

**REGULASI EMOSI PADA GURU HONORER  
DI SMK AL-ISLAM SURAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Psikologi  
Di Program Studi Psikologi Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni  
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh :

**MONIKA AYU PRAMESTI**

**2022031017**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA DAN SENI  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA  
2026**

**SURAT PERNYATAAN**  
**ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

---

---

Saya Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Monika Ayu Pramesti  
Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 28 Juni 2004  
Fakultas, Universitas : Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni, Universitas Sahid Surakarta

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "REGULASI EMOSI PADA GURU HONORER DI SMK AL ISLAM SURAKARTA" adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa saya melakukan tindakan menyalin dan meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Sahid Surakarta termasuk pencabutan gelar sarjana yang saya peroleh.

Demikian surat pernyataan yang saya buat dengan sebenar benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya akan menanggung konsekuensinya.

Surakarta,  
Yang Menyatakan,



Monika Ayu

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

---

Sebagai Sivits Akademika Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Monika Ayu Pramesti  
NIM : 2022031017  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Sosial Humaniora Dan Seni  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak bebas Royalti Noneksklusif (Non exclusive Royalti Free Right) atas Skripsi saya yang berjudul : "REGULASI EMOSI PADA GURU HONORER DI SMK AL ISLAM SURAKARTA".

Beserta instrumen/design/perangkat (jika ada). Berhak menyimpan mengalihkan bentuk, mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (author) dan pembimbing sebagai (co aauthor) pencipta dan juga sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dar pihak manapun.

Surakarta,  
Yang membuat pernyataan,



Monika Ayu Pramesti  
2022031017

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**REGULASI EMOSI PADA GURU HONORER DI SMK AL-ISLAM  
SURAKARTA**

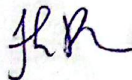
Disusun Oleh :

**MONIKA AYU PRAMESTI**

**2022031017**

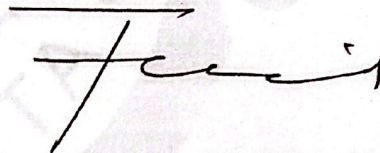
Skripsi ini telah disetujui untuk  
dipertahankan dihadapan dosen penguji  
pada tanggal 13 Januari 2024

**Pembimbing I**



Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A  
NIDN.0607018803

**Pembimbing II**



Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si  
NIDN. 0602058801

Mengetahui,  
**Ketua Program Studi Psikologi**



Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A  
NIDN.0607018803

**HALAMAN PENGESAHAN**

**REGULASI EMOSI PADA GURU HONORER DI SMK AL-ISLAM  
SURAKARTA**

Disusun Oleh :

**MONIKA AYU PRAMESTI**

**2022031017**

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji skripsi  
Program Studi Psikologi Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni  
Universitas Sahid Surakarta  
Pada hari Rabu tanggal 21 Januari 2026

Penguji I : Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M. A

NIDN : 0607018803

(JR)

Penguji II : Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si

NIDN : 0602058801

Faqih

Penguji III : Dr. Anniez Rachmawati Musslifah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIDN : 0623068501

(Anniez)

Mengetahui,

**Dekan  
Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni**

  
**Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si**  
NIDN: 0602058801

**Ketua Program Studi Psikologi**



**Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A**  
NIDN.0607018803

## HALAMAN MOTTO

*"Jika Anda tidak bisa melakukannya dengan baik,  
lakukanlah dengan cinta." - Mother Teresa*

*"Allah tidak membebani seseorang melainkan  
sesuai dengan kesanggupannya." - Al Baqarah 286*

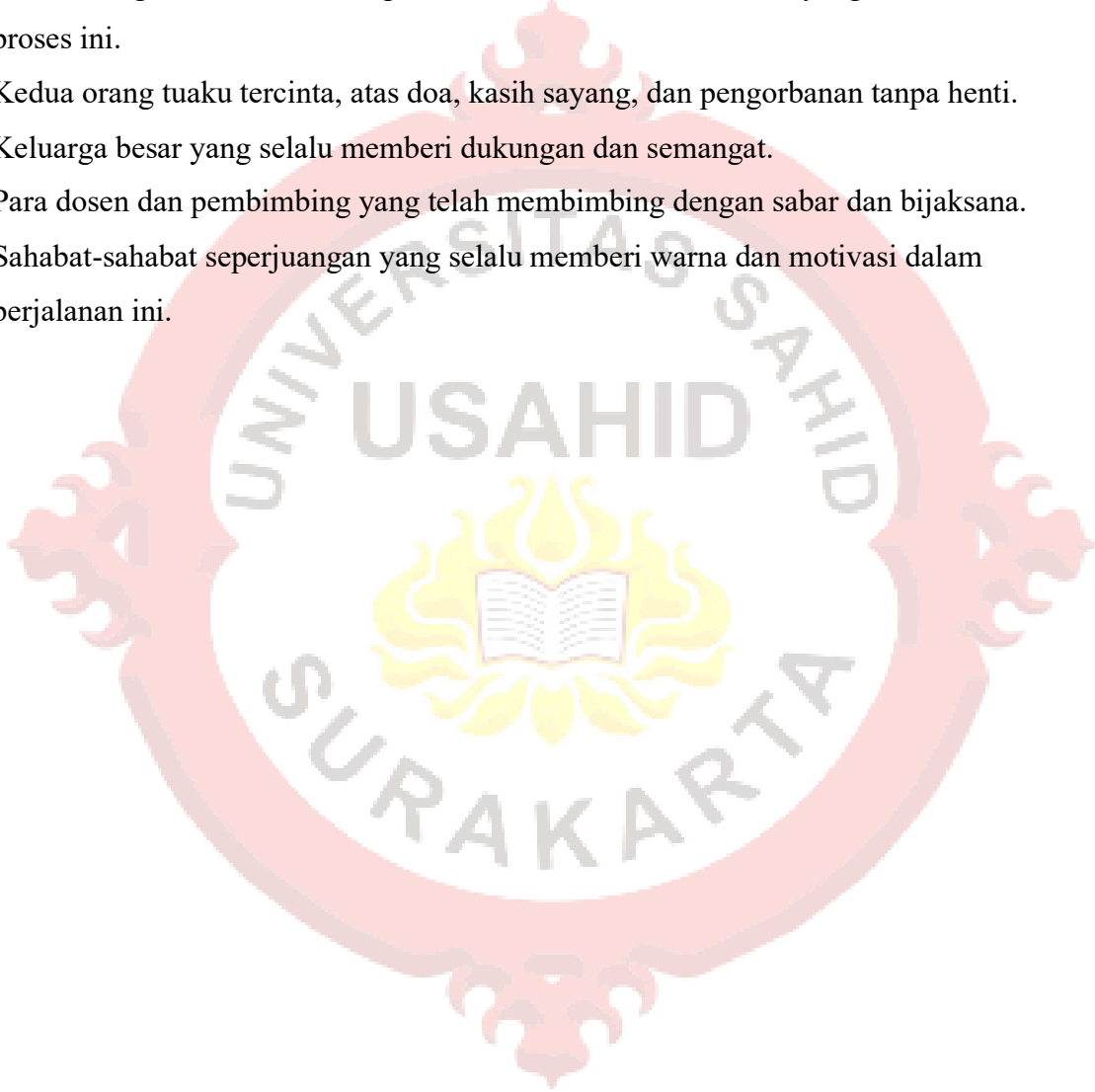
*"Orang beriman itu bagaikan mutiara. Di mana pun dia berada,  
keindahan selalu ada dalam dirinya." - Imam Malik bin Anas*



## LEMBAR PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk :

1. Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat, kasih, dan kekuatan yang diberikan selama proses ini.
2. Kedua orang tuaku tercinta, atas doa, kasih sayang, dan pengorbanan tanpa henti.
3. Keluarga besar yang selalu memberi dukungan dan semangat.
4. Para dosen dan pembimbing yang telah membimbing dengan sabar dan bijaksana.
5. Sahabat-sahabat seperjuangan yang selalu memberi warna dan motivasi dalam perjalanan ini.



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kupanjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunianya, sehingga skripsi ini yang berjudul “Regulasi Emosi Pada Guru Honorer di Smk Al Islam Surakarta”.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, maka penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Sri Huning Anwariningsih, ST. M. Kom., selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta
2. Ibu Destina Paningrum, SE., MM., selaku Wakil Rektor bidang Sumber Daya, Keuangan dan Pengembangan Universitas Sahid Surakarta
3. Ibu Dr. Erwin Kartinawati, S. Sos., M. Ikom., selaku Wakil Rektor bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni dan Kerja Sama Universitas Sahid Surakarta
4. Bpk. Faqih Purnomosidi, S. Psi., M. Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta
5. Ibu Dhian Riskiana Putri S. Psi., M. A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta sekaligus Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan yang sangat membantu dalam pembuatan pengabdian.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama proses pembelajaran.
7. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta. Bapak Supono dan Ibu Nunik Lestari yang selalu memberikan doa yang tidak terputus serta kasih sayang yang menjadi kekuatan terbesar bagi penulis.
8. Saudara dan teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan kepada saya.

9. Pihak dari Smk Al Islam Surakarta yang telah memberikan izin dan bantuan dalam proses pengambilan data penelitian

Semoga segala bantuan dan partisipan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Surakarta, 5 Januari 2026

Monika Ayu P



## 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 dikelola mengganggu potensi 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 tehnik 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

## ABSTRACT

This study aims to describe the emotional regulation of contract teachers at Al-Islam Vocational High School in Surakarta. Contract teachers often face challenges, including high workloads, low pay, and uncertain employment status. These situations can give rise to negative emotions and potentially disrupt performance and social relationships. Therefore, emotional regulation is a crucial skill for teachers to maintain their professional performance. This study employed qualitative methods using observation, interviews, and documentation. The subjects consisted of five contract teachers aged 27–34 years and two supporting informants. Data analysis was based on four aspects of emotional regulation according to Gross (2014): strategies, goals, impulse control, and acceptance. The results show that contract teachers have quite good emotional management skills. The strategies include self-reflection, diverting attention to positive activities such as listening to music or praying, and providing appropriate warnings to students. Despite frequently experiencing physical and psychological fatigue, they maintain professionalism in teaching. Negative emotions, such as anger or disappointment, are temporary and can be overcome through acceptance and gratitude. Generally, emotional regulation has been shown to play a crucial role in maintaining psychological stability, improving the quality of learning, and creating a conducive classroom atmosphere. This research underscores the need for support for contract teachers so they can manage work pressure in a healthy way and maintain professionalism.

Keywords: Contract Teachers; Psychological Health; Teacher Professionalism; Emotional Regulation; Coping Strategies



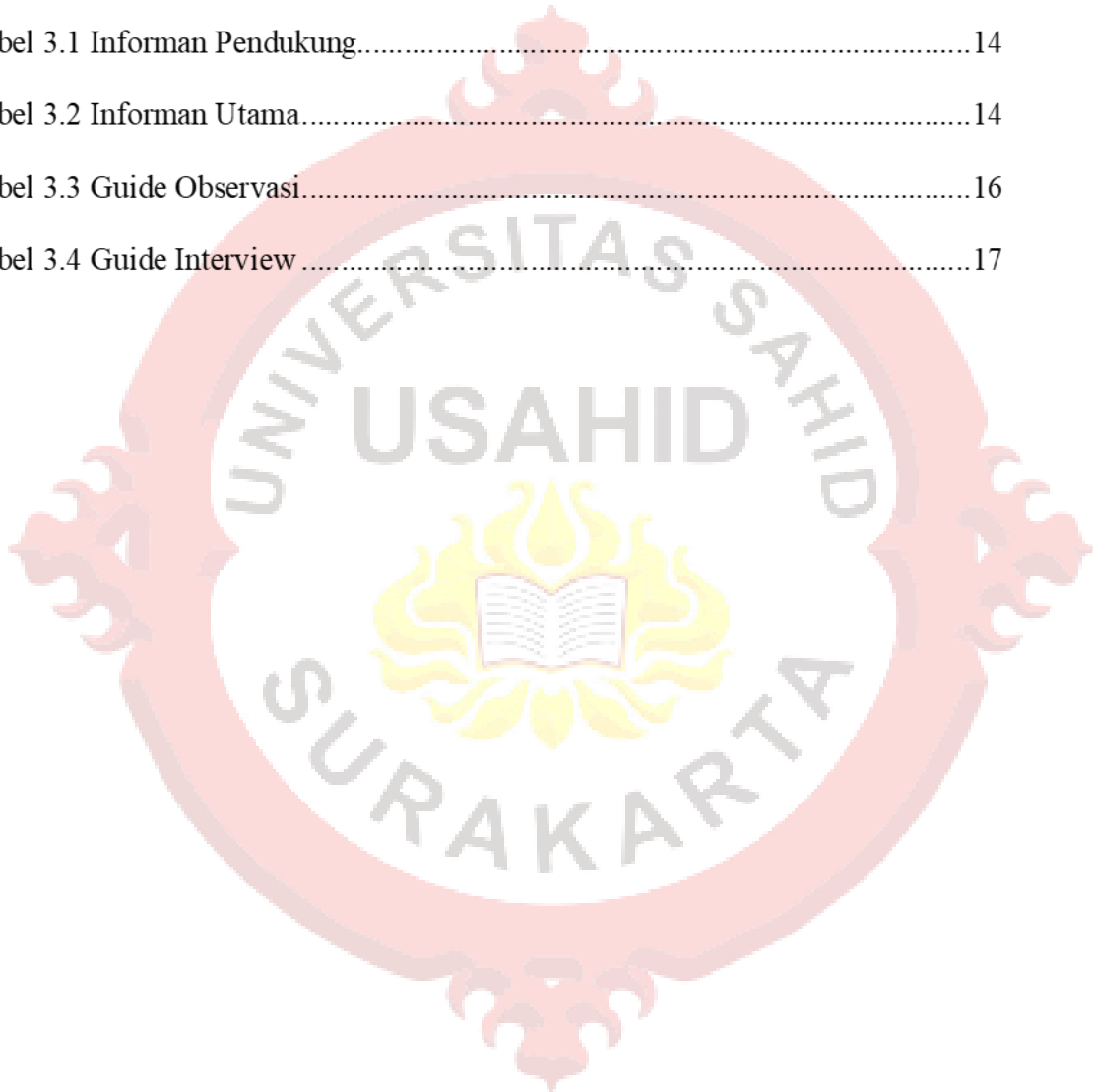
## DAFTAR ISI

COVER.....	i
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Tujuan Penelitian .....	4
1.3 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Pengertian Regulasi Emosi.....	8
2.2 Aspek Regulasi Emosi .....	8
2.3 Faktor Regulasi Emosi .....	9
2.4 Guru Honorer .....	10
2.5 Kerangka Pemikiran.....	11

2.6	Pertanyaan Penelitian .....	12
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>13</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	13
3.2	Fokus Penelitian .....	13
3.3	Informan Penelitian .....	13
3.4	Waktu Penelitian .....	14
3.5	Lokasi Penelitian .....	14
3.6	Instrumen Penelitian .....	15
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>20</b>
4.1	Persiapan Penelitian .....	20
4.2	Pelaksanaan Penelitian .....	21
4.3	Analisis Data .....	21
4.4	Pembahasan .....	33
4.5	Kekurangan Penelitian .....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>40</b>
5.1	Kesimpulan .....	40
5.2	Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>43</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	6
Tabel 3.1 Informan Pendukung.....	14
Tabel 3.2 Informan Utama.....	14
Tabel 3.3 Guide Observasi.....	16
Tabel 3.4 Guide Interview.....	17



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....11



## DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	46
lampiran 2 Surat keterangan sudah melakukan penelitian.....	47
lampiran 3 Guide Interview .....	48
lampiran 4 Guide observasi .....	50
lampiran 5 Lembar konsultasi.....	51
Lampiran 6 Inform consent.....	53
lampiran 7 Verbatim .....	60
lampiran 8 Dokumentasi.....	174
lampiran 9 Jurnal penelitian.....	178
lampiran 10 LOA.....	188
lampiran 11 Turnitin .....	189