

**MAKNA REGULASI EMOSI BAGI KEPUASAN
KERJA GURU DI SDN PASAR LAMA 1
BANJARMASIN**

SKRIPSI

**OLEH
ANISA DWI ASTUTI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2026/1448H**

**MAKNA REGULASI EMOSI BAGI KEPUASAN KERJA
GURU DI SDN PASAR LAMA 1 BANJARMASIN**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Psikologi Islam

Oleh

**Anisa Dwi Astuti
NIM. 220103040149**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisa Dwi Astuti
NIM : 220103040149
Tempat dan Tanggal Lahir : Banjarmasin, 26 Maret 2004
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Makna Regulasi Emosi Terhadap Kepuasan Kerja Guru di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan karya saya atau merupakan hasil plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Banjarmasin, 09 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan,
Tanda Tangan



Anisa Dwi Astuti



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Bebas Plagiasi

Nomor: 1397/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2026

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah yang dibuat oleh:

Nama	: Anisa Dwi Astuti
NIM	: 220103040149
Semester	: VIII (Delapan)
Tahun Akademik	: Genap 2025/2026
Prodi	: Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah	: Skripsi
Judul Karya Ilmiah	: Makna Regulasi Emosi terhadap Kepuasan Kerja Guru di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin

telah melalui proses uji plagiasi menggunakan aplikasi Turnitin dan dinyatakan memenuhi persyaratan **bebas plagiasi** dengan persentase kemiripan tidak melebihi 25%, sesuai ketentuan yang berlaku, sebagaimana bukti terlampir.

Banjarmasin, 23 Juni 2026
a.n. Ketua Prodi Psikologi Islam

Sekretaris,



Muhammad, M.A

PERSETUJUAN SKRIPSI

MAKNA REGULASI EMOSI TERHADAP KEPUASAN KERJA GURU DI SDN PASAR LAMA 1 BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Anisa Dwi Astuti
NIM. 220103040149

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing I



Miftahul Aula Sa'adah, M.Psi, Psikolog
NIP. 198712042023212029

Pembimbing II



Dra. Mulyani, M.Ag
NIP. 196810101994032004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Psikologi Islam



Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog
NIP. 198708022022032001

Kamis, 18 Juni 2026

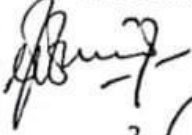
PENGESAHAN

MAKNA REGULASI EMOSI BAGI KEPUASAN KERJA GURU DI SDN PASAR LAMA 1 BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:
Anisa Dwi Astuti
220103040149

Telah Diujikan pada Tim Penguji
Pada: Kamis, 09 Juli 2026

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag (Ketua)	1. 
2. Widya Aris Radiani, M.Psi., Psikolog (Penguji I)	2. 
3. Miftahul Aula Sa'adah, M.Psi., Psikolog (Penguji II)	3. 
4. Dra. Mulyani, M.Ag (Penguji III)	4. 
5. Ibrahim Idrus, S.Psi.I., M.Ag (Notulis)	5. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin



Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag
NIP. 197112171963031001

ABSTRAK

Anisa Dwi Astuti, 220103040149, *Makna Regulasi Emosi Bagi Kepuasan Kerja Guru di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin*. Pembimbing I: Miftahul Aula Sa'adah, M.Psi., Psikolog dan Pembimbing II: Dra. Mulyani, M.Ag pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Kata Kunci: Makna Regulasi Emosi, Kepuasan Kerja, Guru SD

Kepuasan kerja guru tidak hanya berkaitan dengan faktor eksternal seseorang lingkungan kerja, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan internal guru dalam mengelola emosi yang dialami selama menjalankan tugas profesionalnya. Dalam lingkungan pendidikan yang semakin kompleks, regulasi emosi menjadi penting karena guru tidak hanya bertanggung jawab terhadap perkembangan akademik siswa, tetapi juga perkembangan emosioanal dan sosial mereka. Berdasarkan observasi awal di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin ditemukan perbedaan cara memaknai pengelolaan emosi dan kepuasan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna regulasi dan penerapannya dalam menghadapi tuntutan pekerjaan serta makna kepuasan kerja berdasarkan pengalaman emosional dan kondisi kerja guru.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian terdiri atas tiga guru wali kelas rendah (kelas 1-3) di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun keabsahan data diuji menggunakan teknik triangulasi untuk memastikan konsistensi temuan penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dimaknai sebagai kemampuan mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat melalui berbagai strategi, seperti memaknai situasi secara positif, mengendalikan diri, dan menjaga profesionalisme. Kepuasan kerja dimaknai sebagai perasaan nyaman, syukur, dan penerimaan positif terhadap profesi guru yang diperoleh melalui kebermaknaan pekerjaan, kesempatan berkembang, dukungan kepala sekolah, serta hubungan harmonis dengan rekan kerja. Regulasi emosi menjadi faktor penting yang membantu guru menghadapi tekanan kerja, menjaga hubungan interpersonal, dan meningkatkan kepuasan kerja.

MOTTO

Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi
dua kali allah berjanji bahwa: “ *Fa inna ma’al – usri Yusra, Inna
ma’al – usri yusra*”

“setiap kesulitan pasti ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah 94: 5-6)

KATA PERSEMBAHAN

Diantara seluruh halaman dalam skripsi ini, lembar persembahan adalah halaman yang paling bermakna, karena di sinilah penulis menitipkan rasa terima kasih yang tidak mampu terucap oleh kata-kata. Bismillahirrahmanirrahim dengan rasa syukur, penulis persembahkan skripsi ini kepada semua pihak yang memberikan dukungan dan kontribusi yang berarti dalam proses penulisan ini:

1. Cinta pertamaku, Papah. Terima kasih atas segala kasih sayang, kerja keras, pengorbanan, doa, dan dukungan yang tak pernah putus sejak penulis kecil hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini. Dengan penuh kesabaran, papah telah membesarkan, mendidik, membimbing, dan selalu menjadi tempat pulang saat penulis kehilangan arah. Meskipun papah belum sempat menempuh pendidikan hingga jenjang sarjana, papah berhasil mengantarkan penulis meraih gelar tersebut. Setiap langkah dan pencapaian ini adalah hasil dari doa, perjuangan, dan cinta tulusmu. Sebagai wujud hormat, cinta, dan bakti, penulis persembahkan karya kecil ini untuk papah, sosok kepala keluarga yang penulis sayangi dan cintai.
2. Perempuan tercantik dan pintu surgaku, Mamah. Terima kasih telah melahirkan, merawat, mendidik, dan membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang, doa, kesabaran, dan pengorbanan yang tiada henti. Engkau bukan hanya seorang ibu, tetapi juga sahabat, guru dan cahaya dalam setiap langkah hidup penulis. Meskipun mamah tidak sempat menempuh pendidikan hingga perguruan tinggi, mamah mampu membimbing,

menguatkan, dan mengantarkan anak-anaknya meraih gelar sarjana. Dari mamah, penulis belajar arti ketulusan, kesabaran, dan keikhlasan dalam menjalankan kehidupan. Sebagai wujud hormat, cinta, dan bakti, karya kecil ini penulis persembahkan untuk mamah tercinta.

3. Teruntuk saudara kembar perempuan penulis, beliau merupakan sosok luar biasa yang menjadi pilar kekuatan dan sumber harapan dan kebahagiaan selama ini. Ia dengan penuh sabar, keikhlasan, membimbing, mengarahkan dan menemani setiap langkah dalam kehidupan ini. Terima kasih karena kita sudah sama-sama berada ditahap ini, berjuang bersama, sakit bersama, sedih dan senang bersama. Terima kasih telah selalu jadi peran pelindung, penyemangat, penasihat dan penopang di saat penulis hampir menyerah dan hilang arah.
4. Ucapan terima kasih untuk kaka laki-laki penulis, sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga penulis persembahkan karya kecil ini kepada beliau yang sudah menjadi tulang punggung pendidikan penulis. Terima kasih telah menjadi sosok yang berharga atas perjuangan ini. Penulis tidak pernah merasa kekurangan di saat menempuh pendidikan ini, kalau bukan dari keringat dan kerja keras beliau, penulis tidak akan bisa berada di titik ini. Terima kasih atas support, perhatian, hiburan, motivasi, dan perlindungan yang telah diberikan dan juga selalu *ngetreat like a queen* penulis dengan sangat baik. Terima kasih juga kepada kaka ipar penulis, sudah menjadi kaka perempuan yang ngajarin banyak hal, menjadi sosok guru, dan teman, yang selalu mengarahkan,

membimbing, menemani dan penyemangat. Terima kasih selalu ada, selalu membantu dalam segala hal termasuk dalam proses penulisan skripsi ini. Keberuntungan seorang adik perempuan adalah apabila mempunyai kakak ipar yang baik dan menganggap adik ipar nya seperti adiknya sendiri.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا

مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ

Alhamdulillah, puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah Swt. hanya dengan rahmat, cinta dan hidayah Allah, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa pula shalawat dan salam kepada baginda Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari dengan sepenuhnya dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan semua pihak, baik dalam bentuk dukungan, bimbingan dan arahan serta motivasi sehingga ini dapat diselesaikan.

Sehubungan dengan itu, maka dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dimaksud. Khususnya, penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah menerima dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Ibu Mahdia Fadhila, S.Psi, M.Psi. Psikolog selaku ketua Jurusan dan bapak Musfichin, S.Sos.I, MA selaku sekretaris Jurusan Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari

Banjarmasin, yang selalu membantu dan mengarahkan dalam kelancaran proses penulisan skripsi ini.

3. Ibu Miftahul Aula Sa'adah, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing dan dosen penasihat akademik yang selalu banyak sekali membantu dan mengarahkan dalam proses penulisan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu membantu dan mengarahkan dalam proses penulisan skripsi ini.
5. Ibu Rifqa Amalia Azzyati, S.Psi., M.A dan Ibu Nurhamidah, M.Psi, selaku *Expert Judgement* yang telah berkenan memberikan penilaian, saran, kritik, serta masukan yang sangat berharga.
6. Ibu Endang Mariati, S.Pd selaku Kepala Sekolah SDN Pasar lama 1 Banjarmasin yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Ibu Norlian, S.Pd, Ibu Yohana Nenes Talia, S.Pd, dan Ibu Yennie Juhar Latifah, S.Pd, selaku guru wali kelas SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin yang telah bersedia diwawancarai untuk penelitian.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semua mendapatkan berkah dari Allah Swt. Atas segala bantuan, bimbingan, arahan, dan partisipasinya semoga mendapatkan pahala dan kebaikan yang berlipat ganda dari Allah SWT., semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, Aamiin Ya Rabbal'alamin.

Banjarmasin, 24 Muharram 1448 H
09 Juli 2026 M

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
SURAT BEBAS PLAGIASI	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	xii
TRANSLITERASI	xiv
DAFTAR ISI	xxi
DAFTAR TABEL	xxiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xxv
DAFTAR BAGAN	xxvi
 BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Signifikasi Penelitian	8
E. Batasan Istilah	10
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan	12
G. Sistematika Penulisan	18
 BAB II	
TINJAUAN TEORITIS DAN KERANGKA PIKIR	20
A. Regulasi Emosi	20
1. Pengertian Regulasi Emosi	20
2. Aspek Regulasi Emosi	21
3. Tahapan Regulasi Emosi	22
4. Faktor Regulasi Emosi	23
5. Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam	24
B. Kepuasan Kerja	27
1. Pengertian Kepuasan Kerja	27
2. Aspek Kepuasan Kerja	28
3. Faktor Kepuasan Kerja	30
4. Kepuasan Kerja Dalam Perspektif Islam	30
C. Kerangka Pikir	33

BAB III	METODE PENELITIAN	35
	A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	35
	B. Lokasi Penelitian	35
	C. Subjek dan Objek Penelitian	36
	D. Data dan Sumber Data	37
	E. Metode Pengumpulan Data	39
	F. Teknik Analisis Data	40
	G. Teknik Keabsahan Data	42
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
	A. Gambaran Umum Penelitian	44
	B. Hasil Penelitian	49
	C. Pembahasan	65
	D. Keterbatasan Penelitian	73
BAB V	PENUTUP	75
	A. Simpulan	75
	B. Rekomendasi	76
	DAFTAR PUSTAKA	78
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	84
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	134

DAFTAR TABEL

No.		Halaman
4.1	Data Pendidik dan Tenaga Pendidik SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin	48
4.2	Prosedur Penelitian	49
4.3	Profil Subjek Penelitian	51

DAFTAR GAMBAR

No.		Halaman
4.1	Struktur Organisasi SDN Pasar Lama 1	
	Banjarmasin.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
1. Surat Riset	84
2. Surat selesai riset	86
3. Surat keterangan bebas plagiasi	87
4. Surat Keterangan submit jurnal	88
5. Kartu konsultasi	89
6. <i>Expert Judgement & Informend Consent</i>	94
7. Guide wawancara	99
8. Dokumentasi	102
9. Verbatim	103
10. Daftar Riwayat Hidup	134

DAFTAR BAGAN

No.	Halaman
2.1 Kerangka pikir	34