

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Sekolah

SMA Negeri 3 Malang terletak di Kawasan Tugu Kota Malang, tepatnya di Jl. Sultan Agung Utara no. 7 Malang. SMA Negeri 3 Malang merupakan Sekolah Nasional Bertaraf Internasional (SNBI) yang bertujuan menghasilkan lulusan unggul dan dapat bersaing di tingkat nasional maupun internasional.

Profil siswa yang diharapkan dari SNBI salah satunya adalah memiliki kecakapan hidup yang dikembangkan berdasarkan *multiple* intelegensi mereka dan memiliki integritas moral tinggi. Untuk mempertahankan dan mengembangkan prestasinya, SMA Negeri 3 Malang menyediakan berbagai program layanan pendidikan unggulan yaitu :

- a. Program Peningkatan Mutu Menuju SBI
- b. Program Layanan Sertifikasi *International Cambridge*
- c. Program Akselerasi

Dalam upaya untuk memenuhi standar mutu pengelolaan pendidikan, mulai tahun 2007/2008 SMA Negeri 3 Malang akan memulai penerapan meningkatkan mutu layanan pendidikan dan meraih sertifikat pengakuan internasional.

sistem manajemen mutu ISO 9001:2000 sebagai langkah awal untuk meningkatkan mutu layanan pendidikan dan meraih sertifikat pengakuan internasional.

2. Arti Lambang SMA Negeri 3 Malang

Gambar 4.1

Logo SMA Negeri 3 Malang



Adapun beberapa makna yang terkandung dalam lambang sekolah dari SMA Negeri 3 Malang antara lain:

- a) Bentuk dasar simbol/logo berupa abstraksi kuncup bunga, yang melambangkan wadah kreativitas dan aktivitas warga SMA Negeri 3 Malang

- b) Tugu sebagai latar belakang melambangkan lokasi SMA Negeri 3 Malang yang berdekatan dengan Tugu Nasional Malang
- c) Setangkai bunga dengan 4 daun, bunga melambangkan unsur keilmuan yang ada di kurikulum SMU yaitu: ilmu pasti, ilmu bahasa, ilmu pengetahuan alam, dan ilmu pengetahuan sosial
- d) Api menyala melambangkan semangat belajar dalam mengejar cita – cita atau mencapai cita – cita
- e) Tangkai bunga berdaun dua helai melambangkan putra – putri SMA Negeri 3 Malang
- f) Bangunan gedung dengan pilar penyangga berbentuk angka romawi 3 melambangkan gedung SMA Negeri 3 sebagai tempat berlangsungnya proses belajar mengajar
- g) Rantai melambangkan persatuan, persaudaraan serta rasa kekeluargaan seluruh warga SMA Negeri 3 Malang

Warna putih berarti kesucian, warna merah berarti keberanian, warna kuning berarti kemuliaan, warna biru berarti kejernihan, warna hitam berarti ketabahan, dan warna hijau berarti kesuburan.

3. Sejarah SMA Negeri 3 Malang

Sebagai salahsatu sekolah penyangang status RSBI (Rintisan Sekolah Berstandar Internasional) di Kota Malang, SMA Negeri 3 Malang mempunyai

sejarah pengabdian yang panjang dalam dunia pendidikan. SMA Negeri 3 Malang telah menghasilkan lulusan yang telah tersebar diberbagai bidang pekerjaan dan bahkan banyak pula yang berhasil menduduki jabatan-jabatan strategis bahkan *top leader* baik di pemerintahan, BUMN, militer, perusahaan swasta, kementrian, birokrat, rektor, pimpinan perbankan dan asuransi, *entrepreneur*, konsultan hukum, seniman, dll. Mereka berhasil menduduki jabatan-jabatan penting dan strategis karena telah mengenyam pendidikan yang bermutu di SMA Negeri 3 Malang dengan tingkat persaingan antar siswanya yang cukup tinggi. Kompetisi dan budaya malu untuk mendapat nilai yang lebih rendah dari temannya di SMA Negeri 3 Malang sangatlah tinggi.

Secara historis SMA Negeri 3 Malang berdiri sejak tanggal 8 Agustus 1952 berdasarkan surat keputusan Menteri PP dan K Republik Indonesia, nomor 3418/B tertanggal 8 Agustus 1952 dengan nama SMA B II Negeri. Kepala Sekolah pertama saat itu adalah Bpk. R. Koeswandono. Mengutip Buku Agenda Sekolah tahun ajaran 2002/2003, sejarah berdirinya SMA Negeri 3 Malang secara kronologis dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Setelah masa pergolakan kemerdekaan, tepatnya pada tanggal 27 Desember 1949, di Kota Malang berdiri 2 buah SMA, yaitu SMA Republik Indonesia dan SMA Federal (VHO). Para pejuang TRIP, TP, TGP dan pelajar-pejuang lainnya setelah menjalani masa-masa pertempuran harus kembali sebagai pelajar dan ditampung dalam satu SMA Peralihan yang kemudian digabungkan ke SMA Federal.

- b. Pada tanggal 8 Agustus 1952, Jurusan B (Ilmu Pasti/Alam) SMA Republik Indonesia dan SMA Peralihan digabungkan menjadi satu sekolah dan diberi nama baru yaitu : SMA B II Negeri, berdasarkan surat keputusan Menteri PP dan K Republik Indonesia, nomor 3418/B tertanggal 8 Agustus 1952.
- c. Untuk mengatasi kerancuan nama beberapa sekolah yang ada waktu itu, akhirnya diadakan perubahan nama sekolah-sekolah SMA berdasarkan urutan usianya, yaitu: SMA A/C menjadi SMA I A/C, SMA IB menjadi SMA IIB, dan SMA IIB menjadi IIIB.
- d. Kemudian seiring munculnya SMA gaya baru membawa pengaruh dihapuskannya nama tambahan A,B,C pada sekolah-sekolah tersebut sehingga kemudian menjadi: SMA Negeri I, SMA Negeri II, SMA Negeri III, SMA Negeri IV.
- e. Pada tanggal 7 Maret 1997, berdasarkan SK Mendikbud. RI nomor: 035/0/1997 sebutan Sekolah Menengah Atas berganti menjadi Sekolah Menengah Umum, sehingga SMA Negeri 3 Malang berubah menjadi SMU Negeri 3 Malang. Namun pada pertengahan tahun 2003 sebutan tersebut kembali ke Sekolah Menengah Atas dan SMU Negeri 3 Malang harus berganti nama kembali menjadi SMA Negeri 3 Malang hingga saat ini.
- f. Kemudian berdasarkan Surat Keputusan Direktur Pembinaan SMA Ditjend.Mandikdasmen. Depdiknas RI nomor: 564.a/C4/MN/2007 tertanggal 15 Juni 2007, SMA Negeri 3 Malang bersama 98 SMA lainnya di Indonesia ditetapkan sebagai Sekolah Program Rintisan SMA Bertaraf Internasional (SMA BI) tahun 2006.

Tabel 4.1

Pimpinan/ Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Malang sejak berdiri sampai saat ini secara berturut- turut

No.	Nama Kepala Sekolah	Tahun Menjabat
1	R. Koeswandono	1952 s.d. 1962
2	Soeroto	1962 s.d. 1968
3	Drs. H. Soedarminto	1968 s.d. 1978
4	Drs. Bambang Poerwono	1978 s.d. 1986
5	Drs. H. Harun Soemawinata	1986 s.d. 1986
6	Drs. H. Abdullah Uki	1989 s.d. 1993

7	Drs. H. Djohan Arifin	1993 s.d. 1998
8	Drs. H. Moh. Saleh	1998 s.d. 2005
9	Drs. H. Tri Suharno	2005 s.d. 2009
10	Ninik Kristiani, S.Pd.	Peb. 2009 s.d. Okt. 2009
11	Dra. Hj. Rr. Dwi Retno Ujianingsih, M.Pd.	Okt. 2009 s.d. 2011
12	Drs. H. Moh. Sulton, M.Pd	Maret 2011 s.d sekarang

SMA Negeri 3 Malang memiliki motto dalam bahasa Sansekerta, yaitu: *BHAKTYA-WIDAGDA-KARYA-SUDIRA* yang kemudian disingkat dan lebih populer dengan sebutan *BHAWIKARSU*. Pada awalnya motto asli berbunyi *BERTAQWA-BELAJAR-BEKERJA-BERJUANG* dan merupakan hasil karya siswa-siswi SMA Negeri 3 Malang pada saat lomba kebersihan pada bulan Juli 1967. Agar lebih populer dan memiliki nilai estetis motto tersebut kemudian digubah oleh Bapak Rahardjo (pengajar bahasa Indonesia) ke dalam bahasa Sansekerta, yang bermakna: Bhaktya=berbakti/bertaqwa, Widagda=berilmu, pengetahuan/belajar/berguna, Karya=bekerja, Sudhira=berani/berjuang.

Dan atas persetujuan dewan Guru dan Karyawan serta pengurus KPSMA Negeri 3 Malang, motto tersebut kemudian ditetapkan secara resmi sebagai motto SMA Negeri 3 Malang pada Peringatan HUT ke-17 SMA Negeri 3 Malang pada tahun 1969.

Selain motto di atas, SMA Negeri 3 Malang juga memiliki Simbol yang diciptakan oleh Bpk Tijoso S. Kartosentono (Pengajar Kesenian) pada tanggal 1 Juli 1967 dan resmi dipakai sejak 8 Agustus 1967. Sedangkan lagu Mars SMA Negeri 3 Malang diciptakan oleh Alm. Widya Cahyono Sasmoko Adi (alumni) pada tahun 1971.

4. Visi, Misi dan Tujuan Organisasi

a. Visi SMA Negeri 3 Malang adalah

Menjadi Sekolah Nasional Bertaraf Internasional (SNBI) yang memiliki civitas akademika yang beriman, bertaqwa, berakhlakul kharimah dan berprestasi unggul serta berperan dalam wawasan global

b. Misi SMA Negeri 3 Malang adalah:

- menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama dan budaya bangsa yang diaplikasikan dalam kehidupan nyata
- Mengembangkan SKL yang telah ada dan mengadopsi SKL dari negara maju
- Mengembangkan kurikulum bertaraf Internasional, khususnya untuk mata pelajaran rumpun IPA, IPS serta Bahasa Inggris
- menumbuhkan semangat keunggulan kepada semua warga sekolah
- menumbuhkan pembelajaran sepanjang hidup bagi warga sekolah
- melaksanakan proses pembelajaran secara efektif dan efisien
- menumbuhkan pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab terhadap tugas
- menumbuhkan semangat kepedulian lingkungan sosial, fisik dan kultural

- mengembangkan potensi dan kreatifitas warga sekolah yang unggul dan mampu bersaing baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional
- menumbuhkembangkan budaya membaca, menulis, dan menghasilkan karya
- melaksanakan pembelajaran dan pengelolaan sekolah dengan memanfaatkan multy resources yang berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK)
- menyediakan sarana dan prasarana yang berstandar internasional
- menerapkan manajemen partisipatif secara profesional yang mengarah pada manajemen mutu yang telah distandarkan dengan ISO 9001 dengan melibatkan seluruh warga sekolah dan lembaga terkait

c. Tujuan/ Goal SMA Negeri 3 Malang adalah:

- tercapainya implementasi kurikulum 2004 tingkat Satuan Pendidikan(KTSP), Standar Isi, Sistem Penilaian berbasis Kompetensi (KSPBK) dan life skill
- tercapainya implementasi kurikulum 2004 yang dikembangkan dengan kurikulum Cambridge untuk Mapel. MIPA dan Bhs. Inggris
- tercapainya peningkatan penggunaan model-model pembelajaran inovatif di luar KBM
- tercapainya peningkatan kemampuan warga sekolah dalam komunikasi berbahasa asing
- tercapainya peningkatan ketrampilan menggunakan media pembelajaran berbasis TIK
- tercapainya peningkatan kemampuan menggunakan sarana laboratorium secara efektif dan efisien
- tercapainya peningkatan kemampuan guru dalam menyusun silabus dan perangkat penilaian
- tercapainya peningkatan perolehan rata-rata UNAS
- tercapainya peningkatan kedisiplinan dan ketertiban siswa melalui program kesiapsiagaan
- tercapainya peningkatan jumlah lulusan yang diterima di PTN melalui jalur PMDK, SPMB, dan ujian Mandiri
- tercapainya peningkatan kualitas dan kuantitas fasilitas/ sarana di lingkungan sekolah
- tercapainya peningkatan lulusan yang memiliki dobel sertifikat UNAS dan Cambridge

- tercapainya internalisasi budaya tata krama kepada warga sekolah khususnya siswa
- tercapainya peningkatan kerjasama dengan orang tua, masyarakat sekitar, dan institusi lain
- tercapainya peningkatan pengembangan kualitas siswa bidang KIR dan olimpiade keilmuan
- tercapainya peningkatan kegiatan 7 K
- terciptanya lulusan yang berimtaq, iptek dan mampu bersaing di era global serta terwujudnya pengembangan kreatifitas siswa di segala bidang: Agama, TIK, Seni, KIR, Penjas, Sosbud
- terciptanya pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, menyenangkan, dan bermakna yang berbasis TIK
- terwujudnya budaya gemar belajar, membaca, dan menulis
- terciptanya layanan program akselerasi yang ideal
- terciptanya layanan *life skill* dan pengembangan TIK
- terwujudnya manajemen sekolah yang partisipatif, transparan, dan akuntabel
- terwujudnya budaya jujur, iklas, sapa, senyum, santun
- terciptanya budaya disiplin, demokratis, dan beretos kerja tinggi
- terciptanya keseimbangan IQ, EQ, SQ
- terwujudnya kesejahteraan lahir batin bagi warga sekolah
- terwujudnya hubungan yang harmonis antar warga sekolah
- terwujudnya pelayanan yang cepat, tepat, dan memuaskan kepada masyarakat
- terwujudnya kerjasama yang saling menguntungkan dengan instansi lain
- terciptanya layanan kesehatan sekolah yang memadai

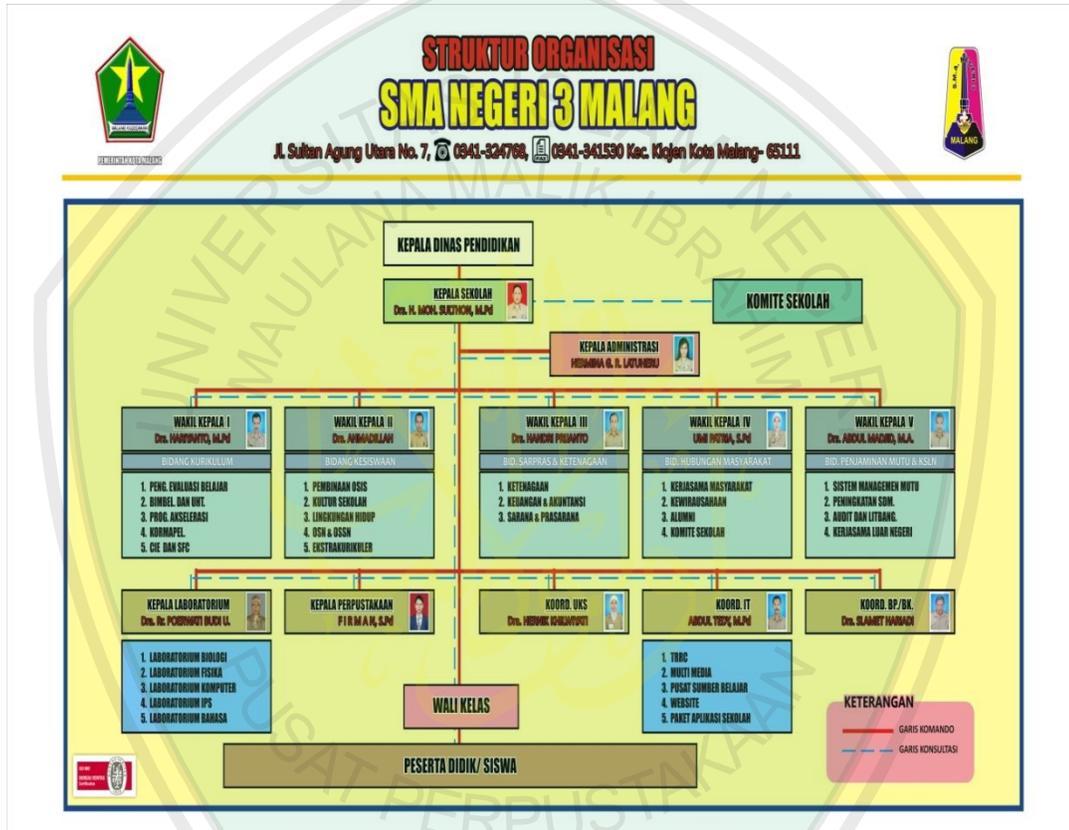
d. Nilai-nilai yang dikembangkan di SMA Negeri 3 Malang adalah:

- Prestasi
- Kejujuran
- Tanggungjawab
- Agama
- Kerjasama
- Kreatifitas
- Rasa Senang
- Persahabatan
- Kebijaksanaan
- Kehidupan yang seimbang

- Keberhasilan

Gambar 4.2

Struktur Organisasi SMA Negeri 3 Malang



B. Paparan Hasil Penelitian

1. Tingkat Regulasi Emosi dan *Happiness*

Dari hasil penelitian, berikut akan dijelaskan gambaran umum data penelitian yang sudah diperoleh yang meliputi Tingkat Regulasi Emosi dan

Happiness pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi di SMA Negeri 3 Malang

Tabel 4.2

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
ERQ	50	23.00	41.00	32.9600	3.73051	13.917
OHQ	50	55.00	95.00	73.8400	9.54123	91.035
Valid N (listwise)	50					

➤ **Regulasi Emosi**

Deskripsi tingkat Regulasi Emosi didasarkan pada skor hipotetik. Dari hasil perhitungan skor hipotetik selanjutnya dikelompokkan menjadi tiga kategori tinggi, sedang dan rendah. Hasil perhitungan selengkapnya dijabarkan sebagai berikut :

1. Menghitung mean hipotetik (μ)

$$\mu = \frac{1}{2} (50+10) = \frac{60}{2} = 30$$

Tiap aitem min = 1

Tiap aitem max = 5

$i_{\min} = 1 \times 10 = 10$

$i_{\max} = 5 \times 10 = 50$

$\sum k = 10$

2. Menghitung deviasi standar hipotetik (σ)

$$\sigma = \frac{50-10}{6} = \frac{40}{6} = 5$$

a. Kelas Reguler

Tabel 4.3

Rumusan Kategorisasi Regulasi Emosi Program Reguler

Rumus	Kategori	Skor Skala
$X > M + 1.SD$	Tinggi	$X > 35$
$M - 1.SD < X \leq M + 1.SD$	Sedang	$25 < X \leq 35$
$X < M - 1.SD$	Rendah	$X < 25$

Tabel 4.4

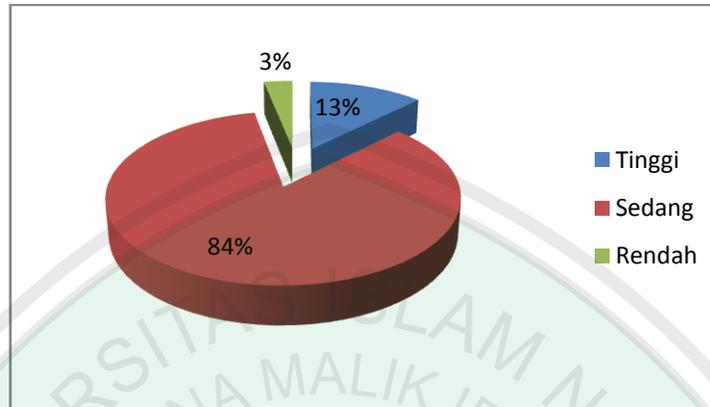
Hasil Prosentase Regulasi Emosi Program Reguler

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	$X > M + 1.SD$	4	13 %
Sedang	$M - 1.SD < X \leq M + 1.SD$	27	84 %
Rendah	$X < M - 1.SD$	1	3 %
Jumlah		32	100 %

Data diatas menunjukkan bahwa tingkat Regulasi Emosi siswa program Reguler berada pada kategori tinggi dengan prosentase 13% (4 orang), dan pada kategori sedang sebesar 84% (27 orang), sedangkan pada kategori rendah sebesar 3%(1 orang). Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 3 Malang pada program reguler rata- rata mempunyai tingkat Regulasi Emosi yang sedang. Gambaran perbandingan dari tingkat Regulasi Emosi program Reguler SMA Negeri 3 Malang, dapat dilihat pada gambar 4.3

Gambar 4.3

Prosentase Tingkat Regulasi Emosi Program Reguler



d. Kelas Akselerasi

Tabel 4.5

Rumusan Kategorisasi Regulasi Emosi Program Akselerasi

Rumus	Kategori	Skor Skala
$X > M + 1.SD$	Tinggi	$X > 35$
$M - 1.SD < X \leq M + 1.SD$	Sedang	$25 < X \leq 35$
$X < M - 1.SD$	Rendah	$X < 25$

Tabel 4.6

Hasil Prosentase Regulasi Emosi Program Akselerasi

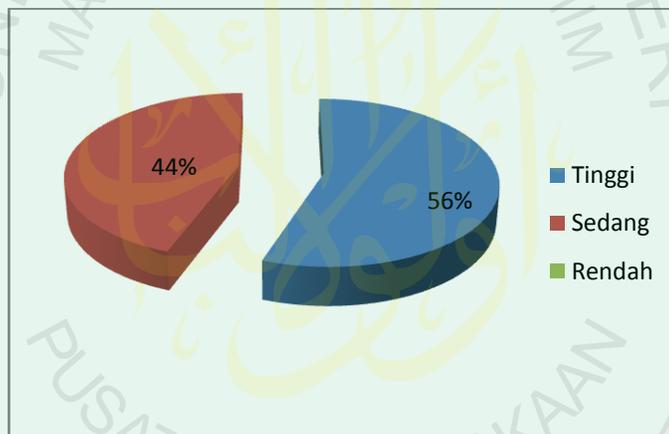
Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	$X > M + 1.SD$	10	56 %
Sedang	$M - 1.SD < X \leq M + 1.SD$	8	44 %
Rendah	$X < M - 1.SD$	0	0 %
Jumlah		18	100 %

Data diatas menunjukkan bahwa tingkat Regulasi Emosi siswa program Akselerasi berada pada kategori tinggi dengan prosentase 56% (10 orang), dan

pada kategori sedang sebesar 44% (8 orang), sedangkan pada kategori rendah sebesar 0% (0 orang). Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 3 Malang pada program akselerasi rata- rata mempunyai tingkat Regulasi Emosi yang tinggi. Gambaran perbandingan dari tingkat Regulasi Emosi program Akselerasi SMA Negeri 3 Malang, dapat dilihat pada gambar 4.4

Gambar 4.4

Prosentase Tingkat Regulasi Emosi Program Akselerasi



➤ **Happiness**

Deskripsi tingkat *Happiness* secara keseluruhan didasarkan pada skor hipotetik. Dari hasil perhitungan skor hipotetik selanjutnya dikelompokkan menjadi tiga kategori tinggi, sedang dan rendah. Hasil perhitungan selengkapnya dijabarkan sebagai berikut :

1. Menghitung mean hipotetik (μ)

$$\mu = \frac{1}{2} (105+21) = \frac{126}{2} = 63 \quad \text{Tiap aitem min} = 1$$

$$\begin{aligned}
 \text{Tiap aitem max} &= 5 \\
 i_{\min} &= 1 \times 21 = 21 \\
 i_{\max} &= 5 \times 21 = 105 \\
 \sum k &= 21
 \end{aligned}$$

2. Menghitung deviasi standar hipotetik (σ)

$$\sigma = \frac{105-21}{6} = \frac{84}{6} = 14$$

a. Kelas Reguler

Tabel 4.7

Rumusan Kategorisasi *Happiness* Program Reguler

Rumus	Kategori	Skor Skala
$X > M + 1.SD$	Tinggi	$X > 77$
$M - 1.SD < X \leq M + 1.SD$	Sedang	$49 < X \leq 77$
$X < M - 1.SD$	Rendah	$X < 49$

Tabel 4.8

Hasil Prosentase *Happiness* Program Reguler

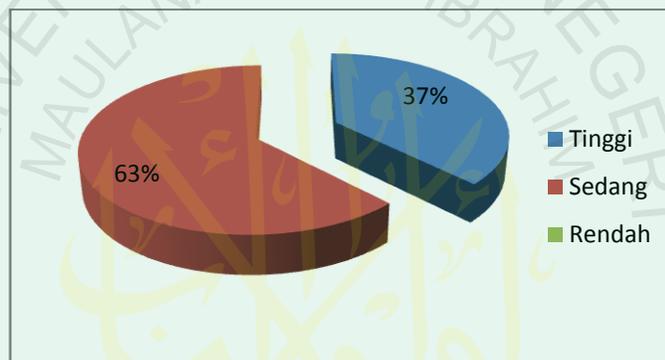
Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	$X > M + 1.SD$	12	37 %
Sedang	$M - 1.SD < X \leq M + 1.SD$	20	63 %
Rendah	$X < M - 1.SD$	0	0 %
Jumlah		32	100 %

Data diatas menunjukkan bahwa tingkat *Happiness* siswa program Reguler berada pada kategori tinggi dengan prosentase 37% (12 orang), dan pada kategori sedang sebesar 63% (20 orang), sedangkan pada kategori rendah sebesar 0% (0 orang). Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 3 Malang pada program reguler rata- rata

mempunyai tingkat *Happiness* yang sedang. Gambaran perbandingan dari tingkat *Happiness* program Reguler SMA Negeri 3 Malang, dapat dilihat pada gambar 4.5

Gambar 4.5

Prosentase Tingkat *Happiness* Program Reguler



b. Kelas Akselerasi

Tabel 4.9

Rumusan Kategorisasi *Happiness* Program Akselerasi

Rumus	Kategori	Skor Skala
$X > M + 1.SD$	Tinggi	$X > 77$
$M - 1.SD < X \leq M + 1.SD$	Sedang	$49 < X \leq 77$
$X < M - 1.SD$	Rendah	$X < 49$

Tabel 4.10

Hasil Prosentase *Happiness* Program Akselerasi

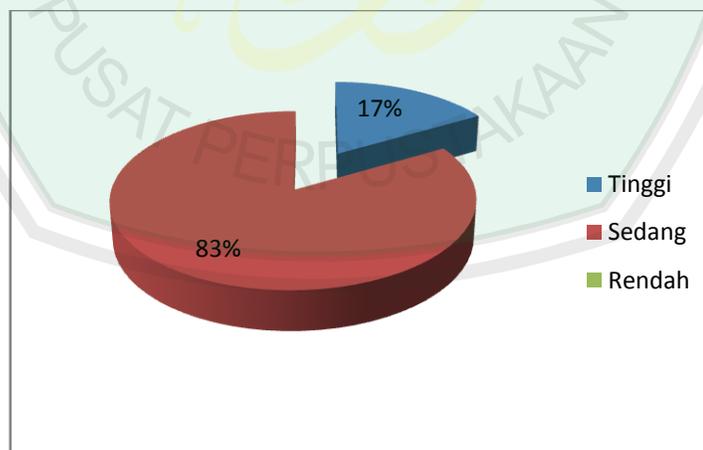
Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	$X > M + 1.SD$	3	17 %
Sedang	$M - 1.SD < X \leq M + 1.SD$	15	83 %

Rendah	$X < M - 1.SD$	0	0 %
Jumlah		18	100 %

Data diatas menunjukkan bahwa tingkat *Happiness* siswa program Akselerasi berada pada kategori tinggi dengan prosentase 17% (3 orang), dan pada kategori sedang sebesar 83% (15 orang), sedangkan pada kategori rendah sebesar 0% (0 orang). Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 3 Malang pada program akselerasi rata-rata mempunyai tingkat *Happiness* yang sedang. Gambaran perbandingan dari tingkat *Happiness* program Akselerasi SMA Negeri 3 Malang, dapat dilihat pada gambar 4.6

Gambar 4.6

Prosentase Tingkat *Happiness* Program Akselerasi

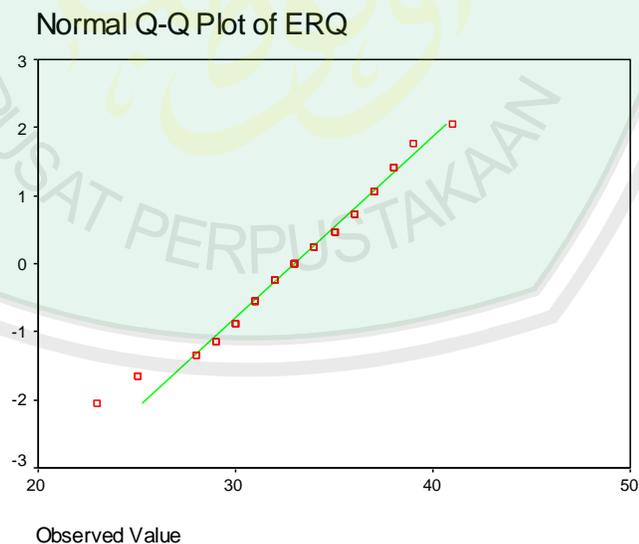


2. Hasil Normalitas

Uji normalitas data digunakan sebagai pembuktian terlebih dahulu apakah data yang akan dianalisis itu berdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2011: 75). Tanda normalitas dapat dilihat dalam penyebaran titik pada sumbu yang diagonal dari grafik. Dari Grafik dibawah ini menunjukkan bahwa titik- titik akan menyebar disekitar garis diagonal, serta arah penyebarannya mengikuti arah garis diagonal tersebut. Dari keterangan inilah, diketahui bahwa jika data penyebaran disekitar garis diagonal dan mengikuti garis diagonal maka dapat dipastikan data Regulasi Emosi (ERQ) dan *Happiness* (OHQ) telah memenuhi asumsi normalitas.

Gambar 4.7

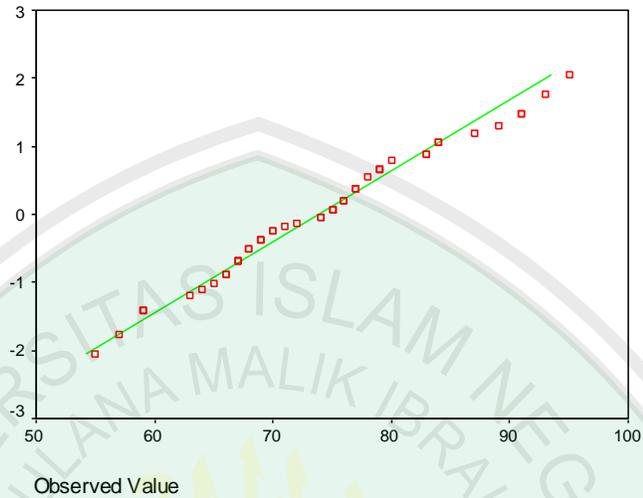
Grafik Uji Normalitas Regulasi Emosi (ERQ)



Gambar 4.8

Grafik Uji Normalitas *Happiness* (OHQ)

Normal Q-Q Plot of OHQ



Untuk menguji jenis distribusi normal sampel penelitian maka digunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Data dikatakan normal apabila $p > 0,05$.

Tabel 4. 11

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Tingkat Regulasi Emosi	Tingkat Happiness
N		50	50
Normal Parameters ^a	Mean	32.96	73.84
	Std. Deviation	3.731	9.541
Most Extreme Differences	Absolute	.080	.076
	Positive	.060	.076
	Negative	-.080	-.048
Kolmogorov-Smirnov Z		.563	.540

Asymp. Sig. (2-tailed)	.909	.933
a. Test distribution is Normal.		

Dari hasil analisis diatas menunjukkan bahwa Nilai Z yang dihasilkan untuk tingkat Regulasi Emosi dan Tingkat *Happiness* adalah 0,563 dan 0,540 atau nilai sig 0,909 dan 0,933 berarti $p > 0,05$ maka cukup membuktikan untuk menerima H_0 , dimana data terdistribusi secara normal.

3. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis pada penelitian ini digunakan analisa *independent sample t- test* untuk mengetahui perbedaan antara dua sampel penelitian. Dalam penelitian ini sampel penelitian yang dimaksud adalah Kelas Reguler dan Akselerasi. dan analisa *korelasi product moment* untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel. variabel yang dimaksud adalah Regulasi Emosi dan *Happiness*. Dalam penelitian ini variabel bebas adalah Regulasi Emosi dengan kelas Reguler dan kelas Akselerasi, dan variabel terikat adalah *Happiness*.

Analisa *independent sampel t- test*, didasarkan pada analogi :

Ho : Tidak terdapat perbedaan Regulasi Emosi dan *Happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi SMA Negeri 3 Malang

Ha : Terdapat perbedaan Regulasi Emosi dan *Happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi SMA Negeri 3 Malang

Berikut ini adalah hasil pengolahan data dengan bantuan SPSS 16.

Dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 4.12

Hasil *Independent Sample T Test*

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ERQ	Reguler	32	31.94	3.48	.62
	Akselerasi	18	34.78	3.54	.83
OHQ	Reguler	32	76.09	8.71	1.54
	Akselerasi	18	69.83	9.87	2.33

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ERQ	Equal variances assumed	.190	.665	-2.752	48	.008	-2.84	1.03	-4.92	-.77
	Equal variances not assumed			-2.739	34.870	.010	-2.84	1.04	-4.95	-.73
OHQ	Equal variances assumed	.102	.751	2.325	48	.024	6.26	2.69	.85	11.67
	Equal variances not assumed			2.244	31.811	.032	6.26	2.79	.58	11.95

Hipotesis 1 : Ada perbedaan regulasi emosi siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang

- Uji kesamaan varian (homogenitas)

Sebelum melakukan uji t test dilakukan uji kesamaan varian (homogenitas) dengan F test (*Levene,s Test*), artinya jika varian sama maka uji t menggunakan *Equal Variance Assumed* (diasumsikan varian sama) dan jika varian berbeda menggunakan *Equal Variance Not Assumed* (diasumsikan varian berbeda).

Oleh karena itu nilai probabilitas (signifikansi) dengan *equal variance assumed* (diasumsikan kedua varian sama) adalah $p = 0,665$

($p > 0,05$). maka H_0 diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa kedua varian sama (varian kelas reguler dan kelas akselerasi adalah sama). Dengan ini penggunaan uji t menggunakan *equal variance assumed* (diasumsikan kedua varian sama).

- Pengujian *Independent Sample t- test*

Tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$ (dibandingkan) dengan harga t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = $n_1 + n_2 - 2 = 32 + 18 - 2 = 48$. Dengan $dk = 48$ dan taraf kesalahan ditetapkan sebesar 5%, maka t tabel = 2, 012. Dengan nilai t hitung (*equal variance assumed*) adalah 2, 752.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, artinya bahwa ada perbedaan antara Regulasi Emosi siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang. Pada tabel Group Statistics terlihat rata- rata (*mean*) untuk kelas reguler adalah 31,94 dan untuk kelas akselerasi adalah 34,78, artinya bahwa rata – rata Regulasi Emosi kelas reguler lebih rendah daripada rata – rata Regulasi Emosi kelas akselerasi.

Hipotesis 2 : Ada perbedaan *happiness* siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang

- Uji kesamaan varian (homogenitas)

Sebelum melakukan uji t test dilakukan uji kesamaan varian (homogenitas) dengan F test (*Levene,s Test*), artinya jika varian sama maka uji t menggunakan *Equal Variance Assumed* (diasumsikan varian sama) dan jika varian berbeda menggunakan *Equal Variance Not Assumed* (diasumsikan varian berbeda).

Oleh karena itu nilai probabilitas (signifikansi) dengan *equal variance assumed* (diasumsikan kedua varian sama) adalah $p = 0,751$ ($p > 0,05$) maka H_0 diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa kedua varian sama (varian kelas reguler dan kelas akselerasi adalah sama). Dengan ini penggunaan uji t menggunakan *equal variance assumed* (diasumsikan kedua varian sama).

- Pengujian *Independent Sample t- test*

Tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$ (dibandingkan) dengan harga t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = $n_1 + n_2 - 2 = 32 + 18 - 2 = 48$. Dengan $dk = 48$ dan taraf kesalahan ditetapkan sebesar 5%, maka t tabel = 2,012. Dengan nilai t hitung (*equal variance assumed*) adalah 2,325.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa nilai $p = 0,024$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, artinya bahwa ada perbedaan antara *Happiness* siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang. Pada tabel Group Statistics terlihat rata-rata (*mean*) untuk kelas reguler adalah 76,09 dan untuk kelas akselerasi adalah 69,83, artinya bahwa rata-rata *Happiness* kelas reguler lebih tinggi daripada rata-rata *Happiness* kelas akselerasi.

Hipotesis 3 : Ada hubungan antara regulasi emosi dan *happiness* siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang

Analisa korelasi product moment, didasarkan pada analogi :

Ho : Tidak ada hubungan antara Regulasi Emosi dan *Happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi SMA Negeri 3 Malang

Ha : Ada hubungan Regulasi Emosi dan *Happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi SMA Negeri 3 Malang

Berikut ini adalah hasil pengolahan data dengan bantuan IBM SPSS *Statistics 16*. Dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 4.13
Hasil Korelasi Product Moment

Correlations

		ERQ	OHQ
ERQ	Pearson Correlation	1	.360 [*]
	Sig. (2-tailed)		.010
	N	50	50
OHQ	Pearson Correlation	.360 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.010	
	N	50	50

Correlations

		ERQ	OHQ
ERQ	Pearson Correlation	1	.360*
	Sig. (2-tailed)		.010
	N	50	50
OHQ	Pearson Correlation	.360*	1
	Sig. (2-tailed)	.010	
	N	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan Tabel 4.13 dapat diketahui bahwa koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,360$ menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan *happiness* positif sebesar 0,360. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi *happiness*. Dan hubungan antara regulasi emosi dan *happiness* tergolong sedang. Nilai signifikansi 0,010 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan *happiness*. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan regulasi emosi dan *happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi.

C. Pembahasan

1. Tingkat Regulasi Emosi program Reguler

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.4, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 3 Malang program Reguler memiliki tingkat Regulasi Emosi yang sedang. Ini dilihat dari data yang didapat selama penelitian, bahwa 4 siswa kelas X program Reguler SMA Negeri 3 Malang dengan prosentase 13 % berada pada kategori tinggi, 27 siswa kelas X program Reguler SMA Negeri 3 Malang berada pada ketegori sedang dengan prosentase 84 % dan 1 siswa kelas X program Reguler SMA Negeri 3 Malang dengan prosentase 3 % berada pada kategori rendah.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa rata- rata siswa kelas X program Reguler SMA Negeri 3 Malang dalam penelitian ini memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang, dengan prosentase 84 % dari 27 siswa. Tingkat regulasi emosi, menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki pengaturan emosi yang baik.

Penyebab tingkat regulasi emosi siswa kelas X program Reguler berada pada kategori Sedang juga dipengaruhi faktor diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Kebanyakan dari remaja yang mengalami masa pertumbuhan sering merasa gampang sekali meniru dan ingin menyamakan dirinya dengan teman sebaya agar orang disekelilingnya mempunyai ikatan emosional yang kuat dengan dirinya. Mereka juga mulai belajar dari kegagalan yang menimbulkan reaksi emosional sehingga mulai mencari cara

untuk mengkondisikan dirinya untuk memilah dan memilih mana yang disukai dan tidak disukai (Fatimah, 2006: 109- 110).

Dan kondisi emosional yang seperti inilah yang sedang terjadi pada siswa kelas X program Reguler SMAN 3 Malang. terkadang mereka merasa tertekan bahkan stres dengan mata pelajaran dan lingkungan yang berbeda dari SMP nya dulu. Adanya kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekolah baru, pelajaran yang rata- rata pengantarnya bahasa inggris berbasis RSBI dan kemampuan mereka yang relatif hampir sama menyebabkan banyak tuntutan dan adanya target pencapaian prestasi bagi masing- masing individu.

Akan tetapi karena tuntutan dan target inilah yang menyebabkan mereka terdorong untuk mencapai atau memiliki sesuatu. Banyak sedikitnya dorongan inilah yang menyebabkan seseorang mendasari pengalaman emosionalnya (Fatimah, 2006: 108).

Pada tabel 4.4 juga terdapat 4 siswa yang berada dalam taraf tinggi untuk kategori regulasi emosi pada diri. namun sesuatu yang sangat baik bahwa hanya 1 siswa kelas X program Reguler SMAN 3 Malang yang memiliki regulasi emosi dalam taraf rendah. Itu membuktikan bahwa mereka dapat mengontrol emosinya dengan baik serta kemampuan yang relatif sama inilah yang menyebabkan seseorang gampang sekali terpengaruh dan terpacu untuk mencapai hasil terbaik di sekolahnya. disamping faktor orang tua dan

guru disekolah yang sangat mempengaruhi tumbuh kembang perubahan emosionalnya sehingga mempengaruhi efektifitas belajarnya disekolah.

2. Tingkat Regulasi Emosi program Akselerasi

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.6, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 3 Malang program Akselerasi memiliki tingkat Regulasi Emosi yang tinggi. Ini dilihat dari data yang didapat selama penelitian, bahwa 10 siswa kelas X program Akselerasi SMA Negeri 3 Malang dengan prosentase 56 % berada pada kategori tinggi, 8 siswa kelas X program Akselerasi SMA Negeri 3 Malang berada pada ketegori sedang dengan prosentase 44 % dan tidak ada siswa kelas X program Akselerasi SMA Negeri 3 Malang dengan prosentase 0 % berada pada kategori rendah.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa rata- rata siswa kelas X program Akselerasi SMA Negeri 3 Malang dalam penelitian ini memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, dengan prosentase 56 % dari 10 siswa. Tingkat regulasi emosi, menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki pengaturan emosi yang baik.

Penyebab tingginya tingkat regulasi emosi siswa kelas X program Akselerasi juga dipengaruhi faktor kematangan dan faktor belajar. Kematangan dan belajar saling mempengaruhi satu sama lain sehingga mempengaruhi perkembangan emosi anak. Perkembangan intelektual inilah yang nantinya akan menghasilkan kemampuan berpikir kritis untuk

memahami makna sebelumnya tidak mengerti sehingga emosinya terarah pada satu obyek saja. Kemampuan akan mengingat dan menghafal juga mempengaruhi reaksi emosional (Fatimah, 2006: 109).

Dan kondisi emosional yang seperti inilah yang sedang terjadi pada siswa kelas X program Akselerasi SMAN 3 Malang. siswa akselerasi mengalami masa percepatan dalam belajarnya dibanding teman seusianya. Siswa- siswa ini akan menerima dan mengikuti pengalaman belajar yang didesain untuk rata- rata siswa yang lebih tua. Sehingga mereka akan mengalami masa pengembangan kedewasaan yang luar biasa tanpa adanya pengalaman yang dimiliki sebelumnya (Hawadi, 2004: 39).

Hal ini mungkin saja akan membuat mereka frustrasi dengan adanya tekanan dan tuntutan yang ada. Untuk itulah mereka harus mempunyai keseimbangan dalam mengelola permasalahan dengan baik. Adapun amarah seperti : mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan harus mampu mereka kontrol dengan baik karena emosi yang datang itu dianggap hanya sebagai permasalahan yang wajar untuk dihadapi sebagai pembelajaran bagi mereka agar tidak risau (Maimunah, 2009: 26).

Kebanyakan permasalahan yang datangnya bukan dari faktor internal mereka saja tetapi juga faktor eksternal antara lain tuntutan keluarga dan sekolah yang membuat mereka terkadang merasa terbebani. Hal ini karena perkembangan fisik mereka yang masih berkembang dan berakibat pada

emosi yang menyebabkan terkadang mereka gampang marah, jengkel dan mudah khawatir (Maimunah, 2009: 23-26).

Namun disamping permasalahan mereka yang dihadapi inilah yang menyebabkan mereka terdorong untuk mencapai atau memiliki sesuatu. Banyak sedikitnya dorongan inilah yang menyebabkan seseorang mendasari pengalaman emosionalnya (Fatimah, 2006: 108).

Pada tabel 4.6 juga terdapat 8 siswa yang berada dalam taraf sedang dan tidak ada siswa berada dalam taraf rendah untuk kategori regulasi emosi pada diri. ini adalah sesuatu yang sangat baik bagi siswa kelas X program Akselerasi SMAN 3 Malang yang memiliki regulasi emosi dalam taraf tinggi. Itu membuktikan bahwa mereka dapat mengontrol emosinya dengan baik serta kemampuan yang relatif sama inilah yang menyebabkan seseorang gampang sekali terpengaruh dan terpacu untuk mencapai hasil terbaik di sekolahnya. disamping faktor orang tua dan guru disekolah yang sangat mempengaruhi tumbuh kembang perubahan emosionalnya sehingga mempengaruhi efektifitas belajarnya disekolah.

3. Tingkat *Happiness* program Reguler

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.8, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 3 Malang program Reguler memiliki tingkat *happiness* yang sedang. Ini dilihat dari data yang didapat selama penelitian, bahwa 20 siswa kelas X program Reguler SMA Negeri 3 Malang

dengan prosentase 63 % berada pada kategori sedang, 12 siswa kelas X program Reguler SMA Negeri 3 Malang berada pada ketegori tinggi dengan prosentase 37 % dan tidak ada siswa kelas X program Reguler SMA Negeri 3 Malang dengan prosentase 0 % berada pada kategori rendah.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa rata- rata siswa kelas X program Reguler SMA Negeri 3 Malang dalam penelitian ini memiliki tingkat *happiness* yang sedang, dengan prosentase 63% dari 20 siswa. Tingkat *happiness*, menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki kenikmatan individu yang terpenuhi. Kenikmatan dimaksud di sini seperti : bahagia, gembira, puas, riang, senang, terhibur, bangga, girang, nyaman, dan adanya rasa terpenuhi.

Penyebab tingginya tingkat *happiness* siswa kelas X program Reguler juga dipengaruhi faktor pemenuhan kebutuhan seusianya seperti : kebutuhan individu untuk mendapatkan teman sebaya, kebutuhan individu untuk berhasil dan munculnya rasa kebutuhan untuk bersaing, kebutuhan individu untuk mengembangkan diri dan memiliki benda yang disenangi, kebutuhan individu untuk mendapatkan kasih sayang dan cinta kasih (Fatimah, 2006: 136).

Dan disamping itu juga dipengaruhi oleh faktor pertumbuhan dan perkembangan dari siswanya. pertumbuhan dapat diartikan sebagai proses perubahan dan kematangan fisik. Sedangkan perkembangan menurut Libert, Paulus dan Strauss (Singgih, 1990: 31) (Dalam Fatimah, 2006: 44) bahwa perkembangan adalah proses perubahan dalam pertumbuhan pada suatu waktu sebagai fungsi kematangan dan interaksi dengan lingkungan. Istilah

perkembangan lebih mencerminkan sifat yang khas mengenai gejala psikologis yang tampak dan dapat dilukiskan berdasarkan proses pertumbuhan, kematangan dan hasil belajar.

Hal inilah yang dapat dilihat pada siswa kelas X program Reguler. Mereka mengalami tahapan pertumbuhan dan perkembangan seusianya sehingga pemenuhan kebutuhannya terpenuhi dengan baik. Anak reguler akan mengalami masa jenjang pendidikan yang sesuai dengan usianya mulai dari TK, SD, SLTP hingga SMA. satuan pendidikan yang direncanakan, dilaksanakan dan dikendalikan dengan tujuan untuk menunjang tercapainya tujuan nasional. Semua diatur sesuai dengan jenjang dan tingkatan seusianya.

Oleh karena itu mereka dapat bebas mengembangkan dan bereksplorasi dengan hal-hal baru baik dilingkungan sekolah, keluarga dan diantara teman-temannya. Mereka juga dengan bebas dapat mengembangkan potensi bakat dalam hal akademis dan hobby mereka tanpa ada beban dan tuntutan.

Hanya saja mereka di SMA Negeri 3 Malang bertemu dan berkumpul dengan siswa yang sama kemampuannya dalam hal akademis. dan inilah tantangan bagi mereka dalam mempertahankan prestasi yang telah diraih agar tetap baik disekolah. tak jarang juga diantara mereka yang kesusahan bahkan putus asa karena sistem kurikulum dan pendidikan yang diberikan disekolah berbeda dengan sekolahnya yang dulu. Akhirnya merasa ada beban jika menerima tugas, merasa ada tuntutan dari sekolah dan tidak bisa membagi

waktu antara bermain dengan waktu belajar. Akan tetapi dibalik itu semua rata-rata dari siswa kelas X program Reguler SMA Negeri 3 Malang merasa senang dengan dia bersekolah disana karena SMA Negeri 3 Malang adalah sekolah terfavorit di Malang, mereka merasa bangga jika berkumpul dengan teman-temannya diluar sekolah karena itu mendapatkan pengakuan dan penghargaan dari teman sebayanya dan juga lingkungan sekitar bahwa ia memang anak yang berprestasi.

Pada tabel 4.8 juga terdapat 12 siswa yang berada dalam taraf tinggi dan tidak ada siswa pada taraf rendah untuk kategori *happiness*. ini adalah sesuatu yang sangat baik bagi siswa kelas X program Reguler SMAN 3 Malang yang memiliki *happiness* dalam taraf tinggi. Itu membuktikan bahwa pemenuhan kebutuhannya terpenuhi dengan baik. Melalui pertumbuhan dan perkembangan yang mereka lalui sesuai dengan usianya. Adanya hambatan tuntutan dari lingkungan sekolah tidak menghalangi mereka mencapai kenikmatan individu yang mereka rasakan seperti : bahagia, gembira, puas, riang, senang, terhibur, bangga, girang, nyaman, dan adanya rasa terpenuhi sehingga mempengaruhi efektifitas belajarnya disekolah.

4. Tingkat *Happiness* program Akselerasi

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.10, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 3 Malang program Akselerasi memiliki tingkat *happiness* yang sedang. Ini dilihat dari data yang didapat selama

penelitian, bahwa 15 siswa kelas X program Akselerasi SMA Negeri 3 Malang dengan prosentase 83 % berada pada kategori sedang, 3 siswa kelas X program Akselerasi SMA Negeri 3 Malang berada pada ketegori tinggi dengan prosentase 17 % dan tidak ada siswa kelas X program Akselerasi SMA Negeri 3 Malang dengan prosentase 0 % berada pada kategori rendah.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata siswa kelas X program Akselerasi SMA Negeri 3 Malang dalam penelitian ini memiliki tingkat *happiness* yang sedang, dengan prosentase 83 % dari 15 siswa. Tingkat *happiness*, menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki kenikmatan individu yang terpenuhi. Kenikmatan dimaksud di sini seperti: bahagia, gembira, puas, riang, senang, terhibur, bangga, girang, nyaman, dan adanya rasa terpenuhi.

Penyebab tingginya tingkat *happiness* siswa kelas X program Akselerasi juga dapat diartikan sebagian siswanya dapat menyelesaikan emosi dengan baik. Mereka mampu membendung keinginan untuk mendapatkan hal-hal yang menyenangkan. Hal ini terjadi karena banyaknya tugas yang harus mereka selesaikan dan tidak bisa menolak dari tugas yang diberikan. Dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan maka mau tidak mau mereka harus mengorbankan keinginannya untuk melakukan sesuatu yang bersifat menyenangkan. Jika memang ada keinginan mereka berusaha untuk menyelesaikan tugasnya dahulu atau mendapatkan keinginannya terlebih

dahulu baru menyelesaikan tugasnya, yang terpenting tugas tetap dikerjakan dengan baik (Maimunah, 2009 : 23).

Permasalahan yang muncul biasanya terjadi pada faktor pertumbuhan remaja. masa remaja adalah masa peralihan antara anak- anak menjadi dewasa. Karena peralihan inilah antara masa anak- anak, remaja dan dewasa itu menjadi agak kabur. Sifat ini biasanya dialami dengan perubahan fisik yang peka terhadap rangsangan dari luar dan respon berlebihan menyebabkan mereka gampang sekali mudah tersinggung, cengeng tetapi terkadang cepat sekali merasakan kesenangan dan marah meledak- ledak. Akibatnya tidak jarang dari mereka cenderung kurang perhatian pada orang lain, merasa tidak peduli dengan orang lain dan cenderung menyendiri merasa terasing. Perilaku yang demikian inilah diakibatkan kecemasan terhadap diri sendiri sehingga muncul reaksi yang kadang tidak wajar. Hal inilah akan berakibat pada emosinya (Maimunah, 2009 : 24).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah masa perkembangan remaja. Perubahan yang terjadi pada remaja biasanya karena faktor lingkungan yang menyebabkan konflik emosional dalam diri remaja seperti : sikap dunia luar terhadap remaja yang sering tidak konsisten, dunia luar/ masyarakat masih menerapkan nilai yang berbeda untuk laki- laki dan perempuan yang menyebabkan remaja bertindak laku emosional jika tidak disertai dengan pengertian bijaksana, seringkali kekosongan remaja dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab yaitu dengan

melibatkan remaja tersebut ke dalam kegiatan yang merusak dirinya dan melanggar nilai- nilai moral (Maimunah, 2009 : 25).

Permasalahan yang dialami oleh setiap remaja diatas, berlaku pula bagi siswa Akselerasi sehingga mereka memiliki ciri yang sama dengan remaja pada umumnya. Namun perlu diketahui bahwa tidak setiap remaja yang mengalami perubahan fisik akan berakibat pada penyesuaian emosinya. Banyak diantara mereka yang tetap dapat menyesuaikan emosi mereka dalam pertumbuhan fisik yang cepat, begitu juga pada siswa Akselerasi (Maimunah, 2009 : 25).

Adapun dampak yang dirasakan selama mereka menjadi siswa akselerasi adalah merasa waktu untuk bermain dan istirahat kurang terbagi dengan baik karena banyak tugas yang harus dikerjakan, saat kelas reguler belum ujian UTS mereka sudah ujian dulu dengan waktu yang sudah dijadwalkan lebih awal akhirnya saat ada jam kosong mereka menggunakan kesempatan itu dengan bermain kartu remi, tidur- tiduran, main HP. kalau ada guru pengganti yang masuk kelas pada mata pelajaran yang sudah dijadwalkan terkadang mereka meminta untuk dikosongkan karena capek mengerjakan tugas atau lelah setelah ujian. Selain itu terkadang ada juga anak kelas Reguler yang tidak terlalu suka dengan keberadaan mereka, terkadang diolok- olok karena memang mereka berada pada kelas Akselerasi.

Akan tetapi dibalik itu semua SMA Negeri 3 Malang tidak pernah membedakan mana murid Reguler dan Akselerasi. Semua diperlakukan

dengan sama, mulai dari gurunya dalam mengajar, kriteria guru yang sama seperti distandarkan pihak SMAN 3, pelayanan, fasilitas dan hak yang sama. Hanya saja khusus untuk anak Akselerasi memang pelayanan Akselerasi (non akademik) dengan diadakan outbond supaya para siswa akselerasi tidak stres dalam masa pembelajaran.

Hanya saja mereka di SMA Negeri 3 Malang bertemu dan berkumpul dengan siswa yang sama kemampuannya dalam hal akademis. dan inilah tantangan bagi mereka dalam mempertahankan prestasi yang telah diraih agar tetap baik disekolah. tak jarang juga diantara mereka yang kesusahan bahkan putus asa karena sistem kurikulum dan pendidikan yang diberikan disekolah berbeda dengan sekolahnya yang dulu. Akhirnya merasa ada beban jika menerima tugas dan merasa ada tuntutan dari sekolah. Akan tetapi dibalik itu semua rata-rata dari siswa kelas X program Akselerasi SMA Negeri 3 Malang merasa senang dengan dia bersekolah disana karena SMA Negeri 3 Malang adalah sekolah terfavorit di malang, apalagi mereka bisa masuk kelas Akselerasi. Ada perasaan bangga jika berkumpul dengan teman- temannya disekolah karena itu mendapatkan pengakuan dan penghargaan dari teman sebayanya dan juga lingkungan sekitar bahwa ia memang anak yang berprestasi.

Pada tabel 4.10 juga terdapat 3 siswa yang berada dalam taraf tinggi dan tidak ada siswa dalam taraf rendah untuk kategori *happiness*. ini adalah sesuatu yang sangat baik bagi siswa kelas X program Akselerasi SMAN 3

Malang yang memiliki *happiness* dalam taraf tinggi. Itu membuktikan bahwa pemenuhan kebutuhannya terpenuhi dengan baik. Melalui pertumbuhan dan perkembangan yang mereka lalui sesuai dengan usianya. Adanya hambatan tuntutan dari lingkungan sekolah tidak menghalangi mereka mencapai kenikmatan individu yang mereka rasakan seperti : bahagia, gembira, puas, riang, senang, terhibur, bangga, girang, nyaman, dan adanya rasa terpenuhi sehingga mempengaruhi efektifitas belajarnya disekolah.

5. Perbedaan tingkat Regulasi Emosi dan *Happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi

Hipotesis pertama menyatakan bahwa ada perbedaan Regulasi Emosi pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi diterima. Penerimaan hipotesis ditunjukkan dengan nilai $p = 0,008 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya bahwa ada perbedaan antara Regulasi Emosi siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang.

Pada tabel Group Statistics (Gambar 4.12) terlihat rata- rata (*mean*) untuk kelas reguler adalah 31,94 dan untuk kelas akselerasi adalah 34,78, artinya bahwa rata – rata Regulasi Emosi kelas reguler lebih rendah daripada rata – rata Regulasi Emosi kelas akselerasi. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu terdapat perbedaan Regulasi Emosi pada siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maimunah (2009 : 12 dan 17) yang menunjukkan bahwa penyesuaian emosi pada siswa akselerasi memiliki nilai tinggi dan rendah sehingga dapat disimpulkan terjadi keseimbangan dalam mengontrol emosi seperti marah, mudah tersinggung, benci, dll. Apabila kontrol emosi memiliki nilai tinggi maka dapat diartikan bahwa mereka mampu mengelola perasaannya terhadap hal-hal yang mengejutkan sehingga mereka siap menerima informasi ataupun melakukan kegiatan yang bersifat mengagetkan dan mendadak.

Hal ini diimbangi dengan data penelitian pada program akselerasi berada pada kategori tinggi dengan prosentase 56 % (10 siswa). Ini menunjukkan bahwa mereka menganggap emosi sebagai permasalahan yang wajar sebagai upaya untuk pembelajaran bagi mereka, sehingga mereka tidak terlalu merisaukannya.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi pada siswa akselerasi banyak dipengaruhi beberapa faktor diantaranya kondisi fisik (keturunan, kesehatan, penyakit, dan lain-lain), perkembangan dan kematangan (meliputi kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosi), faktor psikologi (meliputi pengalaman, belajar, penguatan, frustrasi dan konflik), kondisi lingkungan (rumah, sekolah, dan masyarakat) (Asrori, 2006: 69- 71).

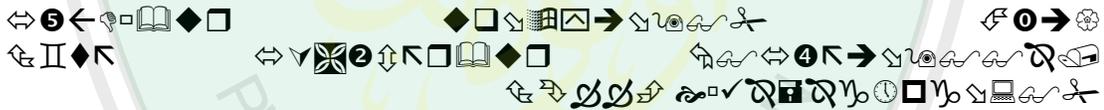
Menurut Gross emosi adalah multikomponen yang dapat terungkap dari waktu ke waktu dan melibatkan perubahan didalam “dinamika emosi pada diri” dengan terjadinya keseimbangan emosi pada diri maka menyebabkan seseorang dapat mengatur emosinya dengan baik atau biasa disebut dengan Regulasi Emosi. Didalam strategi regulasi emosi seseorang dapat menerima atau menolak terhadap keadaan emosi dipengaruhi secara internal (misalnya perubahan kognitif) ataupun eksternal (perubahan lingkungan) yang menimbulkan reaksi berupa mekanisme emosi bersifat terkontrol (*cognitive reappraisal*) dan reaksi emosional bersifat otomatis (*expressive suppression*).

Siswa akselerasi lebih dituntut untuk dapat mengikuti program percepatan belajar dibandingkan kelas reguler yang mengalami program belajar selama 3 tahun disekolah. Padahal mereka sedang masa- masanya mengalami fase perkembangan remaja dan itu harus mereka lalui dengan begitu cepat. sehingga tidak jarang diantara mereka yang mengalami perubahan karakteristik sehingga menimbulkan reaksi emotional bersifat otomatis seperti : gampang tersinggung, marah, benci, emosi meledak- ledak, dll.

Ini ditunjukkan seperti pada saat dikelas mereka mendapat berita akan libur sekolah mereka meluapkan emosinya saking gembiranya hingga melempar sepatu pada temannya dan berusaha cepat- cepat meminta maaf. Kejadian ini membuktikan bahwa reaksi emosi yang mereka tunjukkan itu

disebabkan karena terjadinya reaksi emosional yang bersifat otomatis dan mekanisme emosional yang bersifat terkontrol. Dan semua terjadi begitu cepat pada diri individu. Karena semua telah diatur oleh *affective, cognitive dan social consequences* pada diri sendiri.

Adapun didalam Al- Qur'an Islam juga mengajarkan pada setiap individu harus selalu menjadi pribadi yang baik dan membawa kebaikan, termasuk ketika kita mendapati diri dalam keadaan yang tidak nyaman karena perbuatan orang lain. Oleh karena itu pemberian maaf kepada orang yang telah menyakiti kita akan membuat pribadi lebih bijaksana. Hal ini sesuai dengan surat al- A'raaf ayat 199, Allah SWT menegaskan perlunya menahan marah yang disertai kemudahan dengan memberikan maaf



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

Dengan demikian bahwa mereka telah melakukan regulasi emosi pada diri mereka. Secara tidak sadar karena *affective, cognitive dan social consequences* pada diri sendiri mereka yang telah mengatur sedemikian rupa sehingga tak jarang mereka melakukan hal diluar batas sadar pemikiran dan secara otomatis cepat berubah dan menyesuaikan kondisi lingkungan.

Pada siswa kelas Akselerasi pentingnya kematangan sangat mempengaruhi proses perubahan kemampuan dan karakteristik seseorang. Kematangan dan pertumbuhan ini merupakan proses berkaitan berasal dari dalam diri anak. Sama halnya siswa akselerasi, tuntutan dan adanya target untuk memenuhi semua menyebabkan dia harus bisa memahami semua permasalahan sehingga ia dapat mengatur reaksi emosinya menjadi terarah dan berjalan dengan baik

Masa Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional. Umumnya masa ini berlangsung sekitar umur 13 tahun sampai umur 18 tahun, yaitu masa anak duduk di bangku sekolah menengah. Masa ini biasanya dirasakan sebagai masa sulit, baik bagi remaja sendiri maupun bagi keluarga atau lingkungannya (Asrori, 2006: 67).

Dalam penelitian ini regulasi emosi pada siswa akselerasi lebih dipengaruhi faktor kematangan, perkembangan dan psikologi. Kematangan dan perkembangan saling erat kaitannya satu dengan yang lain sehingga nantinya akan mempengaruhi faktor psikologis yang berdampak pada perkembangan emosi anak. Siswa akselerasi mengalami masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa sama halnya dengan siswa reguler. Karena setiap remaja pasti akan mengalami masa perkembangan yang

ditandai dengan kematangan pencapaian fase kognitif yang membantu mereka dalam kemampuan melaksanakan tugas- tugas perkembangan dengan baik (Asrori, 2006: 10).

Perkembangan fisik siswa akselerasi SMA Negeri 3 Malang mengalami masa kematangan yang lebih awal dibanding siswa reguler SMA Negeri 3 Malang. Faktor kematangan ini dapat dilihat pada pola pemikiran mereka yang rata- rata sudah didesain dan diatur untuk mengikuti pengalaman belajar siswa yang lebih tua. Sehingga mereka akan mengalami masa pengembangan kedewasaan yang luar biasa tanpa adanya pengalaman yang dimiliki sebelumnya (Hawadi, 2004: 39).

Akan tetapi pertumbuhan fisik melalui perubahan fisiologis antara siswa akselerasi dan reguler mereka sama- sama bersifat progresif dan kontinu (berlangsung dalam periode tertentu). Perubahan ini bersifat internal (kematangan dan sifat jasmani yang diwariskan orang tuanya) dan bersifat eksternal (kesehatan, makanan dan lingkungan) (Asrori, 2006: 21-22).

Dalam masa perkembangan intelek diartikan sebagai proses kognitif, proses berpikir, kemampuan menilai, mempertimbangkan, daya menghubungkan dan intelegensi.

Adapun Penelitian serupa mengkaji Keberbakatan pada siswa dalam proses intelegensi yang dilakukan oleh Detlef Urhahne (2011: 229- 230) yang menunjukkan bahwa siswa berbakat memiliki 3 model dalam

pencapaiannya yaitu dengan menunjukkan rata-rata kemampuannya, kreativitasnya dan komitmennya dalam tugas yang tinggi. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa bakat merupakan manifestasi dirinya dalam mengembangkan berbicara, mendengarkan dan mengerjakan pelajaran disekolah. Sehingga siswa mendapatkan nilai tertinggi di sekolah. Bakat dapat diukur dengan kemampuan kognitif atau IQ. menurut Renzulli (1978), tidak hanya cukup dengan IQ tetapi perlunya mereka dalam menerapkan pengetahuannya dan menciptakan sesuatu yang asli dan unik sehingga dapat mengembangkan situasi pada permasalahan di kehidupan nyata dimana pemikiran, solusi, bahan dan produk apa yang diperlukan untuk memecahkan sebuah permasalahan.

Kreativitas dalam bakat tidak hanya tergantung pada kemampuan kognitif tinggi. Seberapa besar hasil inovatif seseorang akan terus memacu kreatifitas dan motivasinya dalam mengerjakan tugas. Kreatifitas dan bakat saling berkaitan satu dengan yang lain. Seseorang yang sangat kreatif juga dapat berinovasi dengan bakatnya. Sehingga menurut Renzulli akan terintegrasikan kreativitasnya jika dipadukan dengan 3 model dalam pencapaian bakat tersebut.

Komitmen dalam tugas keberbakatan seseorang yang menggambarkan ketekunan, daya tahan kerja dan praktek seseorang untuk melakukan suatu tindakan yang lebih spesifik daripada motivasi. Studi Lewis Terman

mengungkapkan bahwa faktor kepribadian dan kecerdasan tidak membuat perbedaan antara seseorang yang sukses dan paling sukses. Tetapi studi Terman menerangkan bahwa ketekunan dalam menyelesaikan tujuan, integrasi dalam pembelajaran, kepercayaan diri dan kebebasan dalam perasaanlah yang dapat membuat seseorang dapat mencapai kesuksesan.

Pada siswa akselerasi kemampuan, kreativitas dan komitmen dalam menjalankan tugas sudah mereka tanamkan dari awal karena mereka sudah dibentuk untuk mampu menyelesaikan percepatan pembelajarannya. Hal ini dibuktikan dengan strategi pembelajaran siswa akselerasi dikelas. Jika ada sub bab yang mengharuskan memakai penugasan terstruktur mereka tidak perlu lagi pertemuan tatap muka dikelas begitupun sebaliknya jika ada sub bab yang mengharuskan tatap muka mereka tidak perlu lagi ada penugasan terstruktur dikelas. Ditambah lagi mereka terbiasa dengan deadline mengerjakan tugas. Mereka juga mendahului siswa reguler saat UAS sekolah. Untuk itulah kemampuan didalam mengingat dan menghafal semua mata pelajaran sangat penting didalam proses belajar sehingga mempengaruhi reaksi emosionalnya.

Hipotesis kedua menyatakan bahwa ada perbedaan *Happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi diterima. Penerimaan hipotesis ditunjukkan dengan nilai $p = 0,024 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya

bahwa ada perbedaan antara *Happiness* siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang.

Pada tabel Group Statistics (Gambar 4.12) terlihat rata-rata (*mean*) untuk kelas reguler adalah 76,09 dan untuk kelas akselerasi adalah 69,83, artinya bahwa rata-rata *Happiness* kelas reguler lebih tinggi daripada rata-rata *Happiness* kelas akselerasi. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu terdapat perbedaan *Happiness* pada siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Park dan Peterson (2006, 542) bahwa kebahagiaan bervariasi sesuai dengan usianya. mereka mengumpulkan anak-anak dan remaja (usia 8-18), studi 1 mengatakan bahwa anak-anak dan remaja bahagia jika orang sekelilingnya senang berada didekatnya, ia mempunyai hewan peliharaan, hobi yang tersalurkan dengan baik dan hal-hal yang berhubungan dengan material yang menunjangnya dalam kehidupannya. Studi 2 mengatakan bahwa anak-anak dan remaja bahagia jika tugas sekolah dapat terselesaikan sesuai dengan yang diharapkan. usia anak-anak dan remaja berbeda. Oleh karena itu kebahagiaan remaja berbeda dengan anak-anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *happiness* pada siswa reguler banyak dipengaruhi beberapa faktor diantaranya faktor pertumbuhan dan perkembangan dari siswanya. pertumbuhan dapat diartikan sebagai proses perubahan dan kematangan fisik. Sedangkan perkembangan menurut Libert, Paulus dan Strauss (Dalam Fatimah, 2006: 44) bahwa perkembangan adalah proses perubahan dalam pertumbuhan pada suatu waktu sebagai fungsi kematangan dan interaksi dengan lingkungan. Istilah perkembangan lebih mencerminkan sifat yang khas mengenai gejala psikologis yang tampak dan dapat dilukiskan berdasarkan proses pertumbuhan, kematangan dan hasil belajar.

Siswa reguler dapat mengikuti pertumbuhan dan mereka mengalami masa jenjang pendidikan yang sesuai dengan usianya mulai dari TK, SD, SLTP hingga SMA. satuan pendidikan yang direncanakan, dilaksanakan dan dikendalikan dengan tujuan untuk menunjang tercapainya tujuan nasional. Semua diatur sesuai dengan jenjang dan tingkatan seusianya.

Oleh karena itu mereka dapat bebas mengembangkan dan bereksplorasi dengan hal- hal baru baik dilingkungan sekolah, keluarga dan diantara teman- temannya. Mereka juga dengan bebas dapat mengembangkan potensi bakat dalam hal akademis dan hobby mereka tanpa ada beban dan tuntutan. Hal ini diimbangi dengan data penelitian pada program reguler berada kategori sedang dengan prosentase 63% (20 siswa).

Menurut Argyle, Martin dan Lu mendefinisikan ada tiga komponen kebahagiaan: emosi positif, kepuasan hidup dan tidak adanya perasaan negatif seperti depresi atau kecemasan. Pada siswa reguler mereka lebih tenang dan enjoy menjalani rutinitasnya tanpa adanya beban, tuntutan tugas dan perubahan pada hidupnya dalam kurun waktu tertentu.

Hal ini ditandai dengan dukungan sosial sangat bagus baik di lingkungan sekolah, teman dan guru sehingga menimbulkan kepuasan diri pada sekolah. ini dibuktikan dengan banyaknya anak reguler yang saling mengenal satu siswa lain yang berbeda kelas saat mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. Pergaulan didalam ekstrakurikuler sangat penting untuk memperluas teman sebaya agar pertumbuhan dan perkembangan masing- masing individu mengalami interaksi dan kerja sama sehingga saling cocok serta mengenal karakter satu dengan yang lain. Meskipun siswa akselerasi juga mengalami perkembangan dan tahapan yang sama tetapi tidak seperti siswa reguler yang lebih sering berkumpul dan bergerombol dengan teman- temannya. Itu dikarenakan memang terbatasnya waktu mereka melakukan hal demikian sehingga mereka cenderung berteman hanya dengan teman sekelasnya saja dan terkadang timbul perasaan takut jika ditinggal temannya tersebut. Berbeda dengan siswa reguler, mereka lebih membaur dan berpencar dari satu kelompok ke kelompok yang lain, guna mendapatkan suasana keakraban, kedekatan emosional, kepercayaan, penerimaan diri agar mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya.

Adapun didalam Al- Qur'an juga telah dijelaskan menyangkut banyak hal salah satunya adalah kebahagiaan. 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.

Pada siswa kelas reguler diharapkan mampu mengembangkan proses perilaku kehidupan sosio- psikologis. Proses tersebut baik berupa tugas perkembangan fisik dan psikis yang dipelajari, dijalani dan dikuasai sehingga proses seperti mempelajari nilai dan norma pergaulan dengan teman sebaya dapat berlaku dan menyesuaikan dengan baik.

Dibanding siswa akselerasi yang semua serba cepat siswa reguler lebih mengikuti masa dan tugas perkembangan remaja untuk mempersiapkan diri agar lebih dewasa, artinya mampu menghadapi dan memecah masalah dan lebih bertanggung jawab pada moral. Tugas perkembangan ini oleh Havighust (dalam Fatimah, 2006: 159- 160) dikaitkan dengan fungsi belajar karena pada hakikatnya perkembangan kehidupan manusia dipandang sebagai upaya mempelajari nilai dan norma kehidupan sosial budaya agar mampu melakukan penyesuaian diri dalam kehidupan nyata di masyarakat.

Tugas perkembangan tersebut sangat erat kaitannya secara individu dan sosial. Akan tetapi terkadang perkembangan fisik mengalami permasalahan karena tumbuh dengan serba tidak harmonis seperti : merasa kurang tinggi badannya dibandingkan teman seusianya, kurang matang didalam fisiknya, suka sakit- sakitan,dll. Hal inilah yang menyebabkan siswa tidak nyaman dan cenderung rendah diri, minder, kurang percaya diri bahkan tidak bahagia dalam menjalani kehidupannya.

Untuk itulah dibutuhkan belajar bersosialisasi agar memperoleh penyesuaian diri secara fisiologis- psikologis, penerimaan dari teman berbeda jenis, memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tua, memperoleh tanggung jawab dan kemandirian. Sehingga secara tidak sadar individu tersebut mencapai keberhasilan dan kebahagiaan dalam kehidupannya.

Adapun masa kesulitan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah, mata pelajaran kurang dimengerti karena semua berbasis RSBI, malu bertanya

pada teman semua diimbangi dengan perkembangan sosial yang baik dari siswa reguler agar bersama temannya saling mendukung dan mencari jalan keluar bersama agar mendapatkan kesempatan belajar dan menemukan identitas diri dalam lingkungan sosial.

6. Hubungan Regulasi Emosi dan *Happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi

Hipotesis utama menyatakan ada hubungan positif antara Regulasi Emosi dan *Happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi diterima. Penerimaan hipotesis ditunjukkan dengan koefisien korelasi 0,360 dan tingkat signifikansi 0,010 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan *happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi SMA Negeri 3 Malang.

Nilai r positif menunjukkan arah hubungan kedua variabel positif, yaitu semakin baik regulasi emosi maka semakin baik *happiness*-nya. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan *happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi. Sehingga semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula *happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi.

Nilai korelasi sebesar 0,360 menunjukkan hubungan yang sedang antara regulasi emosi dan *happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi.

Untuk siswa Reguler, mereka mampu menyesuaikan emosinya tetapi masih kurang dapat menyeimbangkan amarahnya. Hal ini disebabkan karena rata-rata siswa reguler masih kesusahan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah yang baru, yang akhirnya berdampak pada emosi mereka. Ini sesuai dengan pemikiran 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”.

Siswa reguler secara tidak langsung mereka telah melakukan mekanisme regulasi emosi pada diri mereka dan secara tidak sadar itu juga berdampak pada *affective, cognitive dan social consequences* seperti: kesusahan saat harus menyesuaikan ulangan dan tugas yang memang sudah berbasis bahasa inggris. Mau bertanya teman kadang diberitahu kadang tidak. Mau tidak mau dia belajar sendiri tetapi tetap kesusahan akhirnya merasa stress sendiri dan kebingungan. Ini menyebabkan ia kesal, marah, jengkel dan ngamuk. Karena merasa berbeda sendiri diantara teman-temannya.

Akan tetapi pada tahapan kenikmatan siswa reguler sangatlah baik karena mereka semua melewati masa perkembangan sesuai dengan usianya sehingga pemenuhan kebutuhannya terpenuhi dengan baik. Anak reguler akan mengalami masa jenjang pendidikan yang sesuai dengan usianya mulai dari TK, SD, SLTP hingga SMA. satuan pendidikan yang direncanakan, dilaksanakan dan dikendalikan dengan tujuan untuk menunjang tercapainya tujuan nasional. Semua diatur sesuai dengan jenjang dan tingkatan seusianya.

Oleh karena itu mereka dapat bebas mengembangkan dan bereksplorasi dengan hal-hal baru baik dilingkungan sekolah, keluarga dan diantara teman-temannya. Mereka juga dengan bebas dapat mengembangkan potensi bakat dalam hal akademis dan hobby mereka tanpa ada beban dan tuntutan.

Hanya saja mereka di SMA Negeri 3 Malang bertemu dan berkumpul dengan siswa yang sama kemampuannya dalam hal akademis. dan inilah tantangan bagi mereka dalam mempertahankan prestasi yang telah diraih agar tetap baik disekolah. tak jarang juga diantara mereka yang kesusahan bahkan putus asa karena sistem kurikulum dan pendidikan yang diberikan disekolah berbeda dengan sekolahnya yang dulu. Akhirnya merasa ada beban jika menerima tugas, merasa ada tuntutan dari sekolah dan tidak bisa membagi waktu antara bermain dengan waktu belajar. Akan tetapi dibalik itu semua rata-rata dari siswa kelas X program Reguler SMA Negeri 3 Malang merasa

senang dengan dia bersekolah disana karena SMA Negeri 3 Malang adalah sekolah terfavorit di malang, mereka merasa bangga jika berkumpul dengan teman- temannya diluar sekolah karena itu mendapatkan pengakuan dan penghargaan dari teman sebayanya dan juga lingkungan sekitar bahwa ia memang anak yang berprestasi.

Sedangkan untuk siswa Akselerasi, Hasil yang diperoleh dari penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maimunah (2009, 13 dan 17) yang menunjukkan bahwa siswa akselerasi mampu menyeimbangkan antara penyesuaian emosinya antara amarah dan kenikmatan. Amarah disini meliputi ngamuk, marah, jengkel, keras hati, tersinggung dan bermusuhan. Sehingga siswa akselerasi bisa mengelola emosi dengan baik. Hal ini dikarnakan mereka bisa menyeimbangkan *affective, cognitive dan social consequences*.

Sehingga mereka menganggap bahwa permasalahan yang sedang dihadapi adalah hal biasa sebagai pembelajaran untuk dirinya.

Adapun didalam Al- Qur'an, Islam juga mengajarkan Upaya didalam meregulasi emosi itu dapat dilihat sesudah aktivitas emosi bisa dipahami sebagai perilaku sabar. Dan islam menawarkan jalan yang baik agar emosi ini tidak terjadi berlarut- larut karena tidak menutup kemungkinan bahwa sebuah peristiwa memancing emosi yang besar dan diikuti emosi yang kecil juga. Oleh karena itu pentingnya bersyukur dan bersabar dapat mengendalikan kita

untuk tidak sombong dan tidak boleh menyepelkan orang lain. Demikian

Allah SWT berfirman dalam surat al- Hadiid ayat 23



23. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira[1459] terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri,

[1459] yang dimaksud dengan terlalu gembira: ialah gembira yang melampaui batas yang menyebabkan kesombongan, ketakaburan dan lupa kepada Allah.

Sedangkan Kenikmatan pada siswa Akselerasi yang dimaksud meliputi bahagia, senang, gembira, bangga, puas, takjub, terpesona dan rasa terpenuhi. mereka mampu membendung keinginan untuk hal- hal yang menyenangkan. Hal ini disebabkan karena banyaknya tugas yang harus mereka selesaikan dan mereka tidak bias menolak tugas tersebut. Dengan banyaknya tugas yang harus mereka selesaikan maka mau tidak mau maka ia harus mau mengorbankan keinginannya untuk melakukan sesuatu yang bersifat menyenangkan. Jika memang mereka menginginkan sesuatu itu maka ia akan berusaha menyelesaikan pekerjaannya terlebih dahulu atau mendapatkan keinginannya terlebih dahulu baru menyelesaikan tugasnya, yang terpenting tugas mereka harus terselesaikan dengan baik.

Siswa Akselerasi dapat membendung keinginannya karena ia merasakan kebahagiaan pada dirinya dengan mendapatkan prestasi akademis

yang memuaskan ditambah dengan rasa kepuasan hidup mereka setelah dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik menyebabkan mereka melakukan tugas- tugas yang dibebankan pada mereka dengan enjoy dan tenang tanpa harus ada beban. Kepuasan hidup pada diri siswa penting adanya karena dapat mempengaruhi kebahagiaan dan kualitas hidup seseorang.

Dan keadaan sekolah yang mendukung dengan fasilitas yang disediakan sama tidak ada perbedaan antara siswa akselerasi dan reguler membuat mereka lebih senang dan nyaman dengan suasana disekolah sehingga timbullah kepuasan pada sekolahnya yang berdampak pada kebahagiaan.

Dibanding siswa Akselerasi, siswa Reguler juga mengalami hal serupa. Mereka merasa enjoy dan nyaman dalam menikmati hidupnya. Karena mereka merasa memiliki kepuasan hidup dan kualitas yang baik dengan mengikuti masa pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan seusianya mereka mendapatkan pengalaman yang lebih banyak sehingga menyebabkan antara perasaan (*feeling*) dan emosi (*emotion*) berjalan beriringan yang menyebabkan perasaan sangat menyenangkan senang sampai dengan perasaan yang tidak menyenangkan.

Hal ini ditandai dengan dukungan sosial sangat bagus baik di lingkungan sekolah, teman dan guru sehingga menimbulkan kepuasan diri pada sekolah. ini dibuktikan dengan banyaknya anak reguler yang saling mengenal satu siswa lain yang berbeda kelas saat mengikuti ekstrakurikuler di

sekolah. Pergaulan didalam ekstrakurikuler sangat penting untuk memperluas teman sebaya agar pertumbuhan dan perkembangan masing- masing individu mengalami interaksi dan kerja sama sehingga saling cocok serta mengenal karakter satu dengan yang lain. Meskipun siswa akselerasi juga mengalami perkembangan dan tahapan yang sama tetapi tidak seperti siswa reguler yang lebih sering berkumpul dan bergerombol dengan teman- temannya. Itu dikarenakan memang terbatasnya waktu mereka melakukan hal demikian sehingga mereka cenderung berteman hanya dengan teman sekelasnya saja dan terkadang timbul perasaan takut jika ditinggal temannya tersebut. Berbeda dengan siswa reguler, mereka lebih membaaur dan berpencar dari satu kelompok ke kelompok yang lain, guna mendapatkan suasana keakraban, kedekatan emosional, kepercayaan, penerimaan diri agar mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya.

Adapun didalam 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 mensyukuri 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 mensyukuri.

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.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa reguler dan siswa akselerasi mempunyai perbedaan pada tingkat regulasi emosi dan *happiness* dilihat pada permasalahan yang mereka hadapi akhirnya membuat perbedaan

satu dengan siswa yang lain. nilai korelasi masuk pada kategori sedang karena karakteristik siswa rata- rata homogen/ sama. Ini karena penyaringan siswa di SMA Negeri 3 Malang memang benar- benar siswa yang terpilih dan berprestasi hanya yang membedakan kalau akselerasi mereka mempunyai IQ diatas rata- rata. Tetapi dibalik itu semua sekolah tidak pernah membedakan mana yang reguler dan akselerasi karena mereka semua didukung oleh guru sama dari SMA Negeri 3 Malang, kriteria guru sama seperti distandarkan oleh SMA Negeri 3 Malang dan mempunyai pelayanan serta hak yang sama.

Hal ini diimbangi dengan data penelitian pada program reguler, regulasi emosi berada pada kategori sedang dengan prosentase 84% dari 27 siswa dan program akselerasi berada pada kategori tinggi dengan prosentase 54% dari 10 siswa. Sedangkan untuk *happiness* pada program reguler berada pada kategori sedang dengan prosentase 63% dari 20 siswa dan program akselerasi berada pada kategori sedang dengan prosentase 83% dari 15 siswa.

Tinggi- sedangnya tingkat regulasi emosi dan *happiness* pada siswa kelas X baik pada program reguler dan akselerasi tidak terlepas dari peran sekolah dan lingkungan rumah, terutama guru dan orang tua. Orang tua yang rata- rata memberikan kepercayaan serta motivasi berprestasi yang tinggi sehingga siswa merasa nyaman menjalankan rutinitasnya selama berada disekolah. Selain itu juga pihak sekolah juga turut aktif dan tanggap dalam

membina serta mendidik siswanya akan terus terpacu semangatnya dalam belajar dan berprestasi. Tidak heran jika terjalin hubungan komunikasi yang baik antara pihak sekolah dan orang tua untuk mengetahui perkembangannya siswa disekolah. Pada kegiatan pelajaran BK, guru memberikan pengarahan, nasehat dan motivasi bagi siswa agar selalu berusaha mencapai prestasinya serta berusaha menghilangkan stigma eksklusif yang selama ini melekat pada siswa akselerasi.

Hal ini ditandai dengan sekolah tidak pernah membedakan mana yang reguler dan akselerasi karena mereka semua didukung oleh guru sama dari SMA Negeri 3 Malang, kriteria guru sama seperti distandarkan oleh SMA Negeri 3 Malang dan mempunyai pelayanan serta hak yang sama.

Usaha ini dilakukan agar membuat siswa reguler bisa menerima keberadaan siswa akselerasi dan memberikan dukungan emosi yang sesuai dengan situasi dan kondisi hingga akhirnya dapat memberikan kebahagiaan. Begitu juga sebaliknya siswa akselerasi, mampu melakukan penyesuaian emosi yang baik sehingga terciptalah dukungan emosi yang telah diberikan siswa reguler.

