu, peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini sebagai bahan penelitian dengan judul: “ hubungan antara *adversity quotient* dengan regulasi diri siswa madrasah aliyah darussalam agung buring malang”.

B. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan permasalahan di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *adversity quotient* siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang?
2. Bagaimana tingkat regulasi diri siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang?
3. Apakah ada hubungan antara *adversity quotient* dengan regulasi diri?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *adversity quotient* siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat regulasi diri siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan regulasi diri siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang.

D. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoritis
Manfaat dari penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi yang positif bagi berkembangnya ilmu pengetahuan, khususnya psikologi pendidikan dan dapat menjadi inspirasi penelitian-penelitian selanjutnya.
- b. Manfaat Praktis
Dapat membantu menyediakan informasi ilmiah kepada para guru, orang tua, dan siswa untuk lebih mengenal, memahami, dan mengarahkan siswa agar menjadi generasi penerus yang memiliki *adversity quotient* yang baik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkahlaku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan (Bandura,1986). Zimmerman (1989) menyatakan bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan dan tindakan yang di rencanakan serta adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berkaitan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dan Pons (Dalam Ghufon, 2012), ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Berikut adalah faktor - faktornya:

- a. Individu (diri)
- b. Perilaku
- c. Lingkungan

Menurut Pintrich & Groot (1990), definisi regulasi diri memang bermacam-macam, namun paling tidak harus mencakup tiga komponen yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya sebagai berikut :

- a. Kemampuan metakognitif untuk membuat perencanaan, monitoring, dan memodifikasi cara berpikir.
- b. Manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam menyelesaikan tugas yang sulit.
- c. Strategi kognitif yang digunakan siswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi pembelajaran.
- d.

B. *Adversity Quotient*

1. Pengertian

Nashori (2007) berpendapat bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang bisa menyengsarakan dirinya. Leman (2007) mendefinisikan *adversity quotient* sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah.

2. Dimensi-Dimensi *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (2007) ada empat dimensi dasar yang akan menghasilkan kemampuan *adversity quotient* yang tinggi, yaitu :

a. Kendali/control (C)

Kendali adalah seberapa besar orang mampu mengontrol kesulitan-kesulitan yang dihadapinya sehingga tidak sampai mengganggu kehidupan individu tersebut dan sejauh mana individu merasakan bahwa kendali itu ikut berperan dalam peristiwa yang menimbulkan kesulitan.

b. Daya tahan/*endurance* (E)

Daya tahan atau *endurance* adalah persepsi seseorang akan lama atau tidaknya kesulitan akan berlangsung. Seseorang yang mempunyai daya tahan yang tinggi akan memiliki harapan dan sikap optimis dalam mengatasi kesulitan atau tantangan yang sedang dihadapi.

c. Jangkauan/*reach* (R)

Jangkauan berarti sejauh mana kesulitan yang ada akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. Sehingga ketika memiliki masalah di satu bidang dia tidak harus merasa mengalami kesulitan untuk seluruh aspek kehidupan individu tersebut.

d. Kepemilikan/*origin and ownership* (O₂)

Kepemilikan adalah pengakuan akan mempertanyakan siapa atau apa yang menimbulkan kesulitan dan sejauh mana seorang individu menganggap dirinya mempengaruhi dirinya sendiri sebagai penyebab kesulitan.

5. Karakter Manusia Berdasarkan Tinggi Rendahnya *Adversity Quotient*

Didalam merespon suatu kesulitan terdapat tiga kelompok tipe manusia ditinjau dari tingkat kemampuannya (Stolz, 2007) :

a. *Quitters*

Quitters, mereka yang berhenti adalah seseorang yang memilih untuk keluar, apabila menghadapi kesulitan.

b. *Campers*

Kelompok ini tidak tinggi kapasitasnya untuk perubahan karena terdorong oleh ketakutan dan hanya mencari keamanan dan kenyamanan. *Campers* setidaknya telah melangkah dan menanggapi tantangan, tetapi setelah mencapai tahap tertentu, *campers* berhenti meskipun masih ada kesempatan untuk lebih berkembang lagi.

c. *Climbers*

Climbers (pendaki) mereka yang selalu optimis, melihat peluang-peluang, melihat celah, melihat senoktah harapan di balik keputusan, selalu bergairah untuk maju.

C. Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan Regulasi Diri

Adler (Dalam Alwisol, 2009) berpendapat bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana ia bertindak laku. Manusia memiliki kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan cara memperjuangkan mencapai tujuan itu, dan menyumbang pengembangan minat sosial.

Regulasi diri didalamnya terdapat tiga komponen penting yang dianggap paling mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat regulasi diri, yaitu kemampuan metakognitif untuk membuat perencanaan, monitoring, dan memodifikasi cara berpikir. Selain itu manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas seperti kemampuan bertahan dalam menyelesaikan tugas yang sulit. Serta aspek penting yang ketiga adalah strategi kognitif yang digunakan siswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi pelajaran (Pintrich & Groot, 1990). Apabila siswa mampu dan memiliki ketiga aspek tersebut, maka ia akan memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi.

Ketika siswa mempunyai regulasi diri yang tinggi tetapi tidak mendapatkan dukungan dari orang tua maka akan bisa menghambat masa depannya. Tidak mendapat dukungan dari orang tua merupakan ujian hidup yang mesti harus dijalani. Namun untuk menghadapi ujian hidup, seseorang harus mampu menciptakan perubahan dalam hidup dengan melawan segala rintangan yang ada. Untuk itu individu harus mampu mengembangkan kemampuan dalam menghadapi kesulitan hidup yang disebut dengan kecerdasan ketegaran (*adversity quotient*).

Adversity Quotient (AQ) yang dipopulerkan oleh Stoltz memberikan manfaat yang besar bagi seseorang dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Karena pada hakekatnya, semua manusia pernah mengalami problematika hidup yang penuh tantangan.

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa *adversity quotient* merupakan faktor yang diperlukan untuk individu dalam memahami dan mengolah masalah yang dialaminya, sehingga dapat dilihat bahwa semakin tinggi *adversity quotient* maka tingkat regulasi diri juga akan semakin tinggi. Dan apabila semakin rendah *adversity quotient* maka tingkat regulasi diri juga akan semakin rendah.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *adversity quotient* dengan regulasi diri siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang. Jadi semakin tinggi tingkat *adversity quotient* maka semakin tinggi pula tingkat regulasi diri siswa, begitu pula sebaliknya apabila semakin rendah tingkat *adversity quotient* maka semakin rendah pula tingkat regulasi diri siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pendekatan penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif, maksud dari metode penelitian ini adalah penelitian yang identik dengan pendekatan deduktif yang berangkat dari permasalahan-permasalahan dari yang umum ke khusus.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *adversity quotient*.
2. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah regulasi diri.

C. Definisi Operasional

1. *Adversity Quotient*

Adversity quotient merupakan suatu kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai kesulitan serta memecahkan berbagai macam permasalahan dengan mengubah cara berpikir dan sikap terhadap permasalahan tersebut.

2. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan siswa untuk mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkahlaku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan melihat beberapa komponen diantaranya kemampuan metakognitif, manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, dan strategi kognitif.

D. Populasi

Menurut Arikunto (2006) populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. opulasi dalam penelitian ini adalah siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung yang berjumlah 50 orang peserta didik. Karena jumlah populasi kurang dari 100 maka peneliti mengambil keseluruhan populasi. Sehingga peneliti di sini menggunakan penelitian populasi.

E. Sampel

Latipun (2008) sampel adalah bagian populasi yang hendak diteliti. Dalam penelitian ini, karena jumlah populasi kurang dari 100 maka peneliti mengambil keseluruhan populasi tanpa pengambilan jumlah sampel. Sehingga peneliti disini menggunakan penelitian populasi.

F. Metode Pengumpulan Data

Adapun metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan skala.

G. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang hendak diungkap yaitu *adversity quotient* dan regulasi diri. Sehingga penelitian ini menggunakan dua macam skala, yaitu skala untuk mengungkap *adversity quotient* dan skala untuk mengungkap regulasi diri.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Objek Penelitian

1. Sejarah MA Darussalam Agung Kota Malang

Berawal dari pemikiran dan kemauan yang kuat untuk mengembangkan pendidikan di Kedungkandang didirikanlah Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang. Madrasah ini memiliki visi Mewujudkan insan yang teguh dalam beriman, cerdas dalam berilmu pengetahuan dan profesional dalam beramal sholeh.

B. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang di Jalan KH. Malik Dalam Malang yang dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2014 dengan menyebarkan skala *adversity quotient* dan regulasi diri kepada 50 siswa kelas X, XI, XII MA Darussalam Agung Buring Kota Malang.

2. Uji Hasil Validitas

Standart validitas yang digunakan pada penelitian ini sebesar 0,30 sehingga sebuah aitem valid apabila melebihi $r_{xy} = 0,30$ ($>0,30$) tersebut dianggap sah, sebaliknya jika didapatkan koefisien validitas kurang dari 0,30 ($<0,30$) maka butir-butir tersebut tidak valid dan dianggap gugur (Azwar, 2009).

Tabel Hasil Uji Validitas Skala Adversity Quotient

No	Dimensi	Nomor Item		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	Kendali/control	1, 2, 4, 6, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23	29	13
2	Daya Tahan	3, 8, 13, 20, 26, 30, 33, 34	-	8
3	Jangkauan	5, 10, 12, 15, 17, 18, 24, 27, 31, 36	-	10
4	Kepemilikan	22, 25, 28, 35, 37, 38, 39, 40	32	9
Jumlah				40

Tabel Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	Kemampuan metakognitif	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,	-	9
2	Manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18	17	9
3	Strategi kognitif	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	-	7
Jumlah				25

C. Pembahasan

1. Tingkat Adversity Quotient Siswa MA Darussalam Agung Buring Malang

Dalam distribusi kategori tinggi terletak pada *adversity quotient* siswa yang memiliki persentase yang sedang sebesar 78 % atau 39 siswa, yang memiliki kategorisasi tinggi ada sebesar 12 % atau 6 siswa, sedangkan untuk kategori rendah memiliki persentase 10 %, atau 5 siswa.

Siswa MA Darussalam Agung Buring Malang meskipun dalam sekolahnya tidak mendapatkan dukungan dari orang tuanya, mereka tetap memiliki pendirian yang kuat tentang pentingnya bersekolah karena mereka memiliki impian dan cita-cita yang akan mereka wujudkan ke depannya.

Menurut Stoltz (2007), kelompok ini disebut *camper*. *Campers* setidaknya telah melangkah dan menanggapi tantangan, tetapi setelah mencapai tahap tertentu mereka berhenti. *campers* berhenti meskipun masih ada kesempatan untuk lebih

berkembang lagi. Kelompok ini merasa puas dan tidak mau mengembangkan diri lagi terhadap apa yang sudah diperolehnya.

Didapati pula 12 % siswa (6 siswa) berkategori tinggi. Mereka yang selalu optimis, melihat peluang, selalu bergairah untuk maju. *Climber* adalah tipe manusia yang berjuang seumur hidup, tidak peduli sebesar apapun kesulitan yang datang. *Climber* akan selalu memikirkan berbagai alternatif permasalahan dan menganggap kesulitan dan rintangan yang ada justru menjadi peluang untuk lebih maju, berkembang, dan mempelajari lebih banyak lagi tentang kesulitan hidup.

2. Tingkat Regulasi Diri Siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang

Dalam distribusi kategori mayoritas terletak pada tingkat regulasi diri sedang yang memiliki persentase sebesar 76 % atau 38 dari 50 subyek. Sedangkan untuk regulasi diri kategori tinggi memiliki persentase 14% atau 7 dari 50 subyek. Untuk regulasi diri kategori rendah sebesar 10 % atau sebanyak 5 siswa dari 50 subyek.

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang berada dalam kategori sedang. Ini dapat dikatakan siswa cukup mampu mengatur dan mengontrol dirinya. Siswa yang memiliki regulasi diri yang baik, berarti akan menunjukkan pribadi yang tangguh, mampu membuat target dalam aktifitasnya. Pribadi ini juga memiliki tingkat manajemen diri yang baik sehingga tidak mudah menyerah dalam menjalankan tugas.

Siswa di MA Darussalam Agung Buring Malang memiliki kemampuan dalam mengatur dirinya serta memanajemen waktunya dalam mengerjakan tugas sehingga siswa tetap bisa mengikuti alur pelajaran yang diberikan oleh guru, sekalipun siswa tetap sibuk bekerja di saat selesai sekolah.

3. Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Regulasi Diri pada Siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang

Adversity quotient merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan sehingga mampu mengubah hambatan menjadi peluang bagi dirinya untuk mengasah kemampuan agar individu dapat memecahkan masalahnya (Stoltz, 2007).

Kesulitan-kesulitan yang dialami siswa-siswi tidak menutup kemungkinan bagi mereka tidak bisa mengatur dirinya sendiri sehingga tidak bisa mencapai tujuan yang diinginkan. Hal inilah yang berhubungan *adversity quotient* dengan regulasi diri.

Adler (dalam Alwisol, 2007) berpendapat bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana ia bertindak laku. Manusia memiliki kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupannya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan cara memperjuangkan mencapai tujuan itu, dan menyumbang pengembangan minat sosial. Kekuatan diri kreatif itu membuat setiap manusia menjadi manusia bebas, bergerak maju menuju tujuan terarah. Pendapat Adler tersebut menunjukkan setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, tergantung dari individu tersebut mengatur kehidupannya dan bertanggungjawab terhadap tingkahlakunya sendiri yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya.

Dalam hasil uji korelasi dapat disimpulkan bahwa terdapat nilai signifikansi yang cukup tinggi yaitu sebesar 0,662 dan berada pada level signifikansi 0,00 berada dalam taraf penerimaan 99 %. Disini dapat diartikan bahwa *adversity quotient* memiliki hubungan dengan regulasi diri siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Malang. Jika tingkat *adversity quotient* tinggi maka semakin tinggi pula regulasi diri dan sebaliknya.

Hasil ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Stoltz (2007) yang menyatakan bahwa 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 serta mengatur dirinya sendiri (*self regulation*) agar kesulitan tersebut dapat diatasi.

Dari hasil penelitian di atas didukung oleh penelitian dilakukan oleh Hairatussani Hasanah (2010) dengan subjek penelitian siswa SMAN 102 Jakarta Timur yang hasilnya menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dengan prestasi belajar siswa SMAN 102 Jakarta Timur. Dari penelitian ini menunjukkan tingkat *adversity quotient* yang tinggi tidak menjamin prestasi belajar juga tinggi. Penelitian lain juga dilakukan oleh Dwi Wahyu Sho'imah (2005), yang menghubungkan *adversity quotient* dengan toleransi stres terhadap mahasiswa yang berkesimpulan bahwa *adversity quotient* mahasiswa Psikologi UNS termasuk dalam kategori sedang cenderung tinggi. *Adversity quotient* mampu membuat individu mengelola situasi sulit menjadi sesuatu yang positif. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang baik akan terhindari kegagalan dalam menghadapi stres dan berhasil menghadapi stres secara terus menerus yang akhirnya membentuk toleransinya terhadap stres.

Hal ini mencerminkan bahwa siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang yang memiliki *adversity quotient* tinggi cenderung memiliki regulasi diri yang tinggi pula yakni mampu mengatur dirinya sendiri di tengah mendapatkan kesulitan.

Keberhasilan pembelajaran di sekolah, ditentukan oleh pengaturan diri (regulasi diri) siswa. Siswa yang mampu mengatur dirinya dalam berbagai aktifitas akan lebih berhasil daripada yang tidak mampu mengatur dirinya sendiri.

Sebagai seorang siswa tentunya mereka memiliki sebuah kewajiban yang harus dijalani selama proses belajar mereka, seperti membaca, merangkum, dan mengerjakan tugas yang menjadi kewajibannya. Namun dalam kenyataannya terkadang siswa tidak bisa mengatur dirinya sendiri sehingga mereka mengabaikan tugas dan kewajibannya sebagai seorang siswa. Fenomena ini bisa terjadi disebabkan kurangnya kesadaran siswa akan kewajibannya sendiri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Tingkat *adversity quotient* siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang mayoritas berada pada kategori sedang.
2. Tingkat regulasi diri siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Malang juga berada pada kategori sedang.
3. Hubungan antara *adversity quotient* dengan regulasi diri siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang ini bersifat positif dan signifikan, artinya semakin tinggi tingkat *adversity quotient* maka semakin tinggi pula tingkat regulasi diri. Disini dapat di artikan bahwa *adversity quotient* memiliki hubungan yang tinggi dengan regulasi diri siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Kota Malang. Jadi hipotesis peneliti pada penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan yang positif antara *adversity quotient* dengan regulasi diri pada siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Kota Malang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dipaparkan di atas, maka dapat disarankan beberapa hal berikut :

1. Bagi Sekolah Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang
Adversity quotient merupakan hal yang sangat penting bagi siswa MA. MA memberikan motivasi kepada siswa agar memiliki daya juang yang tinggi selama menempuh pendidikan. MA Darussalam Agung Buring Malang bisa melakukan pelatihan-pelatihan motivasi untuk meningkatkan *adversity quotient* dalam rangka meningkatkan regulasi diri siswanya.
2. Bagi Subjek (Siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Malang)
Bagi siswa MA Darussalam Agung Malang perlu untuk meningkatkan *adversity quotient* bagi siswa yang masuk dalam kategori sedang dan rendah, dan sebaliknya untuk siswa yang masuk dalam kategori tinggi perlu untuk memperkuat *adversity quotient* salah satunya dengan cara meningkatkan regulasi diri.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Adversity quotient memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap regulasi diri, namun disamping itu masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat regulasi diri, oleh sebab itu peneliti menganjurkan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji pula variabel-variabel lainnya, seperti konsep diri, inteligensi, prestasi, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, G. (2001). *Adversity Quotient: Tantangan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Apranadyanti, N. (2010). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas X SMK IBU KARTINI Semarang. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Universitas Diponegoro Semarang.
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. (2002). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2003). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- _____. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- _____. (2011). *Metode Penelitian. Cet 12*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2011). *Reliabilitas dan Validitas. Cet 11*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Baumister & Heatherton. (1996). *Self Regulation: A Social Theory*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Carver & Scheiher. (1998). *The Relationship of Preferences and Self-Regulation Among Consistent Exercisers*. Thesis. Blacksburg, Virginia: Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Chairani,L. & Subandi,M.A. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*.Jogyakarta:Pustaka Pelajar
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemah Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Graфика Persada.
- Creswell, John W. (2010). *Research Design Pendekatan Kualitatif,Kuantitatif dan Mixed*.Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Flavell, J.H. (1976). "Metacognitive Aspect of Problem Solving".in L.B. Resnick (Ed). *The Nature of Intellegence* (pp.35-60). New York: Academic Press.
- Ghofron, M.N.& Risnawita,R.S. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goleman, D. (2001). *Emotional Intellegence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hendri, Edi. (2008). *Implementasi Psikologi dalam Pembelajaran Sains di SD*. Available: <http://re-searchenginess.com/hendri1108.html>. Diunduh pada 7 Pebruari 2014.
- Karoly. (1993). *Self Regulation Learning: A Social Cognitive View of Self Regulated Learning*, *Journal of Educational Psychology*.
- Lasmono, H.K. (2001). *Tinjauan Singkat Adversity Quotient*. Anima (Indonesian Psychological Journal), Vol. 17, No. 1, hal 63 – 68.
- Latipun.(2008). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Leman. (2007). *Memahami Adversity Quotient*. Anima (Indonesian Psychological Journal).
- Mastuti, E., Indrijati, H., & Andriani, F. (2006). *Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan Trait Kepribadian, Laporan Penelitian DIPA PNPB*. Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Airlangga.
- Matlin, M.W. (1989). *Cognition. Second Edition*. New York: Holt, Rinehart and Winston Inc.
- Mursyidawati,A.dkk. (2008). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Perilaku Mencari Bantuan Akademik Dalam Pelajaran Matematika Siswa SMA Kota Semarang*.Jurnal.Di Unduh tanggal 13 Nopember 2013.
- Napitupulu, L., Nashori, F. dan Kurniawan, I.N. (2007). "Pelatihan *Adversity Quotient* untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Remaja Panti Asuhan". *Jurnal Psikologika*. Vol 12, no. 23, hal 43-56.
- Nashori. (2007). *Adversity Quotient: Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta:PT Grasindo.
- Nazir, M. (1998).*Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nelson & Adam. (1997). "Adversity Quotient: Mengatasi Tantangan Hidup". *Jurnal Psikologika*. Vol 12.