

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kepuasan kerja adalah perasaan nyaman dan puas dengan pekerjaan mereka jika pekerjaannya sesuai dengan minat dan kemampuannya, berada dalam lingkungan yang baik, dan dihargai atas pekerjaannya. Ketika hubungan dengan rekan kerja dan atasan berjalan dengan baik, maka akan merasa puas dengan pekerjaan mereka. Jika seseorang puas dengan pekerjaan mereka, mereka biasanya akan lebih bersemangat, bertanggung jawab, dan menghasilkan hasil yang lebih baik.

Kepuasan kerja adalah ketika seseorang merasa senang dan mencintai apa yang mereka lakukan. Sikap ini dicerminkan oleh moral kerja, kedisiplinan dan prestasi kerja. Kepuasan kerja dinikmati baik dalam pekerjaan maupun di luar pekerjaan. Kepuasan dalam pekerjaan didefinisikan sebagai ketika seseorang merasa puas dengan pekerjaan mereka dan mendapatkan pujian untuk hasil mereka, penempatan, perlakuan, peralatan, dan lingkungan tempat kerja mereka. (Robbins, 2008).

Kepuasan kerja dapat didefinisikan sebagai emosi yang positif atau sikap kesenangan yang dihasilkan dari pengukuran seberapa baik mereka melakukan pekerjaan mereka dan hasil yang dihasilkan dari pekerjaan yang baik tersebut. Seseorang yang tidak puas dengan pekerjaan mereka menunjukkan sikap negatif terhadap pekerjaan mereka, sedangkan mereka yang sangat puas

dengan pekerjaan mereka menunjukkan sikap positif terhadap pekerjaan mereka. (Lismeida & Meilani, 2017).

Dalam konteks pendidikan, kepuasan kerja diukur dengan kemampuan guru untuk memenuhi kebutuhan mereka sebagai guru, yang berdampak pada peningkatan kinerja mengajar dan peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi lainnya (Jain & Verma 2014). Hasibuan (2012) mengatakan bahwa kepuasan kerja dapat membuat karyawan lebih termotivasi untuk berprestasi dengan baik dan bahkan membuat mereka merasa nyaman bekerja di situasi organisasi. Dalam konteks guru sekolah dasar, kepuasan kerja tidak hanya merupakan kondisi kerja yang baik, tetapi juga merupakan pengalaman pribadi yang dirasakan guru saat menjalankan tugasnya sehari-hari, seperti merasa nyaman, dihargai, dan mampu mengelola perasaan emosional mereka saat proses pembelajaran.

Seorang guru adalah bagian penting dari proses pendidikan. Kemampuan guru untuk mengelola kegiatan pembelajaran dan mendorong siswa untuk mengikuti proses pendidikan mempengaruhi keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan. Selain itu, guru yang memiliki stabilitas emosi dan rasa tanggung jawab yang besar terhadap kemajuan anak didiknya dikatakan mampu mengajar sekaligus mendidik (Farhana & Tatiyani, 2022).

Guru merupakan sosok yang digugu dan ditiru, sehingga tidak hanya dituntut mampu mengajar, tetapi juga menjadi teladan dalam mengelola emosi. Guru yang mampu meregulasi emosi tidak hanya sekedar menahan amarah atau

menyembunyikan emosinya, melainkan memahami, mengelola, dan mengekspresikannya secara tepat.

Akan tetapi, realitanya saat ini menunjukkan maraknya pemberitaan di media mengenai ketidakmampuan guru dalam mengendalikan emosi dan perilakunya yang kontra produktif dengan tujuan pembelajaran. Kondisi tersebut dimaknai secara berbeda oleh setiap guru, tergantung pada bagaimana mereka menilai dan merespon situasi kerja yang dihadapi. Ini termasuk memikirkan tekanan dan masalah emosional yang muncul selama proses belajar mengajar. Guru sebagai ujung tombak sekolah harus memiliki tingkat kepuasan kerja yang tinggi agar mereka dapat memaksimalkan proses belajar mengajar dan menghasilkan siswa yang baik. (Fadli, 2019).

Namun, kepuasan kerja guru tidak hanya berkaitan dengan faktor eksternal seperti lingkungan kerja, tetapi juga oleh kemampuan internal guru dalam mengelola emosi yang mereka alami selama menjalankan tugas profesionalnya. Dalam lingkungan pendidikan kontemporer yang semakin kompleks, regulasi emosi guru sangat penting dan menjadi perhatian utama. Guru tidak hanya bertanggung jawab atas perkembangan akademik siswa tetapi juga perkembangan emosional dan sosial mereka (Samadi, Nurishlah, & Mulyani, 2023). Regulasi emosi merupakan kemampuan yang harus dimiliki individu karena regulasi emosi membantu seseorang menghadapi dunia luar dan membuat mereka merasa diterima secara sosial, individu harus memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka. (Azizah & Hendriani, 2023).

Regulasi emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosional yang dapat diubah dan pelajari kapan saja. Seseorang yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik akan memiliki reaksi yang positif, seperti menjadi lebih bahagia dan mampu mengatasi tekanan pekerjaan. Sebaliknya, ketika seseorang tidak dapat mengendalikan emosi dengan baik maka reaksi yang keluar berupa tindakan yang negatif dan agresif, seperti mudah stress, kekecewaan, atau ketidakpuasan (Kiranadevi & Aryanti, 2022).

Menurut Gross, regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, dan mengekspresikan emosi dan perasaan mereka dalam kehidupan sehari-hari mereka melalui sikap dan perilaku mereka, serta proses beradaptasi dan merespon terhadap lingkungan sosial yang mereka alami (Priatini dkk., 2019). Dalam memahami proses regulasi emosi (S J Kahar dkk., 2022) memberikan fokus terlebih dahulu pada keadaan yang dialami individu karena emosi merupakan respon terhadap gangguan psikologis yang terjadi sebagai hasil dari interaksi antara individu dengan situasi yang dianggap terkait dengan tujuannya. Regulasi emosi dipengaruhi oleh pertumbuhan keterampilan dan penalaran fokus pada individu dalam emosi dan intervensi emosi (Harta Dvikaryani & Jannah Miftakhul, 2020). Regulasi emosi bagi guru tidak hanya merujuk pada kemampuan teknis untuk mengontrol emosi mereka, tetapi juga sebagai pengalaman yang mereka alami sebagai cara untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan menjadi puas terhadap pekerjaan mereka.

Regulasi emosi adalah faktor lain yang tidak kalah pentingnya. Regulasi emosi membantu seseorang mengelola tekanan dan stres dalam lingkungan

kerja yang menantang. Penelitian oleh Kartika dan Setiawan (2022) menunjukkan bahwa guru yang mampu mengendalikan emosi mereka cenderung memiliki hubungan yang lebih positif dengan siswanya. Bagi guru, mengendalikan emosi adalah cara untuk menghadapi situasi kerja yang sulit, seperti berinteraksi dengan siswa, rekan kerja, dan tuntutan administrasi. Pada akhirnya, ini dapat menyebabkan mereka menjadi puas atau tidak dengan pekerjaan mereka (Fanny dkk., 2025).

Hal ini juga terlihat dalam konteks di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin, di mana guru menghadapi berbagai tantangan dalam pekerjaannya. SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin merupakan Sekolah Dasar Negeri yang berada di wilayah pusat kota Banjarmasin. Sekolah ini memiliki 27 pendidik, termasuk yang berstatus Aparatur Sipil Negara (ASN) dan honorer.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin, menunjukkan bahwa guru memiliki kemampuan yang berbeda untuk mengendalikan emosi mereka. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya perbedaan cara guru memaknai pengelolaan emosi dalam menjalankan tugasnya, serta bagaimana pengalaman tersebut berkontribusi pada rasa nyaman dan kepuasan mereka dalam bekerja. Ini diperkuat dari hasil wawancara secara singkat bersama salah satu guru berinisial MN yang mengajar di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin. Berdasarkan hasil wawancara, MN memaparkan bahwa ada beberapa guru yang memiliki kemampuan berbeda untuk mengontrol emosi mereka, apa lagi ketika mereka menghadapi siswa pada kelas rendah, kelas 1-3.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki makna penting dalam pengalaman kerja guru, terutama dalam membentuk rasa puas atau tidak puas terhadap pekerjaan yang mereka jalani. Guru yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi dengan tekanan pekerjaan dan merasa puas, sedangkan guru dengan regulasi rendah lebih mudah mengalami ketidakpuasan kerja.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi guru berperan penting dalam meningkatkan kepuasan kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Samadi, Nurishlah, dan Mulyani (2023) menemukan bahwa kemampuan guru dalam mengelola emosi berkaitan erat dengan profesionalisme yang pada akhirnya berdampak pada kepuasan kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian Rozi dan Dwinata (2022) yang menegaskan bahwa regulasi emosi membantu guru menghadapi tekanan tugas sehingga lebih nyaman dalam menjalankan profesinya. Sementara itu, Dawous, Satori, Munir, dan Suharto (2024) mengungkapkan bahwa pengelolaan emosi yang baik dapat menekan stres kerja guru sekolah dasar, yang berdampak positif terhadap kesejahteraan dan kepuasan kerja mereka.

Meskipun demikian, penelitian mengenai makna regulasi emosi bagi kepuasan kerja guru sekolah dasar masih terbatas, terutama dengan pendekatan kualitatif. Sedikit juga penelitian yang mengkaji bagaimana guru sekolah dasar mengelola emosi dalam meningkatkan kepuasan kerja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekurangan tersebut dengan penggalan lebih dalam mengenai makna regulasi emosi bagi kepuasan kerja guru

sebagaimana dipahami dan dialami secara langsung oleh guru di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan Judul “Makna Regulasi Emosi Bagi Kepuasan Kerja Guru di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah ditemukan, maka peneliti mengambil fokus penelitian dengan mengemukakan 2 rumusan masalah, yaitu:

1. Bagaimana guru memaknai regulasi emosi dan menerapkannya dalam menghadapi tuntutan dan dinamika pekerjaan di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin?
2. Bagaimana guru memaknai kepuasan kerja berdasarkan pengalaman emosional dan kondisi kerja di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui makna regulasi emosi dan penerapannya dalam menghadapi tuntutan dan dinamika pekerjaan di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin.
2. Untuk mengetahui makna kepuasan kerja berdasarkan pengalaman emosional dan kondisi kerja di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini mempunyai signifikansi yang terbagi menjadi dua yaitu, signifikansi penelitian teoritis dan praktis. Signifikansi teoritis berkaitan dengan hasil penelitian yang menghasilkan ilmu atau kegunaan teoritis. Sementara itu, signifikansi praktis berkaitan dengan hasil penelitian yang membantu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan subjek yang diteliti. Berikut ini adalah manfaat teoritis dan praktis dari penelitian ini.

1. Signifikansi Teoritis

Penelitian ini secara teoritis memberikan kontribusi penting dalam memperkaya ilmu psikologi, khususnya dalam kajian regulasi emosi dan kepuasan kerja di lingkungan pendidikan dasar. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini berupaya menggali secara mendalam proses internal guru dalam mengelola emosi mereka selama menjalankan tugas sehari-hari. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah terkait pentingnya keterampilan regulasi emosi dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan performa profesional guru. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam menjembatani antara aspek psikologis dan performa kerja yang selama ini masih jarang dikaji secara komprehensif dalam bentuk konteks pendidikan dasar, khususnya di Sekolah Dasar Negeri.

2. Signifikansi Praktis

a. Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini akan memberikan informasi kepada sekolah tentang pentingnya guru dalam meregulasi emosi. Dengan mengetahui tentang

regulasi emosi, pihak sekolah dapat merancang program pelatihan, atau lokakarya yang fokus pada pengelolaan emosi guru. Ini akan menghasilkan lingkungan kerja yang lebih baik, tingkat stres guru yang lebih rendah, dan peningkatan kualitas pendidikan yang diberikan di sekolah.

b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi untuk meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi. Mendorong pengelolaan emosi secara sehat dan konstruktif dalam menghadapi tantangan dan tekanan kerja dan meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan kerja.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini bermanfaat bagi siswa karena dapat menciptakan suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan. Guru yang mampu mengatur emosinya akan bersikap lebih sabar, bijaksana, dan perhatian pada siswa. Hal ini membuat kelas terasa lebih nyaman dan aman sehingga siswa lebih semangat belajar dan berani aktif saat pembelajaran. Selain itu cara guru mengendalikan emosi juga bisa menjadi contoh yang baik bagi siswa untuk belajar mengelola emosi mereka sendiri, seperti saat marah, kecewa atau menghadapi masalah. Dengan begitu siswa tidak hanya lebih mudah meraih prestasi belajar, tetapi juga berkembang dalam hal sikap, karakter, dan hubungan yang baik dengan guru.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya regulasi emosi dalam dunia pendidikan. Menjadi referensi untuk pengembangan

diri, khususnya dalam aspek emosional dan profesional dan menginspirasi pembaca untuk menerapkan pengelolaan emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari. Selain itu juga menambah wawasan tentang makna regulasi emosi dalam mendukung kesejahteraan dan efektivitas kerja guru.

E. Batasan Istilah

Dalam penelitian ini, agar tidak terjadi kesalahpahaman terhadap beberapa istilah dalam judul di atas, maka peneliti merasa perlu untuk memberikan penjelasan beberapa istilah penting sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi

Secara etimologis, regulasi emosi berasal dari bahasa Inggris *regulation emotion*. Menurut Gross, regulasi emosi tindakan yang dilakukan seseorang untuk mempengaruhi emosi mereka, kapan mereka mengalaminya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengungkapkannya. Proses ini dapat terjadi secara otomatis atau terkendali, sadar atau tidak sadar, dan dapat berdampak pada satu atau lebih inti dari proses secara keseluruhan (James J. Gross, 1998).

Regulasi emosi didefinisikan pula sebagai pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi. Menurut Gross terdapat lima tahapan yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu, seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon. Karena itu regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (Gross, 2024).

Regulasi emosi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan guru SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin untuk mengelola, mengendalikan dan menyelesaikan emosi yang timbul selama menghadapi tuntutan dan dinamika pekerjaan dengan melalui tahapan pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon.

2. Kepuasan Kerja

Menurut Luthans (2011), kepuasan kerja adalah keadaan emosional yang menyenangkan atau positif yang berasal dari penilaian seseorang terhadap pekerjaan. Kepuasan kerja mencerminkan bagaimana individu merasa puas terhadap pekerjaannya, baik dari segi lingkungan kerja, hubungan dengan rekan kerja, penghargaan yang diterima, maupun keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Kepuasan kerja adalah emosi yang senang atau emosi yang positif yang berasal dari penilaian pekerjaan atau pengalaman kerja seseorang. Dimana kepuasan kerja yaitu hasil pandangan karyawan terkait bagaimana pekerjaan yang mereka lakukan dalam memberi nilai penting. Luthans mengemukakan 5 aspek kepuasan kerja yaitu, pekerjaan itu sendiri, gaji, promosi, supervisi, dan rekan kerja (Luthans, 2012).

Kepuasan kerja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan emosional positif yang dirasakan guru SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin bagi pekerjaan yang dijalankan, yang tercermin terhadap pekerjaan itu sendiri, gaji, kesempatan promosi/pengembangan, supervisi kepala sekolah, hubungan

dengan rekan kerja yang mendukung motivasi, kinerja, dan komitmen guru dalam melakukan tugas pendidikan.

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Pada dasarnya penelitian terdahulu adalah upaya penelitian untuk mencari perbandingan dan selanjutnya untuk menemukan inspirasi baru untuk penelitian selanjutnya disamping itu kajian terdahulu membantu peneliti dalam memposisikan penelitian serta menunjukkan orisinalitas dari penelitian.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Erwin Erlangga yang berjudul “Model Manajemen Pendidikan Berbasis Efikasi Diri, Penerimaan Diri, dan Regulasi Emosi untuk Optimalisasi Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling” pada tahun 2025.

Jurnal yang ditulis oleh Erwin Erlangga ini mengembangkan model manajemen pendidikan untuk meningkatkan kinerja guru bimbingan dan konseling dengan menganalisis pengaruh efektifitas diri, menerima diri, regulasi emosi, dan motivasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri mempengaruhi motivasi (0,607) dan regulasi emosi (0,777), sementara penerimaan diri berkontribusi terhadap motivasi (0,694), efikasi diri (0,809), dan kinerja (0,691). Regulasi emosi meningkatkan motivasi (0,691) dan kinerja (0,635), sedangkan motivasi memiliki pengaruh langsung terhadap kinerja (0,434). Analisis jalur mediasi menunjukkan efek tidak langsung melalui efikasi diri (0,030), penerimaan diri (0,088), dan regulasi emosi (0,3000). Penerimaan diri

menjadi pondasi utama dalam pengembangan efikasi diri dan regulasi emosi untuk mendukung motivasi dan kinerja. Model ini memberikan wawasan strategis bagi pengembangan kebijakan pendidikan untuk meningkatkan profesionalisme guru bimbingan dan konseling (Erlangga, 2025).

Penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan sama-sama membahas regulasi emosi sebagai faktor yang mempengaruhi kinerja guru. Namun penelitian yang akan dilakukan fokus pada makan regulasi emosi bagi kepuasan kerja guru SD kelas rendah, sedangkan penelitian Erwin fokus pada model manajemen guru BK dengan variabel seperti efikasi diri, penerimaan diri, dll.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Amanda Nisa'ul Mawaddah NIM 200401110287 yang berjudul “Kontribusi Regulasi Emosi Terhadap *Teacher Engagement* di Layanan Pendidikan Khusus di Kota Malang” pada tahun 2024.

Skripsi yang ditulis oleh Amanda Nisa'ul Mawaddah menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya kontribusi positif yang signifikan dari regulasi emosi terhadap *teacher engagement*. Terbukti bahwa regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 41,1% dalam menjelaskan variasi *engagement* para guru. Dengan demikian, regulasi emosi terbukti memberikan kontribusi positif terhadap *teacher engagement*, yang menunjukkan pentingnya pengelolaan emosi yang baik bagi guru dalam

layanan pendidikan khusus untuk meningkatkan keterlibatan dan efektifitas mereka dalam mengajar (Mawaddah, 2024).

Keduanya sama-sama meneliti tentang regulasi emosi dalam dunia pendidikan. Perbedaanya dari penelitian yang dilakukan terletak pada metode yang digunakan, Penelitian Amanda menggunakan regresi linear sebagai teknik kuantitatif, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mempelajari dan mengetahui makna regulasi emosi terhadap kepuasan kerja guru SD. Selain itu lokasi penelitian juga berbeda, penelitian Amanda bertepatan di layanan pendidikan khusus di Kota Malang, sedangkan penelitian yang akan dilakukan terletak di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin.

3. Penelitian ini ditulis oleh Fathana Gina, Yulia Fitriani, Aisyah Nurfitriani, Wahyuning Tyas Permatasari, dan Elen Nofita Sari yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa dengan Latar Belakang Ekonomi Rendah di MTS Nurul Anwar Kota Bekasi.” Pada tahun 2025.

Penelitian yang dilakukan oleh Fathana Gina, Yulia Fitriani, Aisyah Nurfitriani, Wahyuning Tyas Permatasari, dan Elen Nofita Sari bertujuan untuk mengukur hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik siswa dengan status ekonomi rendah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menganalisis data yang diperoleh dari penerapan pelatihan regulasi emosi yang telah disusun dan diuji kelayakannya dalam penelitian sebelumnya. Sebagian besar

siswa kelas VIII di MTS Nurul Anwar memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah (81%) dan resiliensi akademik yang rendah (81%). Sementara hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik, buktikan dengan nilai signifikan sebesar 0.00 atau nilai $p > 0.00$ dan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,770 (Gina dkk., 2025).

Karena keduanya menggunakan regulasi emosi sebagai variabel utama, penelitian Fathana sejalan dengan penelitian yang akan dilakukan. Perbedaan terletak pada subjek penelitian, penelitian Fathana fokus pada siswa, sedangkan penelitian yang akan dilakukan subjeknya guru yang mengajar di kelas rendah. Selain itu lokasi penelitian berbeda, penelitian Fathana dilakukan pada MTS Nurul Anwar Kota Bekasi, sedangkan penelitian akan dilakukan bertepatan di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Charisma Margareta Valentine NIM 200401110186 yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Mengurangi Stres Kerja Pada Anggota Penyidik Siber di Polres Malang.” Pada tahun 2024.

Skripsi yang ditulis oleh Charisma Margareta Valentine bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam mengurangi stres kerja pada anggota penyidik siber di Polres Malang. Menggunakan metode pendekatan eksperimen dengan rancangan pretest-posttest one group design. Hasil menunjukkan bahwa pelatihan

strategi regulasi emosi efektif dalam mengurangi stres kerja pada anggota penyidik unit VI siber di Polres Malang. Temuan ini didukung oleh data analisis statistik yang menunjukkan perubahan yang signifikan, dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Para anggota yang mengikuti pelatihan tersebut mengalami penurunan yang berarti dalam tingkat stres kerja mereka setelah intervensi pelatihan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk mengurangi stres kerja bagi anggota penyidik siber di lingkungan Polres Malang (Valentine, 2024).

Persamaan penelitian Charisma dan penelitian akan dilakukan adalah sama-sama membahas regulasi emosi sebagai fokus utama. Perbedaannya adalah penelitian Charisma menggunakan metode kuantitatif, sedangkan peneliti yang akan datang menggunakan metode kualitatif, lokasi penelitian juga berbeda, penelitian Charisma dilakukan pada Polres Malang, sedangkan penelitian yang akan datang dilakukan di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin. Selain itu subjek penelitian pada penelitian Charisma ialah anggota penyidik Siber, sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan adalah guru SDN kelas rendah.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Syarah Farhanna dan Tatiyani yang berjudul “Hubungan Kepuasan Kerja dan Regulasi Emosi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat.” Pada Tahun 2022.

Penelitian yang dilakukan oleh Syarah Farhanna dan Tatiyani ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kepuasan kerja dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada guru di kompleks pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0,391 dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0,542. Selanjutnya, hasil analisis data dengan *multivariate correlation* menggunakan program komputer SPSS version 25.0 for windows diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,564 dan $p=0,000<0,05$. Hal ini menyatakan bahwa H_{a3} = “ada hubungan antara kepuasan kerja dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada guru di kompleks pendidikan muhammadiyah kramat raya jakarta pusat” diterima. Kontribusi kepuasan kerja dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis dari hasil koefisien determinan (R^2) = 0,318 sebesar 31,8% sedangkan sisanya sebesar 68,2% menyangkut sumbangan dari faktor lain yang diteliti (Farhanna, 2022).

Penelitian Syarah sama-sama berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan karena sama-sama menyinggung regulasi emosi dan kepuasan kerja dalam konteks guru. Perbedaannya terletak pada metode penelitian, penelitian syarah meneliti hubungan antara regulasi emosi, kepuasan kerja, dan kesejahteraan psikologis dengan korelasi

kuantitatif, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kualitatif untuk mengetahui dan mempelajari makna regulasi emosi dan kepuasan kerja guru. Selain itu lokasi penelitian juga berbeda, penelitian syarah bertepatan di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat, sedangkan penelitian akan dilakukan di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin.

G. Sistematika Penulisan

Untuk mengetahui gambaran yang lebih jelas dan menyeluruh mengenai pembahasan Skripsi ini, maka penulis merinci dalam sistematika penulisan sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, batasan istilah, penelitian terdahulu, sistematika penulisan dalam penelitian ini.
2. Bab II berisi Kajian teori dan Kerangka pikir yang menjelaskan terkait tinjauan teoritis yang menjadi pembahasan masalah dan kerangka berpikir. Meliputi pengertian regulasi emosi, aspek regulasi emosi, tahapan regulasi emosi, faktor regulasi emosi, regulasi emosi dalam perspektif Islam, pengertian kepuasan kerja, indikator kepuasan kerja, aspek kepuasan kerja, faktor kepuasan kerja, kepuasan kerja dalam perspektif Islam.
3. Bab III berisi metode penelitian yang terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan

sumber data, metode pengumpulan data, teknik analisis data, dan teknik keabsahan data.

4. Bab IV berisi hasil penelitian, pembahasan, dan keterbatasan penelitian.
5. Bab V berisi penutup yang terdiri kesimpulan dan rekomendasi yang disampaikan penulis untuk menutup uraian pembahasan pada penelitian.