

Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Regulasi Diri Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMP Negeri 13 Yogyakarta

Erlin Dwi Kusumawati

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

e-Mail: sinonnaerlino3@gmail.com

Abstract

The research aims to develop the Arabic teaching materials for new students of Athletes is someone who always faced with the condition stressful and competition. Due to the condition a variety of factors can influence the ability athletes in showing performanya optimally. For it, athletes must be able to control and control themselves in the face of somewhere. One of the things that influence in do self regulations is adversity quotient (AQ). The population of the research is all students special class of sports junior High School 13 yogyakarta were 87 students. Data collection method used scale. Analysis of data use some help application IBM SPSS statistics 19 with techniques analysis regression linear. The result showed there is a positive correlation and significant between adversity quotient with the self regulations. Seen from the value of a correlation coefficient (r) of 0,703, with $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Of the value of R square of 0.495 or 49.5 % showing how major adversity quotient of obeying self regulations with $p = 0.013$ ($p < 0.05$). Thus, hypothesis research generally accepted

Keywords: *Adversity Quotient, Self Regulation, Special Class of Sports*

Abstrak

Atlet merupakan seseorang yang selalu dihadapkan pada kondisi penuh tekanan dan kompetisi. Dengan kondisi tersebut, berbagai faktor mampu mempengaruhi kemampuan atlet dalam menampilkan performanya secara optimal. Untuk itu, setiap atlet harus mampu mengontrol dan mengendalikan diri mereka dalam menghadapi berbagai situasi. Salah satu hal yang berpengaruh dalam melakukan regulasi diri adalah *adversity quotient* (AQ). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta berjumlah 87 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala. Analisis data menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 19.00. Dengan teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi positif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan regulasi diri. Terlihat dari nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,703, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dari nilai R square sebesar 0.495 atau 49.5% menunjukkan besarnya pengaruh *adversity quotient* terhadap regulasi diri dengan $p = 0.013$ ($P < 0.05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang diajukan diterima.

Kata Kunci: Kecerdasan Adversitas, Regulasi Diri, Kelas Khusus Olahraga

Pendahuluan

Dewasa ini, olahraga merupakan salah bidang yang mulai banyak digeluti tidak hanya sebagai alasan kesehatan ataupun faktor rekreasi saja, namun olahraga sudah mulai dijadikan sebagai sebuah profesi yang dapat menjamin kehidupan seseorang. Adanya dukungan pemerintah yang akan mengucurkan bonus dalam jumlah besar ketika seorang atlet berhasil menjadi kampiun dalam sebuah kejuaraan turut memberikan semangat dan motivasi tersendiri bagi atlet untuk mampu meraih prestasi.

Namun, keberhasilan seseorang dalam bidang olahraga tidak diperoleh dengan mudah. Harus berlatih dengan keras dan giat karena dalam olahraga juga dikenal adanya kompetisi dan persaingan. Banyak usaha dan biaya yang harus dikeluarkan demi meraih kesuksesan dalam bidang olahraga. Mengorbankan berbagai hal mulai dari masa kecilnya untuk bermain, kebersamaan keluarga, bahkan meninggalkan bangku sekolah demi berlatih. Selain itu, ada pula hambatan dan kesulitan yang kadang membuat mereka putus asa. Sebagai contoh Liliana Natsir yang hanya memiliki ijazah SD. Sejak lulus SD, ia mulai menekuni kegiatan olahraga dan memilih merantau dari Sulawesi ke klub bulutangkis di Jakarta untuk mengembangkan kemampuan bulutangkisnya (www.tribunnews.com, diakses tanggal 5 Februari 2017). Keputusan tersebut tentu merupakan keputusan besar baik itu bagi Liliana Natsir ataupun orangtuanya.

Melihat kasus tersebut, pada kenyataannya hambatan dan tantangan yang dihadapi Liliana Natsir tidak mempengaruhi apa yang ia cita-citakan. Ia memiliki tekad untuk terus mengembangkan bakat bulutangkisnya demi mencapai prestasi. Keputusan besar yang diambilnya merupakan wujud nyata kemampuannya dalam mengendalikan dan menentukan perilakunya sehingga ia berani mengambil keputusan besar. Bahkan, Stoltz (2005:92) mengemukakan bahwa kesuksesan seseorang sangat dipengaruhi oleh kemampuan dalam mengendalikan atau menguasai kehidupannya. Kemampuan dalam mengendalikan dan mengontrol perilaku ini disebut dengan regulasi diri.

Regulasi diri adalah kapasitas internal seseorang untuk dapat mengarahkan perilaku, afeksi, dan atensinya untuk memunculkan respon yang sesuai dengan tuntutan dari dalam diri dan lingkungannya, menggunakan berbagai strategi dalam rangka mencapai tujuan. Seseorang yang termotivasi untuk mencapai tujuan akan melaksanakan aktivitas-aktivitas pengaturan diri yang mereka yakini akan membantu mereka (Schunk, Pintrich & Meece, 2012:232). Dengan regulasi diri yang baik, seorang atlet akan memiliki kemampuan dalam mengendalikan situasi-situasi yang dihadapinya sehingga tidak berdampak negatif bagi dirinya. Ia akan mampu menentukan sikap dan perilaku sesuai dengan keputusan mereka. Dengan kemampuan regulasi diri yang baik, seorang atlet akan mampu memandang secara positif setiap situasi yang dihadapinya.

Regulasi diri sangat diperlukan bagi setiap orang khususnya atlet. Hal ini dikarenakan, regulasi diri akan memberikan arah perilaku bagi atlet sehingga terus termotivasi untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan atau diharapkan. Dengan regulasi diri yang baik, ia akan mampu mengendalikan dan menyaring situasi-situasi sulit atau negatif sehingga tidak mempengaruhi penampilan mereka. Kemampuan dalam mengendalikan situasi-situasi sulit disebut dengan *adversity quotient*.

Adersity quotient atau kecerdasan adversitas merupakan kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam mengatasi kesulitan dalam hidupnya. Untuk mampu mencapai performa yang optimal sehingga mampu meraih prestasi, seorang atlet diharapkan memiliki kemampuan mengendalikan kesulitan yang dihadapi atau memiliki tingkat *adversity quotient* yang baik. Dengan mengetahui tingkat kecerdasan adversitas yang dimiliki, seseorang akan mengetahui seberapa jauh ia mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan kemampuannya dalam mengatasi kesulitan tersebut (Stoltz, 2005:8). *Adversity quotient* juga diperlukan oleh setiap atlet agar dapat mengelola hambatan dan kesulitan yang mungkin dapat mempengaruhi performa mereka secara optimal. Karena, dengan tingkat *adversity quotient* yang tinggi, mereka tidak akan pernah memberikan peluang bagi setiap kesulitan dan hambatan mempengaruhi semangat dan usaha mereka dalam mencapai tujuan (Stoltz, 2005:20). Mereka tidak akan mudah menyerah dan putus asa dalam usaha mencapai tujuan mereka. Seseorang dengan tingkat kecerdasan adversitas yang tinggi akan memiliki kemampuan atau kendali dalam situasi-situasi sulit yang dihadapinya.

Dalam observasi dan wawancara awal yang dilakukan oleh penulis di SMP Negeri 13 Yogyakarta, diketahui masih banyak siswa kelas khusus olahraga yang belum mampu mengendalikan dirinya dengan baik. Hal ini terlihat ketika bertanding masih banyak yang belum mampu mengendalikan emosi sehingga tidak mampu berkonsentrasi, ada pula atlet yang memiliki kualitas permainan bagus namun ketika berlatih ataupun bertanding dilihat oleh orangtuanya, permainannya akan berantakan, serta masih banyak atlet yang mengeluh ketika jadwal latihan fisik. Selain itu, tuntutan ganda siswa atlet yaitu sebagai seorang atlet dan juga seorang siswa di sekolah membuat mereka kadangkala mengorbankan salahsatunya, terutama di sekolah yang memilih tidur di kelas ataupun tidak tertarik berada di dalam kelas. Semua itu dapat disebabkan antara lain karena rendahnya kecerdasan adversitas siswa atau kemampuan mereka dalam mengatasi dan mengendalikan kesulitan yang dihadapi.

Untuk itu, peneliti ingin melihat pengaruh kecerdasan adversitas terhadap regulasi diri siswa atlet. Siswa atlet adalah setiap atlet yang tergabung dalam kelas khusus olahraga. Kelas khusus olahraga (KKO) merupakan kelas yang dibentuk untuk menampung peserta didik yang memiliki potensi istimewa dalam bidang olahraga dalam satuan pendidikan reguler pada jenjang pendidikan dasar dan menengah (Sumaryanto, 2010). Oleh sebab itu, siswa-siswa yang mempunyai

potensi dalam bidang olahraga memiliki kesempatan mengembangkan bakat olahraganya di sekolah melalui program kelas khusus olahraga (KKO).

Dalam penelitian ini, peneliti memilih SMP Negeri 13 Yogyakarta sebagai lokasi penelitian. Hal ini dikarenakan, SMP Negeri 13 Yogyakarta merupakan sekolah menengah pertama di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang membuka program kelas khusus olahraga (KKO). Banyak atlet-atlet berpotensi di DIY yang terdaftar di SMP Negeri 13 Yogyakarta, sehingga tentu saja sudah banyak prestasi-prestasi yang diraih oleh SMP Negeri 13 Yogyakarta baik itu dalam kancah daerah ataupun nasional. Kelas khusus olahraga SMP 13 Yogyakarta sudah cukup populer dalam menampung atlet berprestasi.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif karena dalam proses pelaksanaan penelitian menggunakan angka-angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran, sampai pada hasil atau penarikan kesimpulan. Jenis penelitian ini berdasarkan tingkat eksplanasinya dapat dikategorikan ke dalam penelitian asosiatif. Penelitian asosiatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 13 Yogyakarta yang berlokasi di Minggiran, Mantrijeron, Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2016-Januari 2017. Subjek dalam penelitian ini mengambil seluruh populasi siswa yang tergabung dalam kelas khusus olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta dimulai dari kelas VII, VIII dan IX yang pada saat penelitian siswa yang hadir 87 siswa, sehingga penelitian ini dapat disebut penelitian populasi.

Metode pengumpulan data yang digunakan berupa skala penelitian. Skala merupakan alat ukur psikologis dalam bentuk kumpulan pernyataan atau sikap yang disusun sedemikian rupa untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan (Azwar, 2012). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *adversity quotient* dan skala regulasi diri. Skala *adversity quotient* disusun oleh peneliti dengan berpedoman pada aspek-aspek *adversity quotient* yang dikemukakan oleh Stoltz yaitu *control*, *origin* dan *ownership*, *reach* dan *endurance* berjumlah 23 aitem. Sedangkan skala regulasi diri disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ormrod yaitu standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, instruksi diri, monitoring diri, evaluasi diri dan kontingensi yang ditetapkan sendiri berjumlah 21 item.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistic* 19.00 dengan teknik analisis korelasi dan analisis regresi linier sederhana. Dengan teknik korelasi akan diperoleh kuat tidaknya korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat, sedangkan analisis regresi linier sederhana merupakan analisis yang digunakan untuk mengestimasi atau memprediksi nilai rata-rata variabel tergantung yang didasarkan pada variabel bebas yang diketahui (Widarjono, 2010:9).

Adversity Quotient

Dalam kamus bahasa Inggris, istilah *adversity* diartikan sebagai kondisi yang tidak menyenangkan atau kemalangan, sedangkan *quotient* berarti kecerdasan. Sehingga secara sederhana, *adversity quotient* dapat dimaknai suatu kecerdasan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengatasi kesulitan hidup.

Adversity quotient merupakan suatu kerangka konseptual baru mengenai kecerdasan yang diperkenalkan oleh Paul G. Stoltz untuk melengkapi kekurangan dari dua konsep kecerdasan sebelumnya yaitu *intelegensi quotient* (IQ) dan *emotional quotient* (EQ). Menurutnya, kedua konsep kecerdasan tersebut belum sepenuhnya menentukan kesuksesan seseorang. Ia memaparkan bahwa IQ dan EQ bukan penentu kesuksesan seseorang, namun keduanya memainkan suatu peran dalam menentukan kesuksesan seseorang (Stoltz, 2005:16). Secara ringkas, Stoltz (2005:10-13) mendefinisikan AQ sebagai kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk menyelesaikannya. Terutama dalam penggapaian sebuah tujuan, cita-cita, harapan dan yang paling penting adalah kepuasan pribadi dari hasil kerja atau aktifitas itu sendiri.

Dalam buku *Properthic Intelegence*, Hamdani Bakran Adz Dzakiey (2006:677) menyebutkan bahwa *adversity quotient* merupakan sesuatu potensi yang mana dengan potensi tersebut seseorang dapat mengubah hambatan yang dihadapinya menjadi peluang. Ia juga menambahkan bahwa suksesnya suatu pekerjaan dan hidup seseorang ditentukan oleh tingkat *adversity quotient*-nya.

Adversity quotient seseorang dapat berubah mengikuti perkembangan kognitif dan psikologis seseorang karena pada dasarnya *adversity quotient* bukan merupakan sesuatu yang baku dan diturunkan berdasarkan genetis, namun merupakan suatu kecerdasan yang terus berubah, berkembang sesuai dengan lingkungan sosial seseorang serta merupakan sesuatu yang dapat dipelajari. Sehingga, seorang atlet dapat memaksimalkan kemampuannya dalam menghadapi kesulitan dan tantangan dalam usahanya meraih kesuksesan atau keberhasilan yang ia tetapkan.

Stoltz (2005:140) mengemukakan bahwa kecerdasan adversitas memiliki 4 aspek. Keempat aspek tersebut yaitu:

1. *Control*

Control atau kendali merupakan dimensi yang mencoba mempertanyakan seberapa banyak kendali yang dirasakan oleh seseorang terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan.

2. *Origin dan ownership*

Origin (asal usul) dan *ownership* (pengakuan) merupakan dimensi yang mencoba mempertanyakan siapa atau apa yang menjadi asal usul kesulitan dan juga sampai sejauh mana ia mengakui akibat-akibat yang ditimbulkan dari kesulitan tersebut. Dimensi asal usul dan pengakuan ini berkaitan dengan rasa bersalah. Seseorang dengan nilai rendah pada

dimensi ini cenderung akan menempatkan rasa bersalah yang tidak semestinya atas peristiwa-peristiwa yang terjadi. Begitu sebaliknya, seseorang dengan nilai yang tinggi pada dimensi ini akan melihat rasa bersalah sebagai suatu usaha untuk membantu ia belajar. Dengan perasaan bersalah, ia akan merenungkan, belajar dan menyesuaikan tingkah laku demi adanya perbaikan.

3. *Reach*

Dimensi ini mengacu pada sejauh mana kesulitan akan mempengaruhi bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. Seseorang dengan nilai R yang rendah cenderung menganggap satu kesulitan sebagai sebuah bencana yang nantinya akan dapat mempengaruhi beberapa aspek kehidupannya.

4. *Endurance*

Endurance atau daya tahan merupakan salah satu dimensi dari *adversity quotient* yang berkaitan dengan seberapa lama kesulitan akan berlangsung dan juga berapa lama penyebab kesulitan itu akan berlangsung. Seseorang dengan nilai *endurance* yang rendah akan menganggap sebuah kesulitan beserta penyebabnya akan berlangsung lama.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* adalah kecerdasan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengatasi kesulitan. Terdapat empat aspek dari *adversity quotient* yaitu *control*, *origin* dan *ownership*, *reach* dan *endurance*. Keempat aspek inilah yang nantinya akan digunakan oleh peneliti sebagai pedoman dalam penyusunan skala penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Regulasi Diri

Menurut Bandura, regulasi diri merupakan kemampuan mengontrol perilaku sendiri (King, 2012:92). Mengontrol perilaku diri ini tidak hanya melibatkan perilaku mereka agar fokus pada pencapaian tujuan, namun juga melibatkan variabel kognitif dan variabel yang berpengaruh (Schunk, 2012:545). Menurut Howard dan Miriam (2008:284), regulasi diri adalah proses yang dilakukan oleh seseorang sehingga dapat mengatur pencapaiannya dan perilaku mereka sendiri. Mereka mampu menentukan target untuk diri mereka dan melakukan evaluasi atas kesuksesan mereka dalam mencapai target serta memberikan penghargaan pada diri mereka karena telah mampu mencapai target tersebut.

Dalam dunia olahraga, setiap atlet harus memiliki kemampuan mengontrol diri mereka. Hal ini dikarenakan, atlet merupakan seseorang yang selalu terlibat pada kondisi yang penuh dengan perasaan kompetitif. Kondisi yang penuh dengan kompetisi ini dapat menjadi sumber permasalahan psikologis pada diri atlet dan tentunya akan berpengaruh negatif pada kondisi atlet tersebut bila tidak dikelola dengan baik dan benar. Sehingga dalam hal ini, regulasi diri merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet demi mendukung

mereka dalam mencapai prestasi. Stoltz (2005:92) menambahkan bahwa kesuksesan seseorang sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengendalikan atau menguasai kehidupannya. Kesuksesan tersebut juga dapat dipengaruhi dan diramalkan melalui cara seseorang merespon dan menjelaskan kesulitan.

Menurut Ormrod (2009:30) regulasi diri terdiri enam aspek. Secara lengkap, keenam aspek tersebut dijabarkan sebagai berikut:

1. Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri.

Pada umumnya setiap orang memiliki standar dan tujuan yang bagi perilakunya. Standar ini menjadi kriteria untuk melaksanakan evaluasi terhadap performa dalam situasi-situasi yang spesifik. Sedangkan tujuan merupakan arah dan sasaran bagi perilakunya. Seseorang yang mampu mencapai standar dan tujuan yang sudah ditetapkannya akan mampu memberikan kepuasan dan meningkatkan keyakinan dirinya untuk dapat mencapai standar dan tujuan yang lebih besar lagi.

2. Pengaturan emosi

Pengaturan emosi merupakan usaha untuk selalu menjaga dan mengelola setiap perasaan agar tidak menghasilkan respon-respon yang kontraproduktif. Ada dua cara yang dapat dilakukan untuk mengatur kembali emosi, yaitu mengungkapkan perasaan mereka dan juga menafsirkan kembali peristiwa yang dialami dengan memberikan makna yang positif.

3. Instruksi diri

Instruksi diri merupakan instruksi yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri sembari melakukan sesuatu yang kompleks.

4. Monitoring diri

Monitoring diri merupakan sebuah proses dimana seseorang mengamati dan mencatat perilaku mereka sendiri saat sedang melakukan sesuatu.

5. Evaluasi diri

Evaluasi diri merupakan suatu proses memberikan penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri. Mereka harus mampu menilai dan mengevaluasi diri secara objektif dan akurat perilaku mereka terhadap standar dan tujuan yang sudah mereka tetapkan sebelumnya.

6. Kontingensi yang ditetapkan sendiri

Aspek ini merupakan proses dimana seseorang menetapkan sendiri penguatan atau hukuman yang akan diterimanya ketika ia berhasil atau gagal dalam melakukan sesuatu. Istilah lainnya adalah *reinforcement* atau *punishment*.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kapasitas internal seseorang untuk dapat mengarahkan perilaku, afeksi, dan atensinya untuk memunculkan respon yang sesuai dengan tuntutan dari

dalam diri dan lingkungannya, menggunakan berbagai strategi dalam rangka mencapai tujuan. Keenam aspek ini nantinya akan digunakan oleh peneliti sebagai pedoman dalam penyusunan skala penelitian yang akan digunakan.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen

a. Pengujian validitas instrumen

Validitas isi diperoleh dengan memilih aitem yang berkualitas yang didasarkan pada perbandingan antara koefisien korelasi skor aitem (r_{hitung}) dengan r_{tabel} . Nantinya, standar nilai r_{tabel} disesuaikan dengan jumlah subjek yang mengisi skala pada saat *tryout*. Nilai koefisien validitas yang berada di bawah nilai r_{tabel} dinyatakan gugur dan tidak digunakan untuk penelitian. Teknik koefisien korelasi yang digunakan adalah teknik koefisien *Alpha* dan diuji dengan menggunakan program statistik IBM *SPSS Statistics 19.00*

1) Variabel regulasi diri

Hasil uji validitas menunjukkan dari 30 aitem yang dianalisis, terdapat 23 aitem yang lolos uji seleksi aitem karena memiliki nilai koefisien korelasi aitem lebih tinggi dari r_{tabel} (0.254). Koefisien *corrected item-total correlation* pada skala *adversity quotient* berkisar antara 0,281 hingga 0,554.

2) Variabel *adversity quotient*

Hasil uji validitas menunjukkan dari 36 aitem yang dianalisis, terdapat 21 aitem yang lolos uji seleksi aitem karena memiliki nilai koefisien korelasi aitem lebih dari r_{tabel} yaitu 0.329. Koefisien *corrected item-total correlation* pada skala regulasi diri berkisar antara 0,331 hingga 0,602.

b. Pengujian reliabilitas instrument

Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya bergerak dari 0 sampai 1.00. Teknik yang digunakan untuk menentukan reliabilitas skala dalam penelitian ini adalah teknik analisis varians *Alpha Cronbach*. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan IBM *SPSS Statistics 19.00*. Reliabilitas instrumen dapat diketahui dari nilai *cronbach alpha* pada kolom *reliability statistics*. Kriteria yang digunakan adalah apabila nilai *cronbach alpha* < 0.7, maka dinyatakan kurang reliabel, sedangkan apabila nilai *cronbach alpha* > 0.7, maka instrumen pengukuran dinyatakan reliabel.

Selain itu, tingkat reliabilitas instrumen dapat diinterprestasikan berdasarkan tabel di bawah ini (Machali, 2017:80):

Tabel 1. Interpretasi Tingkat Reliabilitas Instrumen

Nilai <i>cronbach alpha</i>	Kategori
Lebih dari 0.89	<i>Excellent</i> (sempurna)
0.80-0.89	<i>Good</i> (baik)
0.70-0.79	<i>Acceptable</i> (diterima)
0.60-0.69	<i>Questionable</i> (dipertanyakan)
0.50-0.59	<i>Poor</i> (lemah)
Kurang dari 0.50	<i>Unacceptable</i> (tidak diterima)

Hasil analisis reliabilitas diperoleh nilai *alpha cronbach* skala regulasi diri sebesar 0.764. Sedangkan nilai *alpha cronbach* skala *adversity quotient* sebesar 0.805. Berdasarkan ha tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua skala dapat dikatakan reliabel untuk digunakan dalam pengambilan data penelitian.

2. Pengujian prasyarat analisis

a. Uji normalitas

Uji normalitas penting dilakukan karena merupakan alat pokok untuk menguji hipotesis mengenai perbedaan kelompok atau mengenai hubungan antar variabel serta merupakan dasar untuk dilakukannya generalisasi dari sampel ke populasi (Ruane, 2013:295). Pengujian distribusi normal bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil mewakili distribusi populasi (Gunawan, 2016:92). Perhitungan uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS Statistics 19.00 dengan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Standar yang digunakan adalah apabila nilai probabilitas *sig. 2 tailed* ≥ 0.05 , maka distribusi data normal, sedangkan jika nilai probabilitas *sig. 2 tailed* ≤ 0.05 , maka distribusi data tidak normal (Machali, 2017:85).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistik	df	Sig.
regulasi diri	.076	87	.200*
<i>adversity quotient</i>	.093	87	.061

Hasil uji normalitas dengan teknik *One Sample Kolmogorof Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi untuk skala *adversity quotient* sebesar 0.061 dan skala regulasi diri sebesar 0.200. yang berarti *sig. > 0.05*. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel yaitu *adversity quotient* dan regulasi diri memiliki sebaran data normal.

b. Uji linieritas

Uji linieritas ini bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan yang terjadi antar variabel yang sedang diteliti. Apakah hubungan antar variabel tersebut linier atau tidak. Uji linieritas merupakan prasyarat untuk semua uji hipotesis yang menggunakan analisis regresi dan korelasi (Gunawan, 2016:98). Uji linieritas juga dilakukan menggunakan IBM SPSS *statistics* 19.00 pada teknik *Test for Linierity*. Standar yang digunakan adalah apabila nilai sig < 0.05, maka variabel memiliki hubungan yang linier, sedangkan apabila nilai sig. > 0.05, maka variabel memiliki hubungan yang tidak linier (Machali, 2017:90).

Hasil uji linieritas menunjukkan nilai sig. pada kolom *linearity* antara regulasi diri dengan *adversity quotient* sebesar $p = 0.000$ (sig. < 0.05). hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

		F	Sig.
regulasi diri * adversity quotient	Between Groups	(Combined)	3.825
		Linearity	78.862
		Deviation from Linearity	.824
			.000
			.000
			.697

3. Analisis deskriptif

Karakteristik responden merupakan gambaran dari keberadaan responden yang terlibat dalam penelitian ini yaitu berdasarkan jenis kelamin, usia, kelas dan cabang olahraga. Dari seluruh populasi penelitian yang berjumlah 96 siswa, hanya 87 siswa yang dapat mengisi kuesioner yang diberikan karena sisanya sebanyak 9 siswa sedang bertanding di luar kota. Karakteristik responden dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan jenis kelamin, yaitu 52 (59.8%) responden adalah laki-laki dan 35 (40.2%) responden adalah perempuan.
- b. Berdasarkan usia yaitu 11 (12.6%) responden berusia 12 tahun, 25 (28.7%) responden berusia 13 tahun, 34 (39.1%) responden berusia 14 tahun, 14 (16.1%) responden berusia 15 tahun, dan 3 (3.4%) responden berusia 15 tahun.
- c. Berdasarkan kelas yaitu 30 (34.5%) responden berasal dari kelas VII, 29 (33.3%) responden berasal dari kelas VIII, dan 28 (32.2%) responden berasal dari kelas IX.
- d. Berdasarkan cabang olahraga yaitu 33 (37.9%) responden dari cabang sepak bola, 14 (16.1%) responden dari cabang bola voli, 8 (9.2%) responden dari cabang bulutangkis, masing-masing 7 (8%) responden dari cabang panahan dan atletik, masing-masing 3 (3.4%) responden dari cabang taekwondo dan sepatu roda, masing-masing 2 (2.3%) responden dari cabang pencak silat, tenis meja dan catur, serta masing-masing 1

responden (1.1%) berasal dari cabang tenis lapangan, karate, senam artistik, anggar, tapak suci dan wushu.

Tabel 4. Frekuensi Tingkat Adversity Quotient Responden

. adversity quotient		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	26	29.9	29.9	29.9
	sedang	43	49.4	49.4	79.3
	tinggi	18	20.7	20.7	100.0
	Total	87	100.0	100.0	

Tingkat *adversity quotient* siswa KKO SMP Negeri 13 Yogyakarta dibagi menjadi tiga bagian yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dari hasil analisis dapat diketahui bahwa skor *adversity quotient* pada siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 49.4% (43 siswa). Siswa dengan kategori *adversity quotient* rendah sebanyak 26 siswa atau persentasenya sebesar 29.9%. Sedangkan siswa dengan kategori *adversity quotient* yang tinggi sebanyak 18 siswa atau 20.7%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta memiliki tingkat kecerdasan adversitas yang baik. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta mampu mengendalikan diri dengan baik ketika menghadapi kesulitan dan hambatan. Mereka tidak mudah menyerah dan putus asa serta mampu menentukan sikap dan perilaku untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi. Namun demikian, dari hasil pemetaan tingkat *adversity quotient* responden berdasarkan kelas, diketahui bahwa mayoritas siswa kelas VIII memiliki tingkat *adversity quotient* yang rendah dengan presentase sebesar 44.8%.

Sedangkan untuk hasil olah data pada skala regulasi diri diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 5. Frekuensi Tingkat Regulasi Diri Responden

regulasi diri		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	20	23.0	23.0	23.0
	sedang	43	49.4	49.4	72.4
	tinggi	24	27.6	27.6	100.0
	Total	87	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil analisis frekuensi regulasi diri responden, diketahui bahwa mayoritas siswa KKO memiliki tingkat regulasi diri pada kategori

sedang. Hal ini ditunjukkan dengan persentase sebesar 49.4% atau 43 siswa. Sedangkan siswa dengan tingkat regulasi diri rendah sebanyak 20 siswa atau sebesar 23% dan siswa dengan tingkat regulasi diri tinggi berjumlah 24 siswa atau 27.6%. Berdasarkan hal tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan dan mengontrol perilaku mereka sendiri tanpa adanya arahan dari pihak lain. Dengan regulasi diri yang baik tersebut, mereka akan mampu menentukan target untuk diri mereka dan melakukan evaluasi atas kesuksesan mereka dalam mencapai target serta memberikan penghargaan pada diri mereka karena telah mampu mencapai target tersebut.

Tabel 6. Hasil Crosstabs Tingkat *Adversity Quotient* Berdasar Kelas

		adversity quotient			Total	
		rendah	sedang	tinggi		
kelas	1	Count	3	17	10	30
		% within kelas	10.0%	56.7%	33.3%	100.0%
	2	Count	13	12	4	29
		% within kelas	44.8%	41.4%	13.8%	100.0%
	3	Count	10	14	4	28
		% within kelas	35.7%	50.0%	14.3%	100.0%
	Total	Count	26	43	18	87
		% within kelas	29.9%	49.4%	20.7%	100.0%

Tabel di atas menunjukkan tingkat *adversity quotient* responden berdasarkan data kelas VII, VIII, dan IX. Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa responden mayoritas memiliki tingkat *adversity quotient* sedang. Hal ini dapat dilihat dari jumlah 43 siswa atau sebesar 49.4% berada pada kategori sedang. Siswa dengan kategori *adversity quotient* rendah sebanyak 26 siswa atau persentasenya sebesar 29.9%. Sedangkan siswa dengan kategori *adversity quotient* yang tinggi sebanyak 18 siswa atau 20.7%. Dari tabel di atas juga diketahui bahwa mayoritas siswa kelas VIII memiliki tingkat *adversity quotient* yang rendah. Yaitu 13 siswa atau dengan presentase sebesar 44.8%.

Tabel 7. Crosstabs Tingkat Regulasi Diri Berdasar Kelas

kelas * regulasi diri Crosstabulation						
		regulasi diri			Total	
		rendah	sedang	tinggi		
kelas	1	Count	5	11	14	30
		% within kelas	16.7%	36.7%	46.7%	100.0%
	2	Count	7	19	3	29
		% within kelas	24.1%	65.5%	10.3%	100.0%
	3	Count	8	13	7	28
		% within kelas	28.6%	46.4%	25.0%	100.0%
Total	Count	20	43	24	87	
	% within kelas	23.0%	49.4%	27.6%	100.0%	

Secara umum, dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat regulasi diri responden mayoritas berada pada kategori sedang. Yaitu sebanyak 43 siswa atau persentasenya sebesar 49.4%. sedangkan responden dengan kategori rendah sebanyak 20 siswa atau 23% dan responden dengan kategori regulasi diri yang tinggi sebanyak 24 siswa atau persentase sebesar 27.6%. Dari tabel di atas juga dapat diketahui bahwa siswa kelas VII mayoritas memiliki nilai regulasi diri dalam kategori yang tinggi dibanding dengan kelas VIII ataupun kelas IX.

4. Uji hipotesis

a. Analisis korelasi

Menurut Sugiyono (2013:23) analisis korelasi merupakan analisis yang digunakan untuk menyelidiki hubungan antara dua variabel. Analisis korelasi menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Korelasi Antara *Adversity Quotient* Dengan Regulasi Diri

Correlations			
		regulasi diri	adversity quotient
Pearson Correlation	regulasi diri	1.000	.703
	adversity quotient	.703	1.000
Sig. (1-tailed)	regulasi diri	.	.000
	adversity quotient	.000	.
N	regulasi diri	87	87
	adversity quotient	87	87

Kriteria yang digunakan dalam menentukan tingkat korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat, maka dapat digunakan pedoman seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Kriteria Penilaian Korelasi

Koefisien korelasi	Tingkat Hubungan
< 0.200	Sangat rendah/ sangat lemah
0.200 – 0.399	Rendah/ lemah
0.400 – 0.599	Cukup/ sedang
0.600 – 0.799	Tinggi/ kuat
0.800 – 1.000	Sangat tinggi/ sangat kuat

Dari tabel di atas, diketahui bahwa korelasi antara variabel *adversity quotient* (X) dengan regulasi diri (Y) diperoleh nilai sebesar $r = 0.703$. Berdasarkan perbandingan antara r_{hitung} dengan kriteria penilaian korelasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang tinggi atau kuat antara variabel X dan Y.

Angka *Pearson Correlation* yang bernilai positif menunjukkan arah korelasi antara variabel *adversity quotient* dan regulasi diri yang positif. Artinya, semakin tinggi nilai *adversity quotient* siswa kelas khusus olahraga, maka tingkat regulasi dirinya juga akan semakin tinggi.

Selanjutnya untuk menguji signifikansi korelasi antara *adversity quotient* dengan regulasi diri dapat dengan melihat nilai *Sig. 1-Tailed* yang menunjukkan nilai 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara *adversity quotient* dengan regulasi diri siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta.

b. Analisis regresi linier sederhana

Tabel 10. Model Analisis Regresi

R	R Square	Adjusted R Square	Change Statistics	
			F Change	Sig. F Change
.703 ^a	.495	.489	83.166	.000

Hasil perhitungan menggunakan analisis regresi linier sederhana menunjukkan korelasi (R) yang tinggi antara x dan y dengan nilai $R = 0.703$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan regulasi diri. Sumbangan efektif *adversity quotient* terhadap regulasi diri dapat dilihat dari nilai *R square* sebesar 0.495 atau 49.5% yang berarti terdapat 50.5% faktor lain yang mempengaruhi tingkat regulasi diri siswa KKO selain *adversity quotient*.

Tabel 11. Hasil Uji Anova

ANOVA ^b					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1771.504	1	1771.504	83.166	.000 ^a
Residual	1810.565	85	21.301		
Total	3582.069	86			

a. Predictors: (Constant), *adversity quotient*
 b. Dependent Variable: regulasi diri

Selanjutnya untuk menguji kelayakan model regresi antara *adversity quotient* terhadap regulasi diri dapat melihat nilai F hitung dan juga nilai signifikansi yang ada di tabel Anova. Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai F Hitung 83.166 dengan skor probabilitas *sig* $0.000 < \alpha = 0.05$. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah bahwa kontribusi *adversity quotient* adalah signifikan dalam memprediksi regulasi diri siswa.

Tabel 12. Hasil Analisis Koefisien Regresi

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	14.228	5.578		2.551	.013
<i>adversity quotient</i>	.717	.079	.703	9.120	.000

a. Dependent Variable: regulasi diri

Tabel *coefficients* di atas bertujuan untuk menggambarkan persamaan model regresi untuk mengetahui angka konstan dan uji hipotesis signifikansi koefisien regresi. Persamaan regresi dapat dilihat pada kolom B diperoleh nilai konstan sebesar 14.228 dan nilai *adversity quotient* pada kolom beta (β) sebesar 0.717. Jadi secara keseluruhan, bentuk persamaan regresinya dapat dilihat sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta X$$

$$Y = 14.228 + 0.717X$$

Keterangan:

Y : tingkat regulasi diri

X : *adversity quotient*

α : merupakan nilai konstan yang bermakna bahwa besarnya

tingkat regulasi diri ketika nilai $X = 0$. Dari tabel di atas diperoleh tingkat regulasi diri sebesar 14.228 ketika nilai $X = 0$

β : merupakan angka koefisien regresi yang memiliki makna bahwa setiap kenaikan *adversity quotient* sebesar 1%, maka tingkat regulasi dirinya akan meningkat sebesar 0.717

Dengan menggunakan persamaan regresi di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa ketika nilai *adversity quotient* tetap ($X=0$), maka tingkat regulasi dirinya sebesar 14.228. Ketika nilai *adversity quotient* mengalami kenaikan 1%, maka tingkat regulasi dirinya adalah sebesar 14.945. dan setiap *adversity quotient* mengalami kenaikan 1%, maka tingkat regulasi dirinya akan naik sebesar 0.717. Begitu juga sebaliknya, tingkat regulasi diri akan menurun ketika nilai *adversity quotient* dikurangi sebesar 1%.

Untuk menguji model persamaan regresi signifikan atau tidak, dapat diuji dengan melihat nilai probabilitas pada kolom *sig* pada tabel *coefficient*. Dari kolom signifikansi pada tabel tersebut diketahui nilai *sig*. 0.013 ($p < 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi adalah signifikan dan *adversity quotient* dapat digunakan sebagai alat untuk memprediksi perubahan nilai variabel regulasi diri.

Tingkat *Adversity Quotient* Siswa Kelas Khusus Olahraga

Tingkat *adversity quotient* siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dalam distribusi kategori, mayoritas siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 49.4% atau 43 dari 87 responden. Sedangkan untuk *adversity quotient* kategori rendah sebesar 29.9% atau 26 dari 87 responden sedangkan *adversity quotient* pada kategori tinggi sebesar 20.7 atau 18 dari 87 responden.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas khusus olahraga berada pada kategori sedang. Dapat dikatakan bahwa mayoritas siswa memiliki kemampuan yang cukup dalam mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan. Mereka tetap mampu membuat peluang dan beradaptasi pada kesulitan serta tantangan yang dihadapi.

Meskipun memiliki beban ganda yaitu tugas dalam bidang olahraga maupun tugas sekolah, siswa kelas khusus olahraga mampu beradaptasi pada setiap tuntutan dan tanggungjawab yang dibebankan kepada mereka. Mereka tetap berlatih dengan sungguh-sungguh dan tetap mengikuti kegiatan sekolah hingga selesai meskipun seringkali rasa lelah berlatih membuat mereka malas dan tidak tertarik mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Dalam bukunya, Stoltz (2005) menyebut kelompok yang memiliki *adversity quotient* pada kategori sedang dengan sebutan *campers*. *Campers* adalah kategori orang yang memilih untuk menanggapi tantangan sampai tahap tertentu tanpa berusaha untuk mencapai tahap akhir. Setidaknya mereka telah melangkah dan

menanggapi tantangan yang ada di depan mereka, namun setelah mencapai tahap tertentu mereka berhenti. Mereka berhenti meskipun masih ada kesempatan untuk mengembangkan diri. Mereka merasa puas atas apa yang sudah dicapainya.

Begitupun pada siswa atlet, mereka juga memiliki harapan dan sikap optimis dalam menghadapi beban tugas ganda yang diberikan kepada mereka, yaitu beban latihan dan kegiatan belajar. Mereka menyadari bahwa beban yang mereka pikul sebagai siswa atlet lebih besar dibanding siswa reguler. Mereka masuk sekolah lebih pagi untuk berlatih dan juga pulang lebih lama satu jam pelajaran dibanding siswa reguler karena mereka mengganti jam sekolah yang digunakan untuk berlatih. Mereka dengan semangat tetap berangkat latihan dan mengikuti kegiatan belajar seperti biasa, namun seringkali mereka juga tidak memiliki ketertarikan untuk melaksanakan keduanya secara bersungguh-sungguh. Orang yang berada pada kategori *campers* ini sebenarnya masih memiliki potensi dan kemampuan untuk meraih kesuksesan, namun mereka seringkali menemukan banyak alasan untuk berhenti mencoba.

Didapati pula 29.9% siswa (26 siswa) memiliki kategori *adversity quotient* yang tinggi. Dalam bukunya, Stoltz (2005) menyebut golongan ini sebagai *climber*. Mereka selalu optimis dalam melihat peluang, harapan dan selalu bergairah untuk maju. orang yang berada pada kategori *climber* memahami tujuan dan mampu merasakan gairahnya dalam semua hal yang mereka kerjakan. Mereka menyambut setiap tantangan yang muncul di depannya karena mereka yakin segala sesuatu yang mereka lakukan saat ini berpengaruh pada kemajuan mereka di masa depan. Mereka dengan semangat dan ketertarikan tinggi akan menyelesaikan setiap tugas yang dibebankan kepada mereka.

Tingkat Regulasi Diri Siswa

Tingkat regulasi diri siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dalam distribusi kategori, mayoritas regulasi diri siswa berada pada kategori sedang yaitu sebesar 49.4% atau 43 dari 87 siswa. Sedangkan pada kategori tinggi 27.6% atau 24 dari 87 responden dan sisanya sebesar 23% atau 20 dari 87 responden berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa tingkat regulasi diri siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta mayoritas berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dikatakan bahwa siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengontrol dan mengendalikan perilaku mereka. Mereka mampu menentukan standar dan tujuan untuk diri mereka sendiri, mereka memiliki kemampuan dalam menjaga dan mengelola setiap perasaan mereka sehingga tidak berdampak negatif, mereka mampu memberikan instruksi terhadap apa yang harus mereka lakukan, dan mampu melakukan evaluasi atas kesuksesan mereka dalam mencapai target serta memberikan penghargaan pada diri mereka karena telah mampu mencapai target tersebut.

Sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Schunk, Pintrich dan Meece (2012:232) bahwa dengan regulasi diri yang baik, seseorang akan mampu untuk mengarahkan perilaku, afeksi dan atensinya untuk memunculkan respon yang sesuai dengan tuntutan dari dalam diri dan lingkungannya serta menggunakan berbagai strategi dalam rangka mencapai tujuan mereka. Begitupun bagi siswa atlet khususnya dalam penelitian ini adalah siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta, dengan kemampuan regulasi diri yang baik tersebut, mereka akan mampu beradaptasi pada setiap situasi yang dihadapi yang berkaitan dengan peran dan tanggungjawab mereka sebagai seorang siswa yang tergabung dalam kelas khusus olahraga.

Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Regulasi Diri Siswa

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dibahas sebelumnya, diketahui bahwa terdapat hubungan atau korelasi positif dalam kategori tinggi atau kuat antara *adversity quotient* dengan regulasi diri yang ditunjukkan dengan nilai R sebesar 0.703 dengan tingkat kepercayaan 95%. Artinya, semakin tinggi nilai *adversity quotient* siswa, maka akan semakin tinggi pula regulasi dirinya.

Kemudian dari hasil analisis regresi linier, kontribusi variabel *adversity quotient* terhadap regulasi diri sebesar 49.5% pada angka kepercayaan 95% dan hubungan ini secara statistik berdasarkan nilai sig. 0.000 menunjukkan bahwa *adversity quotient* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan regulasi diri siswa. Atas dasar tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *adversity quotient* terhadap regulasi diri siswa diterima (H_a diterima).

Regulasi diri merupakan kemampuan mengontrol perilaku sendiri (King, 2012:92). Regulasi diri juga dipahami sebagai kapasitas internal seseorang untuk dapat mengarahkan perilaku, afeksi, dan atensinya untuk memunculkan respon yang sesuai dengan tuntutan dari dalam diri dan lingkungannya, menggunakan berbagai strategi dalam rangka mencapai tujuan. (Schunk, Pintrich dan Meece, 2012:232).

Untuk dapat melakukan regulasi diri yang baik, salah satu yang harus dimiliki oleh seorang atlet adalah motivasi yang tinggi. Dengan motivasi yang tinggi tersebut, seorang atlet akan berusaha sekuat tenaga menyelesaikan setiap kesulitan dan tantangan yang dihadapi demi mencapai tujuan yang sudah ditentukan. Orang yang termotivasi akan mengatur aktivitas diri mereka agar mampu meraih tujuan yang diharapkan (Schunk, 2012:585). Menyelesaikan setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapi dengan gigih tersebut dapat pula disebut *adversity quotient*.

Adversity Quotient merupakan kecerdasan berupa kegigihan untuk mengatasi rintangan demi mencapai tujuan. Dimana apabila seseorang sudah gigih dalam berusaha mencapai tujuan, ia akan terus berusaha untuk mencapainya. Seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang baik diibaratkan sebagai *climber* atau pendaki yang akan mampu memotivasi diri sendiri, bersemangat tinggi dan berjuang untuk mampu mendapatkan apa yang telah

menjadi tujuannya dengan menyambut baik setiap tantangan (Stoltz, 2005:26-27). Seseorang dengan AQ yang tinggi akan membiarkan diri mereka membayangkan kemungkinan-kemungkinan yang lebih besar karena mereka akan menentukan masa depan yang diinginkan (Stoltz, 2005:386).

Begitupun bagi seorang atlet, dengan AQ yang tinggi mereka akan mampu merespons tekanan dan kesulitan dengan baik sehingga akan pulih dari kekalahan dan mampu terus bertahan pada situasi-situasi yang mungkin tidak menguntungkan bagi mereka. Dengan AQ yang baik, seorang atlet akan memiliki ketekunan untuk terus berusaha bahkan ketika menghadapi kesulitan dan kegagalan sehingga tidak mudah menyerah. Seperti yang diungkapkan oleh Guillian Cornista dan Charmaine Machasaet apabila seseorang tidak mampu mengendalikan kesulitan yang dihadapinya, emosinya akan mudah meluap dan menyebabkan ia akan mudah menyerah dan berhenti berusaha (Cornista dan Machasaet, 2013:14). Bagi seorang atlet, berhenti berusaha dan mudah menyerah merupakan titik awal menuju kekalahan. Kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, serta latihan intens yang sudah dijalani selama beberapa waktu akan terbuang dengan sia-sia apabila seorang atlet telah merasa putus asa.

Hasil penelitian ini pun sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Stoltz (2007) bahwa seseorang yang memiliki motivasi kuat akan mampu menciptakan peluang meskipun dihadapkan pada kesulitan, artinya seseorang dengan motivasi yang kuat akan berupaya menyelesaikan tantangan dan kesulitan yang dihadapi dengan mengoptimalkan kemampuan serta mengatur dirinya (regulasi diri) agar kesulitan dan tantangan tersebut dapat diatasi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang membahas mengenai hubungan antara *adversity quotient* dengan regulasi diri. Yaitu penelitian yang telah dilakukan oleh Hery Ghofar (2014) yang berjudul Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan regulasi Diri MA Darussalam Agung Buring Malang yang menunjukkan hasil terdapat hubungan positif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan regulasi diri dengan koefisien korelasi = 0,662 dengan $P=0,000$ dan berada pada taraf signifikansi 0,01. Siswa dengan *adversity quotient* tinggi cenderung memiliki regulasi yang tinggi pula karena mereka yakin mampu mengatur diri mereka sendiri di tengah kesulitan yang dihadapi. Siswa yang mampu mengatur dirinya dalam berbagai aktivitas akan lebih berhasil dibandingkan dengan siswa yang tidak mampu mengatur dirinya sendiri.

Untuk itu, hasil temuan peneliti berkaitan dengan pengaruh *adversity quotient* terhadap motivasi berprestasi siswa kelas khusus olahraga telah menguatkan bukti bahwa pentingnya membentuk dan mengembangkan *adversity quotient* siswa khususnya siswa kelas khusus olahraga untuk lebih baik lagi. Mengingat bahwa mayoritas responden berjumlah 43 siswa atau 49.4% masih berada pada kategori sedang dan 26 responden atau 29.9% berada pada kategori rendah, tentunya menjadi pedoman bagi sekolah, pelatih ataupun pihak terkait untuk terus berusaha meningkatkan *adversity quotient* siswa.

Simpulan

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat *adversity quotient* siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 49.4% atau sebanyak 43 siswa. Sedangkan siswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 26 siswa atau 29.9% dan siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 18 siswa atau 20.7%.

Tingkat regulasi diri siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 49.4% atau sebanyak 43 responden. 20 responden atau sebesar 23% berada pada kategori rendah dan 24 responden atau sebesar 27.6% berada pada kategori tinggi.

Terdapat korelasi kuat yang positif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan regulasi diri siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta dengan nilai r_{xy} sebesar 0.703 dengan nilai $p < 0.01$.

Ada pengaruh atau kontribusi yang signifikan *adversity quotient* terhadap regulasi diri siswa dengan sumbangan efektif (*R square*) sebesar 0.495 atau 49.5% yang berarti terdapat 50.5% faktor lain yang mempengaruhi tingkat regulasi diri siswa KKO selain *adversity quotient*. Persamaan regresi $Y = 14.228 + 0.717X$ memiliki makna bahwa setiap kenaikan *adversity quotient* sebesar 1%, maka tingkat motivasi berprestasinya akan meningkat sebesar 0.717.

Daftar Pustaka

- Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakran, Hamdani. 2005. *Prophetic Intelligence: Menumbuhkan Potensi Hakiki Melalui Pengembangan Kesehatan Ruhani*. Yogyakarta: Islamika.
- Cornista, Guillian dan Charmaine Machasaet. 2013. "Adversity Quotient and Achievement Motivation of Selected Third Year and Fourth Year Psychology Student of De La Salle Lipa A.Y. 2012-2013", *Skripsi*. Filipina: De La Salle Lipa.
- Gunawan, Imam. 2016. *Pengantar Statistika Inferensial*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ghofar, Hery. 2014. "Hubungan Adversity Quotient dengan Regulasi Diri MA Darussalam Agung Buring Malang", *skripsi* Malang: UIN Malik Ibrahim.
- Howard S. F. & Miriam W. S. 2008. *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern*, terj. Fransiska, dkk. Jakarta: Erlangga.
- King, Laura. 2012. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*, terj. Brian Marwensdy. Jakarta: Salemba Humanika.
- Machali, Imam. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Machali, Imam. 2016. *Statistik Manajemen Pendidikan, Teori dan Praktik Statistik dalam Bidang Pendidikan, Penelitian, ekonomi, Bisnis, dan Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Yogyakarta: Kaukaba.

- Machali, Imam. 2015. *Statistik itu Mudah, Menggunakan SPSS sebagai Alat Bantu Statistik*. Yogyakarta: MPI FITK UIN Sunan Kalijaga.
- Ormrod, J. E. 2009. *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*, terj. Amitya Kumara. Jakarta: Erlangga.
- Ruane, Janet. 2013. *Dasar-Dasar Metode Penelitian: Panduan Riset Ilmu Sosial*, terj. Shodiq Mustika. Bandung: Nusa Media.
- Schunk, D. A., Pintrich P. R & Meece J. L. 2012. *Motivasi dalam Pendidikan: Teori, Penelitian dan Aplikasi*, terj. Ellys Tjo. Jakarta: Indeks.
- Schunk, D. A. 2012. *Learning Theories an Educational Perspective*, terj. Eva Hamdiah dan Rahmat Fajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sumaryanto. 2010. Pengelolaan Pendidikan Kelas Khusus Istimewa Olahraga menuju Tercapainya Prestasi Olahraga. *Paper* (dipresentasikan pada acara Program Kelas Khusus Olahraga di SMA N 4 Yogyakarta), pada tanggal 16 Juli 2010.
- Stoltz, P. G. 2005. *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: Grasindo.
- Widarjono, Agus. 2010. *Analisis Statistika Multivariate Terapan*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen YKPN.
- Bulutangkis Mengubah Hidup Liliana Natsir Sekolah Cuma Lulus SD (<http://www.tribunnews.com/regional/2016/08/20/bulutangkis-mengubah-hidup-liliana-natsir-sekolah-cuma-lulus-sd>) diakses pada tanggal 5 Januari 2017 pukul 14.00 WIB.