

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Pengelolaan diri atau regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Pengelolaan diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas.

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.

Suryani (2004) berpendapat bahwa pengelolaan diri atau regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental seperti intelegensi atau keterampilan akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses pengarahan atau penginstruksian diri individu untuk mengubah

kemampuan mental yang dimilikinya menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas.

Baumister dan Heatherton (1996) menjelaskan bahwa regulasi diri tidak sekedar kemunculan respon, akan tetapi bagaimana upaya seseorang untuk mencegahnya agar tidak melenceng dan kembali pada standart normal yang memberi hasil sama. Pada proses ini, terjadi perpaduan antara motivasi laten dan pengaktifan stimulus.

Motivasi laten di jelaskan sebagai kapasitas yang secara internal diarahkan untuk mengatur afeksi, perhatian dan perilaku agar dapat memberi respon yang efektif terhadap tuntutan internal dan lingkungan (Karoly,1993). Regulasi diri bekerja sebagai sistem internal yang mengatur kesinambungan perilaku yang bergerak menuju ke arah sesuatu dan menjauh dari sesuatu, terkait tuntutan tersebut di atas. Pergerakan perilaku ini dimunculkan oleh proses kontrol terhadap umpan balik yang di terima individu dari hasil performa yang di munculkan (Carver & Scheiher,1998).

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif.

2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Regulasi Diri

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

a. Individu (diri)

Faktor individu ini meliputi hal-hal di bawah ini:

1. Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan diri.
2. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
3. Tujuan yang ingin di capai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin di raih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang di kerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan *regulation* pada diri individu.

c. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi regulasi diri adalah personal atau individu, perilaku dan lingkungan.

3. **Komponen Regulasi Diri**

Baumister dan Heatherton (1996) memaparkan komponen regulasi diri sebagai berikut :

a. Standar

Merupakan ideal atau cita-cita, tujuan ataupun keadaan-keadaan yang ingin dicapai. Tanpa adanya standart yang jelas dan konsisten maka pengembangan regulasi diri akan terhambat.

b. Monitoring

Merupakan fase pengetesan pada bagan model pengulangan umpak balik ini, dimana terjadi perbandingan antara keadaan diri yang sesungguhnya terhadap standar yang ada. Untuk itu seseorang harus mengontrol dirinya. Kemampuan seseorang untuk menjaga tindakannya untuk tetap berada pada jalurnya merupakan bagian penting dalam mencapai regulasi yang sukses. Kegagalan seseorang untuk menilai dirinya secara akurat juga dapat menghalangi kesuksesan regulasi diri.

c. Fase tindakan atau operasi

Jika pada saat fase pengetesan seseorang mendapati bahwa kondisi yang dimiliki lebih rendah daripada standar yang ada maka proses berlanjut dengan melakukan perubahan. Kegagalan regulasi diri pada

fase ini biasanya dikarenakan ketidakmampuan seseorang untuk melakukan perubahan meskipun telah ada standar yang jelas dan telah berupaya melakukan monitoring efektif.

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.

Bandura (1986) menyatakan regulasi diri ada tiga komponen pokok, yaitu :

- a. Kemampuan mengatur kognisi

Kemampuan mengatur kognisi merupakan kemampuan memonitor proses dan hasil belajar serta mempergunakan berbagai strategi untuk belajar dan mengingat. Kegiatannya berupa menganalisa tugas-tugas, memproses bahan pelajaran secara mendalam, melakukan pengulangan, melakukan perincian, mengorganisasikan bahan pelajaran, menetapkan tujuan belajar, memonitoring hasil dan menyesuaikan strategi belajar.

b. Kemampuan mengatur motivasi dan emosi.

Kegiatannya berupa monitoring dan modifikasi kondisi motivasi dan reaksi-reaksi emosi sehingga mendukung usaha dan belajarnya dengan menggunakan *self talk*, melengkapinya kemampuan secara realistis, serta merasa mampu untuk belajar.

c. Kemampuan mengatur perilaku

Kegiatannya berupa kapabilitas untuk memonitor, menyusun, mengalokasikan berbagai sumber yang meliputi waktu, tenaga, materi untuk memaksimalkan kenyamanan belajar dan tingkat efisiensi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen regulasi diri terdiri dari kemampuan metakognitif, manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik dan strategi kognitif yang digunakan siswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi pembelajaran.

4. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1989), Regulasi diri mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku.

a. Metakognitif

Matlin (1989), menyatakan metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognisi merupakan suatu

proses penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan. Flavell (1976), Mengatakan bahwa metakognisi mengacu pada pengetahuan seseorang terhadap kognisi yang dimilikinya dan pengaturan dalam kognisi tersebut. Schank (1976), menambahkan bahwa pengetahuan tentang kognisi meliputi perencanaan, pemantauan, dan perbaikan dari performansi atau perilakunya. Zimmerman dan Pons (1989), menambahkan bahwa poin metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya dalam hal belajar.

b. Motivasi

Devi dan Ryan (dalam Ghufron, 2012) mengemukakan bahwa motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Ditambahkan pula oleh Zimmerman dan Pons (1989), bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi instrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu. Individu yang memiliki motivasi tinggi menilai tantangan yang dihadapi akan membuat individu semakin matang.

c. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Pons (1989) merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku ini, Zimmerman dan Pons (1989) mengatakan bahwa individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

Ketiga aspek di atas bila digunakan individu secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan pengelolaan diri yang optimal.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek regulasi diri terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan dan mengukur diri dalam beraktivitas. Motivasi mencakup strategi yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati. Berkaitan dengan perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

5. Langkah-langkah dalam Regulasi Diri

Setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya. Menurut Zimmerman (1989), dalam konteks regulasi diri pengaturan diri tersebut dengan mengembangkan langkah-langkah yang meliputi tiga proses yaitu :

a. Observasi Diri (memonitor diri sendiri)

Ketika observasi dilakukan akan menghasilkan persepsi tentang kemajuan, hal itu dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kinerjanya dengan mengubah apa yang telah dilakukannya. Sebelum individu mengubah tingkahlakunya, ia harus terlebih dulu menyadari tingkahlakunya. Hal ini melibatkan kegiatan memantau atau memonitoring tingkahlaku dirinya. Semakin sistematis individu memantau tingkahlakunya, maka semakin cepat individu sadar akan apa yang dilakukannya.

b. Evaluasi Diri (menilai diri sendiri)

Menentukan apakah tindakan yang dilakukan sesuai dengan apa yang diinginkan, yaitu sesuai dengan standar pribadi individu tersebut. Standar pribadi berasal dari informasi yang diperoleh individu dari orang lain. Membandingkan kinerja seseorang dengan suatu standar akan memberikan informasi tentang kemajuan yang telah dicapai. Dengan melakukan evaluasi diri, individu dapat menentukan apakah tindakannya berada pada jalur yang benar.

c. Reaksi Diri (mempertahankan motivasi diri sendiri)

Menciptakan dorongan untuk perilaku diri sendiri, mengakui dan membuktikan kompetensi yang dimiliki, kemudian merasa puas dengan diri sendiri sehingga dapat meningkatkan minat dalam mengerjakan sesuatu dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah dalam regulasi diri meliputi tiga proses yaitu observasi diri (memonitor diri sendiri), evaluasi diri (menilai diri sendiri), dan reaksi diri (mempertahankan motivasi diri sendiri).

6. Regulasi Diri Siswa

Siswa yang ada di sekolah Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang tidak mendapatkan perhatian lebih dari orang tua dalam menempuh pendidikannya. Meskipun demikian, regulasi diri siswa positif karena meskipun tanpa perhatian lebih dari orang tuanya mereka antusias dalam mengikuti setiap proses pembelajaran yang ada di sekolah tersebut dan mampu mengatur diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

Siswa selalu rajin datang ke sekolah tepat pada waktunya. Ketika jam pulang, mereka juga langsung pulang untuk melakukan kegiatan yang lainnya seperti membantu orang tua dan bekerja. Meskipun rata-rata bekerja, mereka bisa mengatur diri sendiri dalam menempuh pendidikan maupun bekerja.

Siswa juga mempunyai standar yang merupakan tujuan atau keadaan-keadaan yang ingin dicapai. Tujuan siswa yaitu ingin belajar dan membahagiakan kedua orang tuanya. Meskipun siswa mengetahui bahwa dirinya tidak mendapatkan perhatian dari orang tuanya, mereka tetap berada

jalur yang positif yaitu tetap belajar dengan semangat meskipun lingkungan dalam keluarga tidak ada perhatian.

Standar tinggi yang dicanangkan siswa berbanding terbalik dengan perhatian yang diperoleh mendorong siswa untuk melakukan perubahan. Perubahan-perubahan tersebut adalah mengingatkan kepada orang tuanya akan pentingnya sebuah pendidikan yang itu bisa berpengaruh bagi kehidupan seseorang dimasa yang akan datang.

Meskipun dari sekolah desa, siswa merasa yakin akan kemampuannya sehingga berani bercita-cita untuk meneruskan pendidikan yang lebih tinggi. Untuk mewujudkan hal tersebut, siswa melakukan perencanaan, pemantauan, dan perbaikan dari *performansi* atau perilakunya. Rencana yang akan berusaha untuk diwujudkan adalah bisa bekerja lebih baik lalu memonitornya dengan cara belajar yang rajin dan melakukan perbaikan-perbaikan untuk mendukung rencana-rencana yang telah disusun dan juga memiliki motivasi yang cenderung tinggi untuk merealisasikan rencana-rencana tersebut.

Di samping itu, siswa juga berupaya untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Siswa mengobservasi diri (memantau diri sendiri) apakah perilakunya mendukung atau tidak dalam mewujudkan rencananya. Juga melakukan evaluasi diri (menilai diri sendiri) apakah tindakan yang dilakukan sesuai dengan apa yang diinginkan, yaitu sesuai dengan standar

pribadi individu tersebut serta mempertahankan motivasi diri sendiri dan membuktikan kompetensi yang dimilikinya.

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.

Menurut Chaplin (2006) dalam kamus psikologi, *intelligence* atau *quotient* berarti cerdas, pandai. Binet dan Simon (dalam Napitupulu dkk, 2007) merangkum pengertian *intelligence* atau *quotient* dalam tiga komponen, yaitu kemampuan seseorang dalam mengarahkan pikiran atau tindakannya, kemampuan seseorang untuk mengubah arah tindakan bila tindakan tersebut telah terlanjur dilakukan dan kemampuan seseorang untuk mengkritik diri sendiri atau melakukan *autocriticism*.

Sebagaimana yang diungkapkan Stoltz (2007) *adversity quotient* sebagai kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan secara teratur. *Adversity quotient* membantu individu

memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari seraya tetap berpegang teguh pada prinsip dan impian tanpa memperdulikan apa yang sedang terjadi.

Adversity quotient adalah kemampuan berpikir, mengelola, dan mengarahkan tindakan yang membentuk suatu pola-pola tanggapan kognitif dan perilaku atas stimulus peristiwa-peristiwa dalam kehidupan yang merupakan tantangan dan atau kesulitan (Yazid, 2005). Individu yang tidak memiliki *adversity quotient* berakibat pada ketidakmampuan untuk mengatasi masalah (Widyaningrum & Rachmawati, 2007).

Menurut Stoltz (2007), kesuksesan seseorang dalam menjalani kehidupan terutama ditentukan oleh tingkat *adversity quotient*. *Adversity quotient* tersebut terwujud dalam tiga bentuk, yaitu :

- a. Kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan.
- b. Suatu ukuran untuk mengetahui respon seseorang terhadap kesulitan, dan
- c. Serangkaian alat untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* merupakan suatu kemampuan individu dalam menghadapi berbagai macam kesulitan dan memecahkan berbagai

macam permasalahan dengan mengubah cara berfikir dan sikap terhadap kesulitan tersebut.

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. Semakin besar kendali yang dimiliki semakin besar kemungkinan seseorang untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan dan tetap teguh dalam niat serta ulet dalam mencari penyelesaian. Demikian sebaliknya, jika semakin rendah kendali, seseorang menjadi tidak berdaya menghadapi kesulitan dan mudah menyerah.

b. Daya tahan/*endurance* (E)

Daya tahan atau *endurance* adalah persepsi seseorang akan lama atau tidaknya kesulitan akan berlangsung. Daya tahan dapat menimbulkan penilaian tentang situasi yang baik atau buruk. Seseorang yang mempunyai daya tahan yang tinggi akan memiliki harapan dan sikap optimis dalam mengatasi kesulitan atau tantangan yang sedang dihadapi. Semakin tinggi daya tahan yang dimiliki oleh

individu, maka semakin tinggi tingkat harapan dan rasa optimis individu. Sebaliknya semakin rendah daya tahan yang dimiliki individu, maka semakin rendah pula tingkat harapan dan rasa optimis individu.

c. Jangkauan/*reach* (R)

Jangkauan merupakan sejauh mana kesulitan- kesulitan yang dialami oleh individu akan menjangkau bagian lain dari kehidupan individu itu. *Reach* juga berarti sejauh mana kesulitan yang ada akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. *Reach* atau jangkauan menunjukkan kemampuan dalam melakukan penilaian tentang beban kerja yang menimbulkan stress. Semakin tinggi jangkauan seseorang, semakin besar kemungkinannya dalam merespon kesulitan sebagai sesuatu yang spesifik dan terbatas. 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. Orang yang memiliki rasa kepemilikan yang rendah akan cenderung berfikir bahwa semua kesulitan atau permasalahan yang datang itu karena kesalahan, kecerobohan, atau kebodohan dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi *adversity quotient* adalah kendali/*control*, daya tahan/*endurance*, jangkauan/*reach*, dan kepemilikan/*origin and ownership*.

3. Faktor Pembentuk *Adversity Quotient*

Faktor-faktor pembentuk *adversity quotient* menurut Stoltz (2007) adalah sebagai berikut :

a. Daya saing

Seligman (Stoltz, 2007) berpendapat bahwa *adversity quotient* yang rendah dikarenakan tidak adanya daya saing ketika menghadapi kesulitan, sehingga kehilangan kemampuan untuk menciptakan peluang dalam kesulitan yang dihadapi.

b. Produktivitas

Penelitian yang dilakukan di sejumlah perusahaan menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kinerja karyawan 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.

c. Motivasi

Stoltz (2007) 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.

d. Mengambil resiko

Stoltz, (2007) menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai *adversity quotient* tinggi lebih berani mengambil resiko dari tindakan yang dilakukan. Hal itu dikarenakan seseorang dengan *adversity quotient* tinggi merespon kesulitan secara lebih konstruktif.

e. Perbaikan

Seseorang dengan *adversity quotient* yang tinggi senantiasa berupaya mengatasi kesulitan dengan langkah konkrit, yaitu dengan melakukan perbaikan dalam berbagai aspek agar kesulitan tersebut tidak menjangkau bidang-bidang yang lain.

f. Ketekunan

Seligman (Stoltz, 2007) menemukan bahwa seseorang yang merespon kesulitan dengan baik akan senantiasa bertahan.

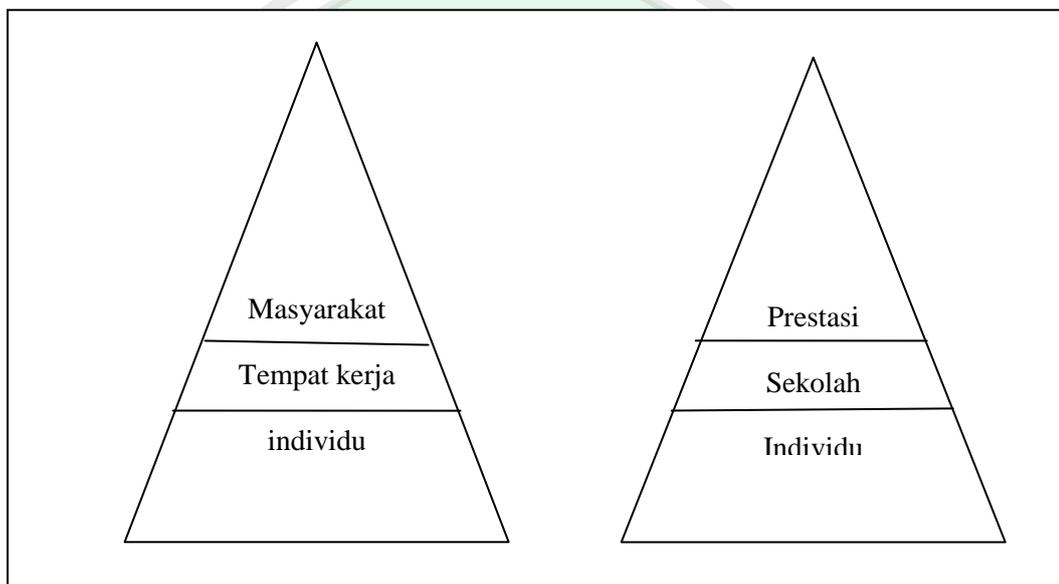
g. Belajar

Menurut Carol Dweck (dalam Stoltz, 2007) membuktikan bahwa anak-anak yang merespon secara optimis akan banyak belajar dan lebih berprestasi dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pola pesimistis.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor pembentuk *adversity quotient* meliputi daya saing, produktivitas, motivasi, mengambil resiko, perbaikan, ketekunan dan belajar.

4. Tiga Tingkatan Kesulitan

Stoltz (2007) mengklasifikasikan tantangan atau kesulitan menjadi tiga dan menggambarkan ketiga kesulitan tersebut dalam suatu piramida sebagai berikut:



Gambar 1. Tiga Tingkatan Kesulitan (Sumber : Stoltz, 2007)

Bagian puncak piramida menggambarkan *social adversity* (kesulitan di masyarakat). Kesulitan ini meliputi ketidakjelasan masa depan, kecemasan tentang keamanan, ekonomi, serta hal-hal lain yang dihadapi seseorang ketika berada dan berinteraksi dalam sebuah masyarakat (Mulyadi & Mufita dalam Stoltz, 2007). Pada seorang siswa Sekolah Menengah Pertama diidentifikasi dengan cita-cita seorang siswa tersebut.

Kesulitan kedua yaitu kesulitan yang berkaitan dengan *workplace adversity* (kesulitan di tempat kerja) meliputi keamanan di

tempat kerja, pekerjaan, jaminan penghidupan yang layak dan ketidakjelasan mengenai apa yang terjadi. Pada siswa Sekolah Menengah Pertama kesulitan di tempat kerja digambarkan sebagai aktivitas sekolah yang penuh dengan tantangan, meliputi proses sosialisasi orientasi lingkungan sekolah, proses belajar mengajar sehingga membutuhkan motivasi lebih dalam mengerjakannya.

Kesulitan ketiga individual *adversity* (kesulitan individu) yaitu individu menanggung beban akumulatif dari ketiga tingkat, namun individu memulai perubahan dan pengendalian. Pada siswa Sekolah Menengah Pertama, masing-masing siswa pasti akan menghadapi kesulitan, sehingga kemampuan masing-masing siswa untuk menyelesaikan kesulitan berpengaruh dalam sekolah dan cita-citanya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkatan kesulitan ada tiga yaitu kesulitan individu, kesulitan yang berkaitan dengan di tempat kerja dan kesulitan di masyarakat.

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, menghindari kewajiban, mundur dan berhenti apabila

menghadapi kesulitan. *Quitters* (mereka yang berhenti), orang-orang jenis ini berhenti di tengah proses pendakian, gampang putus asa, menyerah (Ginanjar Ary Agustian, 2001). Orang dengan tipe ini cukup puas dengan pemenuhan kebutuhan dasar atau fisiologis saja dan cenderung pasif, memilih untuk keluar menghindari perjalanan, selanjutnya mundur dan berhenti. Para *quitters* menolak menerima tawaran keberhasilan yang disertai dengan tantangan dan rintangan. Orang yang seperti ini akan banyak kehilangan kesempatan berharga dalam kehidupan. Dalam hierarki Maslow tipe ini berada pada pemenuhan kebutuhan fisiologis yang letaknya paling dasar dalam bentuk piramida.

b. *Campers*

Campers atau *satis-ficer* (dari kata *satisfied* = puas dan *suffice* = mencukupi) Golongan ini puas dengan mencukupkan diri dan tidak mau mengembangkan diri. Tipe ini merupakan golongan yang sedikit lebih banyak, yaitu mengusahkan terpenuhinya kebutuhan keamanan dan rasa aman pada skala hierarki Maslow. Kelompok ini juga 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. Berbeda dengan

quitters, *campers* sekurang-kurangnya telah menanggapi tantangan yang dihadapinya sehingga telah mencapai tingkat tertentu.

c. *Climbers*

Climbers (pendaki) mereka yang selalu optimis, melihat peluang-peluang, melihat celah, melihat senoktah harapan di balik keputusan, selalu bergairah untuk maju. Nokta kecil yang dianggap sepele, bagi para *Climbers* mampu dijadikannya sebagai cahaya pencerah kesuksesan (Ginancar Ary Agustian, 2001).

Climbers merupakan kelompok orang yang selalu berupaya mencapai puncak kebutuhan aktualisasi diri pada skala hierarki Maslow. *Climbers* adalah tipe manusia yang berjuang seumur hidup, tidak peduli sebesar apapun kesulitan yang datang. *Climbers* tidak dikendalikan oleh lingkungan, tetapi dengan berbagai kreatifitasnya tipe ini berusaha mengendalikan lingkungannya. *Climbers* 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. Tipe ini akan selalu siap menghadapi berbagai rintangan dan menyukai tantangan yang diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan.

Kemampuan *quitters*, *campers*, dan *climbers* dalam menghadapi tantangan kesulitan dapat dijelaskan bahwa *quitters* memang tidak selamanya ditakdirkan untuk selalu kehilangan

kesempatan namun dengan berbagai bantuan, *quitters* akan mendapat dorongan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan yang sedang ia hadapi. Kehidupan *climbers* memang menghadapi dan mengatasi rintangan yang tiada hentinya. Kesuksesan yang diraih berkaitan langsung dengan kemampuan dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan, setelah yang lainnya meyerah, inilah indikator- indikator *adversity quotient* yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa karakter manusia berdasarkan tinggi rendahnya *adversity quotient* ada tiga yaitu *quitters*, *campers*, dan *climbers*.

6. Teori-teori Pendukung *Adversity Quotient*

Adversity quotient dibangun dengan memanfaatkan tiga cabang ilmu pengetahuan (Stoltz, 2007), yaitu:

a. Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif merupakan ilmu yang mempelajari bagaimana seseorang memperoleh, mentransformasikan, mempresentasikan, menyimpan, dan menggali kembali pengetahuan, dan bagaimana pengetahuan tersebut dapat dipakai untuk merespon atau memecahkan kesulitan, berfikir dan berbahasa. Orang yang merespon atau menganggap kesulitan itu abadi, maka jangkauan kendali mereka akan menderita, sedangkan yang menganggap kesulitan itu mudah berlalu, maka ia akan tumbuh maju dengan pesat. Respon

seseorang terhadap kesulitan mempengaruhi kinerja, dan kesuksesan. Strategi berespon terhadap kemalangan dengan pola-pola tersebut akan menetap sepanjang hidup seseorang (Lasmono, 2001).

b. Neuropsikologi

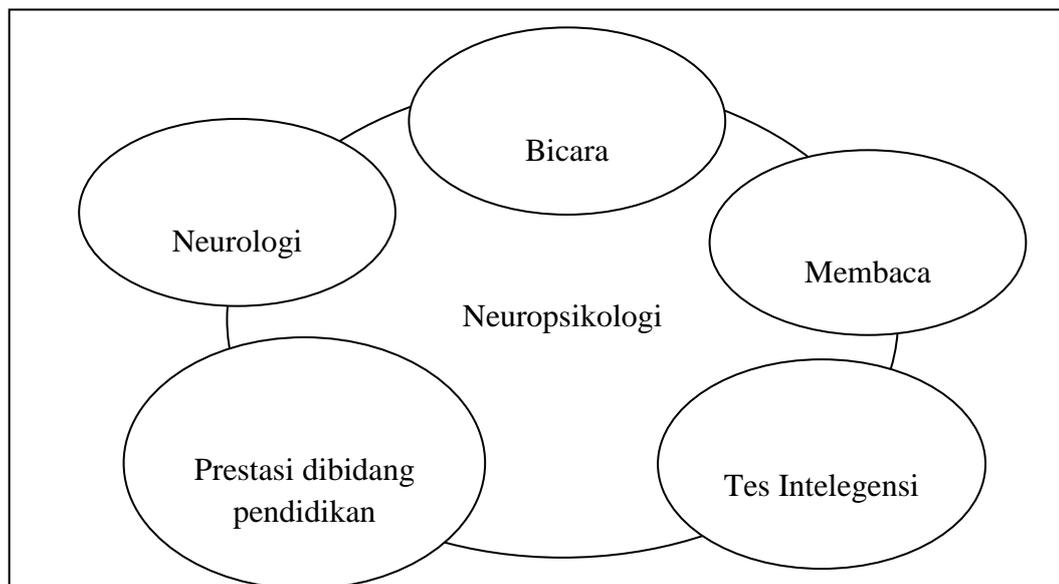
Neuropsikologi adalah bagian psikologi terapan yang berhubungan dengan bagaimana perilaku dipengaruhi oleh disfungsi otak. Ilmu ini menyumbangkan pengetahuan bahwa otak secara ideal dilengkapi sarana pembentuk kebiasaan-kebiasaan, sehingga otak segera dapat diinterupsi dan diubah. Berdasarkan penjelasan tersebut (Lasmono, 2001) menjelaskan bahwa kebiasaan seseorang dalam merespon terhadap kesulitan dapat diinterupsi dan segera diubah. Dengan demikian, kebiasaan baru tumbuh dan berkembang dengan baik.

Neuropsikologi merupakan *speciality* (bidang keahlian khusus), tetapi juga dapat dilihat sebagai bagian psikologi kesehatan. Neuropsikologi maupun psikologi kesehatan berada di bawah payung besar psikologi klinis. Neuropsikologi memiliki representasi yang tersebar luas dalam tim-tim multidisiplin atau antardisiplin sebagai bagian dari pendekatan medis kontemporer terhadap penanganan seorang pasien (Nelson dan Adams, 1997).

c. Psikoneuroimunologi

Ilmu ini menyumbangkan bukti-bukti adanya hubungan fungsional antara otak dan sistem kekebalan, hubungan antara apa yang individu pikirkan dan rasakan terhadap kemalangan dengan kesehatan mental fisiknya. Kenyataannya pikiran dan perasaan individu juga dimediasi oleh neurotransmitter dan neuromodulator, yang berfungsi mengatur ketahanan tubuh. Hal ini esensial untuk kesehatan dan panjang umur, sehingga seseorang dapat menghadapi kesulitan dan mempengaruhi fungsi -fungsi kekebalan, kesembuhan, dan kerentanan terhadap penyakit-penyakit yaitu melemahnya kontrol diri yang esensial akan menimbulkan depresi.

Ketiga penopang teoritis tersebut bersama-sama membentuk *adversity quotient* dengan tujuan utama, yaitu : timbulnya pengertian baru, tersedianya alat ukur dan seperangkat alat untuk meningkatkan efektivitas seseorang dalam menghadapi segala bentuk kesulitan hidup (Stoltz, 2007).



Gambar 2. Assesmen Neuropsikologi dan Bidang-Bidang yang Berkaitan (Nelson & Adam, dalam Stoltz, 2007 *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi peluang*)

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa teori pendukung *adversity quotient* meliputi psikologi kognitif, neuropsikologi, dan psikoneuroimunologi.

7. *Adversity Quotient* Siswa

Siswa yang ada di sekolah Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang yang tidak mendapatkan perhatian lebih dari orang tua dalam menempuh pendidikannya, merasa itu sebuah tantangan dan kenyataan yang harus dihadapinya. Meskipun demikian, siswa menganggap itu bukan sebuah penghalang melainkan adalah sebuah peluang untuk membuktikan kepada orang tuanya bahwa dengan belajar yang rajin hidup akan menjadi sukses.

Usaha untuk membuktikan kepada orang tuanya mengenai pentingnya pendidikan, siswa mengalami sedikit kesulitan tetapi mereka berusaha mengendalikan atau mengontrol kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Mereka percaya, dengan semakin besar kendali atau kontrol yang dimiliki semakin besar kemungkinan untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan dan sebaliknya jika semakin rendah kendali atau kontrol semakin tidak berdaya menghadapi kesulitan dan mudah menyerah.

Siswa memiliki daya tahan yang baik. Daya tahan ini berkaitan dengan persepsi seseorang akan lama atau tidaknya kesulitan akan berlangsung. Daya tahan yang baik ini memunculkan sikap optimis pada siswa dan memiliki harapan dalam mengatasi kesulitan atau tantangan yang sedang dihadapi. Siswa percaya bertahan di tengah kesulitan akan membuat kesulitan itu hanya bersifat sementara dan sebaliknya bila tidak bisa bertahan dan mudah putus asa maka akan membuat kesulitan itu bersifat abadi dan sulit untuk diperbaiki.

Siswa juga percaya kesulitan yang dihadapinya ini tidak akan menjangkau atau berpengaruh dalam seluruh kehidupannya. Meskipun dalam pendidikannya tidak mendapat perhatian dari orang tua, masa depan tetap ada harapan untuk lebih baik.

Siswa berani mengambil jalan yang kurang mendapatkan respon dari masyarakat yaitu tetap belajar dengan sungguh-sungguh meski masyarakat menilai bekerja lebih baik daripada harus bersekolah. Siswa

selalu berupaya mengatasi kesulitan dengan langkah konkrit, yaitu dengan melakukan perbaikan-perbaikan dengan jalan memberi pemahaman kepada masyarakat bahwa pendidikan merupakan hal yang sangat penting demi masa depan yang lebih baik. Mereka tetap belajar dan bersekolah dengan tekun dan merespon pandangan masyarakat dengan sikap optimis.

Siswa selalu melihat peluang, memiliki harapan dan selalu bergairah untuk maju. Dalam hal ini siswa memiliki karakter *climbers* (pendaki). Mereka orang yang selalu berupaya mencapai puncak aktualisasi diri. Karakter *climbers* akan selalu memikirkan alternatif permasalahan dan menganggap kesulitan dan rintangan yang ada justru menjadi peluang untuk lebih maju, berkembang, dan mempelajari lebih banyak lagi tentang kesulitan hidup. Mereka akan selalu siap menghadapi berbagai rintangan dan tantangan hidup karena memiliki pemahaman bahwa hidup adalah pilihan dan setiap pilihan pasti mengandung resiko.

C. Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan Regulasi Diri

Perlu dijelaskan secara singkat mengenai masing-masing variabel untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan regulasi diri. Telah dijelaskan oleh beberapa tokoh *adversity quotient* diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan sehingga mampu mengubah hambatan menjadi peluang bagi dirinya untuk mengasah kemampuan agar individu dapat memecahkan masalahnya.

Sedangkan regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam usaha mencapai tujuan yang diinginkan tidak terlepas dari berbagai tantangan serta kesulitan yang dihadapi oleh masing-masing individu.

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 bertingkah 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. 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.

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.

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 Paul G. 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.

Sedangkan jika kesulitan hidup dihadapi dengan motivasi yang kuat, kreativitas, dan ketekunan maka kesulitan bisa berubah menjadi peluang yang besar untuk menjadi lebih baik. Seperti halnya ketika siswa yang tidak mendapatkan dukungan dari orang tuanya untuk menempuh pendidikan, maka siswa cenderung beranggapan bahwa belajar di sekolah merupakan aktivitas yang sangat berat dan telah membebani kehidupannya.

Kondisi seperti ini bila terjadi pada individu yang memiliki AQ (*adversity quotient*) yang rendah maka akan dianggap sebagai bencana. Individu tersebut dapat dengan mudah mengalami kesulitan dalam hidup, karena individu tidak mampu menanggapi dan mengolah masalah yang dihadapinya. Sementara individu yang memiliki AQ tinggi akan menjadikan hal tersebut sebagai tantangan dalam hidup dengan terus berjuang dengan gigih dan semangat yang besar untuk melakukan segala sesuatu agar dapat merubah kesulitan hidup menjadi sesuatu yang membahagiakan, sehingga individu mampu mencapai apa yang diharapkan.

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 yang diajukan oleh peneliti berdasarkan landasan teori di atas 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.

