

Pengaruh *self regulated learning* terhadap *adversity quotient* pada santri Rumah Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta

M. Arif Hidayatullah ^{a,1,*}, Unik Hanifah Salsabila ^{a,2}

^a Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia;

¹ murifhidayatullah1500031106@webmail.uad.ac.id; ² unik.salsabila@pai.uad.ac.id;

Received:

Revised:

Accepted:

KATAKUNCI

Adversity Quotient
Penghafal Al-Qur'an
Self Regulated Learning

ABSTRAK

Rumah Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta adalah salah satunya dari beberapa tempat untuk memunculkan bibit penghafal Al Qur'an yang induknya ada di Rumah Tahfidz Daarul Qur'an berada di bawah naungan Yayasan Darul Qur'an Nusantara. Terdapat kenyataan bahwa selalu ada hambatan serta rintangan yang menyertai seorang santri dalam melalui proses hafalan Al-Qur'an. Dan membuat para santri yang ada di Rumah Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta perlu memiliki strategi yang tepat (*Self Regulated Learning*) dan daya tahan yang kuat (*Adversity Quotient*) sehingga proses untuk mencapai hafalan Al-Qur'an dapat dilaksanakan dengan baik. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Dengan populasi penelitian ini yakni santri Rumah Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta dengan jumlah 50 santri. Dikarenakan total populasinya yang kurang dari 100 sehingga peneliti menetapkan seluruh populasi untuk diteliti, maka peneliti dalam hal ini mempergunakan keseluruhan populasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode angket. Teknik analisis data yakni menggunakan teknik regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh *Self Regulated Learning* terhadap *adversity quotient* santri Rumah Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta.

The effect of self regulated learning on adversity quotient in santri Rumah Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta

KEYWORDS

Adversity Quotient
Memorizing the Qur'an
Self Regulated Learning

Rumah Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta is one of several places to bring up seeds of memorizing the Qur'an whose parents are at the Tahfidz Daarul Qur'an House under the auspices of the Darul Qur'an Nusantara Foundation. There is a fact that there are always obstacles and obstacles that accompany a santri in going through the process of memorizing the Al-Qur'an. And making the students at Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta House need to have the right strategy (*Self Regulated Learning*) and strong endurance (*Adversity Quotient*) so that the process of achieving Al-Qur'an memorization can be carried out properly. This type of research uses quantitative research methods. With the population of this study, namely the students of Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta House with a total of 50 students. Because the total population is less than 100, so the researcher determines the entire population to be studied, the researcher in this case uses the entire population. Data collection was carried out using a questionnaire method. The data analysis technique is using a linear

regression technique. The results showed that there was an effect of Self Regulated Learning on the adversity quotient of students at Tahfidz Al Hidayah House, Yogyakarta.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Pendahuluan

Pada ajaran Islam, Al-Qur'an merupakan kitab yang dijadikan panutan utama, sebab jika seseorang sanggup belajar secara mendalam dan juga menjiwai kitab ini maka akan banyak mengetahui tentang agama Islam dengan ayat-ayat yang telah dijelaskan di dalamnya, cara yang hendak ditempuh supaya lebih mudah memahami dan juga belajar Al-Qur'an ialah dengan cara menghafalkan (*tahfidzul qur'an*). Dimana dengan cara menjadi landasan awal yang wajib dilalui sebelum belajar ilmu lainnya. Berbagai kendala yang dirasakan setiap orang tentunya tidak sama, dan hasilnya pun juga pasti tidak akan sama, ada yang sanggup menghafalkan dengan tuntas dan juga bagus, ada juga yang tidak sanggup menghafalkan sampai tuntas atau bahkan tidak sama sekali.

Faktor yang menyebabkan seseorang sukses ataupun gagal dalam menghafalkan Al-Qur'an ialah kesanggupan untuk menghadapinya dan juga menyelesaikannya disebut dengan *adversity quotient* oleh Stolz. *Adversity quotient* ialah usaha yang telah dilaksanakan oleh seseorang guna berusaha mengatasi masalah yang telah dihadapinya, akankah selalu berusaha untuk mengatasi tanpa mengenal kata menyerah, atau malah sebaliknya menyerah dengan kesulitan yang tengah dihadapinya (Maullasari dkk., 2021). Seseorang yang tidak kenal dengan kata menyerah atau yang disebut dengan kata mendaki tadi bisa dikatakan dengan orang yang mempunyai kemauan berjuang yang tinggi/*adversity quotient* yang keras namun sebaiknya dengan orang yang tidak lagi mau berjuang menghadapi masalah yang tengah dihadapinya, bisa disebut dengan kemauan berjuangnya begitu sedikit atau rendah/*adversity quotient* yang sedikit.

Beberapa sudut pandang yang sanggup memberikan dampak pada sedikit atau banyaknya minat *adversity* ialah ambisi. Ambisi yang besar yang telah ada pada penghafal Al Qur'an membuatnya memiliki tekad untuk selalu berusaha untuk menghadapi setiap kendala yang ada, dengan konsekuensi apa saja. Penghafal yang ambisinya besar termasuk orang yang mempunyai *self regulated learning* (SRL) yang bagus. Seperti yang disampaikan Zimmerman bahwa *self regulated learning* ialah derajat seseorang dengan aktif yang mengkaitkan motivasi, cara pembelajaran dan juga metakognisi (Zimmerman & Schunk, 2013). Lewat motivasi seseorang akan sanggup memaksa dirinya untuk mencapai batas atau godaan yang

tengah dihadapinya, dia akan terus memacu diri dan juga membakar semangatnya guna mencapai hasil yang tengah diinginkan sebagai pembuktian bahwa dirinya sanggup untuk menyelesaikan sesuatu (Fasikhah & Fatimah, 2013). *Self regulated learning* mengontrol pengetahuan serta memaksakan tanggung jawab, melaksanakan berbagai usaha-usaha untuk mencapai, pengelolaan waktu, tujuan dan juga pengaruh sosial. *Self regulated learning* ialah cara yang dipakai seseorang untuk memanfaatkan atau mengatur waktu yang dimiliki guna belajar sendiri (Fasikhah & Fatimah, 2013).

Di Indonesia terdapat lembaga yang siap mewadahi bagi siapa yang ingin menghafalkan guna mengembangkan kemampuan di akademik ataupun di tahfidz AL-Qur'an. Rumah Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta merupakan salah satu dari beberapa tempat pembibitan penghafal Al-Qur'an yang induknya ada di Rumah Tahfidz Daarul Qur'an di bawah naungan Yayasan Darul Qur'an Nusantara. Ada satu program unggulan Rumah Tahfidz Al Hidayah yang menargetkan santri-santrinya untuk bisa khatam 30 juz selama 3 tahun. Setoran hafalan dilaksanakan setiap hari selain hari Jum'at (hari libur) dalam setiap harinya ada empat kali setoran hafalan yang terdiri dari setoran hafalan baru dan mengulang hafalan yang sudah dihafal. Sesuai hafalan yang telah ditargetkan oleh pembimbing namun masih begitu banyak santri yang gagal untuk melewati target ketentuan tersebut. Yang menyebabkan santri banyak yang gagal dalam mencapai target ialah belum terlalu bagusnya lingkungan pendidikan agama khususnya Al Qur'an di tempat tersebut, tidak patuhnya pada aturan yang sudah dibuat para pembimbing. Di luar itu ialah susahny keluar dari lingkungan, antara lain ialah adanya masalah dengan teman yang mungkin disebabkan banyak hal yaitu lingkungan yang berbeda jauh dengan keluarga, ketidaksamaan persepsi, serta emosi yang masih labil yang dimiliki para santri.

Banyaknya kesulitan yang dihadapi para santri memunculkan banyak respon. Ada yang sanggup melewatinya sehingga sukses mencapai keinginan dan tujuan awal yang telah ditetapkannya, namun tidak sedikit yang putus di tengah jalan karena merasa tidak sanggup untuk melewatinya. Tentunya hal ini akan membuatnya gagal atau putus sebelum sampai di tujuannya, setiap santri haruslah bijak dan juga tepat dalam mengambil keputusan agar di kemudian hari tidak muncul penyesalan dengan tindakan serta keputusan yang sudah diambilnya. Bagi yang sukses menghafal Al-Qur'an pasti memiliki tekak yang sangat kuat, dengan banyaknya kesulitan yang dihadapi selalu berusaha mengatasi dan rela mengorbankan apa saja. Keharusan ini harus ada pada santri jika ingin sukses. Dan kemampuan seperti inilah yang dinamakan *Adversity quotient*.

Pendapat Stolz mengenai *Adversity quotient* ialah kesanggupan yang dipunyai masing-masing guna bertahan untuk mengatasi masalah yang tengah dihadapinya dengan keuletan dan juga pantang menyerah agar bisa sampai pada titik yang telah ditetapkan untuk

mensukseskan cita-citanya (Stoltz, 2000). Pendapat dari Syam yang menyampaikan bahwasanya besar kecilnya tekad itu sangat berpengaruh pada saat dihadapkannya santri dengan berbagai permasalahan (Syam, 2015). Jika memiliki pribadi yang tangguh dan juga kuat tentunya sanggup melewati masa sulit ataupun tekanan dan juga permasalahan yang tengah dihadapkan padanya.

Setiap santri mempunyai jadwal kegiatan padat yang diawali bangun dari tidur jam 03.00 WIB sampai tidur lagi jam 22.00 WIB. Dengan kepadatan jadwal seperti itu setiap santri masih diharuskan sanggup menjalani setiap kegiatan dengan bagus. Dan dengan kepadatan jadwal yang seperti itu setiap santri hendaknya pandai mengatur jadwal supaya di setiap waktu yang berjalan santri dapat memanfaatkannya dengan bagus dan juga bermanfaat (Rifandi & DS, 2020). Tetapi saat menjalani hari-harinya tidak sedikit santri timbul rasa malas yang mungkin disebabkan karena kejenuhan.

Dengan kepadatan jadwal yang dipunyai seorang penghafal terkhusus bagi para santri, hendaknya sanggup dan pandai dalam membagi waktu guna mengatur diri sendiri agar tetap produktif supaya apa yang telah diinginkan bisa terlaksana dan juga terwujud dengan bagus. Melewati *self regulated learning* yang dipunyai, secara mandiri santri akan melaksanakan rencana belajar yang matang, menyelesaikan tugas dengan baik serta dapat mengatasi dan menghadapi keadaan yang sulit atau disebut dengan *adversity quotient*.

Berlandaskan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, sehingga peneliti menetapkan tujuan yang ingin dicapai. Adapun tujuan dilaksanakannya penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap *adversity question* pada santri Rumah Tahfidzh Al-Hidayah Yogyakarta.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, metode ini merupakan metode penelitian yang identik dengan pendekatan deduktif, di mana berawal dari persoalan umum ke yang khusus. Secara mendasar, pendekatan kuantitatif ini dilaksanakan pada riset untuk uji hipotesis serta menggantungkan hasil simpulan terhadap probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil (Milasari dkk., 2021). Penelitian kuantitatif ini adalah sebuah riset yang mana data didapatkan dari hasil kajian dipergunakan agar bisa menjelaskan kebenaran dari variabel, yang selanjutnya dilakukan pengolahan data serta penyajian di dalam bentuk angka dan kemudian akan memiliki nilai interpretasi tertentu.

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Tahfidzh Al Hidayah Yogyakarta, yang mana tempat ini adalah salah satunya dari beberapa tempat untuk memunculkan bibit penghafal Al Qur'an yang induknya ada di Rumah Tahfidzh Daarul Qur'an berada di bawah naungan Yayasan Darul

Qur'an Nusantara. Adapun untuk waktu penelitiannya pada bulan Agustus 2022 hingga bulan September 2022. Populasi yang dipergunakan untuk riset ini ialah santri Rumah Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta yang berjumlah 50 siswa. Dikarenakan total populasinya yang kurang dari 100 sehingga peneliti menetapkan seluruh populasi untuk diteliti, maka peneliti dalam hal ini mempergunakan keseluruhan populasi. Arikunto memberi penegasan bila populasi yang kurang dari 100, maka lebih baik dilakukan pengambilan semua populasinya, dan penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian populasi. Begitupun sebaliknya, bila subjek yang terlampaui banyak, sehingga sampel bisa dilakukan pengambilannya diantara 10%-15% sampai dengan 20%-25% (Yasinta & Fernandes, 2020).

Hasil dan Pembahasan

1. Uji Asumsi Klasik

Pengujian linearitas bisa dilaksanakan dengan *test of linearity*. Untuk kriterianya yang bisa diberlakukan ialah bila nilai untuk signifikansinya pada *Deviation from linearity* lebih dari skor signifikansinya yakni 5%.

Table 1. Hasil Uji Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
adversity quotient (Y) * self regulated learning (X)	Between Groups	(Combined)	1008.553	22	45.843	3.758	.001
		Linearity	562.709	1	562.709	46.128	.000
		Deviation from Linearity	445.845	21	21.231	1.740	.087
	Within Groups		329.367	27	12.199		
	Total		1337.920	49			

Berdasar pada hasil yang ada di tabel 1 memperlihatkan untuk skor signifikansi dari *deviation from linearity* untuk hubungan diantara SRL (X) dan *adversity quotient* (Y) ialah 0,087 yang berarti nilai itu lebih dari nilai kritis 0,05. Sehingga kesimpulannya “terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara *self regulated learning* (X) dengan *adversity quotient* (Y)”.

Pengujian normalitas yang dilaksanakan melalui pengujian *Kolmogorov Smirnov* dengan taraf nyata 5%. Jika untuk skor signifikansinya yang diperoleh melebihi dari nilai kritis 0,05, maka bisa disebut bahwasanya untuk residual model regresi itu memiliki distribusi yang normal.

Berdasarkan uji yang dilakukan yang mempergunakan SPSS diperoleh bahwasanya untuk skor signifikannya adalah 0,200. Hasil ini melebihi dari nilai kritis 0,05. Oleh karena itu bisa didapatkan kesimpulan bahwasanya untuk variabel yang berisi dua model regresi tersebut berdistribusi normal.

Table 2. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.97751651
Most Extreme Differences	Absolute	.075
	Positive	.075
	Negative	-.072
Test Statistic		.075
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian F bertujuan agar menjelaskan mengenai pengaruh yang signifikan variabel bebas terhadap variabel terikat. Pengujian dilaksanakan dengan menggunakan pengujian F dalam taraf nyata 5%.

Tabel 3. Hasil Uji F

ANOVA^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	562.709	1	562.709	34.842	.000 ^b
	Residual	775.211	48	16.150		
	Total	1337.920	49			
a. Dependent Variable: adversity quotient (Y)						
b. Predictors: (Constant), self regulated learning (X)						

Dengan hasil yang dilakukan dengan bantuan SPSS menghasilkan nilai signifikansi adalah 0,000. Hasil itu menunjukkan kurang dari nilai kritis 0,05 sehingga bisa didapatkan kesimpulan bahwasanya model regresi dapat dipergunakan guna memprediksi variabel SRL (X) terhadap *adversity quotient* (Y).

Analisis Regresi Linear mempunyai tujuan agar dapat diketahui model hubungan diantara variable bebas terhadap variable terikat.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear

Model		Coefficients^a			t	Sig.	Collinearity Statistics	
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	27.350	4.389		6.231	.000		
	self regulated learning (X)	.558	.094	.649	5.903	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: adversity quotient (Y)

Sehingga model yang terbentuk yakni.

$$\hat{Y} = a + bX$$
$$\hat{Y} = 27,350 + 0,558X$$

Keterangan:

\hat{Y} : *adversity quotient*

X : *self regulated learning*

Dari model regresi diatas menunjukkan bahwa konstanta dengan nilai 27,350 memperlihatkan apabila nilai variabel independen *self regulated learning* (X) adalah sebesar nol, sehingga untuk nilai Y ialah 27,350. Koefisien *self regulated learning* (X) adalah 0,558 memperlihatkan hasil positif serta terdapat pengaruh yang searah diantara variabel X atas variabel Y, yang berarti ketika penambahan satu skor dari variabel X, sehingga untuk skor dari variabel Y dapat bertambah sebesar 0,558.

Koefisien determinasi (R^2) di dalam regresi linear dipergunakan agar dapat diketahui seberapa besar kemampuan variabel bebas menjelaskan variabel terikat.

Tabel 5. Koefisien Determinasi

Model	R	Model Summary ^b		
		R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.649 ^a	.421	.409	4.019

a. Predictors: (Constant), self regulated learning (X)
b. Dependent Variable: adversity quotient (Y)

Hasil analisis yang dilakukan dengan SPSS memperlihatkan bahwasanya nilai R square yang diperoleh yaitu 0,421 dan nilai R yang diperoleh yaitu 0,649 dengan hubungan kuat. Hasil tersebut memperlihatkan juga untuk variabel independen SRL (X) mampu menjelaskan keragaman variabel terikat sebesar 42,1% atau memberikan pengaruh sebesar 42,1%. Adapun untuk 57,9% lainnya disebabkan oleh faktor-faktor di luar penelitian ini.

3. Pembahasan

Adversity quotient adalah kemampuan dari individu ketika menghadapi kesulitan dan dapat merubah gangguan atau hambatan untuk dijadikan peluang agar bisa melatih kemampuan untuk seseorang agar bisa menyelesaikan permasalahannya.

Pengaturan diri yang tertata dengan baik maka dapat mempermudah untuk menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang dialami para santri ketika menghafalkan Al-Qur'an. Dan juga penting untuk para santri untuk dapat mengatur diri pribadinya agar dapat sampai pada tahap tujuan yang diharapkan. Hal ini dapat terjadi karena pengaruh yang ditimbulkan dari *self regulated learning* terhadap *adversity quotient*.

Pendapat dari Adler yang dikutip oleh Fauziah, mengemukakan bahwasanya masing-masing individu mempunyai kekuatan untuk secara bebas menciptakan gaya hidup masing-masing (Fauziah, 2015). Setiap individu yang memiliki tanggung jawab mengenai siapakah diri pribadinya serta seperti apakah cara tingkah laku yang akan dilakukan. Manusia mempunyai sisi kreatif yang berguna mengontrol dalam kehidupan nyata, dengan pertanggungjawaban tentang tujuan akhirnya, menetapkan cara untuk berjuang dalam hal pencapaian sasaran atau tujuan itu, serta sebagai penyumbang dalam hal mengembangkan minat sosial. Aspek kreatif tersebut dapat membikin setiap individu menjadikan manusia bebas, mengkreasikan ingin dengan gerak maju mengarah pada sasaran yang terarah. Apa yang dikemukakan oleh Adler ini memperlihatkan masing-masing orang secara mendasar mempunyai kapabilitas atau kemampuan guna mengontrol serta mengatur diri pribadinya, bergantung dari orang itu sendiri untuk mengontrol kehidupan kesehariannya serta mempunyai tanggung jawab atas tingkah laku dengan penyesuaian terhadap tujuan hidup yang dilaluinya.

Sesuai dengan hasil ini untuk kesimpulan yang didapatkan bahwasanya terdapat nilai signifikansi yang mempengaruhi dari variabel bebas atau variabel terikat serta ada pada level signifikansinya 0,00 serta untuk taraf kepercayaan 99%. Disini dapat diartikan bahwa SRL dapat memberi pengaruh signifikan terhadap *adversity quotient* pada Santri Rumah Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta.

Berdasarkan hasil yang didapatkan, relevan atau sejalan dengan yang disampaikan Langit yang mengemukakan bahwasanya setiap individu yang memiliki *Self Regulated Learning* yang tinggi dapat membuat peluang ketika berada dalam kondisi kesulitan, yang berarti setiap individu dengan *Self Regulated Learning* yang tinggi akan berusaha untuk membereskan kesulitan dengan mempergunakan seluruh kemampuan dan mengontrol diri pribadinya untuk tujuan agar kesulitan yang dihadapi itu bisa segera diselesaikan (Langit, 2021). Sesuai hasil penelitian ini yang juga didukung dari Rachimi dalam riset temuan itu dengan hasil simpulan bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan diantara *self regulation learning* dan *adversity quotient* pada siswa tahfidz di salah satu SMA di Yogyakarta (Rachimi, 2017).

Untuk hal ini dapat menggambarkan bahwasanya santri Rumah Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta yang memiliki *self regulated learning* tinggi memiliki kecenderungan *adversity quotient* yang tinggi juga yaitu dapat mengontrol diri pribadinya ketika memperoleh kesulitan.

Berhasilnya proses belajar di Rumah Tahfidz Al-Hidayah Yogyakarta, menjadi penentu dari pengaturan diri pribadinya (*self regulated learning*) siswa. Siswa yang dapat mengontrol diri pribadinya ketika banyak kegiatan dapat lebih berhasil dibandingkan yang tak bisa mengatur diri pribadinya.

Sebagai santri tentu mereka mempunyai kewajiban yang musti dilakukan saat proses

hafalan, misalnya merangkum, membaca, serta menyelesaikan tugas yang merupakan kewajiban dari santri. Tetapi nyatanya kadang kala siswa tak dapat mengatur diri pribadinya dan malah mereka membiarkan saja tugas serta kewajiban tersebut. Kondisi seperti ini dapat terjadi dikarenakan masih kurang kesadaran dari siswa terhadap kewajiban yang harus dilakukan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *Self Regulated Learning* terhadap *adversity quotient* santri Rumah Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta sebesar 42,1%, sehingga semakin tinggi tingkatan *Self Regulated Learning* sehingga makin tinggi juga tingkatan *adversity quotient*.

Sesuai dengan hasil kajian ini, sehingga bisa diberikan saran untuk para santri bahwasannya suatu masalah selalu berjalan beriringan dengan proses berkehidupan setiap individu, sehingga *adversity quotient* atau ketahanan diri harus dimiliki bagi setiap santri untuk tujuan yang telah dibuat perencanaannya agar bisa dicapai dan secara khusus untuk menyelesaikan menghafal Al Qur'an. Saran untuk guru agar memberi dorongan pada santri dalam bersikap harus dengan bijak terutama yang berkaitan dengan proses menghafal Al-Qur'an serta harus selalu memberikan pesan motivasi agar santri bersemangat ketika berproses sebagai penghafalan Al-Qur'an dan juga mempergunakan waktu yang tersedia dengan sebaik-baiknya.

Daftar Pustaka

- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 1(1), 145–155.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132.
- Langit, N. S. (2021). *Hubungan Antara Self Regulated Learning Dan Adversity Quotient Pada Mahasiswa*. Universitas Gunadarma.
- Maullasari, S., Indah, M. N., & Hidayanti, E. (2021). Integrasi Bimbingan Agama Dan Bimbingan Vokasional Dalam Menumbuhkan Adversity Quotient Bagi Remaja. *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 41–54.
- Milasari, Badarussaymsi, & Syukri, A. (2021). Filsafat Ilmu dan Pengembangan Metode Ilmiah. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 4(3), 217–228. <https://doi.org/10.33487/mgr.v3i1.3932>
- Rachimi. (2017). *Hubungan Self Regulated Learning dengan Adversity Quotient pada Siswa Tahfidz SMA Sains Al-Qur'an Wahid Hasyim Yogyakarta Tahun Pelajaran 2016/2017*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Rifandi, A., & DS, T. N. E. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Self-Regulated Learning Pada Santri Putera Pondok Pesantren Al-Hikmah 2 Brebes. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL MILLENEIAL 5.0 FAKULTAS PSIKOLOGI UMBY*, 206–211.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient: turning obstacles into opportunities* (Mengubah hambatan

- menjadi peluang). In *Terjemahan oleh: Hermaya T.* PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Syam, M. B. (2015). Sinergitas Pemikiran Muhammad Natsir di Bidang Teologi, Pendidikan dan Politik: Suatu Kajian Perspektif Pemikiran Politik Islam. *The POLITICS: Jurnal Magister Ilmu Politik Universitas Hasanuddin*, 1(2), 163–172.
- Yasinta, Y., & Fernandes, R. (2020). Pengaruh Penggunaan Jejaring Sosial Geschool terhadap Minat Belajar Siswa di SMP Negeri 11 Padang. *Jurnal Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(3), 168–174. <https://doi.org/10.24036/sikola.v1i3.26>
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2013). Reflections on theories of self-regulated learning and academic achievement. In *Self-regulated learning and academic achievement* (h. 282–301). Routledge.