

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Sekolah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepribadian dan pembentukan konsep diri anak. Telah diakui dari berbagai pihak tentang peranan sekolah bagaimana sekolah ikut membina anak tentang kecerdasan, sikap, minat dan sebagainya. Sekolah juga merupakan tempat individu untuk mendapatkan pengalaman bersosialisasi dengan lingkungan dan berkembang dengan teman sebayanya agar ia dapat tumbuh serta menjadi pribadi yang matang baik secara mental, emosional dan sosial.

Di sekolah remaja juga diharapkan dapat mempelajari proses pengembangan nilai yang membentuk karakter/ watak sehingga ia menjadi pribadi dewasa, mandiri, dan dapat mengontrol emosinya dengan baik. Masa remaja juga mulai memahami keadaan dirinya sendiri. anak diharapkan dapat mengatasi tantangan dan masalah dengan baik yang berhubungan dengan fisik, emosi, moral maupun bahasa. Dan pada tahapan ini, diharapkan ia memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosinya dengan baik agar dapat terpenuhi kebutuhan pada perkembangan pribadinya (Purwanti, 2008: 14)

Menurut Baker, Dilly, Aupperlee dan Patil, Di sekolah anak- anak memperoleh banyak keterampilan yang dapat membantu mereka dalam

mengoptimalkan lingkungan namun (Weissberg, Kumpfer & Seligman, 2003)  
mengoptimalkan lingkungan namun (Weissberg, Kumpfer & Seligman)  
menyatakan bahwa di usia sekolah anak- anak juga menghadapi berbagai tantangan seperti perilaku yang beresiko, kurangnya dukungan sosial dan emosional yang berdampak negatif dan kebahagiaan mengenai prestasi sekolah yang banyak sekali menimbulkan masalah dan nantinya bisa menjadi penghalang sehingga menimbulkan stres selama dalam masa perkembangan (Kelly Mc.Cabe, 2011: 178).

Di Indonesia, jalur pendidikan untuk siswa semakin banyak dalam bentuk antara lain : dasar, menengah, tinggi, non formal dan akselerasi. Kelas akselerasi dianggap sebagai solusi terbaik untuk memenuhi kebutuhan bagi siswa yang IQ tinggi. Pelayanan program percepatan belajar ini dapat menghargai kemampuan peserta didik yang memiliki kemampuan luar biasa serta dapat meningkatkan kecerdasan spiritual, intelektual dan emosional secara seimbang (Hawadi, 2004: 39)

Akhirnya kesimpulan inilah yang menimbulkan mitos bahwa siswa dengan IQ tinggi adalah anak yang bahagia dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan. Persepsi inilah yang menimbulkan dampak negatif pada kehidupan sosial dan kehidupan sehari- harinya karena siswa kurang mendapatkan kesempatan untuk bergaul dan berinteraksi dengan teman sebayanya. Mereka dituntut untuk menghabiskan waktunya dengan belajar (Wima Bin Ary, 2009: 1).

SMA Negeri 3 Malang merupakan sekolah unggulan dan favorit di kota Malang. Di SMA ini siswa mempunyai karakteristik dalam semangat belajar yang tinggi dan memiliki kompetensi yang tinggi untuk meraih kesuksesan dibandingkan siswa- siswi SMA yang lain. Jadi seleksi untuk masuknya memang benar- benar disaring karena,

*“sekolah memang membentuk pribadi anak secara akademis jadi tidak heran jika mereka memiliki jiwa yang kompetitif untuk bersaing meraih prestasi yang tinggi disekolah ini. Sebab mereka yang masuk memang anak- anak berprestasi disekolahnya dan disini mereka bertemu dengan teman- teman yang memiliki kemampuan akademis yang sama. Jadi tinggal bagaimana cara mereka mempertahankan prestasinya itu di SMAN 3 Malang.”* (Wawancara peneliti dengan Waka V bidang penjamin mutu dan hub. luar negeri sekaligus sebagai guru BK pada tanggal 5 Desember 2011 pukul 12.00 di ruang UPM- Unit Penjamin Mutu).

Dari kondisi yang demikian timbullah masalah yang berdampak pada siswa. Beberapa siswa akselerasi kelas X merasa dengan sistem percepatan pada jenjang pendidikan mereka kurang dalam pengalaman- pengalaman sesuai dengan teman seusianya dan merasa kurang matang secara sosial, fisik dan emosi. Ditambah lingkungan sekolah juga membentuk pribadi anak menjadi pribadi yang akademis sehingga anak akan terus terpacu didalam meraih prestasi sebaik mungkin disekolahnya.

Sistem akselerasi sangat baik untuk perkembangan serta pertumbuhan intelek pada anak. Akan tetapi setelah dilakukan pendalaman lebih lanjut diketahui bahwa ini juga berdampak pada siswa yaitu mereka merasa adanya target didalam mencapai sebuah prestasi yang harus selalu baik disekolah dan selalu ada tuntutan pandangan tentang pengembangan karir dimasa depan.

Perkembangan siswa di SMA Negeri 3 Malang didukung oleh lingkungan sekolah dan keluarga. Fasilitas disekolah yang sangat memuaskan para siswa dalam belajar- mengajar, guru- guru yang sangat ramah dan mau terbuka dengan semua siswanya serta para staf dan karyawan yang selalu menyediakan dan memberikan layanan terbaik untuk para siswanya. Meskipun kurangnya dukungan orang tua juga ada, dan itu menyebabkan anak menjadi sedih, dan tidak termotivasi didalam belajarnya. Kebahagiaan siswa akselerasi ditunjukkan dengan sikapnya saat tidak ada guru masuk kelas (jam kosong) atau tiba masa libur sekolah/ hari besar,

*“kalau saya mbak sukanya jam pelajaran kosong dikelas ya maen remi (main kartu) sama teman. Kalau bosan dirumah ya main. Tapi mainnya ya gak sering banget, kalo ada waktu dan kebetulan kosong juga ya main aja. Kalo temen dikelas biasanya anak- anak itu saking senengnya tau mau libur, mereka sampek iseng lempar sepatu ke temannya. Dia marah ya sempat mau tengkar tapi temenku ini ya cepet- cepet minta maaf”.* (Wawancara peneliti dengan ketua kelas X program akselerasi pukul 9.30 di ruang BK SMAN 3 Malang, pada

tanggal 5 desember 2011). Berdasarkan hasil wawancara ini peneliti menemukan bahwa siswa akselerasi mencoba mengontrol emosi dengan cepat meminta maaf pada temannya.

Bila dilihat dari pengertian, Akselerasi menurut Colangelo (1991) istilah akselerasi menunjukkan pelayanan yang diberikan secara (*service delivery*) dan kurikulum yang disampaikan dengan (*curriculum delivery*) sebagai model pelayanan. Akselerasi juga termasuk percepatan seperti taman anak- anak atau perguruan tinggi pada usia muda yang mengikuti pembelajaran tertentu pada kelas di atasnya. Kurikulum akselerasi mempercepat bahan ajar dari yang seharusnya dikuasai oleh siswa saat itu (Hawadi, 2004: 6).

Pada zaman sekarang, berdasarkan pengamatan peneliti orang tua mempunyai kecenderungan kurang menyadari akan pentingnya mengatur emosi. dukungan didalam mengatur emosi dari orang tua sangatlah penting agar dapat mengoptimalkan kemampuan anak didalam menyatakan perasaannya baik pengalaman yang menyenangkan/ tidak menyenangkan dalam menikmati pendidikan agar dapat membentuk keterampilan sosial dan emosional di masa yang akan datang (Purwanti, 2008: 15).

Keberhasilan seseorang tidak hanya dilihat pada satu standart ukuran yaitu IQ. Karena seseorang anak yang mempunyai IQ tinggi belum tentu ia berhasil didalam bergaul dan kreatifitasnya dibanding anak- anak biasa. peranan keluarga

sangatlah besar pada anak untuk mendorong kemampuan menjadi lebih optimal dan dapat meningkatkan keterampilan emosinya. Pengalaman yang menyenangkan dalam menikmati pendidikan dimasa anak sangatlah menentukan pembentukan keterampilan sosial dan emosional sehingga menentukan kebahagiaan diri pada masa remaja (Purwanti, 2008: 15).

Menurut survei yang dilakukan terhadap guru dan orangtua bahwa generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional. Mereka cenderung pemurung, kesepian, kurang sopan santun, lebih gugup, mudah cemas, lebih impulsif dan agresif. Kemosrotan emosi juga berdampak pada semakin banyaknya masalah pada kenalakan, agresif, berbohong, suka menipu, sering bertengkar, bersikap kasar, merusak barang milik oranglain/ mencelakakan orang lain, nakal disekolah dan dirumah sehingga menyebabkan suasana hati sering berubah- ubah, sering mengolok- olok sehingga temperamen menjadi panas (Purwanti, 2008: 15).

Choi dan Veenhoven, mengatakan bahwa orang pintar belum tentu selalu bahagia, karena menurut 23 penelitian pada tingkat mikro menunjukkan bahwa tidak ada hubungan korelasi yang baik antara kebahagiaan dan keceradasan. Pada sampel yang diambil dari 59 negara. Hal ini dikarenakan asumsi bahwa orang pintar selalu memiliki kebahagiaan itu sudah membudaya. Oleh karena itu tidak heran jika diera zaman sekarang banyak sekali orangtua yang menuntut anaknya untuk menghabiskan waktu mereka untuk belajar. Dan akhirnya mereka merasa

tertekan dengan menghabiskan waktu disekolah untuk belajar dan kemungkinan merasa tidak bahagia dibandingkan tahun yang lalu yang dia bisa menikmati kehidupannya secara normal.

Emosi merupakan bentukan karena adanya keselarasan antara pikiran dan perasaan. Dalam kondisi siswa yang merasa ambisi, beban dalam diri yang berat, kualitas dari pengalaman belajar yang masih kurang (cara penyampaian guru yang tidak pas, hubungan dengan guru yang tidak begitu baik) dan kurangnya dukungan dari lingkungannya terhadap kebebasan berekspresinya mengutarakan pendapat. Akan menimbulkan dampak yang dirasakan berupa stres dan frustrasi tinggi disebabkan karena ujian dan penilaian (Hawadi, 2004: 85)

Untuk itulah diperlukan regulasi emosi sehingga dapat meningkatkan emosi positif pada diri. Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan untuk mengekspresikan, menerima dan merasakan emosi. Sedangkan menurut Gross regulasi emosi adalah sebuah proses dimana individu membentuk emosi ketika sedang mengalami suatu peristiwa dan bagaimana mereka mengekspresikannya (Gross, 2002: 282).

Perkembangan regulasi emosi akan terjadi apabila individu mengalami ketidaksesuaian diri dengan lingkungan yang diakibatkan tuntutan emosional melebihi kemampuan untuk mengatur diri. Sehingga pada siswa menurut Park, perlu mengadakan program yang dapat membantu dalam mengatur emosi dengan

baik agar ia dapat merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Ini dimulai dari awal masa anak-anak hingga akhirnya sampai pada masa remaja karena perkembangan kognitif, emosional, kepribadian dan sosial terjadi selama masa ini. Jadi tidak mengherankan jika anak akan mengalami perubahan baik secara psikis dan fisik agar kita dapat menanamkan dasar dari psikologi positif pada diri yang berguna untuk kesejahteraan sepanjang hidupnya (Kelly Mc.Cabe, 2011: 178).

Psikologi positif di sekolah sangatlah penting sebagai hubungan antara psikologi positif yang dapat mengoptimalkan manusia dan sekolah sebagai lembaga yang berfungsi untuk menjalankan pengembangan ini. Menurut Robert, Brown, Johnson dan Reinke, menyatakan bahwa psikologi positif di sekolah dapat membantu para pendidik dalam membangun sumber daya positif pada anak-anak karena sebagian besar mereka masih berada pada tahap awal perkembangan. Kebanyakan anak-anak menghabiskan banyak waktu disekolah, mereka banyak berinteraksi dengan guru dan teman sebayanya akhirnya dari hubungan inilah, sekolah sangat berpengaruh bagi pertumbuhan anak menjadi optimal (Kelly Mc.Cabe, 2011: 178).

Sebuah sekolah dapat memainkan peran penting didalam kebahagiaan pada siswa. Baker dkk, mengungkapkan dari hubungan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dengan lingkungan berkorelasi dan berkontribusi positif untuk anak dan remaja. Oleh sebab itu hubungan ini menghasilkan interaksi positif dan



menekan kekuatan emosi negatif pada anak disekolah sehingga dapat meningkatkan kinerja siswa dengan baik dan memanfaatkan fungsi totalitas sekolah (Kelly Mc.Cabe, 2011: 180).

Maka dari itulah pentingnya konstruk psikologi positif disekolah seperti kebahagiaan, rasa bersyukur dan kepuasan hidup. Fordyce, menyatakan bahwa pencapaian kebahagiaan adalah salah satu tujuan paling penting bagi manusia. Sedangkan rasa syukur pada individu membentuk sebuah moralitas dan kebaikan. Kemudian hubungan dengan orang lain dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup (Kelly Mc.Cabe, 2011: 180).

Menurut Aristoteles menyatakan bahwa kebahagiaan berasal dari kata “*happy*” atau bahagia yang berarti *feeling good, having fun, having a good time* atau sesuatu yang membuat pengalaman menjadi menyenangkan. Sedangkan kebahagiaan menurut Aristoteles adalah seseorang yang mempunyai perasaan *good birth, good health, good look, good luck, good reputation, good friends, good money dan goodness*. Kebahagiaan merupakan suatu perasaan yang dirasakan berupa perasaan senang, tenang dan kedamaian (Wahyuni, 2010).

Remaja umumnya mengingat pengalaman yang menyenangkan pernah dialami olehnya sebagai perasaan yang gembira dan akan terus muncul dengan baik serta menyenangkan. Biasanya rasa kegembiraan yang dialami oleh remaja mendorong ia untuk menjadi giat belajar dan bersemangat didalam

kehidupannya. sebaliknya jika ia merasa ada rasa marah dan permusuhan terjadi didalam dirinya maka gejala emosional mulai memainkan peran yang menonjol didalam perkembangan kepribadian remaja. Perasaan marah ini akan terus berlanjut jika keinginan, harapan, minat dan rencananya tidak dapat terpenuhi (Fatimah, 2006: 107).

Oleh karena itu pentingnya pendidikan yang dapat membantu perkembangan anak dan remaja secara optimal agar mempunyai kualitas positif, emosi dan kekuatan selama masa pertumbuhan (Kelly Mc.Cabe, 2011: 180).

Menurut Danilo Garcia dan Saleh Moradi (2011) dalam temuannya Remaja 'Temperamen dan Karakter': studi kebahagiaan pada remaja menunjukkan hubungan antara karakter dan temperamen berkorelasi secara signifikan dengan reaksi emosional menimbulkan kebahagiaan. Ini ditandai dengan nilai korelasi 0,62 dengan  $p = 0,08$  ( $p < 0,05$ ). Hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa nilai hubungan antara temperamen dan karakter ada hubungan yang signifikan ditandai dengan berpengaruhnya kepribadian seorang remaja dan dewasa.

Dalam temuan ini juga disebutkan bahwa kepribadian merupakan penentu utama seorang remaja dan dewasa bahagia karena mereka dipengaruhi oleh hubungan antara reaksi emosional dan intensitas emosional. Tetapi kepribadian yang mereka miliki mempunyai perbedaan satu dengan yang lain karena reaksi emosional yang ditunjukkan bersifat otomatis dan kebiasaan pada diri individu

tersebut yang biasa disebut dengan temperamen. Akan tetapi jika temperamen bersama dilakukan dengan pengalaman belajar dan dilakukan dengan sengaja maka disebut dengan karakter. Artinya temperamen dan karakter merupakan konstruksi yang bersamaan sehingga membuat kepribadian seseorang berbeda antara remaja dan dewasa dan saling mempengaruhi emosional menimbulkan kebahagiaan.

Kebahagiaan yang dirasakan setiap remaja tidak akan sama karena setiap anak memiliki perbedaan faktor yang mendasarinya. Misalnya siswa disekolah yang merasa bahagia karena rasa puasnya terhadap kemampuannya didalam mengerjakan tugas sekolah, merasa bahagia dengan prestasi yang diraihinya sehingga merasa bangga, ada pula siswa merasa gembira disekolah jika ia sudah mendapat dukungan dari teman sebaya dan lingkungannya. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan itu tergantung pada cara pandang, penilaian dan kemampuan seseorang dalam menyikapi segala keadaan kehidupan dengan emosi positif.

Dibandingkan orang dewasa, para remaja dan anak-anak mempunyai persamaan dan perbedaan didalam mewujudkan kebahagiaan sesuai dengan wawasan mereka. Menurut Coleman dan Wallace (2010) penelitian tentang kebahagiaan dan spiritual anak diambil 320 siswa dari empat sekolah negeri dan dua sekolah swasta kristen, usia anak-anak antara 8-12 tahun dengan mengukur aspek spritualitas yang diukur dengan *kuesioner well- menjadi spiritual (SWBQ)* dengan skala keyakinan (PBS) dan aspek kebahagiaan, anak-anak diberikan

kebahagiaan oxford kuesioner (OHQ) dalam bentuk pendek dengan skala kebahagiaan subyektif dan skala wajah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 90% dari anak-anak dan orang tua menunjukkan bahwa adanya signifikan berkorelasi antara 4 ukuran kebahagiaan yaitu *Child OwnFace*, *Parent ChildFace*, *Child OHQ* dan *Child SHS*. Adapun ditemukan peringkat kebahagiaan untuk perempuan lebih tinggi dari laki-laki yang ditunjukkan dari hasil uji *Wilk's* diperoleh nilai sebesar 0,825 dengan nilai F sebesar 4,300 dengan p sebesar 2,54 ( $p < 0,05$ ) dan anak-anak bersekolah umum memiliki kebahagiaan jauh lebih tinggi dari anak-anak yang bersekolah swasta dari hasil uji *Wilk's* diperoleh sebesar 0,964 dengan nilai F sebesar 4,300 dengan p sebesar 2,79 ( $p < 0,05$ ). Akhirnya, SWBQ dan PBS baik menyatakan bahwa kebahagiaan anak-anak dalam semua empat ukuran dengan nilai F sebesar 5,301 dengan  $p > 3,02$  ( $p < 0,0125$ ).

Penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki spiritual tinggi lebih meningkatkan kebahagiaan karena mereka mendapatkan makna, nilai dalam kehidupannya sendiri, kualitas hidup dan keterikatan hubungan antar pribadi dengan sesama.

Pengalaman emosi pada remaja sangat mempengaruhi faktor kematangan dan faktor belajar seseorang. Pergolakan emosi remaja tidak terlepas dari bermacam-macam pengaruh seperti lingkungan, tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman sebaya serta aktifitasnya dalam melakukan kehidupannya sehari-hari (Fatimah, 2006: 109).

Berbeda dengan kelas akselerasi, siswa pada kelas reguler umumnya tidak hanya memikirkan tugas- tugas sekolahnya saja tetapi masalah konflik dengan teman, cita-cita hidupnya, prestasinya,dll. Kondisi ini juga dialami oleh beberapa siswa reguler di SMAN 3 Malang. Mereka dituntut untuk dapat mempertahankan prestasi dengan baik. Dan ini berdampak pada diri secara psikologis,

*“ya, saya terkadang kesulitan waktu menangkap pelajaran mbak karena pelajaran disini kata pengantarnya pake B.inggris semua pake RSBI (Standart Internasional) jadi kadang gak tahu artinya tanya teman kalau tahu ya dijawab sendiri. Kadang ya,kebingungan sampek saya cerita ke orang tua kesulitan sendiri, bingung. Anak- anak ya ada yang kesulitan beradaptasi juga kayak aku mbak. ya sempat stres juga awalnya. Kalau ada hari libur atau jam kosong gitu biasanya ya anak- anak teriak- teriak dikelas gitu, mbak. Guyon- guyon, ya.....dorong- dorongan juga mbak”* (Wawancara penelitian dengan ketua kelas X-7 Program Reguler pukul 09.45 dan pukul 12.11 diruang BK SMA 3 Malang)

Berdasarkan hasil wawancara ini peneliti menemukan bahwa adanya beban secara psikologis yang dialami siswa reguler karena ia banyak tuntutan dan merasa kesulitan didalam beradaptasi dengan sekolah.

Adanya beban didalam kelas dan sekolah membuat mereka akan kesulitan secara sosial didalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Adanya perbedaan didalam mengurangi rasa bosan, cara bergaul dengan anak yang lebih tua, konsep diri, gaya belajar, kreatifitas antara anak reguler dan akselerasi sangatlah

berbeda. Dan ini akan membuat kecenderungan untuk memenuhi kebutuhan dan tugasnya sesuai dalam bidang kemampuannya. Padahal faktor penentu seseorang itu sukses bukan dari kebahagiaan IQ saja. Tetapi ia dapat menyeimbangkan antara perasaan emosi yang positif dan negatif didalam kehidupannya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti melihat bahwa Regulasi Emosi dan *Happiness* sangatlah besar pengaruhnya bagi remaja. Oleh karena itu, peneliti ingin mengadakan penelitian tentang “Regulasi Emosi dan *Happiness* Pada Siswa Kelas X Program Reguler dan Akselerasi SMA Negeri 3 Malang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang dikemukakan diatas, maka dapat diambil beberapa masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat regulasi emosi siswa kelas X program reguler ?
2. Bagaimanakah tingkat regulasi emosi siswa kelas X program akselerasi ?
3. Bagaimanakah tingkat *happiness* siswa kelas X program reguler ?
4. Bagaimanakah tingkat *happiness* siswa kelas X program akselerasi ?
5. Adakah perbedaan tingkat regulasi emosi dan *happiness* pada siswa kelas X program reguler dan akselerasi ?
6. Adakah hubungan antara regulasi emosi dan *happiness* pada siswa kelas X program reguler dan akselerasi ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka adapun tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi siswa kelas X program reguler
2. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi siswa kelas X program akselerasi
3. Untuk mengetahui tingkat *happiness* siswa kelas X program reguler
4. Untuk mengetahui tingkat *happiness* siswa kelas X program akselerasi
5. Untuk mengetahui perbedaan tingkat regulasi emosi dan *happiness* pada siswa kelas X program reguler dan akselerasi
6. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan *happiness* pada siswa kelas X program reguler dan akselerasi

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat dan kegunaan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis : Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai ilmu psikologi positif.
2. Manfaat Praktis : Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadikan bahan pertimbangan pendidik atau guru yang melakukan pengajaran pada siswa agar lebih menekankan aspek psikologis agar perkembangan remaja

berjalan lancar dan tidak ada hambatan yang berimbas pada prestasi belajar siswa. Kepada orang tua tidak hanya menekankan pada kebutuhan intelek yang menimbulkan dampak negatif pada anak sendiri. Akan tetapi lebih memperhatikan aspek kebutuhan secara sosial dan emosional anak juga yang dapat berdampak positif pada diri anak. Dan untuk lembaga pendidikan agar lebih memperhatikan dan mempertimbangkan kurikulum untuk anak reguler dan akselerasi supaya tidak berdampak negatifnya pada penurunan angka prestasi siswa.

