

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Regulasi Emosi

##### 1. Pengertian Emosi

Emosi merupakan satu reaksi kompleks yang mengaitkan satu tingkat tinggi kegiatan dan perubahan secara mendalam serta dibarengi dengan perasaan yang kuat atau disertai keadaan afektif. Emosi dirumuskan sebagai satu keadaan yang terangsang dari organisme yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang lebih mendalam sifatnya dan perubahan perilaku. Karena itu emosi lebih intens dari pada perasaan sederhana yang berisi perasaan lembut berupa unsur kemarahan atau kejengkelan yang tidak dapat diamati oleh orang lain. Biasanya kegusaran ini dibarengi dengan perubahan tingkah laku yang amat hebat, mendalam dan berekspresif, yang dapat dibedakan oleh orang awam sekalipun (Chaplin, 2008: 163)

Emosi pada umumnya berlangsung dalam waktu yang relatif singkat, sehingga emosi berbeda dengan *Mood*. *Mood* atau suasana hati pada umumnya berlangsung dalam waktu yang relatif lama daripada emosi, tetapi intensitasnya kurang apabila dibandingkan dengan emosi. Oleh karena itu sering dikemukakan emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu (khusus) dan emosi cenderung terjadi berkaitan dengan perilaku yang

(*avoidance*) terhadap sesuatu dan perilaku pada umumnya yang disertai dengan ekspresi jasmani sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi (Walgito, 2004: 203)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan yang ada pada diri seseorang yang mendorong individu itu untuk merespon

## **2. Karakteristik Perkembangan Emosi**

Emosi menurut Sarlito dalam Fatimah (2006: 104) ada beberapa diantaranya seperti gembira, cinta, marah, takut, cemas, malu, kecewa, benci. Pola emosi masa remaja sama dengan emosi anak- anak. Jenis emosi yang normal sering dialami remaja adalah kasih sayang, gembira, amarah, takut, cemas, cinta, cemburu, kecewa, dan lain- lain. perbedaannya terletak pada macam dan derajat rangsangan yang membangkitkan emosi dan pola pengendalian yang dilakukan individu terhadap emosinya.

Berikut ini kondisi emosional pada remaja, seperti cinta/ kasih sayang, gembira, kemarahan, permusuhan, ketakutan dan kecemasan.

### **a. Cinta/ kasih sayang**

Ciri yang menonjol dari kehidupan remaja adalah adanya perasaan mencintai dan dicintai orang lain. kebutuhan memberi dan menerima cinta sangat penting walaupun kebutuhan terhadap perasaan itu disembunyikan. Para remaja yang suka memberontak secara terang- terangan, nakal,

radikal dan menunjukkan sikap permusuhan umumnya disebabkan karena kurangnya rasa cinta dan kasih sayang dari orang dewasa. Oleh karena itu orang tua hendaknya memberikan perhatian dan kasih sayang kepada mereka sebaik- baiknya.

b. Perasaan gembira

Perasaan gembira akan muncul apabila sesuatu berlangsung dengan baik dan menyenangkan. Remaja yang mengalami kegembiraan jika ia diterima sebagai sahabat atau cintanya diterima oleh yang dicintai. Perasaan gembira juga mendorong mereka giat belajar dan bersemangat dalam kehidupannya.

c. Kemarahan dan Permusuhan

Rasa marah dan permusuhan merupakan gejala emosional yang penting di antara emosi yang memainkan peranan menonjol dalam perkembangan kepribadian remaja. Rasa marah penting dalam kehidupan untuk dapat meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri.

Untuk memahami remaja, ada empat hal yang sangat penting sehubungan dengan rasa marah :

- Adanya perasaan marah berhubungan dengan usaha manusia untuk menjadi diri sendiri. meskipun marah tidak dapat dikendalikan, perasaan itu akan terus berkelanjutan sepanjang hidupnya yang berfungsi sebagai usaha untuk menjadi seseorang pribadi sesuai.

- Pertimbangan yang lain, ketika individu mencapai masa remaja, dia tidak hanya menjadi subyek kemarahan yang berkembang tetapi menunjukkan kemarahan masa lalu dalam bentuk permusuhan. Sikap permusuhan dapat berbentuk rasa dendam, kekecewaan, kesedihan, prasangka atau merasa tertekan. Sikap permusuhan juga tampak dalam bentuk cenderung menjadi pribadi yang curiga dan enggan atau menganggap orang lain tidak bersahabat atau membencinya. Sikap permusuhan terlihat dari cara yang bersifat pura- pura atau acuh tak acuh.
- Sering perasaan marah sengaja disembunyikan dan dalam bentuk yang samar- samar
- Pengaruh marah biasanya berbalik mempengaruhi diri sendiri.

d. Ketakutan dan Kecemburuan

Masa remaja merasa takut hanya pada kejadian yang berbahaya atau traumatik. Beberapa orang mengalami rasa takut secara berulang- ulang dalam kehidupan sehari- hari atau karena mimpi, pikiran mereka sendiri yang tidak logis. Usaha mengatasi rasa takut dengan cara menyerah terhadap rasa takut.

Ciri- ciri emosional remaja (dalam Fatimah 2006:106) usia 15- 18 tahun adalah sebagai berikut :

- Sering memberontak sebagai ekspresi perubahan dari masa anak- anak ke dewasa
- Dengan merasa bertambahnya kebebasan, banyak remaja mengalami konflik dengan orangtuanya. Mereka mengharapkan perhatian, simpati dan nasihat orangtua dan guru
- Sering melamun untuk memikirkan masa depannya. Mereka merasa berpeluang besar untuk memegang jabatan tertentu, untuk mencapai hal itu tidaklah mudah karena memerlukan perjuangan dan pengorbanan

### 3. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross, regulasi emosi adalah sebuah proses dimana individu membentuk emosi ketika sedang mengalami suatu peristiwa dan bagaimana mereka mengekspresikannya. Karena emosi adalah multikomponen yang dapat terungkap dari waktu ke waktu dan melibatkan perubahan didalam “dinamika emosi pada diri”. dengan adanya pengukuran *The Emotion Regulation Questionnaire* yang berdasarkan aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, ini dilihat dari strategi regulasi emosi (sebagai penerimaan atau penolakan terhadap keadaan emosional) baik secara internal (misalnya perubahan kognitif) ataupun eksternal (perubahan lingkungan) (P.John, 2003: 349).

*The Emotion Regulation Questionnaire* (dalam Karen Livingstone, 2009: 423) adalah pengukuran regulasi emosional untuk anak-anak dan remaja. *ERQ* secara umum biasanya menilai seberapa sering respon terhadap emosi pada skala Likert dengan faktor analisis menggunakan kuesioner pada anak-anak dan remaja.

Didalam *ERQ* terdapat tiga komponen untuk mengukur : *affective*, *cognitive* dan *social consequences* (Gross, 2002: 281). *Affective* bertujuan untuk mengatur emosi melalui penilaian kembali terhadap respon emosional secara keseluruhan yang akhirnya menyebabkan kurang pengalaman, perilaku dan fisiologis terhadap tanggapan. Sebaliknya jika kita dapat mengurangi perilaku ekspresif tetapi tidak harus mengurangi pengalaman emosi mungkin kita dapat meningkatkan respon fisiologis dan berupaya dengan perilaku menghambat emosi-ekspresi maka dapat memproses emosi dengan baik (Gross, 2002: 283).

*Cognitive* adalah suatu emosi yang timbul ketika terjadi sesuatu pada diri individu. terkadang, tujuan menimbulkan emosi bersifat sementara. Disisi lain, adapula tujuan menimbulkan emosi berasal dari nilai yang terkait dengan kesehatan, hubungan antar sesama dan pekerjaan. dari banyak emosi yang muncul pada diri akan terjadi suatu tingkat kerja kognitif pada diri yang ditimbulkan. Richards dan Gross mengungkapkan bahwa emosi sangat penting untuk diatur dalam keadaan seperti adanya tekanan dan penilaian

diri yang mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan secara kognitif (Gross, 2002: 285).

*Social consequences* dimana terjadi sebuah interaksi antar dua orang yang sedang mendiskusikan sebuah topik masalah. Biasanya dari pembicaraan dua topik ini muncul sebuah pandangan yang berbeda antara satu dengan yang lain sehingga menimbulkan perilaku didalam regulasi serta menurunnya tanggapan emosional dari pasangannya. Dampaknya ada penekanan *emotion expressive* yang berguna untuk mengurangi emosi baik secara positif dan negatif. karena *emotional expressive* adalah elemen yang berguna untuk mendukung secara sosial dan menurunkan secara fisiologis tanggapan terhadap stresor. Kiecolt- Glaser, mengungkapkan bahwa berkurangnya perilaku *emotion expressive* dan respon menghasilkan penekanan tanggapan secara fisiologis pada sebuah interaksi. Sebaliknya jika terjadi penurunan yang rendah dalam *emotion expressive* maka akan sedikit menurunkan respon (Gross, 2002: 286).

Menurut Thomson definisi regulasi emosi lebih diperluas lagi yaitu lebih memfokuskan pada fungsi emosi agar dapat mencapai hasil yang diinginkan dan tujuan yang lebih luas. Dia juga menjelaskan bahwa proses regulasi emosi terjadi karena faktor internal (misalnya, menafsirkan ulang peristiwa) dan eksternal (mendapatkan simpati dari orang lain) dan menetapkan bahwa regulasi emosi akan terjadi secara efektif jika individu memiliki kemampuan untuk mencari dan mengevaluasi emosi pada diri

sendiri. Emosi menurut Gross, seharusnya tidak hanya dianggap sebagai peningkatan daya pengalaman diri secara positif atau negatif tetapi sebagai aspek perubahan pada pengalaman emosional seperti perilaku dan ekspresi (Karen Livingstone, 2009: 419).

Gratz dan Roemer regulasi emosi meliputi kesadaran dan pemahaman emosi, penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan impuls perilaku yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan bila seandainya mengalami emosi negatif, kemampuan untuk mengatur situasi. Regulasi emosi merupakan suatu strategi dalam memodifikasi sebuah respon emosional yang diinginkan untuk memenuhi tujuan individu dan tuntutan situasi (Pranchi Saxena, 2011: 148).

Kesulitan didalam regulasi emosi atau emosional biasanya ditemukan berkaitan dengan masalah kesehatan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan stres pasca trauma dan disfungsi sosial. Kesulitan dalam regulasi emosi pada diri biasanya berkaitan dengan emosi negatif yang mempengaruhi tingkat kontrol diri rendah dari pengaruh emosi positif dan kepuasan dalam hidup (Pranchi Saxena, 2011: 147).

Menurut Gross dan Levenson, ada lima proses emosi dapat diatur : (1.) *situation selection* / pemilihan situasi (2.) *situation modification* / modifikasi situasi (3.) *attentional deployment* / pemanfaatan perhatian (4.) *cognitive change* / perubahan kognitif (5.) *response modulation* / modulasi respon. Gross menyebutkan bahwa teori ini dianggap sebagai proses model *emotion*



*regulation*. akan tetapi strategi yang ini hanya dilakukan tanpa melalui seluruh proses atau tahapan. Misalnya dalam situasi yang memunculkan emosi, bisa saja seseorang tidak melakukan strategi *situation selection* atau *situation modification*, tetapi langsung melakukan *attentional deployment*. Maka dapat dikatakan regulasi emosi merupakan strategi yang melekat dengan proses emosi dan dapat dilakukan pada berbagai komponen proses emosi (P.John, 2003: 349).

Pada penelitian ini regulasi emosi yang digunakan adalah milik Gross yang menyebutkan bahwa regulasi emosi adalah sebuah proses dimana individu membentuk emosi ketika sedang mengalami suatu peristiwa dan bagaimana mereka mengekspresikannya. Berdasarkan pada strategi regulasi emosi (sebagai penerimaan atau penolakan terhadap keadaan emosional) baik secara internal (misalnya perubahan kognitif) ataupun eksternal (perubahan lingkungan). Pada variabel ini aspek- aspeknya antara lain: *Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression factor*, yang dikembangkan oleh Gross dalam skala *The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* (P.John, 2003: 348).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu pengaturan emosi didalam diri yang dapat memahami, dan memilih emosi yang dirasakan tanpa perlu menambahi atau mengurangi emosi itu sendiri. Makin matangnya seseorang dia dapat mengatur emosinya dengan baik.

#### 4. Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thompson regulasi emosi mempunyai dua aspek yang mencakup dua hal (dalam P.John, 2003: 349) yaitu :

1. Mekanisme regulasi emosi yang bersifat terkontrol
2. Reaksi emosional terhadap stres yang bersifat otomatis

regulasi emosi memiliki dua bentuk strategi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan penafsiran terhadap situasi yang secara potensial akan memunculkan emosi melalui suatu cara yang mampu merubah pengaruh emosinya bentuk ini merupakan *antecedent- focused strategy* yang terjadi pada saat awal sebelum kecenderungan respon emosi terbangkitkan secara penuh. Hal ini berarti bahwa *cognitive reappraisal* dapat merubah seluruh lintasan emosi dan berikutnya secara efisien. Lebih khusus lagi, ketika digunakan untuk meregulasi penurunan emosi negatif, *reappraisal* akan mengurangi komponen emosi yang negatif naik secara perilaku maupun *experiential* (P.John, 2003: 349).

*Expressive suppression* merupakan sebuah bentuk modulasi respon yang melibatkan penghentian perilaku ekspresi emosi. *Suppression* merupakan *a response- focused strategy* yang datangnya relatif lambat dalam proses pembangkitan emosi dan memodifikasi aspek perilaku dari

kecenderungan respon emosi. *Suppression* mungkin efektif dalam mengurangi ekspresi emosi negatif secara perilaku namun memungkinkan juga memiliki efek samping yang tidak diharapkan yaitu mengawasi ekspresi emosi positif yang ketat. Penelitian yang dilakukan oleh Gross dan John menunjukkan bahwa adanya individu yang menggunakan strategi *reappraisal* memiliki pengalaman emosi yang positif yang lebih besar serta ekspresi emosi positif yang lebih besar pula. Sedangkan individu yang menggunakan strategi *suppression* lebih sering menunjukkan ekspresi emosi negatif sekaligus lebih sering mengalami emosi negatif (P. John, 2003: 349).

*cognitive reappraisal* memberikan cara efektif untuk mengatur emosi dengan merubah perhatian atau penilaian terhadap situasi yang membangkitkan stres. Hal ini juga dibedakan pada regulasi emosi tipe non-kognitif yaitu *suppression*. Tipe non-kognitif ini hanya memfokuskan pada bagaimana merubah ekspresi emosi keluar, yang memberikan efek penyesuaian secara tidak sehat karena adanya ketidaksesuaian antara pengalaman internal dan ekspresi keluarnya (Gross, 2002: 286).

Dengan demikian dapat dikatakan *Cognitive reappraisal* ini melibatkan semua permulaan situasi untuk mempengaruhi emosional seseorang. Dalam tingkatan stress hal ini dapat melibatkan perubahan penilaian individu terhadap suatu kejadian yang lebih berdampak positif atau kurang (Gross, 2002: 286).

## **B. Happiness**

### **1. Pengertian Happiness**

Aristoteles menyatakan bahwa *Happiness* atau 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).

*Happiness* atau kebahagiaan menurut Biswas, Diener dan Dean merupakan sebuah kualitas dari keseluruhan hidup manusia jadi apa yang membuat kehidupan mereka menjadi baik secara keseluruhan. Sedangkan menurut Veenhoven mendefinisikan kebahagiaan atau kepuasan hidup sebagai suatu derajat dan kualitas hidup seseorang. Menurut Argyle, Martin dan Lu mendefinisikan ada tiga komponen kebahagiaan: emosi positif, kepuasan hidup dan tidak adanya perasaan negatif seperti depresi atau kecemasan (dalam Mohammad Javad Liaghatdar, 2008: 311).

Beberapa peneliti mendefinisikan Kebahagiaan dalam satu metode yang memakai dua cara yaitu emosi berada dalam keadaan suka cita yang

menunjukkan bahwa tingkat sebuah kebahagiaan terdiri kepuasan secara keseluruhan (keadaan yang diluar kendali diri) dan sebuah peristiwa yang disengaja berimbas pada perasaan positif pada diri (dalam Kelly Mc.Cabe, 2011: 181)

Kehle dan Bray menyatakan bahwa kebahagiaan dan kesehatan mental adalah setara. Menurut teori ini, orang bahagia menunjukkan ada empat karakteristik yang saling berhubungan biasa disebut dengan R.I.C.H (*including resources, intimacy, competence dan health*). *including resources* dimaksud individu dapat meningkatkan atau mengurangi karakteristik emosi. *intimacy* merupakan sebuah hubungan pada orang lain dan adanya perasaan dekat dengan orang lain. *competence* sebagai kesesuaian diri. Dan *health* sebagai kesadaran diri membuat gaya hidup sehat. Menurut teori inilah semua anak dan remaja harus memperoleh empat karakteritik yang bertujuan agar dapat bahagia (Kelly Mc.Cabe, 2011: 181).

Kebahagiaan merupakan suatu hal yang diharapkan dari setiap orang. Menurut Compton ; Diener Lucas & Oishi (dalam Wirawan, 2005) menyatakan bahwa ada berbagai penelitian mengenai kebahagiaan bersifat kesejahteraan subyektif, kepuasan hidup dan rendahnya suasana hati/*neurotisme*.

Kebahagiaan selalu berkaitan dengan kondisi emosional individu. sebagaimana ia juga merasakan perasaannya terhadap lingkungan dan dirinya sendiri. Menurut Alport kebahagiaan bukanlah tujuan tetapi merupakan

konsekuensi yang mungkin terjadi melalui keterlibatan sepenuhnya dalam kehidupan. Kondisi kebahagiaan itu sendiri bukanlah sebuah kekuatan yang memotivasi tetapi merupakan dampak dari termotivasinya aktifitas seseorang (Wirawan H.E, 2010).

Adapun kebahagiaan menurut *The Happiness Oxford Kuesioner* dalam teori perspektif menurut Argyle & Crosland menunjukkan bahwa kebahagiaan terdiri dari tiga komponen ; frekuensi dan nilai positif yang mempengaruhi atau suka cita, tingkatan rata- rata dari kepuasan selama kurun waktu tertentu serta tidak adanya perasaan negatif seperti depresi dan kecemasan. disini juga dikembangkan komponen *The Happiness Oxford Questionnaire* dengan 21 item dari Beck *Depression Inventory* dan menambah 11 item untuk mencakup aspek kesejahteraan subyektif yang ditambahkan 3 item juga agar mengarah pada skala menjadi 29 item. dalam tes konstruktif mendapati bahwa reliabilitas internal dari skala ini adalah 0,90. Kemudian dilakukan tes lebih lanjut selama tujuh minggu tes-tes diulang dan mendapatkan keandalan 0,78 Va. dengan demikian kebahagiaan dapat dikatakan mempengaruhi orang dewasa, anak- anak dan remaja yang berkorelasi positif dengan dipengaruhi emosi positif- negatif serta kepuasan hidup. Item yang digunakan adalah tipe skala likert, 6 respon : sangat tidak setuju (1) tingkat rendah, sangat setuju (6) tingkat lebih tinggi kebahagiaannya (Kumar, 2008: 67).

Pada penelitian ini *happiness* yang digunakan adalah milik Argyle, Martin & Crossland yang menyebutkan bahwa *happiness* merupakan emosi positif, kepuasan hidup dan tidak adanya perasaan negatif seperti depresi atau kecemasan. Pada variabel ini berdasarkan aspek- aspeknya : *Life satisfaction, Joy, Self Esteem, Calm, Control* dan *Efficacy* (Liaghatdar, 2008: 311- 312) yang dikembangkan oleh Argyle, Martin & Crossland dalam skala *The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)* (Argyle, 2001: 1073).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Kebahagiaan adalah perasaan positif yang berasal dari pikiran, perasaan dan sikap sehingga terciptalah rasa kepuasan dalam hidup.

Kebahagiaan (*happiness*) tidak sama dengan Kesejahteraan Subjektif (*well being*), karena hal ini sering digunakan sebagai sinonim (persamaan).

Menurut Ed Diener Kesejahteraan Subyektif meliputi sebuah kategori meluas serta fenomenanya mencakup respon emosional, kepuasan dan penilaian hidup. Sedangkan kebahagiaan (*happiness*) lebih khusus yang merupakan aspek dari *well-being* (Kesejahteraan subjektif) (Version, 2010: 24).

## **2. Aspek Happiness**

Aspek Kebahagiaan terdiri dari dua bagian yaitu adanya situasi dan keadaan pikiran seseorang. Griffin berpendapat bahwa suasana hati, sikap dan perasaan adalah satu bagian dari memahami sebuah kata “kebahagiaan”.



dan pemahaman yang lainnya berhubungan dengan kualitas kehidupan seseorang. Yang paling terpenting dari sebuah kebahagiaan adalah kepuasan hidup yang merupakan keadaan emosional yang dapat memberikan rasa puas akan tetapi setiap individu mempunyai proses yang berbeda Menurut Lucas, Diener dan Suh untuk pengukuran kepuasan hidup harus memenuhi kriteria : validitas afektif dari kesejahteraan subjektif dan dapat mengidentifikasi antara emosi positif dan negatif (Kelly Mc.Cabe, 2011: 181).

menurut Jalaluddin komponen kebahagiaan pertama adalah perasaan yang menyenangkan. Seperti : Bahagia adalah emosi positif dan sedih adalah emosi negatif. sedangkan komponen kebahagiaan kedua adalah penilaian seseorang tentang hidupnya. Seperti : perasaan kita sebut sebagai unsur afektif (yang menggambarkan sebuah pengalaman emosi dari perasaan kesenangan, kegembiraan dan emosi positif lain) dan penilaian unsur kognitif (kepuasan dengan bermacam- macam variasi dalam kehidupan) (Wahyuni, 2010).

Berbagai aspek diatas didukung oleh Suh yang menyatakan bahwa kegembiraan merupakan aspek afektif dan kepuasan merupakan aspek kognitif. Kemudian Suh, juga menambahkan bahwa aspek afektif tersebut terbagi menjadi dua komponen yang saling bebas yaitu afek positif dan afek negatif. selanjutnya evaluasi kognitif digunakan untuk saling bergantung



pada kepuasan didalam variasi dominan, seperti pada keluarga atau aturan kerja dan pengalaman- pengalaman kepuasan lainnya (Wahyuni, 2010).

### 3. Faktor yang mempengaruhi *Happiness*

Menurut Sheldon dan Lyubomirsky mengidentifikasi ada tiga pengaruh didalam tingkat kebahagiaan : (a) *the person's genetic set point or set range* (b) *the person's current circumstances* (c) *the persons's current intentional activities*. *The person's genetic set point or set range* menjelaskan bahwa unsur genetik pada seseorang mempunyai hubungan yang tetap dan tidak berpengaruh pada perubahan kebahagiaan selama kurun waktu. *the person's current circumstances* menjelaskan tentang keadaan seseorang saat itu seperti mengatur pendapatannya/ tempat tinggal, sementara ini dapat mempengaruhi kebahagiaan tetapi cenderung tidak berlangsung lama. Sedangkan untuk *the persons's current intentional activities* adalah berhubungan dengan kegiatan seseorang yang dilakukan dengan sangaja. Hal ini akan berpengaruh pada masa beradaptasi seseorang dengan keadaan baru sehingga akan mempengaruhi kondisi emosional (Kelly Mc.Cabe, 2011: 182).

Penelitian terdahulu menggambarkan bahwa kebahagiaan pada anak-anak dan remaja ada beberapa faktor mempengaruhi, diantaranya : hubungan

keluarga, hubungan peer, konsep diri, sekolah, lingkungan, isu dan berita yang sedang beredar dan konflik (Sargeant, 2010: 416- 417).

Menurut Su-Yen Chen dan Luo Lu didalam penelitiannya tentang kebahagiaan siswa di Taiwan, menjelaskan ada beberapa faktor kebahagiaan pada anak- anak dan remaja akademik seperti prestasi akademik, tingkatan peringkat dikelas dan faktor yang terkait akademik di sekolah (kepuasan murid disekolah dan kegembiraan secara umum yang dialami anak- anak dan remaja saat disekolah) (Lu, 2003: 988-990)

#### 1. Prestasi Akademik dan Kebahagiaan

Banyak penelitian yang telah dilakukan pada prestasi akademik secara objektif (misalnya nilai ujian, nilai sekolah) dan prestasi akademik untuk *self-perceived academic* (misalnya konsep diri pada prestasi akademiknya, kompetensinya didalam akademik, dapat mengevaluasi diri dengan baik, pembagian waktu belajar) sehingga variabel untuk diteliti dapat dikorelasikan/ diprediksi sebagai kepuasan hidup pada anak- anak dan remaja. Sedangkan prestasi akademik berperan penting didalam kebahagiaan secara umum yang dialami para murid disekolah.

#### 2. Iklim sekolah, Kepuasan sekolah dan Kebahagiaan

Menurut Samdal, Nutbeam, Wold dan Kannas meneliti tentang hubungan antara iklim dan sekolah serta kepuasan dengan mengumpulkan murid berusia 11, 13- 15 tahun di Finlandia, Latvia, Norwegia dan Slowakia. Mereka menemukan faktor iklim sekolah

(misalnya dukungan guru, dukungan teman, gangguan dikelas, tuntutan pekerjaan rumah/ sekolah yang terlalu sulit, keadilan disekolah, keselamatan dalam lingkungan sekolah, merasa sendiri saat istirahat).

Mereka memprediksi kepuasan murid disekolah dengan faktor proses (misalnya keadilan dan keselamatan dalam lingkungan sekolah) dan dukungan guru dibarengi dengan dukungan siswa, gangguan dikelas. namun hubungan antara kepuasan sekolah dengan kebahagiaan umum yang dialami remaja dan anak-anak tidak begitu mereka alami lebih jauh pada penelitian ini.

### 3. Dukungan sosial guru

Dukungan sosial dari guru dapat menjadi emosi positif dengan kebahagiaan. karena dukungan dari guru menjadi sangat lebih penting dari dukungan murid lainnya. Ini dapat dilihat pada penelitian awal menurut Wentzel, menemukan bahwa dukungan akademik dari guru dan teman sebaya menjadi daya penarik untuk kebahagiaan anak- anak dan remaja disekolah. dia juga menemukan iklim prestasi akademik dan sekolah sebagai rasa kepuasan hidup dan kebahagiaan pada siswa.

Sebagai analisis data dari murid Taiwan, prestasi akademik, dukungan guru, dukungan teman sebaya, dukungan kelas, gangguan dikelas, proses berorganisasi, dan kepuasan disekolah merupakan aspek yang dapat memperkirakan kebahagiaan bagi siswa disekolah.

#### **4. Unsur- Unsur *Happiness***

Ada dua hal yang harus dipenuhi didalam mendapatkan *Happiness/* Kebahagiaan (Rusydi, 2007: 13- 14) yaitu :

##### **a. Afeksi**

Merupakan sebuah perasaan (*feeling*) dan emosi (*emotion*) yang memang tidak terpisahkan. Menurut salah satu pakar psikologi Tellegen mengatakan bahwa, setiap pengalaman emosional seseorang selalu berhubungan dengan afektif atau perasaan yang sangat menyenangkan sampai kepada perasaan yang tidak membahagiakan.

##### **b. Kepuasan Hidup**

Adalah kualitas kehidupan seseorang yang telah teruji secara menyeluruh berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Kepuasan hidup merupakan hasil dari perbandingan antara segala peristiwa yang dialami dengan apa yang ingin diungkapkan baik harapan dan keinginan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin terpenuhinya kebutuhan dan harapan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan seseorang.

### **C. Pandangan Islam**

#### **1. Regulasi Emosi**

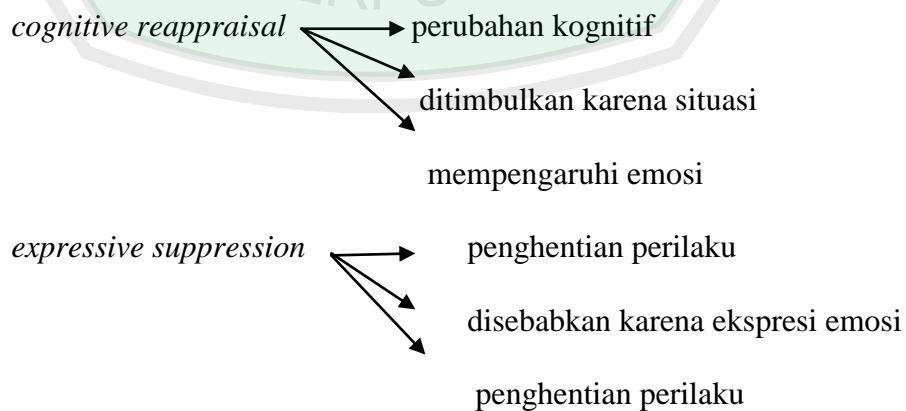
##### **a. Telaah Teks Psikologi tentang Regulasi Emosi**

##### **1) Sampul Teks Psikologi**

Thomson definisi regulasi emosi yaitu lebih memfokuskan pada fungsi emosi agar dapat mencapai hasil yang diinginkan dan tujuan yang lebih luas. Dia juga menjelaskan bahwa proses regulasi emosi terjadi karena faktor internal (misalnya, menafsirkan ulang peristiwa) dan eksternal (mendapatkan simpati dari orang lain) dan menetapkan bahwa regulasi emosi akan terjadi secara efektif jika individu memiliki kemampuan untuk mencari dan mengevaluasi emosi pada diri sendiri.

Gratz dan Roemer regulasi emosi merupakan suatu strategi dalam memodifikasi sebuah respon emosional yang diinginkan untuk memenuhi tujuan individu dan tuntutan situasi

Gross mendefinisikan Regulasi Emosi adalah sebuah proses dimana individu membentuk emosi ketika sedang mengalami suatu peristiwa dan bagaimana mereka mengekspresikannya. berdasarkan aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, yang dijabarkan pada bagan berikut :



## 2) Pola Teks Psikologi

Didalam regulasi emosi tidak hanya dialami seseorang saja tetapi terbagi didalam 4 kategori, yaitu individu (*person*) sebagai orang 1, (*peer*) kelompok sebagai orang 2, *group* sebagai orang 3, *community* sebagai orang 4 / lebih. Didalam regulasi emosi memiliki aktifitas yang dibagi menjadi 2 yaitu verbal dan non verbal. Verbal yang melakukan pekerjaan secara langsung seperti berjabat tangan, memberi salam, berkomunikasi dengan sesama, dll. Sedangkan Non Verbal diibaratkan secara tidak langsung bisa melalui alat komunikasi, surat, email, dll. Regulasi emosi merupakan pengembangan nilai dimana pengendalian emosi didalam diri yang harus kita atur tanpa perlu menambahkan atau menguranginya.

Adapun didalam regulasi emosi mempunyai 2 aspek yaitu. *Cognitive Reappraisal* adalah perubahan kognitif ditimbulkan karena situasi sehingga mempengaruhi emosi seseorang Sedangkan *Expressive Suppression* adalah penghentian perilaku yang disebabkan ekspresi emosi. Yang nantinya diimbangi dengan komponen regulasi emosi meliputi : *Affective*, *Cognitive* dan *Social Consequences*. proses regulasi emosi terjadi karena faktor internal (misalnya, menafsirkan ulang peristiwa) dan eksternal (mendapatkan simpati dari orang lain). Adapun dampak yang dirasakan saat melakukan regulasi emosi pada diri bersifat positif maupun negatif baik langsung maupun tidak langsung pada diri sendiri.

### 3) Analisis Komponen Teks Psikologi

**Tabel 2.1**

**Analisis Komponen Teks Psikologi**

<b>No.</b>	<b>Komponen</b>	<b>Deskripsi</b>
1.	Aktor	Mengibaratkan regulasi emosi akan dialami tidak hanya untuk person (individu) saja tetapi ada banyak :  <i>1. Person</i> <i>2. Peer</i> <i>3. Group</i> <i>4. Community</i>
2.	Aspek	<i>Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression</i>
3.	Aktifitas	Verbal : berjabat tangan, memberi salam, berkomunikasi dengan sesama  Non Verbal : bisa melalui alat komunikasi, surat, email, dll
4.	Bentuk	<i>Affective, Cognitive dan Social Consequences</i>
5.	Faktor	faktor internal (misalnya, menafsirkan ulang peristiwa) dan eksternal

		(mendapatkan simpati dari orang lain)
6.	Komponen	Adanya sebuah Peristiwa sehingga mempengaruhi emosi seseorang
7.	Strategi	(sebagai penerimaan atau penolakan terhadap keadaan emosional)
8.	Tujuan	Mengatur emosi
9.	Standart	Diterima, Ditolak
10.	Efek	Langsung, Tidak Langsung

#### 4) Min Map Teks Psikologi

Gambar 2.1

#### Min Map Teks Psikologi



#### b. Pola Teks Psikologi tentang Regulasi Emosi

##### 1) Sampul Teks Islam

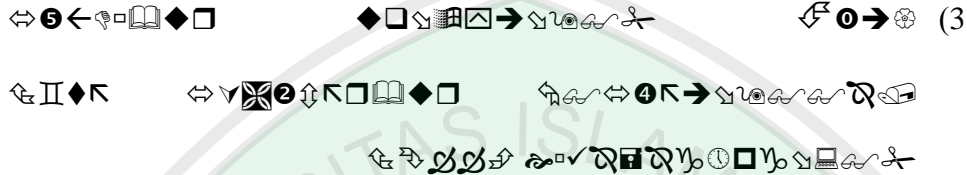


Regulasi Emosi didalam Al- Qur'an diungkapkan lewat sebuah peristiwa dalam kehidupan melalui sikap dan perilaku sehari-hari. kehidupan manusia mengalami irama yang berbeda-beda sehingga ada kalanya saat mendapatkan kenikmatan dia bahagia dan bersyukur pada Allah SWT, adanya menghadapi masalah berlarut-larut menyebabkan ia marah sehingga dibutuhkan kesabaran, adanya kalanya kita bersikap positif, optimis dan tidak mudah putus asa menghadapi semua yang sudah menjadi ketetapan Allah SWT.

## 2) Pola Teks Islam

Regulasi Emosi didalam Al- Qur'an diungkapkan lewat sebuah peristiwa dalam kehidupan melalui sikap dan perilaku sehari-hari. kehidupan manusia mengalami irama yang berbeda-beda sehingga ada kalanya saat mendapatkan kenikmatan dia bahagia dan bersyukur pada Allah SWT, adanya menghadapi masalah berlarut-larut menyebabkan ia marah sehingga dibutuhkan kesabaran, adanya kalanya kita bersikap positif, optimis dan tidak mudah putus asa menghadapi semua yang sudah menjadi ketetapan Allah SWT.

Dari berbagai peristiwa inilah hendaknya dapat kita contoh sebagai panutan dalam menjalani kehidupan yang memiliki banyak ragam cobaan. Allah berfirman dalam surat Al- A'raaf ayat 199, Allah SWT:



199. Jadilah Engkau Pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.

Ayat diatas menegaskan perlunya menahan marah yang disertai kemudahan dengan memberikan maaf. Marah merupakan luapan emosi negatif yang ada pada diri yang sangat mudah kita kenali melalui ekspresi seperti nada suara, sikap dan tingkah laku. Dari yang meledak (eksplosif), nada suara sedikit meninggi hingga tampak pada raut muka.

#### 4) Analisis Komponen Teks Islam

Tabel 2.2

#### Analisis Teks Islam

No.	Teks	Makna	Substansi	Sumber	Σ
1.	<i>Shabara</i>	Menahan /	<i>Control</i>	An- Nahl : 96	14

		Menegakkan		Az- Zumar : 10	
				Ibrahim : 7	
				Al- Baqarah : 45	
				Al- Anbiyaa' : 84	
				Al- Ankaboot : 2	
				Muhammad : 21	
				Yusuf : 23, 24	
				Al- Qashash : 15, 16	
				Al- Baqarah : 155- 157	
2.	<i>Ar- Raghib</i>	Membuka	<i>Enjoy ment</i>	Al- Baqarah : 52, 56, 152, 158, 172, 158, 172, 185, 243	35
				Ali' Imran : 123, 144, 145	
				Al- A'raaf : 10, 17, 28, 189	
				Al- Anfaal : 26	
				Yunus : 22, 60	
				Yusuf : 38	
				Ibrahim : 5, 7, 37	
				Al- Israa' : 3	
				An- Nahl : 14, 78, 114, 121	
				An- Naml : 19, 40, 73	
				Faathir : 13, 30, 34	

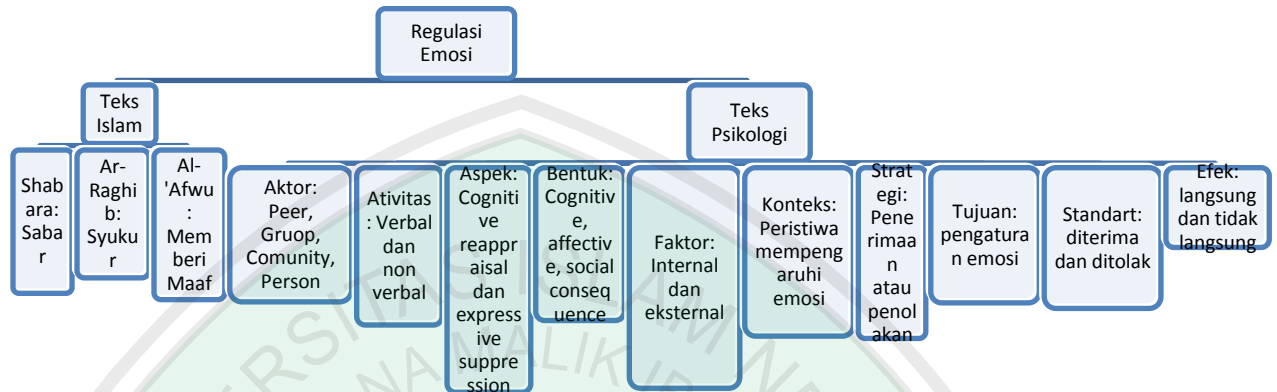
				Al- Hadiid : 23	
3.	<i>Al- 'Afwu</i>	Terhapus / Menghapus kan	<i>Remove wound in the heart</i>	Al- Baqarah : 51, 52, 187, 219 Ali- Imran : 134, 152, 155 At- Taubah : 43 Asy- Syu'araa' : 40 Al- Maidah : 13, 95, 101 Al- Araaf : 199 At- Taubah : 43, 66 An- Nahl : 84	16
4.	Berpikir Positif			Ad- Dhuha : 1-11 Al- A'raf : 156 Yusuf : 87 Ali- Imran : 190-191 Al- Baqarah : 216, 269	17
Total Ayat					82

Sumber : Al- Qur'an

### 5) Min Map Teks Islam

Gambar 2.2

Min Map Teks Islam



#### 6) Rumusan Konseptual Tentang Regulasi Emosi Menurut Islam

Regulasi Emosi dalam islam diungkapkan melalui sebuah peristiwa dalam kehidupan seperti pemberian maaf kepada sesama manusia jika dalam keadaan marah. Selalu sabar dalam menghadapi suatu masalah yang menimbulkan emosi besar/ kecil sehingga tidak mengalami emosi berkepanjangan. Selalu bersyukur dan berusaha menerima apapun yang sudah menjadi ketetapan Allah SWT. Berpikir positif, optimis dan tidak mudah putus asa jika mengalami suatu musibah. Mengambil hikmah dibalik sebuah peristiwa.

## 2. *Happiness*

### a. Telaah Teks Psikologi tentang *Happiness*

#### 1) Sampul Teks Psikologi

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.

*Happiness* atau kebahagiaan menurut Biswas, Diener dan Dean merupakan sebuah kualitas dari keseluruhan hidup manusia jadi apa yang membuat kehidupan mereka menjadi baik secara keseluruhan.

Kehle dan Bray menyatakan bahwa kebahagiaan dan kesehatan mental adalah setara. Menurut teori ini, orang bahagia menunjukkan ada empat karakteristik yang saling berhubungan biasa disebut dengan R.I.C.H (*including resources, intimacy, competence dan health*). *including resources* dimaksud individu dapat meningkatkan atau mengurangi karakteristik emosi.

Argyle, Martin & Crossland *happiness* merupakan emosi positif, kepuasan hidup dan tidak adanya perasaan negatif seperti depresi atau kecemasan. berdasarkan aspek *Life satisfaction, Joy, Self Esteem, Calm, Control dan Efficacy*, yang dijabarkan pada sebagai berikut :

*Life Satisfaction* : (Kepuasan hidup) mencakup seperti *satisfied with life, life is rewarding, warmth for other, interested in others, interested in*

*others, optimistic, find beauty in things, in control, life has meaning and purpose*

*Joy : (Kebahagiaan) mencakup seperti mentally alert, pleased with self, have fun with others, wake up rested, laugh a lot, feel happy, make decisions easily*

*Self- esteem : (Harga Diri) mencakup seperti world is good, committed and involved, look attractive, life is good, feel energetic*

*Calm : (Ketenangan) mencakup seperti find things amusing, can organise time, happy memories*

*Control : (Kontrol Diri) mencakup seperti joy and elation, cheerful effect on others, done things wanted, can do most things*

*Efficacy : (Kemudahan) mencakup seperti feel healthy*

## **2) Pola Teks Psikologi**

*Happiness* tidak lepas kaitannya dengan adanya emosi positif yang dapat mempengaruhi sikap, pikiran dan perasaan kita sehingga kita akan mendapatkan kepuasan dalam hidup. Adapun dalam kebahagiaan dipengaruhi oleh adanya situasi dan keadaan pikiran seseorang. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dalam remaja seperti : prestasi akademik, iklim sekolah (guru, dukungan teman, tidak ada gangguan dikelas, tuntutan mengerjakan PR / sekolah terlalu sulit) dan kepuasan sekolah.

Adapun Unsur didalam *Happiness* antara lain afeksi dan kepuasan hidup. Aspek dalam *happiness* terdiri dari *Joy* (kebahagiaan), *Self Esteem* (harga diri), *Life Satisfaction* (kepuasan hidup), *Calm* (ketenangan), *Efficacy* (kemudahan), *Control* (Kontrol diri).

### 3) Analisis Komponen Teks Psikologi

Tabel 2.3

#### Analisis Komponen Teks Psikologi

No.	Komponen	Deskripsi
1.	Aktor	Mengibaratkan regulasi emosi akan dialami tidak hanya untuk person (individu) saja tetapi ada banyak diantaranya : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Person</i></li> <li>2. <i>Peer</i></li> <li>3. <i>Group</i></li> <li>4. <i>Community</i></li> </ol>
2.	Aspek	<i>Joy, Self Esteem, Calm, Control, Life Satisfaction, Efficacy</i>
4.	Bentuk	Adanya situasi dan keadaan pikiran

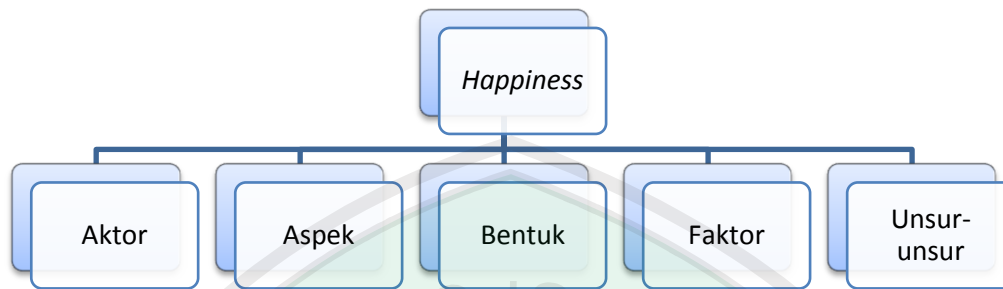


		seseorang
5.	Faktor	Prestasi Akademik, Iklim (guru, dukungan teman, gangguan dikelas, tuntutan mengerjakan PR / sekolah terlalu sulit)
6.	Unsur- unsur	Afeksi, kepuasan hidup

**4) Min Map Teks Psikologi**

**Gambar 2.3**

**Min Map Teks Psikologi**



## **b. Pola Teks Psikologi tentang *Happiness***

### **1) Sampul Teks Islam**

*Happiness* didalam Islam mengarah kepada Ketenangan dan Kebahagiaan semua bersumber pada Allah. Oleh karena itu kita harus melalui cara yang sesuai (dengan belajar terlebih dahulu kemudian mewujudkannya). Untuk mewujudkan kebahagiaan dapat dilalui dengan banyak jalan diantaranya melalui sosial dan politik seperti : berlaku adil, berbuat baik pada sesama, bersahabat dengan fakir miskin, mengajak kebaikan dan kemungkarannya, selalu tawadhu, selalu bersyukur atas karunia yang sudah diberikannya.

Dengan demikian jalan ritual *ubudiah* (mendekatkan diri pada Allah SWT) seperti menegakkan shalat, berpuasa baik wajib maupun sunnah, menunaikan ibadah haji, dsb. Merupakan jalan menuju Allah yang nantinya akan berdampak pada ketenangan dan kebahagiaan yang dirasakan oleh yang mengamalkannya (Sanusi, 2006 : 2- 3).

### **2) Pola Teks Islam**

Didalam Al-Qur'an diterangkan bahwa, sebenarnya kebahagiaan dalam pandangan islam adalah seseorang yang berusaha untuk tidak kecewa dengan apapun yang diterima dari Allah. Walaupun sedikit ataupun banyak tetap kita dapat bersyukur dan menerima sebagai pilihan yang sudah menjadi ketetapan Allah SWT. Atau dengan kata lain yang bersifat *Qana'ah* (Sanusi, 2006 : 19- 20).

*Qana'ah* terdiri dari lima aspek yang terkait secara langsung dengan kehidupan manusia antara lain :

1. Menerima dengan rela apa yang diberikan Allah SWT
2. Memohon kepada Allah tambahan yang pantas dan tetap berusaha
3. Menerima dengan sabar akan ketentuan Allah SWT
4. Bertawakal kepada Allah SWT
5. Tidak tertarik dengan tipu daya kesenangan dunia

Dengan sikap *Qana'ah* kita tidak akan cepat iri dan dengki dengan prestasi yang telah diraih orang lain akan tetapi kita akan lebih sibuk mengurus dan mengelola apa yang sudah diterima dan berusaha bersyukur.

Oleh karena itu kita dianjurkan untuk tidak melanggar *sumatullah* jika menginginkan kebahagiaan tidak pula kita selalu bermalas- malasan dan tidur sepanjang hari. Karena ketenangan dalam hati tidak didapatkan disana. Akan tetapi jiwa kita harus diisi dengan iman dan takwa dan

menyikapi kehidupan ini secara tepat. Adapun Imam Ghazali pernah mengatakan bahwa, “kebahagiaan dan kelezatan sejati adalah bila seseorang dapat mengingat Allah dengan hati dan merasakan dengan damai dan tenang”.

Ini juga dijelaskan dalam surat ar- Rad ayat 28



*Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*

Allah juga menjelaskan sumber kebahagiaan dan potensi yang dimiliki oleh setiap makhluknya untuk mendapatkan kebahagiaan,



*Artinya : Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu[98], dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu*

*mengingkari (nikmat)-Ku. [98] Maksudnya: Aku limpahkan rahmat dan ampunan-Ku kepadamu (Q.S Al- Baqarah : 152).*

Yang dimaksud dari ayat tersebut adalah kebahagiaan itu mutlak bersumber dari Allah dan setiap makhluknya berpotensi untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut. Mengingat Allah merupakan jalan untuk memperoleh ketentraman hati dan kebahagiaan jiwa. Dan inti dari keseluruhan didalam proses mencapai sebuah kebahagiaan ada pada hati dan pikiran. Peranan hati adalah menyikapi arti kebahagiaan sedangkan pikiran lebih mengacu pada apa yang diarahkan dan disikapi oleh hati (Sanusi, 2006 : 4).

### 3) Analisis Komponen Teks Islam

**Tabel 2.4**

#### **Analisis Komponen Teks Islam**

No.	Teks	Makna	Substansi	Sumber	Σ
1.	<i>Sa'adah</i>	Bahagia	<i>Happiness</i>	Ar- Ra'd : 28, 29	27
				Al- Baqarah : 2, 4, 5, 152, 155, 156, 157	
				Yunus : 62, 63	
				Al- Mu' minuun : 1, 2, 3, 4, 5, 6,	

				7, 8, 9, 10, 11	
				Huud : 108	
				At- Taubah : 87	
				Al- Qashash : 77	
				Az- Zumar : 220	
				An- Nahl : 97	

Sumber : Al- Qur'an

#### 4) Min Map Teks Psikologi

Gambar 2.4

#### Min Map Teks Psikologi



#### 5) Rumusan Konseptual Tentang *Happiness* Menurut Islam

*Happiness* dalam Islam adalah suatu kondisi hati dipenuhi keyakinan iman dan berperilaku sesuai dengan keyakinan dan berusaha menjauhan, menghindarkan diri dari larangan Allah SWT dan menerima segala apapun yang sudah ditetapkan Allah SWT.

#### **D. Program Reguler**

##### **1. Pengertian Program Reguler**

Program Reguler adalah sebuah program pendidikan nasional yang menyelenggarakan pendidikan bersifat massal yaitu berorientasi pada kualitas/ jumlah untuk dapat melayani sebanyak- banyaknya siswa usia sekolah (Santoso, 2008) sebagai pendidikan nasional, program reguler dicanangkan, dilaksanakan dan dikembangkan untuk ikut berusaha mencapai tujuan nasional.

Seperti yang diungkapkan oleh Mudyahardjo menyatakan bahwa, program reguler merupakan keseluruhan dari satuan pendidikan yang direncanakan, dilaksanakan dan dikendalikan dengan tujuan untuk menunjang tercapainya tujuan nasional. Selain itu juga didalam satuan dan kegiatan pendidikan yang diselenggarakan oleh masyarakat, pihak sekolah memiliki kebebasan untuk menyelenggrakan sesuai dengan ciri atau kekhususan masing- masing sekolah sepanjang tidak bertentangan dengan

pancasila sebagai dasar negara, pandangan hidup bangsa dan ideologi bangsa dan negara (Supriyantini, 2010).

Hawadi (2005) menyatakan bahwa didalam program reguler, biaya yang dihabiskan tidaklah sebesar biaya pada kelas akselerasi. Selain itu, siswa dalam program reguler lebih heterogen yang artinya mempunyai potensi, bakat IQ yang berbeda- beda.

## **2. Tujuan Program Reguler**

Tujuan Program Reguler (dalam Supriyantini, 2010) sama dengan tujuan pendidikan nasional dengan membahas Undang- undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yaitu mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dalam UU Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa pengembangan kurikulum dilakukan dengan mengacu pada standart nasional pendidikan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Sedangkan kurikulum tersebut disusun sesuai dengan jenjang pendidikan dalam kerangka Negara Kesatuan Republik Indonesia dengan memperhatikan :

- a. Adanya peningkatan iman dan Takwa
- b. Peningkatan Akhlak Mulia



- c. Peningkatan potensi, kecerdasan dan minat peserta didik
- d. Keragaman potensi daerah dan lingkungan
- e. Tuntutan pembangunan daerah dan nasional
- f. Tuntutan dunia kerja
- g. Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni
- h. Agama
- i. Dinamika perkembangan global
- j. Persatuan nasional dan nilai- nilai kebangsaan

### **3. Karakteristik Program Reguler**

Menurut Mudyahardjo (dalam Supriyanti, 2010) menjelaskan bahwa ada beberapa karakteristik didalam program reguler ini meliputi :

#### **a. Masa Pendidikan**

Pendidikan berlangsung dalam waktu terbatas, yaitu masa anak dan remaja yang meliputi SD selama 6 tahun, SMP dan SMA selama 3 tahun.

#### **b. Lingkungan Pendidikan**

Pendidikan dalam program reguler berlangsung dalam lingkungan pendidikan yang diciptakan untuk menyelenggarakan pendidikan secara teknis. Pendidikan ini berlangsung di kelas/ ruangan.

#### **c. Bentuk Kegiatan**

Isi pendidikan berlangsung tersusun secara terprogram dalam bentuk kurikulum. Kegiatan pendidikan lebih berorientasi pada kegiatan guru

sehingga guru mempunyai peranan yang sentral. Didalam kegiatan yang terjadwal, tertentu waktu dan tempatnya.

d. Bentuk Pengajaran

Dalam program ini, menggunakan bentuk pengajaran klasikal atau *group-oriented instruction* yaitu menganggap semua siswa sama- sama memperoleh pengajaran yang sama dan perbedaan yang ada diantara mereka dianggap tidak penting.

e. Tujuan

Tujuan pendidikan program reguler ini ditentukan oleh pihak luar. Tujuan pendidikannya terbatas pada pengembangan kemampuan dan minat tertentu, dengan harapan untuk mempersiapkan siswa dimasa akan datang. Namun dalam pelaksanaannya, program reguler ini banyak mengalami hambatan sebab tidak terpenuhinya semua kebutuhan siswa dan tidak terakomodasinya kebutuhan individu serta minat siswa. Selain itu, bentuk pengajaran klasikal menjadikan siswa yang relatif mempunyai nalar yang cepat dibandingkan temannya tidak terlayani secara baik, sehingga potensi yang dimilikinya tidak dapat berkembang secara optimal. Berdasarkan hal tersebut, pada tahun 1998/ 1999 pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk membuat program percepatan atau lebih dikenal dengan program akselerasi.

## E. Program Akselerasi

### 1. Pengertian Program Akselerasi

Program Akselerasi merupakan salah satu bentuk layanan pendidikan bagi anak yang berbakat akademik. Menurut Colangelo (1991), bahwa istilah akselerasi menunjukkan adanya pelayanan yang diberikan (*service delivery*) dan kurikulum yang disampaikan (*curriculum delivery*). Pengertian akselerasi adalah individu yang termasuk anak yang tamat kanak-kanak atau perguruan tinggi pada usia muda, melompat kelas dan mengikuti pelajaran tertentu yang ada dikelas atas. Model kurikulum akselerasi, adalah mempercepat bahan ajar yang sudah dikuasai oleh siswa saat itu. Dalam hal ini, akselerasi dapat dilakukan dalam kelas reguler, ruang sumber ataupun kelas khusus dan bentuk akselerasi yang diambil bisa *telescoping* dan siswa dapat menyelesaikan dua tahun atau lebih pada kegiatan belajarnya yang menjadi satu tahun atau bisa dengan cara *Self Paced Studies* yaitu siswa yang mengatur kecepatan belajarnya sendiri (Hawadi, 2004: 5-6).

Menurut Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional menerbitkan Penyelenggaraan Program Percepatan Belajar tahun 2003 yang menjelaskan tentang Program Akselerasi adalah pemberian pelayanan pendidikan yang sesuai dengan potensi kecerdasan dan bakat istimewa yang dimiliki siswa dengan memberikan kesempatan kepada mereka untuk menyelesaikan program reguler dalam

jangka waktu yang lebih singkat dibandingkan dengan teman- temannya (Supriyantini, 2010).

Didalam konsep akselerasi sebagai suatu kemajuan yang diperoleh dalam program pengajaran pada waktu yang lebih cepat atau usia yang lebih muda daripada kondisinya. Hal ini dikarenakan mereka kemampuan menguasai dan integritas untuk bahan didalam memahami pelajaran sangatlah kompleks. Ciri kemampuan yang mereka miliki bersifat *high achievers* yaitu disiplin yang tinggi, selalu sukses didalam mengerjakan tugas- tugasnya secara analisa logis dan mereka yang memiliki gambaran prestasi yang tinggi. Namun terkadang disisi lain ada perasaan kekhawatiran akan kegagalan didalam prestasinya (Santoso, 2008).

Menurut para tokoh seperti Felhusen, Proctor dan Black menyatakan bahwa akselerasi diberikan untuk siswa agar siswa mempunyai minat terhadap sekolah dan mampu menyelesaikan pendidikan didalam tingkatan yang lebih tinggi sehingga ia mendapatkan manfaat untuk dirinya maupun masyarakat (Hawadi, 2004: 6).

## **2. Pelaksanaan Program Akselerasi di Indonesia**

Pemerintah memberikan layanan kepada anak berbakat di Indonesia sudah lama tertuju pada program perluasan pendidikan. Ini tercantum pada UU No. 2 tahun 1989 tentang sistem pendidikan nasional. Dan ditegaskan

secara eksplisit didalam pasal 24 yaitu,” setiap peserta didik pada satuan pendidikan mempunyai hak sebagai berikut :

“Ayat (1) mendapatkan perlakuan sesuai dengan bakat, minat dan kemampuannya Ayat (2) mengikuti program pendidikan yang bersangkutan atas dasar pendidikan berkelanjutan, baik untuk mengembangkan kemampuan diri, maupun untuk memperoleh pengakuan tingkat pendidikan tertentu yang telah diberlakukan. Ayat (6) menyelesaikan program pendidikan lebih awal dari waktu yang telah ditentukan” (Santoso, 2008).

Keseriusan pemerintah ditunjukkan dengan adanya GBHN pada periode lima tahun. Pada GBHN tahun 1998, menyatakan bahwa, “peserta didik yang memiliki tingkat kecerdasan luar biasa mendapatkan perhatian dan pelajaran lebih khusus agar dapat dipacu perkembangan prestasi dan bakatnya tanpa mengabaikan potensi peserta didik lainnya”. Berbagai usaha pemerintah yang dilakukan demi pendidikan anak berbakat khusus jauh sebelum dikeluarkannya peraturan undang- undang tersebut. untuk melihat titik mula munculnya perhatian terhadap anak berbakat.

Pendidikan anak berbakat di Indonesia dalam bentuk program akselerasi menitikberatkan pada perkembangan kognisi anak tanpa memberikan perhatian lebih juga kepada perkembangan sosial dan emosional anak. Ia juga menjelaskan bahwa menjadi anak berbakat dengan kemampuan

diatas rata- rata tidak menjamin bahwa tidak akan muncul masalah dalam perkembangan mereka, bahkan mereka lebih rentang terhadap faktor sosial dan emosional. Siswa akselerasi seringkali menerima *labeling* sebagai individu yang sempurna dari lingkungannya sehingga lingkungan menaruh harapan dan tuntutan yang besar terhadap mereka. Padahal kemampuan mereka yang sebenarnya tidak seperti itu, karena keberbakatan sendiri ada beberapa jenis dan yang ada belum tentu mencakup semua aspek (Santoso, 2008).

Prasyarat untuk mengidentifikasi siswa yang dapat mengikuti program akselerasi sebaiknya seperti yang telah ditetapkan oleh Direktorat Pendidikan Luar Biasa Dinas Pendidikan Nasional sebagai berikut :

- a. Melakukan evaluasi psikologis dalam hal intelektual dan kepribadian disamping mempunyai tingkat penguasaan akademik
- b. Dibutuhkan IQ diatas 130 bagi siswa yang kurang menunjukkan prestasi akademiknya
- c. Tidak mempunyai masalah pada emosional dan sosial yang ditunjukkan dengan adanya persistensi dan motivasi dalam derajat yang tinggi
- d. Memiliki fisik yang sehat
- e. Tidak ada tekanan dari orangtua tetapi atas kemauan anak sendiri

### **3. Manfaat Program Akselerasi**

Program Akselerasi merupakan program yang memberikan kesempatan pendidikan yang tepat bagi siswa yang cerdas. Proses yang terjadi akan memungkinkan bagi siswa untuk memelihara semangat dan gairah didalam belajar. Program akselerasi membawa siswa pada tantangan yang berkesinambungan yang akan menyiapkan mereka pada pendidikan selanjutnya yang lebih pada tingkatannya dan produktivitas pada orang dewasa. Melalui program akselerasi inilah, siswa diharapkan mampu memasuki dunia profesional pada usia yang lebih muda dan memperoleh kesempatan untuk berpendidikan yang lebih produktif. (Hawadi, 2004: 7).

Menurut Southern dan Jones menyebutkan ada beberapa keuntungan dari program akselerasi bagi anak berbakat diantaranya adalah :

a. Meningkatkan efisiensi

Siswa yang telah siap dengan bahan pengajaran dan penguasaan kurikulum pada tingkat sebelumnya akan belajar lebih baik dan lebih efisien

b. Meningkatkan efektivitas

Siswa yang terikat belajarnya pada tingkatan kelas yang telah dipersiapkan dan ia akan lebih menguasai keterampilan sebelumnya dan ia akan menjadi siswa yang paling efektif

c. Penghargaan

Siswa yang mampu mencapai tingkat tertentu sepantasnya memperoleh penghargaan atas prestasinya yang dicapai

d. Meningkatkan Waktu Belajar untuk Karir

Adanya pengurangan waktu belajar yang dapat meningkatkan produktivitasnya siswa, penghasilan dan kehidupan pribadinya pada waktu yang lain

e. Membuka siswa didalam kelompok baru

Dengan program akselerasi, siswa dimungkinkan untuk bergabung dengan siswa yang lain yang memiliki kemampuan intelektual dan akademis yang sama

f. Ekonomis

Keuntungan bagi sekolah ialah tidak perlu mengeluarkan banyak biaya untuk mendidik guru khusus bagi anak yang berbakat (Supriyantini, 2010).

#### 4. Tujuan Program Akselerasi

Menurut Nasichin didalam menyelenggarakan program akselerasi/ percepatan belajar secara umum bertujuan untuk :

- a. Memberikan pelayanan terhadap peserta didik yang memiliki karakteristik khusus dari aspek kognitif dan afektifnya



- b. Memenuhi hak asasinya selaku peserta didik sesuai dengan kebutuhan pendidikan dirinya
- c. Memenuhi minat intelektual dan perspektif masa depan peserta didik
- d. Menyiapkan peserta didik menjadi pemimpin masa depan

Jika secara khusus, program belajar peserta didik memiliki tujuan untuk :

- Menghargai peserta didik yang memiliki kemampuan dan kecerdasan luar biasa untuk dapat menyelesaikan pendidikan lebih cepat
  - Memacu aktifitas dan efisiensi proses pembelajaran peserta didik
- (Supriyantini, 2010).

## **5. Kelebihan Program Akselerasi**

Menurut Southern dan Jones mengatakan bahwa ada beberapa keuntungan dari program Akselerasi ini bagi anak berbakat, diantaranya adalah :

- a. Meningkatkan efektivitas siswa yang terikat belajar pada tingkat kelas yang dipersiapkan dan menguasai keterampilan sebelumnya pada siswa yang paling efektif
- b. Meningkatkan efektivitas siswa dalam belajar pada tingkatan kelas yang lebih tinggi supaya dapat mempersiapkan dan menguasai keterampilan sebelumnya agar siswa dapat berkembang dan menjadi siswa yang paling efektif.

- c. Penghargaan, siswa yang telah dapat menyelesaikan tingkatan tertentu sepiantasnya ia memperoleh penghargaan atas prestasinya yang dicapai
- d. Membuka siswa pada kelompok barunya, dengan adanya program akselerasi ini diharapkan siswa mampu bergabung dengan siswa yang lain agar memiliki kemampuan intelektual dan akademis yang sama.
- e. Secara ekonomis, keuntungan bagi sekolah ialah tidak mengeluarkan banyak biaya untuk mendidik guru yang khusus untuk anak berbakat (Supriyantini, 2010).

## **6. Kelemahan Program Akselerasi**

Menurut Southern dan Jones (1991) (dalam Hawadi, 2004:8-11) menyebutkan empat hal yang menyebabkan proses akselerasi ini bisa berdampak negatif bagi anak berbakat :

### **a. Segi Akademik**

1. Bahan pelajaran yang terlalu tinggi sehingga menyebabkan mereka menjadi terkadang merasa tertinggal/ menjadi terbelakang dibandingkan teman sebaya. Ini akhirnya berdampak pada prestasi ia didalam kelas, bisa menjadi siswa yang biasa- biasa saja, berprestasi tinggi ataupun menjadi siswa akselerasi yang gagal.
2. Kemungkinan adanya perubahan pada kemampuan yang dimiliki tiap siswa akselerasi. Karena bisa jadi sifat kemampuan mereka sekarang

hanyalah sementara dan hal ini menyebabkan mereka merasa tidak bisa mengikuti program ini dengan baik dan ingin pindah ke reguler.

3. Siswa akselreasi pasti akan mengalami suatu permasalahan yang cukup rumit terutama pada aspek sosial, fisik dan emosional.
4. Tuntutan pengembangan akselerasi yang memang cepat menyebabkan mereka harus mulai memikirkan sematang mungkin tentang karir dimasa depan. Padahal usia mereka masih sangat dini. Sehingga ada kemungkinan mereka mendapatkan karir yang tidak sesuai dengan dirinya.
5. Siswa akselerasi akan mengalami perkembangan kedewasaan yang sangat cepat tanpa adanya pengalaman yang dimiliki sebelumnya.
6. Siswa akselerasi tidak mengalami pengalaman yang sama seperti teman sebayanya karena mereka mengikuti kurikulum yang sudah menjadi ketetapan bagi program akselerasi
7. Banyaknya tuntutan didalam dirinya sehingga mereka kurang mampu didalam mengembangkan pemikiran mereka baik didalam berpikir kreatif dan pengembangannya yang luas kedepan.

#### **b. Segi Penyesuaian Sosial**

1. Siswa akan didorong untuk berprestasi dalam bidang akademiknya sehingga mereka kekurangan waktu beraktivitas dengan teman sebayanya

2. Siswa akan kehilangan aktivitas sosialnya yang penting dalam usia sebenarnya. Hal ini menyebabkan mereka menyesal kehilangan kesempatan tersebut dan akan mengarahkan dalam *social maladjustment* selaku orang dewasa kelak. Mereka akan mengalami hambatan dalam bergaul dengan teman sebayanya
3. Siswa sekelasnya yang lebih tua kemungkinan akan menolaknya, sementara itu siswa akseleran akan kehilangan waktu bermain dengan teman sebayanya. Akibatnya, siswa akan mengalami kekurangan jumlah dan frekuensi pertemuan dengan teman-temannya
4. Siswa sekelasnya yang lebih tua tidak mungkin setuju memberikan perhatian dan respek pada teman sekelasnya yang lebih muda usianya. Hal ini menyebabkan akseleran akan kehilangan kesempatan dalam keterampilan kepemimpinan yang dibutuhkan dalam pengembangan karier dan sosialnya dimasa depan.

**c. Berkurangnya Kesempatan Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kebanyakan aktivitas ekstrakurikuler berkaitan erat dengan usia. Hal ini menyebabkan siswa akseleran akan berhadapan dengan teman sekelasnya yang tua dan tidak memberikan kesempatan pada yang lebih muda. Akhirnya menyebabkan siswa akan kehilangan kesempatan yang penting dan berharga di luar kurikulum sekolah yang normal, ini berdampak pada mereka yang kehilangan pengalaman penting berkaitan dengan kariernya dimasa depan.

#### **d. Penyesuaian Emosional**

1. Siswa akseleran pada akhirnya akan mengalami *burn out* dibawah tekanan yang ada dan kemungkinan menjadi *underachiever*
2. Siswa akseleran akan mudah frustrasi dengan adanya tekanan dan tuntutan berprestasi. Siswa juga akan mengalami kesulitan dalam membentuk sebuah hubungan persahabatan dengan temannya dan ia akan menjadi terasing atau agresif terhadap orang lain.
3. Adanya tekanan dalam prestasi membuat siswa akseleran kehilangan kesempatan untuk mengembangkan hobi.

#### **F. Regulasi Emosi dan *Happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi SMA Negeri 3 Malang**

Perkembangan pada siswa Reguler dan Akselerasi mempunyai kapasitas yang berbeda. ini dapat dilihat pada perkembangan intelek siswa yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengalaman dan lingkungan. hal ini nantinya akan menimbulkan anak semakin terdorong dan minat untuk mencapai sesuatu. Banyak sedikitnya minat seseorang mendasari pengaturan emosionalnya, sehingga menimbulkan gejala seperti: marah, sedih, bangga, cinta dan bahagia (Fatimah, 2006).

Penelitian Danilo Garcia dan Saleh Moradi (2011) pada 109 Siswa di sebuah sekolah tinggi di daerah dari Blekinge, Swedia untuk melihat Remaja ‘Temperamen dan Karakter’: studi kebahagiaan pada remaja menunjukkan hubungan antara karakter dan temperamen. Hasil tersebut berkorelasi secara signifikan dengan reaksi emosional menimbulkan kebahagiaan. Dengan menggunakan metode kuantitatif menggunakan skala Likert dengan teknik *Korelasi Produk Moment*. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai korelasi 0,62 dengan  $p= 0,08$  ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa nilai hubungan antara temperamen dan karakter ada hubungan yang signifikan ditandai dengan berpengaruhnya kepribadian seorang remaja dan dewasa.

Dalam temuan 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.

Penelitian lain yang mendukung pernyataan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan *happiness* (kebahagiaan) . penelitian yang dilakukan oleh Maya Tamir (2009) pada 47 mahasiswa berusia 18 tahun untuk melihat perbedaan preferensi kebahagiaan ditinjau dari sifat ekstrovert dan konsistensi regulasi emosi. Dengan menggunakan metode ANAVA. Hasilnya adanya signifikan antara *emotional preference: happiness dan worry, sociability: social dan private. Dengan effort: effortful dan non effortful*. Dan semua berhubungan dengan pengungkapan kebahagiaan bahwa nilai F sebesar 185,85. Dengan nilai  $p = 0,82$ . Nilai  $p$  kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). regulasi emosi dan sifat ekstraversi bahwa nilai F sebesar 55,66. Dengan nilai  $p = 0,82$ . Nilai  $p$  kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).. Dan adanya signifikan antara *emotion, effort dan extraversion*. Temuan ini menunjukkan bahwa orang yang mempunyai sifat ekstravert terlihat bahwa individu berusaha untuk memaksimalkan tingkat kebahagiaan dengan menunjukkan motivasi pada perasaan senang. Tetapi tidak semua individu berkonsisten merasakan kesenangan, tergantung pada situasional.

Adapun penelitian yang berhubungan dengan Kebahagiaan anak- anak dan remaja dilakukan oleh Lan Nguyen Chaplin (2008) pada 300 siswa berusia 8-18 tahun untuk melihat perbedaan kebahagiaan anak- anak dan remaja berdasarkan usia. Dengan menggunakan metode eksperimen. Hasilnya pada studi 1 meminta peserta untuk menjawab pertanyaan secara terbuka tentang apa yang membuat dirinya merasa senang. Dan mereka mendapati anak usia 8- 12

tahun senang dalam bentuk orang dan hewan peliharaan (misalnya: ibu, ayah, teman, hewan peliharaan), hal materi (misalnya: uang dan mobil), hobi (misalnya: memancing bersama teman-teman), olahraga (misalnya: sepak bola, basket).

Studi 2 siswa diminta menjawab pertanyaan apa yang membuat saya bahagia dengan menggunakan dua pengukuran yang berbeda (semi terstruktur berupa tugas dipikir dan tugas tulis), menggunakan tiga ukuran kebahagiaan yang berbeda yaitu korelasi dalam kebahagiaan (SWB), memeriksa kebahagiaan anak-anak (PQOL) dan Kepuasan Skala Hidup (OHQ) *Oxford Happiness Questionnaire*, mengukur kebahagiaan anak-anak dan remaja.

Adapun anak berusia 12-18 tahun akan mengalami masa perkembangan dari anak-anak ke masa remaja awal. Pertama anak seusia itu 11-12 tahun berada di kelas 7-8 memilih senang dengan hewan peliharaan. Kedua anak seusia di kelas 11-12 lebih senang jika hobi mereka tersalurkan dengan baik dan mendapatkan prestasi yang membanggakan. Karena kontribusi kebahagiaan pada anak termuda dan tertua menunjukkan perbedaan yang menarik dan penting sehingga memberikan kontribusi kebahagiaan pada anak-anak dan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan usia dalam konteksnya sehingga anak beranggapan itulah yang membuat mereka bahagia.

## **G. Hipotesis Penelitian**



Berdasarkan uraian sebelumnya peneliti menarik sebuah hipotesis

bahwa :

1. ada perbedaan regulasi emosi siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang
2. ada perbedaan *happiness* siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang
3. ada hubungan antara regulasi emosi dan *happiness* siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang

