

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru honorer di SMK Al-Islam Surakarta mampu menggambarkan 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. 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.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Guru Honorer

5.2.1.1 Meningkatkan Praktik *Self-Care*: Guru disarankan untuk terus mempertahankan dan mengembangkan teknik regulasi emosi yang positif, seperti teknik pernapasan atau meditasi ringan di sela waktu mengajar, untuk mencegah kelelahan fisik dan psikis (*burnout*).

5.2.1.2 Pengembangan Diri: Mengikuti pelatihan atau seminar terkait manajemen emosi dan komunikasi asertif agar dapat menghadapi berbagai karakter siswa yang dinamis dengan strategi yang lebih variatif, tidak hanya mengandalkan metode diam (*silent treatment*).

5.2.2 Bagi Pihak Sekolah (SMK Al-Islam Surakarta)

5.2.2.1 Program Kesejahteraan Psikologis: Mengingat guru honorer sering merasa lelah secara psikis, sekolah disarankan mengadakan program *gathering* rutin atau sesi berbagi (*sharing session*) untuk mempererat dukungan sosial antar rekan kerja.

5.2.2.2 Apresiasi dan Dukungan: Memberikan bentuk apresiasi non-finansial, seperti pujian atas kinerja atau penghargaan "Guru Teladan", untuk meningkatkan motivasi dan rasa syukur guru di tengah keterbatasan gaji.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

5.2.3.1 **Durasi Penelitian:** Melakukan penelitian longitudinal (jangka panjang) untuk menangkap dinamika emosi guru dalam satu siklus tahun ajaran penuh, termasuk pada masa-masa stres tinggi seperti pekan ujian.

5.2.3.2 **Variabel Tambahan:** Meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan regulasi emosi, seperti dukungan keluarga atau tingkat *self-efficacy* (keyakinan diri) guru honorer dalam mengajar.

