



## Regulasi Emosi pada Guru Honorer di SMK Al-Islam Surakarta

Monika Ayu Pramesti<sup>1\*</sup>, Dhian Riskiana Putri<sup>2</sup>, Faqih Purnomosidi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [Ayum4019@gmail.com](mailto:Ayum4019@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract.** *This study aims to describe emotional regulation among honorary teachers at SMK Al-Islam Surakarta. Honorary teachers often face challenges such as heavy workloads, limited salaries, and uncertain employment status. These conditions may trigger negative emotions that, if not properly managed, can interfere with teaching performance and social relationships. Therefore, emotional regulation is an essential skill that enables teachers to carry out their professional responsibilities effectively. The research employed a qualitative method using observation, in-depth interviews, and documentation. Participants consisted of five honorary teachers aged 27–34 years and two supporting informants. Data were analyzed based on four aspects of emotional regulation proposed by Gross (2014): strategies, goals, impulse control, and acceptance. The findings indicate that honorary teachers demonstrated adequate abilities in regulating their emotions. Strategies applied included self-reflection, shifting attention to positive activities such as listening to music or engaging in worship, and giving proportional warnings to students. Although they often experienced physical and psychological fatigue, the teachers were still able to maintain professionalism in their teaching roles. Negative emotions such as anger, disappointment, or stress were generally temporary and managed through acceptance and gratitude for their circumstances. Overall, emotional regulation plays a vital role in maintaining psychological stability, enhancing teaching quality, and fostering a conducive classroom atmosphere. The study highlights the importance of institutional support to help honorary teachers cope with work-related stress and sustain their professionalism in the educational environment.*

**Keywords:** *Coping Strategies; Emotional Regulation; Honorary Teachers; Psychological Well-being; Teacher Professionalisme*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan menggambarkan regulasi emosi pada guru honorer di SMK Al-Islam Surakarta. Guru honorer kerap menghadapi tantangan seperti beban kerja tinggi, keterbatasan gaji, serta ketidakpastian status kepegawaian. Situasi tersebut dapat memunculkan emosi negatif yang, jika tidak dikelola, berpotensi mengganggu kinerja dan hubungan sosial. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi keterampilan penting agar guru tetap mampu menjalankan tugas secara profesional. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari lima guru honorer berusia 27–34 tahun serta dua informan pendukung. Analisis data didasarkan pada empat aspek regulasi emosi menurut Gross (2014), yaitu *strategies, goals, impulse control*, dan *acceptance*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru honorer memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola emosi. Strategi yang digunakan meliputi refleksi diri, pengalihan perhatian pada aktivitas positif seperti mendengarkan musik atau beribadah, serta pemberian peringatan kepada siswa secara proporsional. Meskipun sering mengalami kelelahan fisik maupun psikis, mereka tetap menjaga profesionalisme dalam mengajar. Emosi negatif yang muncul, seperti marah atau kecewa, bersifat sementara dan dapat diatasi melalui sikap menerima serta rasa syukur. Secara keseluruhan, regulasi emosi terbukti berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis, meningkatkan kualitas pembelajaran, serta menciptakan suasana kelas yang kondusif. Penelitian ini menegaskan perlunya dukungan terhadap guru honorer agar dapat terus mengelola tekanan kerja secara sehat dan mempertahankan profesionalisme.

**Kata kunci:** Guru Honorer; Kesehatan Psikologis; Profesionalisme Guru; Regulasi Emosi; Strategi Coping

### 1. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah penilaian ukuran kualitas seseorang. Pendidikan adalah salah satu upaya orang dapat mengembangkan potensi mereka. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa pendidikan dilaksanakan di tiga saluran: pendidikan formal, pendidikan nonformal dan pendidikan informal. Standar pendidikan yang biasanya dicapai oleh komunitas nasional adalah pendidikan formal. Di Indonesia, pelatihan

formal yang harus diparticipasi orang Indonesia adalah 12 tahun, yaitu, dari sekolah dasar ke sekolah menengah.

Proses penerapan pendidikan formal di sekolah adalah tentang banyak pihak. Guru sebagai pendidik adalah pemeran utama implementasi pendidikan, khususnya pendidikan formal di sekolah. Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi siswa pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah (UU No. 14, 2005). Guru sebagai pemilik tanggung jawab terbesar untuk menilai kualitas sekolah;

Dalam pengertian sederhana, guru adalah orang yang memberi pengetahuan kepada murid-muridnya. Menurut masyarakat, guru adalah orang yang memberikan pendidikan di berbagai tempat, tidak hanya di sekolah formal saja, tetapi juga di tempat seperti mesjid, surau, di rumah, dan lain sebagainya (Djamarah, 2000). Guru honorer adalah guru yang diangkat secara resmi oleh pemerintah untuk mengisi kekurangan tenaga pengajar (Mulyasa, 2006). Guru honorer atau guru tidak tetap adalah guru yang hanya mengajar di sekolah tersebut selama waktu yang tidak terlalu lama, sedangkan sebagian besar waktunya digunakan bekerja di sekolah atau kantor lainnya.

Persyaratan kerja tidak sebanding dengan fasilitas dan pendapatan, tetapi guru honorer masih bertahan bekerja di sekolah tersebut. Ini memungkinkan guru untuk mengendalikan emosi negatif yang muncul sehingga individu dapat menghadapi situasi kerja yang sulit dan membawanya ke sesuatu yang positif. Menurut Teori Gross (2014), regulasi emosi adalah proses dimana kita terlibat dengan emosi yang kita miliki ketika kita dapat memiliki perasaan tersebut dan kita bisa menunjukkan perasaan ini saat kita mengalaminya.

Regulasi emosi yang baik membantu guru bertindak dalam situasi yang tidak terduga yang berasal dari siswa dan persyaratan kerja lainnya yang dapat menyebabkan munculnya emosi negatif. Guru dengan regulasi emosi yang baik diharapkan untuk menciptakan suasana belajar yang bermanfaat dan memiliki hubungan sosial yang baik. Regulasi emosi yang buruk memengaruhi kesehatan psikologis, kinerja dan hubungan sosial antara guru dan lingkungan kerja, baik untuk siswa, karyawan, dan banyak lagi.

Dari hasil wawancara didapatkan bahwa guru honorer merasakan kelelahan kerja baik secara fisik maupun psikis. Saat sedang mengalami kelelahan, hal itu akan mempengaruhi emosi dan kinerja mereka dalam mengajar serta mempengaruhi fisik seperti mengalami pusing. Saat merasa lelah, mereka cenderung menjauhi lingkungan sekitar dan sumber-sumber yang memancing emosi negatif. Namun emosi negatif tersebut terkadang tak dapat dihindarkan. Ditemukan bahwa guru dapat mengendalikan emosinya, ditunjukkan dengan memberi sebuah

peringatan atau hukuman untuk siswa yang sulit diatur. Terlebih saat mereka sedang memiliki banyak pekerjaan, perasaan mereka menjadi lebih sensitif sehingga mudah terpancing emosi. Pernyataan lain dari beberapa guru honorer juga dikemukakan bahwa mereka pernah merasakan tidak semangat dalam mengajar dikelas, tetapi guru honorer tetap menjalankan tugas dengan profesional. Dari semua guru honorer mengakui bahwa mereka sudah merasa puas dengan pekerjaan nya saat ini, serta sudah cukup dengan penghasilan yang didapatkan karena guru honorer merasa bersyukur atas apa yang telah didapat.

Pada sekolah Smk Al-Islam Surakarta di wilayah kota Surakarta, peneliti mengamati bahwa mayoritas tenaga pengajar terdiri dari guru honorer yang tergolong masih muda, dengan rentang usia antara 27 hingga 34 tahun. Meskipun status mereka sebagai guru honorer seringkali diidentikkan dengan tantangan, seperti beban kerja tinggi, gaji yang belum setara dengan guru tetap, serta ketidakpastian status kepegawaian, guru-guru honorer ini tetap menunjukkan sikap profesionalisme tinggi dalam menjalankan tugasnya.

Melalui observasi yang dilakukan selama beberapa minggu, tampak bahwa para guru honorer ini memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola emosi mereka, terutama saat menghadapi situasi yang menuntut kesabaran, seperti ketika siswa kurang disiplin, lingkungan kerja yang dinamis, atau ketika mengalami tekanan dari tuntutan administrasi dan pembelajaran. Mereka mampu menjaga komunikasi yang tenang, memberikan respon yang terkontrol, serta tetap menghargai siswa tanpa melibatkan emosi negatif dalam interaksi.

Dari pemaparan di atas terkait bagaimana kondisi guru honorer di Smk Al-Islam Surakarta, akhirnya penulis tertarik untuk membuat penelitian yang berjudul “Regulasi Emosi Pada Guru Honorer Di Smk Al Islam Surakarta” dengan harapan akan membantu dalam memahami tantangan yang guru honorer hadapi dan mencari solusi dalam untuk meningkatkan kondisi tersebut. Dengan menjaga kualitas pengajaran guru honorer maka akan terlihat peningkatan kinerja dalam mengajar, yang pada akhirnya akan bermanfaat bagi pendidikan nasional.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Pengertian Regulasi Emosi**

Menurut James J Gross (2014), kepercayaan individu adalah untuk mengatasi masalah, kemampuan untuk menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif dan segera tenang setelah merasakan emosi yang berlebihan. Menurut Gross (2006) regulasi emosi adalah pengaturan emosi yang mengacu pada serangkaian proses. Setiap individu memiliki cara masing-masing dalam meregulasi emosi. Emosi adalah hasil dari respons kognitif terhadap situasi tertentu.

## Aspek Regulasi Emosi

Terdapat empat aspek yang diperlukan dalam mengetahui kemampuan regulasi yang dimiliki oleh individu menurut Gross (2014), diantaranya:

- a. Strategies to emotion regulation (strategies), merupakan keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah.
- b. Engaging in goal directed behavior (goals) merupakan kemampuan seseorang untuk tetap berpikir dan berbuat positif tanpa terpengaruh emosi negatif yang sedang dialaminya.
- c. Control emotional responses (impulse) merupakan keahlian seseorang guna menahan dan mengarahkan bagaimana perasaan dan bagaimana mereka menunjukkan respon emosi (intonasi, tindakan dan fisiologis), yang memungkinkan individu untuk menampilkan respon yang tepat dari emosinya tanpa merasa terlalu emosional.
- d. Acceptance of emotional response (acceptance) yaitu keterampilan individu guna memperkenankan fenomena yang memicu negatifnya emosi individu tersebut serta berani menerimanya.

## Faktor Regulasi Emosi

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, antara lain :

- a. Faktor lingkungan merupakan lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga dan masyarakat.
- b. Faktor pengalaman merupakan pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya.
- c. Pengalaman traumatik merupakan kejadian masa lalu yang memberikan kesan traumatik akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang.
- d. Jenis kelamin merupakan keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya.
- e. Usia merupakan kematangan emosi dipengaruhi tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang.

## Guru Honorer

Guru adalah orang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada anak didiknya. Guru dalam pandangan masyarakat adalah orang yang melaksanakan pendidikan ditempat-tempat tertentu, tidak mesti dilembaga pendidikan formal tetapi juga bisa dilembaga non formal. Guru honorer adalah merupakan guru yang diangkat secara resmi oleh pemerintah untuk mengatasi kekurangan guru (Mulyasa, 2006). Guru honorer atau tidak tetap adalah guru yang hanya menggunakan sebagian kecil waktunya disekolah bersangkutan dan sisa waktu yang terbanyak dipergunakan disekolah/kantor. Guru honorer atau dapat disebut sebagai guru tidak tetap

adalah guru yang diangkat untuk jangka waktu tertentu guna melaksanakan tugas pendidikan yang bersifat teknis profesional dan administrasi sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan pihak sekolah.

### 3. METODE PENELITIAN

#### Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif.

#### Fokus Penelitian

Pada penelitian ini difokuskan pada gambaran regulasi emosi yang berdasarkan pada sudut pandang guru honorer

#### Informan Penelitian

Berikut adalah informan pada penelitian ini:

##### a. Informan pendukung

<b>Nama</b>	<b>Usia</b>	<b>Lama bekerja</b>
KA	39 thn	15 thn
KN	43 thn	10 thn

##### b. Informan guru honorer

<b>Nama</b>	<b>Usia</b>	<b>Lama bekerja</b>
US	32 thn	6 thn
JD	34 thn	3 thn
AP	27 thn	3 thn
NA	29 thn	3 thn
TW	28 thn	3 thn

#### Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam waktu 3 bulan mulai dari bulan April sampai dengan bulan Juni 2025

#### Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di SMK Al – Islam Surakarta.

#### Instrumen Penelitian

Penelitian ini memperoleh data dengan cara observasi, wawancara serta dokumentasi.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut teori Gross (2014) menyatakan terdapat 4 aspek regulasi emosi, yaitu *strategies to emotion* (*startegies*), *engaging in goal directed behaviour* (*goals*), *control emotional responses* (*impuls*), *acceptance of emotional responses* (*acceptance*). Hasil penelitian dari keempat aspek regulasi emosi tersebut terlihat dimiliki oleh semua informan yang menjadi subjek dari penelitian ini. Dilihat dari aspek *strategies to emotion* (*strategies*) bahwa informan secara rata-rata mampu memahami dan menyadari emosi yang muncul seperti pikiran, perasaan, dan tindakan yang terjadi dalam diri dengan baik. Emosi yang dikeluarkan tidak selalu negatif, tetapi emosi positif juga sering digunakan ketika mengajar dan membimbing siswa agar mereka tidak merasa takut. Guru honorer dianggap sebagai teman dekat siswa yang memberikan bimbingan dan pembelajaran yang baik serta membantu siswa berkembang dengan optimal, sehingga tidak terjebak dalam hal-hal negatif. Menurut informan, jika menangani siswa dengan marah, siswa tidak akan memberikan respons yang baik. Oleh karena itu, setiap guru honorer belajar dari pengalaman emosi negatif yang menyebabkan kinerja kurang maksimal dan menjauhi pikiran negatif agar tercipta ketenangan dalam diri individu. Selain itu, ketika menangani kasus siswa, informan menggunakan peringatan atau hukuman. Jika masalah siswa ringan, informan menyelesaikannya sendiri, tetapi jika masalahnya berat, informan bekerja sama dengan guru BK dan kepala sekolah yang berwenang untuk mengambil keputusan. Informan juga saling mendukung dan memberikan cara menghadapi siswa.

Dari aspek *engaging in goal directed behaviour* (*goals*), Pengelolaan emosi bukanlah hal yang mudah, namun sebagai seorang pendidik, informan berusaha mengalihkan pikiran-pikiran negatif agar tidak berdampak buruk terhadap lingkungan sekitarnya. Karena guru honorer harus profesional ketika bekerja. Informan sering menggunakan teknik seperti menahan napas, kemudian menghirup napas pelan-pelan untuk menenangkan diri dari situasi atau kondisi yang memicu emosi negatif. Informan juga mengalihkan perhatian terhadap emosinya dengan melakukan aktivitas yang disukai seperti beribadah, berolahraga, menonton film, bermedia sosial, mendengarkan musik, makan makanan sehat, dan lain sebagainya agar dapat meminimalisir emosi negatif secara cepat. Jika emosi negatif dibiarkan terus-menerus, maka dapat merugikan orang lain dan menyebabkan menurunnya semangat dalam bekerja. Suasana hati yang positif dan sikap optimis dapat memberikan energi positif kepada setiap individu maupun orang lain. Apalagi bagi seorang pendidik, sangat penting untuk mampu mengelola emosi agar dapat menciptakan suasana yang nyaman serta menumbuhkan perilaku yang baik.

Kemudian dilihat dari aspek *control emotion responses* (*impuls*), sebagian besar informan mampu mengendalikan emosi dan menjaga perasaan positif, meskipun ada beberapa

yang masih sedang beradaptasi dengan perubahan emosi. Emosi memiliki peran besar dalam hubungan dengan siswa serta guru honorer, baik dalam konteks pendidikan maupun kehidupan sehari-hari. Jika informan terbawa emosi seperti marah atau tegang, hal tersebut berpotensi mengganggu komunikasi dan kerja sama dengan rekan-rekan mereka. Namun, setiap informan tetap menerapkan afirmasi positif yang bisa menjadi motivasi atau sikap optimis dalam menghadapi berbagai perbuatan siswa di sekolah. Menciptakan sikap positif sangat penting karena pikiran yang positif dapat membantu menstabilkan emosi. Selain itu, informan juga memiliki tanggung jawab dalam pekerjaan dan mengajar kepada siswa, sehingga emosi yang positif sangat berpengaruh terhadap diri individu. Dengan demikian, terbentuklah hubungan yang harmonis antara guru honorer dengan siswa dan rekan-rekan lainnya. Jika mampu mengendalikan emosi dengan baik saat menangani siswa atau dalam pekerjaan, maka emosi tersebut tidak akan muncul secara tiba-tiba, tidak memperburuk situasi, dan bisa membuka peluang untuk menemukan solusi yang lebih baik serta membangun hubungan yang sehat dan lingkungan yang baik.

Selanjutnya dari aspek *acceptance of emotional responses* (*acceptance*), Informan menyatakan bahwa dalam mengajar dan mengurus siswa, penting untuk menerima emosi positif maupun negatif. Informan lebih banyak mengelola emosi positif dibandingkan emosi negatif karena ketika bertemu siswa dengan tingkah laku yang tidak terduga, informan merasa terdorong kembali untuk mengajar. Emosi negatif yang dirasakan informan hanya sementara, dan informan lebih memilih menggunakan emosi positif agar dalam menghadapi masalah bisa segera teratasi. Sebagai pendidik, informan mengalami berbagai emosi dari setiap siswa, terutama di sekolah karena informan selalu bertemu dengan banyak siswa, dan pengelolaan emosi bisa berubah-ubah. Di sisi lain, informan lebih sering merasa positif karena melihat siswa yang lucu bila berada dalam lingkungan yang tepat, karena siswa masih dalam tahap perkembangan. Emosi negatif mungkin muncul jika siswa sulit diajarkan. Jika informan tidak bisa mengelola emosi, bisa membuat informan merasa lelah dalam mengajar. Menunjukkan emosi seperti marah, menangis, atau bahagia adalah hal wajar bagi manusia. Memang tidak mudah menyangkal emosi tersebut, tetapi informan memiliki cara sendiri untuk mengurangi dampaknya terhadap siswa. Menurut informan, sebagai pendidik harus bisa mengelola emosi dengan baik karena menjadi contoh untuk siswa yang selalu meniru. Sehingga dalam pekerjaan, informan harus tetap profesional agar bisa dekat dengan siswa. Penting bagi guru honorer untuk memiliki pengendalian emosi agar bisa membantu diri sendiri dalam pekerjaan, membantu siswa menghadapi masalah, dan memperoleh strategi yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru honorer di SMK Al-Islam Surakarta memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik meskipun menghadapi berbagai tekanan pekerjaan, seperti beban kerja tinggi, keterbatasan gaji, serta ketidakpastian status kepegawaian. Berdasarkan empat aspek regulasi emosi menurut Gross (2014), yaitu *strategies*, *goals*, *impulse control*, dan *acceptance*, para guru honorer mampu mengelola emosi negatif melalui refleksi diri, pengalihan perhatian pada aktivitas positif, menjaga profesionalisme dalam mengajar, serta menumbuhkan sikap menerima dan bersyukur terhadap kondisi yang dihadapi.

Guru honorer juga berupaya mengendalikan emosi dengan cara memberikan peringatan secara proporsional kepada siswa, menjaga komunikasi yang sehat, serta menggunakan strategi coping seperti mendengarkan musik, beribadah, maupun berbagi cerita dengan orang terdekat. Meskipun terkadang mengalami kelelahan fisik dan psikis, emosi negatif cenderung bersifat sementara dan tidak mengganggu kinerja secara signifikan.

Secara keseluruhan, regulasi emosi berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis guru honorer, meningkatkan kualitas pengajaran, serta menciptakan suasana belajar yang kondusif. Temuan ini juga menegaskan perlunya dukungan dari pihak sekolah maupun pemerintah untuk memperhatikan kesejahteraan guru honorer, sehingga mereka dapat terus mengembangkan kompetensi profesional dan mempertahankan kualitas pendidikan.

### Saran

Peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan meneliti regulasi emosi pada guru di jenjang pendidikan lain atau dengan jumlah subjek yang lebih banyak. Penelitian lanjutan juga dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, budaya organisasi, atau tingkat kesejahteraan sebagai faktor yang memengaruhi regulasi emosi.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi lembaga pendidikan untuk menanamkan pentingnya pengelolaan emosi dalam praktik mengajar. Guru yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan memberikan contoh positif bagi siswa serta berkontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada yang pertama, kepada pembimbing atau dosen prodi psikologi yang telah memberikan dukungan dan arahan selama proses penelitian berlangsung. Kedua, SMK Al-Islam Surakarta, yang telah memberikan izin, kesempatan, serta fasilitas untuk melaksanakan penelitian. Ketiga, para guru honorer serta informan pendukung yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi pengalaman, dan memberikan informasi berharga sehingga penelitian ini dapat terlaksana serta orang tua, keluarga, dan sahabat yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan motivasi.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta dapat memberikan kontribusi nyata bagi dunia pendidikan.

## DAFTAR REFERENSI

- Ariyani, M., & Nissa, S. Z. (2016). Regulasi emosi pada guru ditinjau dari status pernikahan. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 5(2), 91-99.
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406–417. <https://doi.org/10.1002/pits.20478>
- Djamarah, S. B. (2000). *Guru dan anak didik dalam interaksi edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Emzir. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif analisis data*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Gross, J. J. (2006). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. The Guilford Press.
- Hendrikson. (2013). *Faktor-faktor yang mempengaruhi emosi*. Jakarta: Gramedia.
- Mulyasa, E. (2006). *Menjadi guru profesional*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160-178.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52. <https://doi.org/10.1111/J.1540-5834.1994.TB01276.X>

Purna, R. S., & Puspasari, D. (2022). Regulasi emosi guru dan menjadi pendidik yang profesional. *Jurnal Warta Pengabdian Andalas*, 29(1), 16–22. <https://doi.org/10.25077/jwa.29.1.16-22.2022>

Undang-Undang Republik Indonesia No. 8 tahun 1974 tentang Pokok-Pokok Kepegawaian.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Nurhaliza, N. S., Dewi, R., & Iramadhani, D. (2023). Regulasi emosi pada guru sekolah luar biasa (SLB) non-pendidikan luar biasa (Non-PLB). *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 37-44. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>