

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan hasil penelitian yang diperoleh mengenai Makna Regulasi Emosi Bagi Kepuasan Kerja Guru di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin, dapat disimpulkan bahwa:

1. Regulasi emosi dimaknai oleh guru sebagai proses adaptif untuk mengelola tuntutan dan dinamika pekerjaan sehingga mereka tetap dapat menjalankan peran profesional secara optimal. Guru menerapkan tahapan regulasi emosi melalui pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan cara pandang terhadap masalah, serta pengendalian respons emosional ketika menghadapi berbagai tantangan di sekolah. Regulasi emosi tidak hanya dipahami sebagai kemampuan mengendalikan emosi negatif, tetapi juga sebagai cara untuk mempertahankan ketenangan, membangun hubungan yang baik dengan lingkungan kerja, dan menjaga keseimbangan psikologis dalam menjalankan tugas sebagai pendidik.
2. Kepuasan kerja dimaknai guru sebagai pengalaman emosional positif yang muncul ketika mereka dapat menjalankan peran sebagai pendidik dengan baik, memperoleh dukungan sosial yang positif, serta merasakan kenyamanan dalam lingkungan kerja. Kepuasan kerja tidak hanya bersumber dari aspek material, tetapi juga dari keberhasilan mendidik siswa, hubungan yang harmonis dengan rekan kerja dan

kepala sekolah, kesempatan untuk berkembang, serta kemampuan menghadapi tekanan kerja secara sehat. Temuan penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi faktor penting dalam pembentukan kepuasan kerja karena membantu guru mengelola stres, mempertahankan motivasi, membangun hubungan interpersonal yang positif, serta memaknai profesinya secara lebih bermakna. Dengan demikian regulasi emosi berperan sebagai fondasi psikologis yang mendukung terciptanya kepuasan kerja guru di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Makna Regulasi Emosi Bagi Kepuasan Kerja Guru di SDN Pasar Lama 1 Banjarmasin, diketahui bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam membantu guru menghadapi tuntutan pekerjaan, menjaga profesionalisme, mengurangi stres kerja, serta meningkatkan kepuasan kerja. Oleh karena itu, rekomendasi yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi sekolah

Sekolah disarankan menyediakan ruang dan dukungan bagi guru untuk mengelola emosi dalam pekerjaan sehari-hari. Bentuknya bisa berupa kegiatan refleksi bersama, diskusi antar guru, pendampingan, atau pelatihan singkat tentang pengelolaan emosi dan stres kerja. Lingkungan kerja yang suportif dapat membantu guru lebih tenang dalam menghadapi tekanan pekerjaan dan mempertahankan kepuasan kerja mereka.

2. Bagi Guru

Guru disarankan terus melatih kemampuan mengelola emosi, terutama saat menghadapi situasi yang menantang di kelas. Cara sederhana seperti mengambil jeda sejenak, berbagi cerita dengan rekan kerja, atau mencari cara positif untuk menenangkan diri dapat membantu menjaga kestabilan emosi dan kenyamanan dalam kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya melakukan wawancara lebih dari satu kali untuk memperoleh data yang lebih mendalam, melibatkan subjek yang lebih beragam, seperti guru kelas rendah dan kelas tinggi, serta memperluas kajian mengenai regulasi emosi dan kepuasan kerja guru pada jenjang Sekolah Dasar dengan memperkaya referensi dan mengaitkan dengan variabel lain yang relevan. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan lebih banyak lembaga pendidikan dengan karakteristik, budaya organisais, dan kondisi lingkungan kerja yang berbeda sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif dan meningkatkan keluasan penerapan temuan penelitian.