



LAMPIRAN

lampiran 1 Surat Izin Penelitian



**FAKULTAS SOSIAL, HUMANIORA, DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

Jl. Adi Sucipto No. 145, Solo 57144, Indonesia
Tel. +62 - (0)271 - 743493, 743494, Fax. +62 - (0)271 - 742047
www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 236/D/FSHS/Usahid-Ska.VI/2025
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Penelitian Skripsi / Tugas Akhir

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Pimpinan SMK Al Islam Surakarta
Jl. Honggowongso No.28A, Sriwedari, Kec. Laweyan
Kota Surakarta, Jawa Tengah 57141

Dengan hormat,

Guna memenuhi persyaratan perkuliahan Program S-1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh Skripsi / Tugas Akhir. Dimana perlu diadakannya pengambilan data penelitian di instansi yang terkait dengan bidang keilmuan yang ditekuni.

Dalam rangka melaksanakan kegiatan tersebut, bersama ini kami menyampaikan permohonan ijin bagi mahasiswa kami untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut:

Nama	: Monika Ayu Pramesti
Nomor Induk Mahasiswa	: 2022031017
Program Studi	: Psikologi
Judul Skripsi	: Regulasi emosi pada guru honorer di Smk Al Islam surakarta
Waktu Penelitian	: 12 Juni 2025 s/d 7 Juli 2025

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 17 Juni 2025
Mengetahui,
Dekan Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni

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

lampiran 2 Surat keterangan sudah melakukan penelitian



YAYASAN PERGURUAN "AL-ISLAM" SURAKARTA
SMK AL-ISLAM SURAKARTA
 Kompetensi Keahlian : Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) | Teknik Jaringan Akses Telekomunikasi (TJAT)
 Alamat : Jalan Honggowongso 28 A Surakarta 57141 Telp. 0271-738375

Jago Komputer
Ngaji Pinter

Akreditasi Sekolah : B (Baik) | smkalislam@surakarta.28a@gmail.com | SMK Al-Islam | @smkalislam | SMK Al-Islam Surakarta

SURAT KETERANGAN

Nomor : 176/SMK.Ais/ED.17/XII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini ;

Nama : Kurnia Aprianto, S.Pd.
 NIP. : --
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SMK Al-Islam Surakarta

menerangkan bahwa :

Nama : Monika Ayu Pramesti
 NIM : 2022031017
 Program Studi : Psikologi
 Perguruan Tinggi : Universitas Sahid Surakarta

telah selesai melaksanakan kegiatan **Penelitian dengan tema "Regulasi Emosi Pada Guru Honorer di SMK Al-Islam Surakarta"** pada tanggal 5 Juli 2025 dengan baik. Surat Keterangan ini digunakan sebagai salah satu syarat dalam administrasi laporan kegiatan penelitian

Demikian, surat keterangan ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 15 Desember 2025
 Kepala Sekolah,

 Kurnia Aprianto, S.Pd.

lampiran 3 Guide Interview

Aspek	Indikator	Pertanyaan
Strategies to emotion regulation (strategies)	Kemampuan untuk cara mengurangi emosi negative, Kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat (emotional expression), Kemampuan mengalihkan perhatian (attention distraction)	<p>Apa cara paling efektif yang biasa Anda lakukan untuk mengurangi rasa marah atau kecewa saat bekerja?</p> <p>Pernahkah Anda mencoba strategi khusus, misalnya menulis jurnal atau berbicara dengan orang terdekat?</p>
		<p>Bagaimana Anda biasanya mengekspresikan perasaan bahagia atau bangga atas pencapaian kerja?</p> <p>Menurut Anda, bagaimana cara mengekspresikan rasa kecewa tanpa membuat orang lain tersinggung?</p> <p>Saat Anda merasa tertekan, aktivitas apa yang membantu Anda mengalihkan perhatian?</p> <p>Pernahkah Anda merasa gagal mengalihkan perhatian dari pikiran negatif? Apa yang Anda pelajari?</p>
Engaging in goal directed behavior (goals)	Kemampuan tetap bertindak positif meski ada emosi negative, Konsisten menjaga perilaku sesuai tujuan kerja	<p>Bagaimana Anda menjaga motivasi bekerja walau sedang merasa marah atau sedih?</p> <p>Apakah Anda punya kebiasaan tertentu untuk tetap fokus pada target kerja?</p> <p>Bagaimana cara Anda tetap berpikir jernih ketika emosi negatif datang?</p>

		Pernahkah Anda menunda pekerjaan karena emosi? Bagaimana Anda memperbaiki hal itu?
Control emotion responses (impulse)	Mampu menyusun prioritas meski sedang tertekan, Menunjukkan tanggung jawab meski emosi tidak mendukung, Sadar & mampu mengontrol emosi yang dirasakan	Pernahkah Anda merasa stres tetapi tetap bisa memprioritaskan tugas yang lebih penting? Bagaimana cara Anda memastikan tanggung jawab tetap berjalan meski emosi tidak stabil? Apa tanda-tanda Anda sedang marah atau kesal? Bagaimana Anda menenangkannya? Bagaimana Anda membedakan amarah yang wajar dengan amarah yang harus diatasi segera?
Acceptance of emotional responses (acceptance)	Berpikir sebelum bertindak saat emosi memuncak, Menghindari tindakan/ucapan merugikan akibat emosi sesaat, Menerima emosi negatif tanpa merasa malu, Mengenali & mengakui emosi tanpa menyangkalnya, Memberi ruang untuk merasakan emosi	Menurut Anda, mengapa penting mempertimbangkan konsekuensi sebelum bereaksi? Bagaimana cara Anda mencegah tindakan impulsif saat marah? Bagaimana pendapat Anda tentang menangis di sekolah? Apakah wajar? Apakah Anda pernah berusaha menekan emosi tapi akhirnya justru membuat masalah lebih besar? Bagaimana Anda melatih diri agar bisa mengenali emosi dengan jujur?

lampiran 4 Guide observasi

Aspek	Indikator	Rating Scale
Strategies to emotion regulation (strategies)	Kemampuan untuk cara mengurangi emosi negative, Kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat (emotional expression), Kemampuan mengalihkan perhatian (attention distraction)	1 2 3 4 5
Engaging in goal directed behavior (goals)	Kemampuan tetap bertindak positif meski ada emosi negative, Konsisten menjaga perilaku sesuai tujuan kerja	
Control emotion responses (impulse)	Mampu menyusun prioritas meski sedang tertekan, Menunjukkan tanggung jawab meski emosi tidak mendukung, Sadar & mampu mengontrol emosi yang dirasakan	
Acceptance of emotional responses (acceptance)	Berpikir sebelum bertindak saat emosi memuncak, Menghindari tindakan/ucapan merugikan akibat emosi sesaat, Menerima emosi negatif tanpa merasa malu, Mengenali & mengakui emosi tanpa menyangkalnya, Memberi ruang untuk merasakan emosi	

lampiran 5 Lembar konsultasi

lampiran 5 Lembar konsultasi

FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Monika Ayu Pramesti
 NIM : 2022031017
 Pembimbing I : Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A

NO	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1.	Senin, 22 September 2025	Konsul Judul	h
2.	Rabu, 22 Oktober 2025	Konsul BAB 1	h
3.	Selasa, 28 Oktober 2025	Konsul BAB 2	h
4.	Rabu, 5 November 2025	Konsul BAB 3	h
5.	Jumat, 9 November 2025	Daftar Pustaka	h
6.	Senin, 10 November 2025	ACC sempro	h
7.	Senin, 5 Januari 2026	Revisi Bab 4 dan 5	h
8.	Kamis, 8 Januari 2026	ACC Skripsi	h

Surakarta, Kamis, 8 Januari 2026

Pembimbing I



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


FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Monika Ayu Pramesti
 NIM : 2022031017
 Pembimbing II : Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si

NO	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
	Senin, 22 September 2025	Konkul Judul	F.
	Jum'at, 7 November 2025	Pengajuan BAB 1, 2 dan 3	F.
	Senin, 10 November 2025	ACC Sempro	F.
	Kabu, 7 Januari 2026	Revisi Bab 4	F.
	Kamis, 8 Januari 2026	ACC Skripsi	F.

Surakarta, Kamis, 8 Januari 2026

Pembimbing II


 Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si

Lampiran 6 Inform consent

FORMULIR PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya Monika Ayu P dengan NIM 2022031017, sebagai Mahasiswi S1 Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta yang bermaksud untuk melakukan penelitian di bidang psikologi dengan judul "Regulasi Emosi Pada Guru Honorer Di Smk Al-Islam Surakarta" Penelitian ini saya lakukan untuk menyusun skripsi sebagai tahap akhir penyelesaian studi di Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta. Saya mengharap kesediaan Anda menjadi subjek penelitian ini secara sukarela. Semua informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya. Jika Anda setuju untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini, mohon mengisi informasi identitas berikut:

Nama (boleh inisial) : Aprilia Saraswati

Usia : 27

Jenis Kelamin : L / lingkari sesuai jenis kelamin

Tanda tangan :



Terimakasih atas ketersediaan Anda untuk mau ikut serta dalam penelitian ini.


FORMULIR PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya Monika Ayu P dengan NIM 2022031017, sebagai Mahasiswi S1 Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta yang bermaksud untuk melakukan penelitian di bidang psikologi dengan judul "Regulasi Emosi Pada Guru Honorer Di Smk Al-Islam Surakarta" Penelitian ini saya lakukan untuk menyusun skripsi sebagai tahap akhir penyelesaian studi di Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta. Saya mengharap kesediaan Anda menjadi subjek penelitian ini secara sukarela. Semua informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya. Jika Anda setuju untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini, mohon mengisi informasi identitas berikut:

Nama (boleh inisial): Uswatun Hasarah .

Usia : 32. Tahun .

Jenis Kelamin : L *lingkari sesuai jenis kelamin

Tanda tangan : 

Terimakasih atas ketersediaan Anda untuk mau ikut serta dalam penelitian ini.

FORMULIR PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya Monika Ayu P dengan NIM 2022031017, sebagai Mahasiswi S1 Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta yang bermaksud untuk melakukan penelitian di bidang psikologi dengan judul "Regulasi Emosi Pada Guru Honorer Di Smk Al-Islam Surakarta" Penelitian ini saya lakukan untuk menyusun skripsi sebagai tahap akhir penyelesaian studi di Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta. Saya mengharap kesediaan Anda menjadi subjek penelitian ini secara sukarela. Semua informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya. Jika Anda setuju untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini, mohon mengisi informasi identitas berikut:

Nama (boleh inisial) : *Jendry*

Usia : *34*

Jenis Kelamin : L / lingkari sesuai jenis kelamin

Tanda tangan :



Terimakasih atas ketersediaan Anda untuk mau ikut serta dalam penelitian ini.


FORMULIR PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya Monika Ayu P dengan NIM 2022031017, sebagai Mahasiswi S1 Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta yang bermaksud untuk melakukan penelitian di bidang psikologi dengan judul "Regulasi Emosi Pada Guru Honorer Di Smk Al-Islam Surakarta" Penelitian ini saya lakukan untuk menyusun skripsi sebagai tahap akhir penyelesaian studi di Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta. Saya mengharap kesediaan Anda menjadi subjek penelitian ini secara sukarela. Semua informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya. Jika Anda setuju untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini, mohon mengisi informasi identitas berikut:

Nama (boleh inisial) : Nur Afifah Ayu P.

Usia : 29

Jenis Kelamin : L lingkari sesuai jenis kelamin

Tanda tangan : 

Terimakasih atas ketersediaan Anda untuk mau ikut serta dalam penelitian ini.


FORMULIR PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya Monika Ayu P dengan NIM 2022031017, sebagai Mahasiswi S1 Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta yang bermaksud untuk melakukan penelitian di bidang psikologi dengan judul "Regulasi Emosi Pada Guru Honorer Di Smk Al-Islam Surakarta" Penelitian ini saya lakukan untuk menyusun skripsi sebagai tahap akhir penyelesaian studi di Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta. Saya mengharap kesediaan Anda menjadi subjek penelitian ini secara sukarela. Semua informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya. Jika Anda setuju untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini, mohon mengisi informasi identitas berikut:

Nama (boleh inisial) : TW

Usia : 28 tahun

Jenis Kelamin : L / *lingkari sesuai jenis kelamin

Tanda tangan : 

Terimakasih atas ketersediaan Anda untuk mau ikut serta dalam penelitian ini.

FORMULIR PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya Monika Ayu P dengan NIM 2022031017, sebagai Mahasiswi S1 Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta yang bermaksud untuk melakukan penelitian di bidang psikologi dengan judul "Regulasi Emosi Pada Guru Honorer Di Smk Al-Islam Surakarta" Penelitian ini saya lakukan untuk menyusun skripsi sebagai tahap akhir penyelesaian studi di Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta. Saya mengharap kesediaan Anda menjadi subjek penelitian ini secara sukarela. Semua informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya. Jika Anda setuju untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini, mohon mengisi informasi identitas berikut:

Nama (boleh inisial) : *Kun Arifudin*

Usia : *42*

Jenis Kelamin D / P *lingkari sesuai jenis kelamin

Tanda tangan : *Mga*

Terimakasih atas ketersediaan Anda untuk mau ikut serta dalam penelitian ini.


FORMULIR PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya Monika Ayu P dengan NIM 2022031017, sebagai Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta yang bermaksud untuk melakukan penelitian di bidang psikologi dengan judul "Regulasi Emosi Pada Guru Honorer Di Smk Al-Islam Surakarta" Penelitian ini saya lakukan untuk menyusun skripsi sebagai tahap akhir penyelesaian studi di Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta. Saya mengharap kesediaan Anda menjadi subjek penelitian ini secara sukarela. Semua informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya. Jika Anda setuju untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini, mohon mengisi informasi identitas berikut:

Nama (boleh inisial) : *Kurnia Aprianto*

Usia : *39*

Jenis Kelamin P *lingkari sesuai jenis kelamin

Tanda tangan : 

Terimakasih atas ketersediaan Anda untuk mau ikut serta dalam penelitian ini.

lampiran 7 Verbatim

Nama : AS

Umur : 27 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Hari/tanggal wawancara : Sabtu, 5 Juli 2025

NO	Verbatim	Main Tema
1	<p>INTER : Sebelumnya saya mau tanya dulu tentang, kan bu as kan disini kan udah lama ya bu ya, alumni ya bu, alumni yang keberapa bu?</p> <p>INTEE : Aduh lupa pokoknya keluar dari sini 2016</p> <p>INTER : Ooo berarti adiknya pak fd?</p>	Pembukaan
5	<p>INTEE : Iya tapi jauh pak fd lulus saya baru masuk</p> <p>INTER : Oooo berarti kakak kelas nya mas rz?</p> <p>INTEE : Iya tapi nggak kenal mas rz</p> <p>INTER : Berarti kan udah lama bu disini mau tanya tentang apa ya? Tentang emm, jelasinnya gimana ya bu, tentang regulasi emosi kayak, perilaku atau tingkah laku yang diterapkan sama guru-guru dulu sama guru-guru sekarang?</p> <p>INTEE : Kalo dulu yaa mba, kalo dulu kan dizaman saya lumayan masih cukup ee apa namanya gimana yaa pakek suara keras masih ada gebrakannya dan sebagainya tapi sekarang kalo diterapin sekarang itu kayaknya gak bisa karna anak-anak sekarang ketika dikeras anak-anak itu semakin menjadi-jadi, jadi kalo saya sih lebih ke pendekatan walaupun kadang kan yoo manusiawi kadang bersuara keras cuman kalok kita terangkan dengan guru yang dulu mengajar saya itu kayaknya sudah nggak word it</p> <p>INTER : Nggak word it untuk siswa yang sekarang?</p>	Penerapan perilaku guru terhadap siswa dulu maupun sekarang
10	<p>INTEE : Iyaa yang sekarang malah nanti tambah anaknya tambah menjadi-jadi sih kek tambah keras atau kek karna guru kan juga takut kek yang diberita- berita ketika keras nanti kita dilaporin dan sebagainya dan kita tuh nggak ada payung hukum untuk kita nggak ada yang kayak</p>	

<p>ngelindungin kan juga nggak ada, kalo dulu mahh bebas-bebas aja, orang tua pun mensupport tapi untuk saat ini orang tua tidak mungkin mensupport tidak sepenuhnya tidak semua wali siswa itu mensupport dengan ee apa ya, pengajaran zaman dulu dengan sekarang jadi nggak</p> <p>INTER : Tapi menurut bu as lebih baik pengajaran yang dulu apa yang sekarang?</p> <p>INTEE : Kalo saya sendiri lebih seneng yang dulu, karna itu kek menata,cuman ada ples mines nya juga karna tidak semua orang itu mentalnya siap dengan kedisiplinan yang dulu, yang dulu itu ya dengan apa ya, dan diajari dengan keras jadi mentalnya tuh dah ketata nihh ketika kerja, tetapi untuk dalam belajar menjagar mungkin ada yang down nah karna kan kita jadi pendidik kan kita harus gimana caranya anak juga nyaman nihh disekolah, nah tetapi kalopun anak hanya kita ee apa ya istilahnya tuh eee cara mendidik nya dengan lemah lembut pun yang sekarang efeknya itu ketika anak nanti itu kerja karena dibeberepa perusahaan, yaa contohnya saya mengampu prakerin dan saya punya relasi temen diperusaahan lain, itu mereka tidak hanya disekolah kita ya, disekolah lain pun yang fresgeduate anak smk ada beberapa yang menolak karna anak-anak gen z zaman sekarang yaa disiplin nya kurang, ketika ditegur sekali langsung down dan nggak mau kerja nahh itu mungkin pr buat kita sebagai pengajar, semua nggak hanya disini, mungkin disekolah sekolah lain pun sama karna saya juga sharing sama ee apa yaa keluh kesahnya itu sama seperti itu</p> <p>INTER : Berarti guru disini sadar yaa bu, perubahan dulu sama sekarang</p> <p>INTEE : Iya tapi plesnya sihh itu sihh mbak, kadang kita lebih deket jadinya sama anak, jadi tau nih kenapa problemnya kenapa anak seperti ini, jadi kita nggak bisa nihh mungkin keras, ooh berarti kita harus sadar, oo mungkin nggak bisa keras karna anak mungkin dah ada problem nihh</p>	<p>Perubahan yang disadari atas perilaku yang diberikan guru</p>
---	--

	dirumah, mungkin ke ee mencari jati dirinya tuh di sekolah itu dan sih beberapa anak seperti itu	
15	<p>INTER : Eee tapi bu as menemukan udah sebagian besar apa?</p> <p>INTEE : Beberapa saja</p> <p>INTER : Bu as deket sama semuanya siswa atau cuman beberapa siswa bu?</p> <p>INTEE : Enggak sih kalo deket hanya eeee wali yaa, cuman kalo deket yang lain engga pun kecewek juga sama, jadi ketika yaa anak ada keluhan ada mau cerita apa yaa kita, ya</p>	
20	<p>mendengar jadi seperti itu mba</p> <p>INTER : Tapi langsung ada solusi atau gimana?</p> <p>INTEE : Yaa</p> <p>INTER : Yaudah bu kita langsung masuk pertanyaan yang pertama ya bu, apa cara yang paling efektif yang biasa bu as lakuin untuk mengurangi rasa marah atau kecewa saat bekerja?</p> <p>INTEE : Yaa apaa yaa, yaa kita liat anak-anak yang kadang random gitu aja terus kita jadi yowes marahe jadi nggak jadi, jadi beda ternyata mbak, jadi ketika mungkin yaa kita baru marah, capek, tapi ketika liat anak-anak yang kayak ada random lah sedikit apa gitu yowes ilang semuanya, ketika kita udah didepan gitu ilang</p> <p>INTER : Berarti salah satu penghibur itu juga muridnya bu?</p> <p>INTEE : Iyaaa</p>	Rasa amarah hanya sementara, siswa adalah penghibur pertama
25	<p>INTER : Owhh, terus yang kedua emm pernahkan bu as mencoba kayak mengurangi rasa marah itu mencoba bikin strategi khusus, atau misalkan nulis jurnal, atau berbicara sama orang yang terdekat gitu?</p> <p>INTEE : Paling cerita sih, cerita temen deket tapi kalo untuk temen yaa pokonya temen deket kalo nggak ya nggak tau ini saya gimana haha hihi gitu aja</p> <p>INTER : Ooo berarti kalo bu as lagi mengurangi emosi kayak gitu cerita sama temen deket?</p> <p>INTEE : Heem</p>	

	<p>INTER : Terus bagaimana bu as mengekpresikan perasaan marah bahagia atau bangga atas pncapain kerja?</p>	
30	<p>INTEE : Cuman senyum sihh, kalo bikin status juga engga INTER : Eeeee cuman senyum? INTEE : Gimana yaa bilang rasa syukur eee saya bingung INTER : Tapi seneng, tapi udah itu udah melingkup semua ya INTEE : Iyaa</p>	
35	<p>INTER : Terus menurut bu as bagaimana caranya mengekpresikan rasa kecewa tanpa membuat orang lain tersinggung? INTEE : Diem, nggak ngomong jadi kalo udah saya itu biasanya kalo udah diem yowes biasanya yaa males aja baru nggak mood INTER : Tapi orang lain tau nggak bu kalo semisal bu as diem gitu lagi nggak mood? INTEE : Temen deket tau karna ekspresi saya memperlihatkan INTER : Tapi dilingkungan guru-guru gini bu?</p>	<p>Memendam amarah dengan diam</p>
40	<p>INTEE : Ada beberapa yang tau INTER : Tapi kalo ada yang nggak tau terus ngajak ngomong bu as tapi ngajak ngomongnya kayak lebih ke mood gitu gimana bu? INTEE : Saya masih bisa sihh mbak INTER : Terus ketika bu as tertekan, merasa tertekan aktivitas apa yang membantu bu as mengalihkan perhatian? INTEE : Apa yaa, yaa cuman diem paling nggak dengerin musik udah gitu yang penting saya itu nggak ngobrol</p>	<p>Penghibur ketika merasa tertekan</p>
45	<p>INTER : Bu as ini introvert nggak sih? INTEE : Pie yaa mbak nggak tau nek dibilang introvert atau engga, cuman saya itu paling, kalo saya itu udah ngobrol sama orang wes ngeciwis itu berarti saya nyaman, cuman saya kek semua yaa haha hihi paling aku wes cedak sek ngono, kalok engga saya itu penting ditegur sek, jadi sebelum saya kenal sama orang saya mesti meneng tok, tapi kalo udah kenal mesti ngeneki</p>	

	<p>INTER : Pernah nggak sih bu as merasa gagal mengalihkan perhatian dari pikiran negatif?</p> <p>INTEE : Pernah</p> <p>INTER : Gimana itu bu?</p>	
50	<p>INTEE : Yaa kadang kalo semisal ada yang, yakan kita manusiawi yaa mbak ketika kita baru capek ada yang menyulut nihh emosi yaa, pernah nihh ngomong langsung keras, itu pernah beberapa kali juga pernah, tapi kalo udah ya udah saya itu tipenya kalok ketika saya masih ngomong ngemeng keras itu baru saya masih biasa tapi ketika ngomong sama orang itu udah bikin saya sampai ke ati sampai saya meneng nggak ngomong jadi walaupun kita ngobrol cuman banyak say hello biasa berarti itu puncak emosi saya seperti itu</p> <p>INTER : Kalo sama murid gitu gimana bu?</p> <p>INTEE : Sama murid kalo udah, udah ook saya mbak, kalo udah keras, misalnya nihh ada yang kemaren sampai bikin masalah yang paling itu kalo cewek itu sampai ke hati di pikir terus mungkin cewe-cewe yang lain mungkin yowes nggak mau ngomong nihh sama anaknya, tapi ketika saya itu kalok hari ini selesai yowes besok kita biasa lagi kalo saya gitu, karna sama murid jadi kayak yaa ini kek anaknya gitu lhoo kita nerapin ke anaknya yaudah yang udah udah</p> <p>INTER : Jadi nggak dibawa pikirannya bu?</p> <p>INTEE : Enggak</p>	Mudah melupakan masalah
55	<p>INTER : Terus bagaimana bu as menjaga motivasi bekerja walau sedang marah atau sedih?</p> <p>INTEE : Emmm kalo saya motivasinya karna saya jadi pendidik yaa gimana caranya saya itu menjadi positif vibe disini entah itu kita baru ngapain aja, maksudte pikiran kita ada mungkin ada beberapa masalah yowes karna kita bekerja yaudah kita harus gimana, karna kalok saya liat diluar sana kan yaa juga susah cari kerja jadi saya tuh cuman pikirannya mung ning jobo okeh seng golek kerjo, awakdewe wes kerjo kerjo neng kene yowes lila ta'ala gitu aja kalo saya</p> <p>INTER : Ikhlas ya bu?</p>	Motivasi bekerja

	<p>INTEE : Iya susah sih mba ya gimana caranya kita harus belajar</p> <p>INTER : Apa motivasi bu as masuk kesekolahan ini?</p>	
60	<p>INTEE : Saya itu kan awalnya, gimana ya? Saya kan programmer hampir 3 tahun nah disitu kan kantornya itu kan dibekukan jadi semua karyawan disolo sama Bekasi itu semuanya off dan itu cut off nya itu satu hari sebelum, jadi malemnya dikabari besok off gitu kan kantornya, memang proyeknya distop dulu, otomatis saya bingung nih orang dari kuliah udah kerja, jadi kan udah kerja disitu jadi kan saya mau nganggur itu, nganggur itu apa? Bingung dan saya nggak mau nganggur terus yowes akhirnya pernah nih eee apayaa daftar-daftar diluar kota tinggal penempatan tinggal apa mbak? Kontrak nggak dibolehin sama orang tua yowes berarti pikiran saya cuman satu, ketika kita tidak diridhoi orang tua mungkin kita nggak mungkin ini ada jalannya, yowes terus itu saya dapet info disini suruh ngajar, ee suruh masukin lamaran yaudah saya iseng, awal saya cuman iseng yaa saya itu nggak ada niatan jadi guru itu nggak ada sama sekali tapi yaudah ketika saya masuk, karena setiap doa saya bulan nggak kerja itu, intinya saya itu pengen punya kerja yang lingkungannya baik karna pengen yang pokok ee tetap menjaga sholat saya karna kalo diluar kita tetep sholat cuman lingkungannya itu lhoo, nahh itu motivasi saya yang pertama itu sebenarnya cuman pengen punya lingkungan yang baik, yang Islami itu aja</p> <p>INTER : Dan pikirannya cuman satu di smk ini?</p> <p>INTEE : Yaa nggak sebenarnya nggak disini ada nihh kerjaan lain cuman saya langsung dipanggil sama pak kn itu terus ngirim lamaran, saya diwawancara yowes besok ee ke yayasan ternyata saya ketrima yaudah mau gimana lagi, yaa saya jalanin dulu gitu ya awalnya</p> <p>INTER : Syok nggak bu pertama kali masuk sini dengan program kerja yang sangat berbeda</p>	<p>Meniatkan ikhlas bekerja disekolah dengan ibadah yang tidak putus</p>

	<p>INTEE : Emmm berfikir jernih, yang kayak cuek gitu sih mba, kalo seng uwes yowes dadine yoo biasa</p>	
75	<p>INTER : Nggak ada kek semisal mungkin sesuatu hal disekolahan ini yang bikin bu as ini emosi meluap luap tapi disaat itu bu as berfikir eee yowes iki kan kek semisal program kerja, bu as nggak suka dengan program kerja itu dan bu as emosi tapi ketika program kerja itu bikin bu as malah semakin menurun itu yaa malah semakin menurun kan kerjanya bu as tapi bu as tetap berfikir positif, pernah nggak bu?</p> <p>INTEE : Kalo saya mungkin kan kadang kalo dikerja ada yang tidak sesuai dengan hati kita ee yowes tapi yoo meh pie meneh karna semua kalok udah disepakati sama satu sekolah yaa kita mau gimana, yoo kita harus mengikuti alur yang ada kalo saya gitu, yowes seng uwes awakdewe ngelakoni seng penting nggak usah nonton seng kuwi mungkin kerja kayak proker yang sekarang mungkin kalo saya yaa mbak biasanya itu mungkin dimata saya itu mungkin kek kurang sreg tapi mungkin disisi lain itu mungkin buat saya lebih baik, jadi saya biasanya gitu jadi nggak mikir seng uwes yowes lahh, kalo saya begitu biasanya</p> <p>INTER : Berarti bu as ini termasuk orang yang berfikir positif?</p> <p>INTEE : Yaa nggak nggak semesti, enggak mesti berfikir positif ya orang kan yaa manusiawi yaa mbak cuman ya gimana kita aja yang oo yowes ngono yoo meh pie meneh udah dijalanin aja kalo saya kayak gitu</p> <p>INTER : Pernahkah bu as menunda pekerjaan karena emosi? Bagaimana bu as memperbaiki hal itu?</p>	
80	<p>INTEE : Pernah yaa kalo saya sistemnya kalo belum bekerja ini yoo pie carane kerjaan belum selesai yaa saya mau begadang seperti apaya penting kalok ketika dimintaa ya harus saya selesaikan gitu dan malu kalo kerjaan belum selesai itu, jadi pie carane saya mbok ameh turu</p>	<p>Menyelesaikan tanggung jawab dengan baik</p>

	<p>opo ora bengine yang penting saya harus selesai saya gitu</p> <p>INTER : Tapi berarti jam tidurnya nggak flesibel ya bu?</p> <p>INTEE : Tergantung kalopun misalkan ada harus pekerjaan yang kayak banyak kemaren kayak pas itu yaa tetep tidur cuman jam tidurnya kurang</p> <p>INTER : Tapi itu mempengaruhi nggak bu?</p> <p>Mempengaruhi emosi bu as, kayak kesel gitu, capek?</p> <p>INTEE : Ya kalok capek diganggu ya wajar, cuman saya kan udah terbiasa kerja yang lalu kan, malem ngerjain, jadi udah biasa sih mbak, ngejar deadline tuh udah nggak kaget</p>	
85	<p>INTER : Jadi udah biasa ya bu?</p> <p>INTEE : Udah biasa</p> <p>INTER : Pernahkah bu as merasa stres tetapi bisa memprioritaskan tugas yang lebih penting? Jadi bu as lagi setres banget tapi bu as tetep memprioritaskan satu tugas yang itu bener-bener penting?</p> <p>INTEE : Pernah, yaa itu harus saya kerjakan gimana caranya, iyaa itu tugas kok mau gimana lagi</p> <p>INTER : Terus cara bu as mengekspresikannya gimana?</p>	
90	<p>INTEE : Yaa itu mbak pokoknya saya itu diem, kalo saya udah kayak saya itu kan nggak multitasking jadi kalo saya mengerjakan sesuatu saya nggak bisa diganggu sam ngobrol itu nggak bisa, jadi gimana caranya saya itu kek menyendiri sukaknya pakek handset jadi kalo diajak ngomong nggak denger itu karna saya fokus dan pakek handset, meredam biar gimana saya fokus</p> <p>INTER : Terus bagaimana cara bu as memastikan tanggung jawab tetap berjalan meski emosi nggak stabil?</p> <p>INTEE : Memastikan? Gimana ya? Yaa pokok ee dilakoni wehh mbak</p> <p>INTER : Iyaa kalo semisal gini, bu as kayak bu as kan seorang perempuan, perempuan itu kan perasa ya bu as, nah padahal kalo perempuan</p>	

	<p>perasa nggak ada satupun perempuan yang bisa menahan emosi sama perasaan emosi menangis, emosi marah itu nggak bisa kalo bener-bener sudah pada tahapnya, nahh gimana caranya bu as memastikan bu as bisa memenuhi tanggung jawabnya bu as pada saat bu as emosi nya seperti itu?</p> <p>INTEE : Yo kuwi mbak, pokok ee nek aku wes emosi, aku mesti suaraku tinggi tapi ketika udah yowes saya menjalani semuanya, yo pie dengan walaupun muka kayak tidak bisa pie yaa, tidak bisa membohongi ekspresi tapi tetep saya jalankan</p>	Mengekpresikan ketika marah
95	<p>INTER : Bu as pernah?</p> <p>INTEE : Pernah tapi pas ngajar kan pernah mungkin wajah e kek meneng tapi ngono kaelah</p> <p>INTER : Ditanyain siswa nggak bu?</p> <p>INTEE : Iya paling kenapa bu? Ngono nggak papa ngono karna murid sendiri ya kalok maksudte yang ibarat ee koyo seng jarak aku tapi kalo ketika selain pekerjaan saya itu nggak, jadi kalo udah ketemu siswa pokok e saya tuh kalo udah ketemu siswa random ngono yowes nggak gagas</p> <p>INTER : Emmm apa tanda-tanda bu as sedang marah atau kesal?</p>	
100	<p>INTEE : Ekspresi wajah</p> <p>INTER : Ekspresi wajah?</p> <p>INTEE : Heem dan itu udah keliatan kata temen-temen, yaa temen-temen deket temen-temen pokok e nek ekspresi ku wes bedo berarti lagi lagi nggak mood, lagi nggak nyaman disitu gitu biasanya</p> <p>INTER : Jadi mereka lebih milih diem gitu?</p>	
105	<p>INTEE : Heem</p> <p>INTER : Terus gimana cara nenanginnya?</p> <p>INTEE : Ada aja yang nyeeloteh apa gitu aku wes guyu ook mbak</p> <p>INTER : Ohh gitu hehe ohh berarti bu as itu gampang</p>	
110	<p>INTEE : Gampang</p>	

	<p>INTER : Emm bagaimana bu as membedakan amarah yang wajar dengan marah yang harus diatasi segera?</p> <p>INTEE : Emm amarah wajar yaa pokok e nek aku wes meneng kuwi masih biasa, kalo saya udah eee banter suaraku kii jane kii aku wes kek ki warning buat emosiku tapi nek aku wes bener-bener, kadang itu saya itu takutnya ya mbak dengan ekspresi wajahku koyo ngeneki tidak semua orang itu tau, padahal aku kii opo nek suaraku banter pun karna ada yang ngomong marai ndak marai loro ati dengan suaraku seng keras dan saya itu modelnya tuh nggak bisa basa basi jadi to the point nahh itu yang pr buat saya gimana ben karna apa ya bekerja dengan banyak orang dan tidak semua yang bisa nek cowok bisa nihh berhadapan dengan temen cewek nah itu kan kadang ada yang ngomong kebanteren ojo terlalu jujur yo itu lhoo mbak karna saya itu terlalu jujur terkadang</p> <p>INTER : Lebih baik jujur ya bu?</p> <p>INTEE : Saya Sukanya gitu saya nggak mau bertele tele</p> <p>INTER : Berarti bu as tipe orang yang nggak suka nyindir?</p> <p>INTEE : Nggak nek aku mending langsung tak lokke dari pada saya nyindir dan sayaitu nggak seneng mbok kancamu nyungseng jempalek rak gagas tapi selama saya dicolek maksudte kayak ibarate kasarane ya mbak aku di tutuk lhaa berarti aku nutuk balek tapi ketika dia masih ibarate kii gur ngerasani aku neng buri alah bodo amat kalo saya gitu modelnya</p>	
115	<p>INTER : Emm tapi tipe ngelabrak nggak bu?</p> <p>INTEE : Nggak, tapi nek wonge ngomong sek neng aku dengan oo ngene ngene ngene dan saya mau berargumen tapi mending tapi mending saya gitu, tapi nek uwes uwes mbak</p> <p>INTER : Emm ya</p> <p>INTEE : Akuu nggak mau berlarut larut tuhh saya nggak suka mending padu saiki timbang timbang berbelit belit mending diselesaikan sekarang jadi saya gitu</p>	

120	<p>INTER : Jadi bu as tidak suka orang yang bertele tele</p> <p>INTEE : Nggak</p> <p>INTER : Bagus sihh bu nggak banyak tipe cewek yang kayak gitu</p> <p>INTEE : Nahh saya itu nggak suka cewek menye menye kek mislkan pie ya aku ngene rak seneng aku hehe capek</p> <p>INTER : Menurut bu as mengapa penting mempertimbangkan konsekuensi sebelum beraksi?</p> <p>INTEE : Karna itu akan menimbulkan, karena ada sebab ada akibat ketika melakukan A ya kita harus mikir konsekuensi dadi nek aku wes ngene harus menerima konsekuensi yang ada jadi kadang itu saya memang pemikir, pemikir dalam hal mengko nek aku ngene ngene rak ya, banyak pertimbangan kadang</p>	
125	<p>INTER : Tentang kasusnya mas rt ee kan dia kan merokok ya bu? Nahh saat itu berarti kan ada resiko nya tapi bu as tau?</p> <p>INTEE : Tau</p> <p>INTER : Nahh disitu apa namanya bu as ngasih tau nggak bu?</p> <p>INTEE : Pernah kek e, saya itu gini mbak, ngomong ee tuh gini ee kowe meh neng jobo karepmu tapi kita itu kalo disini ya kita harus kon profesional karna kita sebagai pendidik gimana caranya ya ojo ngompori siswa jadi ibarate ojo ngasi siswa mu reti nek kowe ngerokok, karna itu menurut saya itu udah hal riskan karna kita dicontoh nanti bakalnya lah ngko nek ngene nahh gitu mungkin saya ngomong sama rt kan juga yaa langsung ngomong jujur wae biar dia tau, saya kan juga nggak bisa ngelarang dia diluar ya karna kan itu udah menjadi haybit jadi ngomong e yoo pie carane dengan cara yang lain pie carane kowe neng kene yo pie ngono lhoo aku ngomonge gitu</p> <p>INTER : Ada perbedaan disekolahan sama dirumah</p>	Profesionalisme dalam bekerja

	<p>INTER : Bagaimana pendapat bu as tentang menangis disekolah?</p> <p>INTEE : Menangis disekolah kalau pas ada acara haru-haru ya oke lah kalau misalkan ada momen ketika kemaren wisuda pelepasan akhirusanah anak-anak kita nangis yaitu kek tereyuh itu biasa tapi kalau untuk menangis karna hal pribadi saya nggak pernah insya allah</p> <p>INTER : Nggak pernah?</p>	
150	<p>INTEE : Nggak</p> <p>INTER : Belum pernah ya bu?</p> <p>INTEE : Belum pernah tapi ketika kalau disenggol murid sampai pas lagi kesel nangis pernah karna awal ngajar disini tuh pernah sekali</p> <p>INTER : Oo itu karna itu</p> <p>INTEE : Kurang ngajar ngono lhoo, nganyelke lahh kayak nggak bisa diatur kan kita baru ngajar pertama to mbak saya disini</p>	
155	<p>INTER : Tapi dibedo sama muridnya</p> <p>INTEE : Hoo tapi kalau hal pribadi nangis disini tuh nggak</p> <p>INTER : Enggak?</p> <p>INTEE : Enggak</p> <p>INTER : Berarti kalau untuk bu as lebih ke wajar ya menangisnya ketika disini itu?</p>	
160	<p>INTEE : Karna sesuatu kerjaan tapi kalau untuk pribadi saya nggak</p> <p>INTER : Emm apakah bu as pernah berusaha menekan emosi tapi akhirnya justru membuat masalah lebih besar?</p> <p>INTEE : Enggak</p> <p>INTER : Enggak?</p> <p>INTEE : Enggak</p>	

165	<p>INTER : Berarti bu as orang yang tipenya juga nggak itu nggak suka melebih-lebihkan sesuatu? INTEE : Pokok ee aku wii seng uwes yowes ngono ook mbak timbang ribet pikiranku wes kebak ook ngeribeti seng liane males ahahhaaha INTER : Tapi sampai sekarang belum ada masalah kan bu? INTEE : Masalah apa ni? INTER : Masalah disekolahan ini yang bikin bu as emosi yang nggak stabil?</p>	
170	<p>INTEE : Alhamdulillah nggak ada enggak alhamdulillah engga INTER : Belum ada ya? INTEE : Ojo nganti kok belum ada INTER : Soalnya kan disetiap dikehidupan pasti kan ada masalah gitu lho bu ahahhaaha INTEE : Ya ada tapi kan nggak menurut saya itu ya lumrahe wong kerjo pie sih ngono mbak nek aku</p>	
175	<p>INTER : Kalau dulu waktu jadi programer? INTEE : Masalah kerjaan tekanan sih kalau yang dulu INTER : Tekanan? INTEE : Tekanan kerjane ee apa ya ee tekanannya banyak entah dari atasan dari klien karna kita kerjanya juga mikirnya berat banget kalau sekarang berat juga karna kita memikul banyak anak orang banyak tetapi kan kalau yang dulu itu kayak yaa berat banget pokoknya mbak yang harus kerjanya ini nya logika nya dipakek pikirannya harus konsen belum lagi eror kita ada komplemen dari aaaa INTER : Berarti lebih mending yang sekarang ya bu dari pada yang programmer dulu?</p>	Mengalami tekanan kerja sebelum menjadi guru
180	<p>INTEE : Iya karna saya tuh mikire intine nek bar ketemu anak hiburan saya tuh banyak gitu lho mbak kalau yang dulu kan saklek cuman liat 2 laptop sehari-hari gitu terus jadi kek bukan saya banget dan mungkin yang dulu itu rekan kerja nya itu nggak bisa buat ngajak bercanda kan saya senenge kii gojekan ngono lhoo nahh saya itu nggak bisa punya temen yang cuman serius</p>	Merasa lebih mudah menjadi guru dari pekerjaan yang dlu

	<p>ngono raisoh nah itu mungkin dulu presurenya disitu aja kalau disini ya saya biasa karna ya saya liat anak-anak itu wes koyo wes bareng melbu awale mungkin kalau saya mau masuk kok rasanya berat tapi kalau udah liat anak-anaknya itu kayak wehh guyu wae</p> <p>INTER : Ohhh gitu mampu mengalihkan perhatian?</p> <p>INTEE : Iyaa</p> <p>INTER : Bagaimana bu as melatih diri agar bisa mengenali emosi dengan jujur?</p> <p>INTEE : Melatih diri? Contoh ee pie mbak?</p>	
185	<p>INTER : Mengenali emosi jadi kayak ketika bu as marah bu as marah tapi ketika bu as sedih bu as sedih</p> <p>INTEE : Yaa itu, Mengenali carane?</p> <p>INTER : Ketika aku mau marah aku tau aku bakal marah gitu tapi aku masih bisa untuk apa yaa untuk bisa mengotrol diri gitu lhoo bu gitu</p> <p>INTEE : Ya saya kalau pas marah yoo memuncak yoo suaraku buanter menggelegar mbak jujur ya itu walaupun saya mehh, kalau sedih lebih banyak diem karna saya nggak bisa nangis didepan banyak orang untuk memikirkan hal pribadi kek misalkan contoh misalkan saya marah sama jenengan kan ada nihh tipe cewe nihh yang langsung nangis saya nggak bisa saya meneng maksudte kek rasa kecewa apa sedih gitu saya meneng tapi ketika saya kalau masih marah, marah yang diarah biasa itu kayak jenengan ngerti kayak anak-anak pie toh gekdang cepet ngene-ngene nahh itu saya masih biasa memang saya seperti itu</p> <p>INTER : Memang itu standar nya paling rendah ya bu?</p>	Dapat mengenali emosi

190	<p>INTEE : Iya emang saya seperti itu jadi kalau dirumah pun sama INTER : Ohh dirumah sama? INTEE : Sama suara saya memang keras seperti ini INTER : Itu memang hormon dari ibu atau? INTEE : Ya mungkin sekeluarga saya suaranya</p>	
195	<p>keras semua jadi sama jadi iya kayak gini INTER : Ciri khas ya bu? INTEE : Ciri khas INTER : Okeyy ini bu untuk pertanyaan yang terakhir agak sensitive maaf ya bu, terkait kan ini kan saya mengambil guru honorer nah regulasi emosi terkaitt gaji nah terkait gaji itu apakah cukup? INTEE : Alhamdulillah cukup karena kalau saya itu apa ee kalau saya mikir gajinya nggak cukup dari awal saya ditawarin disini saya udah nggak mau karna gaji programer dengan gaji guru ngapunten mbak sangat jeglek kalau saya memikirkan hal gaji saya mungkin dari awal saya mending nerima yang satunya gitu tapi ya cuman mikirnya tuhh eee dari orang tua sihh kek orang tuanya itu kayak dah meridhoi gitu lhoo mbak saya tuhh yang kerja yang lain-lain tuhh kek responnya biasa mesti saya dapat tawaran kerja yang lain itu respon orang tua yowes tapi ketika saya ditawarkan disini kek saya tuhh didorong dari semua ini satu keluarga dari ibuk, bapak, sama mbak itu saya yahh ngene yo ngene kek ada nihh itu mungkin saya yang kek ngelerem ketika saya ohh yowes lah ridhonya dari orang tua seperti itu dan saya mikirnya kalau jadi guru itu kan mungkin berkah mungkin saya kan punya namanya juga manusia ya mbak dosa kita kan juga nggak tau nah saya tuhh mikirnya ke hal yang lain mungkin nek aku dadi guru mungkin ee isoh kii mugo-mugo suk aku neng surgo ditarek karo murid saya tuhh mikirnya gitu sih mbak makannya kalau untuk dari yang lain-lain biasanya ada yang ngomong gajine sitik dan sebagainya yo kuwi ngomongo gaji sitik kowe</p>	

200	<p>karepmu kalau untuk saya sampai saat ini saya masih cukup gitu insya allah walaupun yo segitu ya saya alhamdulillah gitu aja deh karna dengan ritme kerja yang hanya sampai jam 4 sampai saat ini ya</p> <p>INTER : Tapi ini ya bu jam kerjanya disini tuh kalau nggak ngajar pulang?</p> <p>INTEE : Nahh itu yang saya seneng</p> <p>INTER : Ohhh makannya</p> <p>INTEE : Tapi walaupun saya pulangnye sore sering sore cuman nggak office ower yo pas jam ee penak wae tapi kan kadang pernah yang awal kerja disini kan sama sekali nggak ada libur dan sampai sore terus ya kuwi rodok mengkis-mengkis cuman sampai maksudte itu kan baru penyesuaian yo kadang ada capeknya ya biasalah wajar kalau kalau saya itu mikirnya ya itu sihh mbak diluar sana masih banyak yang butuh kerja kalau yowes alhamdulillah wae saya gitu meh ngomong gajine sitik yo kenapa kamu mengeluhkan gajine sedikit dari pada mengeluhkam gaji sedikit mending kowe langsung metu koo kene kalau saya tipenya gitu ojo nyacat tentang gaji gitu lhoo mbak saya tuh paling kalau saya tuhh jujur mbak aku seneng gojekan seneng ece ecenan tapi ketika saya udah menyangkut orang ngomong ke tentang gajine dee dewe sitek saya tuhh nggak seneng ya kenapa kamu masih seneng menggunjing dengan gajimu sedikit tapi kamu masih disini mending kamu keluar disini hoo to ngapain gak usah ribet gitu lhoo jadi orang</p> <p>INTER : Heheheh berarti memang itu ya bu dari tulus nya bu as memang dah seperti itu bukan karna masalah gajinya</p> <p>INTEE : Enggak yaudah</p>	
205	<p>INTER : Bu as mau jadi guru tetap?</p> <p>INTEE : Saya juga kurang tau ya mbak cuman kalau untuk saat ini kayaknya saya belum ada pikiran untuk keluar</p> <p>INTER : Ohh belum ada pikiran?</p> <p>INTEE : Belum</p>	Penutupan

210	INTEE : Nggak tau nanti kalau tawaran kerja yang lain kemaren dengan gaji yang banyak pun sebenarnya ada cuman kalau untuk sampai saat ini nggak tau kenapa masih kek yowes stay sek wehh INTER : Okeeyy terima kasih bu as INTEE : Iya mbak sama-sama	
-----	--	--



Nama : US

Umur : 32 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Hari/tanggal wawancara : Sabtu, 5 Juli 2025

NO	Verbatim	Main Tema
1	<p>INTER : Saya ingin mengetahui dari bu uswah emosinya marahnya itu seperti apa? INTEE : Marahnya yang seperti apa dulu? INTER : Marah ketika bekerja? INTEE : Diposisi dengan rekan kerja atau dengan siswa?</p>	Pembukaan
5	<p>INTER : Diposisi dengan rekan kerja dan siswa INTEE : Ahahahahaha oke kalau saya posisi marah itu dengan siswa mungkin ee saya menerapkan dengan ajaran rasul ya jadi satu dua kali cukup dengan ucapan aja sihh dengan ucapan terus kalua misalkan udah melebihi batasnya dan itu karna saya melihat anak itu dari etika nya kalua anak itu sudah kelewat batas tidak ada attitude tidak ada adab sama sekali eee emosi saya satu kali gertakan dalam artian bener-bener dipuncak suara membesar tapi setelahnya saya nggak mau marah lagi jadi cukup peringatann satu kali aja</p>	
10	<p>INTER : Itu bu us berarti cuman sekali aja peringatan? INTEE : Iyahh INTER : Tapi kalau keterusan gitu gimana bu? INTEE : Keterusan? INTER : Heem INTEE : Belum pernah jadi kayak syok terapi aja sihh ke mereka karna anak apalagi disini rata-rata anak laki laki ya? INTER : Yha INTEE : Anak laki-laki itu kalau dinasehati terlalu banyak ngomong itu nggak masuk iya itu lebih dominan ke anak cewek kalau anak cowok tuh cukup satu dua udah jadi ibaratnya lebih mudah laki-laki sebenarnya gitu jadi kalau misalkan satu dua kali oke pakai ucapan tapi misalkan masih dengan nada yang standar</p>	

25	<p>muridnya itu dizaman 3 tahun sebelum, 3 tahun awal saya disini itu anak-anaknya tuh dinasehati itu masih nurut jadi istilahnya tuh pelanggaran tuh tidak sampai eee banyak lahh terutama saya pernah jadi wali kelas ya, kalau 3 tahun sekarang itu anak-anak tuh kendor apalagi semenjak ada covid itu ya jadi mereka kayak menyepelkan pun juga atitudnya juga kurang kalau misalkan ehem dari ketegasan guru itu semua tergantung sih mbak</p> <p>INTER : Tergantung dari diri sendiri?</p> <p>INTEE : Tergantung dari sendiri karna kalau saya pribadi itu dari dulu sampai sekarang saya mau menegaskan anak tuh kalau A ya A, B ya B gitu saya nggak mau milih kalau misalkan dulu jadi wali kelas tegas sekarang kok enggak gitu semua peraturan sama tapi semua tergantung kita bersikap kayak gini bagaimana orang lain memandangnya karna ada yang melihat kalau dizaman dulu kan kita masih satu opo ya satu prinsip, kita masih satu prinsip kalau misalkan tegas ke anak yaudah kita tidak, tidak ada yang membela satu dengan yang lainnya karna itu kesalahan anak tapi kalau sekarang, kalau misalkan ada yang anak salah kita perbuat tegas dalam asrtian kita mau mendisplinkan tapi kalau disatu sisi ada yang melindungi si anak ya itu yang membuat kita kendor</p> <p>INTER : Emmmm</p> <p>INTEE : Dan itu juga dirasakan para wali murid gitu loh kenapa karna para alumni yang dulu-dulu itu memang kita didik dengan tegas gitu kan efeknya itu kan kedepan ya mbak bukan saat itu namanya anak itu kalau dididik saat itu juga untuk seratus persen berubah ngga bisa tapi efeknya itu 2 tahun 3 tahun diluarnya yang akan nempel ohh dulu tuh aku di smk diginin berarti kek gini ya baru tahu efeknya itu kalau udah diluar, kalau dari sekarang misalkan ehem kita mau tegas ke</p>	
----	---	--

	<p>anak kita sudah maunya seperti ini-seperti ini tapi kalau ada orang lain yang tidak memperbolehkan ya itu juga susah gitu</p> <p>INTER : Jadi kalau yang sekarang lebih ke keterbatasan ya bu?</p>	
30	<p>INTEE : Iya keterbatasan, keterbatasan dalam hal tindakan tegas sih sebenarnya</p> <p>INTER : Tindakan tegas dan bu us juga merasa kalau bu us sekarang itu kurang tegas?</p> <p>INTEE : Kalau saya masih tetep tegas tapi kalau melihat dari sisi tegasnya kalau misal saya pengen anak ini ee apa ya perlakuannya biar sama disisi lain ada yang seperti ini dilarang- seperti ini dilarang jadi ada pihak yang mengendorkan itu tapi kalau saya sudah punya prinsip misalkan seperti ini ya seperti ini gitu karna sebenarnya kan yang dilapangan itu kan lebih banyak kan guru mbak</p> <p>INTER : Heem</p> <p>INTEE : Guru wali kelas yang bener-bener tau kondisi anak seperti apa ya secara langsung itu sebenarnya guru kelas guru mata pelajaran yang sering keluar masuk kelas yang ada di jam pelajaran itu gitu</p>	Tegas dalam bertindak terhadap siswa
35	<p>INTER : Langsung ke pertanyaan ya bu</p> <p>INTEE : Ini penannyaanya mluwet yaa hehehe</p> <p>INTER : Langsung ke pertanyaan aja bu kalau gitu, eeemmm apa acara efektif yang biasanya bu us lakukan untuk mengurangi rasa marah atau kecewa saat bekerja?</p> <p>INTEE : Saat marah atau bekerja menguranginya itu sebenarnya kembali ke niat masing-masing</p>	
40	<p>INTER : Niat masing-masing?</p> <p>INTEE : Yahh kalau saya niatnya saya ingin mengamalkan ilmu yang aku dapet untuk anak-anak</p> <p>INTER : Emmm gitu?</p> <p>INTEE : Gitu jadi tidak ada niatan anak harus pinter harus faham dari materi yang aku ajarkan engga kalau kita punya pikiran</p>	

	<p>berpatokan aku menyampaikan ilmu kea nak kowe kudu paham maksudku itu nanti akan mengurangi rasa ke ikhlasannya rasa malas kita karna menganggap kok rak dong dong sihh karo kii nahh itu salah yang penting kita menstransferkan ilmu mereka yang tadinya tidak tau menjadi tau gitu ehemmm terus</p> <p>INTER : Pernahkan bu us mencoba strategi khusus misalnya kalau bu us lagi marah gitu bu us nulis jurnal atau berbicara dengan orang terdekat?</p> <p>INTEE : Kalau lagi marah saya cenderung lebih diam saya lebih sering banyak diemnya dari pada ngomong entah itu kesiapapun entah itu kerekan kerja entah itu orang rumah entah itu dengan siswa jadi walaupun siswa ee memang bener-bener emosi cukup jawab seperlunya dia tanya apa yaudah tapi kalau dengan orang segan mungkin saya lebih cenderung diam</p>	<p>Ketika marah lebih banyak ke diam dan tidak mengungkapkan</p>
45	<p>INTER : Berarti dipendem sendiri dong bu?</p> <p>INTEE : Apa?</p> <p>INTER : Itunya emosinya?</p> <p>INTEE : Emosinya bisa dibilang dipendem sendiri</p>	<p>Memiliki sikap yang cuek kepada setiap masalah yang menurutnya membuang waktu</p>
50	<p>INTER : Tapi nanti apa yang dirasakan?</p> <p>INTEE : Yang dirasakan?</p> <p>INTER : Heem ketika dipendem sendiri emosinya</p> <p>INTEE : Mungkin sebagian ada yang meledak ya kalau saya sihh lebih ke cuek sihh</p>	
55	<p>INTER : Cuek?</p> <p>INTEE : Cuek</p> <p>INTER : Cuek dengan perasaan nya sendiri?</p> <p>INTEE : Iya</p> <p>INTER : Ohh gitu kenapa bisa gitu?</p> <p>INTEE : Eeee karna bagi saya percuma juga sihh kalau marah-marah</p> <p>INTER : Tapi bu us pernah apa mengutarakan emosi dengan apa aja kalau selain marah?</p> <p>INTEE : Eeee saya tuh tipikalnya kalau marah itu nggak bisa saat itu juga sebenarnya jadi</p>	

	<p>misalkan ohh kamu buat kesalahan nihh aku nggak bisa yang tek langsung marah nggak bisa jadi dikasih waktu jeda dulu jadi control emosiku dulu kalau sudah ada jeda entah itu satu hari apa berapa jam baru orang itu tak deketin tak omongin tapi dengan pelan bukan yang emosi</p>	
60	<p>INTER : Emmm jadi pada saat itu tuh bu us udah ngerasa marah tapi bu us lebih lebih ke pendem habis itu diomongin INTEE : Diomonginnya tapi dikasih jeda waktu INTER : Ohhh gitu INTEE : Gitu karna ee posisinya misalkan kalau marah sama orang itu akan menjaga omongan yang tidak diinginkan karna menyorong emosi kontrolnya juga nggak eee omongan nya nggak kekontrol kan takutnya ada yang menyinggung jadi memang harus bener-bener ohh orang ini salah aku harus ngomong gimana cara negurnya seperti itu dan</p>	
65	<p>itu aku terapin dirumah pun juga seperti itu INTER : Emm jadi kayak berfikir dulu gitu ya bu? INTEE : Heemh INTER : Ohh ya ya terus bagaimana bu us biasanya mengekpresikan perasaan bahagia atau bangga atas pencapaian kerja?</p>	
70	<p>INTEE : Pencapaian kerja? INTER : Heem INTEE : Ekspresi bangganya? INTER : Heem INTEE : Apa ya INTER : Bu us pernah mencapai pekerjaan kek sesuatu bu us bisa capai suatu pekerjaan gitu apa yang bu us rasakan? INTEE : Ya sekedar bahagia aja sihh INTER : Bahagia aja</p>	
75	<p>INTEE : Heem INTER : Ngga ada makan-makan ehehehe INTEE : Enggak sihh nggak ada makan-makan saya lebih suka pencapaian kebahagiaan</p>	

80	<p>orang lain itu misalkan eeee apa ya ada orang misalkan bahagia, misalkan ada event tertentu aku lebih suka makan-makan dieventnya dia ayooo aku lebih suka ngajak ayoo kemana gitu tapi kalau pencapaianku sendiri nggak pernah sihh</p> <p>INTER : Lebih ke bahagia aja gitu bu?</p> <p>INTEE : Hoo seneng gitu</p> <p>INTER : Terus menurut bu us bagaimana cara mengekspresikan rasa kecewa tanpa membuat orang lain tersinggung?</p> <p>INTEE : Kecewa?</p> <p>INTER : Heem</p> <p>INTEE : Kecewa nya mungkin ya kecewanya itu kalau memang bener-bener orangnya didepanku langsung yang bikin emosi mungkin saat itu juga aku akan komplek</p>	
85	<p>INTER : Langsung komplek?</p> <p>INTEE : Hoo langsung komplek tapi kalau semisalkan orangnya yang nggak bicara langsung didepanku atau mungkin dibelakang dengan ada orang yang sampai terdengar ditelinga mungkin ekspresi ku itu lebih ke raut wajah sihh mbak karna orang itu melihat itu menurut evaluasi orang itu aku ke raut wajah</p> <p>INTER : Ke raut wajah ekspresifnya?</p> <p>INTEE : Iya karna kalau misalkan aku dah kecewa dan nggak suka cuek</p> <p>INTER : Langsung cuek?</p> <p>INTEE : Iyahh jadi ibaratnya wujud dia ada nih tapi saya menganggap dia tidak ada disitu</p>	
90	<p>INTER : Emm gitu ohh berarti bu us lebih ke cuek jadi kalau bu us nggak suka yaudah bu us diemin gitu</p> <p>INTEE : Hoo kek misalkan aku nggak suka nihh sama kamu gitu walaupun misalkan aku sudah berusaha kek menyapa kamu nggak balek nyapa ohh berarti karakter mu kayak gitu yaudah suatu ketika kalau misalkan ketemu kamu berdiri didepan pun aku nggak mau nyapa aku yaudah langsung masuk misalkan</p>	

<p>95</p> <p>100</p>	<p>ketemu disana yaudah aku nggak nganggep kamu itu kamu seperti itu</p> <p>INTER : Tapi itu terlihat nggak bu?</p> <p>INTEE : Kalau misalkan orang yang melihat aku dia akan merasa</p> <p>INTER : Emm yang yang kayak gubris gitu ya bu ya?</p> <p>INTEE : Heeh orang yang akan memerhatikan akan merasa itu kenapa sih kok kayak gitu karna orang pasti akan melihat ekspresi mukaku dan mataku</p> <p>INTER : Ohhh gitu iya kelihatan sih bu ehehehehe</p> <p>INTEE : Judes yaa hehehehehhehe</p> <p>INTER : Hehehehehe sedikit bu</p> <p>INTEE : Tapi kan sebenarnya engga</p> <p>INTER : Iya sebenarnya engga sebenarnya tuh aku ngerasa kek ya waktu-waktu awal-awal itu kan</p> <p>INTEE : Judes?</p> <p>INTER : Iya kok bu us galak banget sih kalau satunya sama bu mz kayaknya anu deh klop deh pantsan klop</p> <p>INTEE : Jadi sama-sama judes gitu ya</p> <p>INTER : Iyaa bu mz sama bu us kan dulu kan judes kan bilang gitu kan terus waktu aku liat-liat kok sama fr bisa fun gitu ya jadi aku ngerasa iri kok bisa gitu yowes lah rapopo jenenge da mosok ra fun</p>	
<p>105</p>	<p>INTEE : Jadi sebenarnya tuh sama mbak kek waktu angkatannya yang 2 tahun sebelumnya yang bawahmu berarti ya bawahmu pas itu kalau aku masuk mereka selalu ngomong pelajaran ee bu uswah langsung diem</p> <p>INTER : Gitu saking takutnya?</p> <p>INTEE : Heeh saking takutnya sampai karna kan kalau dulu bahasa arab kan kalau nggak bisa suruh berdiri, kan dikasih pertanyaan apa bahasa arabnya apa berdiri jadi mereka pada tegang gitu tapi sebenarnya diluar mereka udah deket bukan orang da aja udah deket loh ternyata isoh guyon ya ya bisa gitu loh</p>	

<p>110</p> <p>115</p>	<p>jadi orang hanya melihat ohh mungkin judes wajahnya tapi kalau udah deket yaudah membaur gitu</p> <p>INTER : Agak susah makannya harus pendekatan dulu</p> <p>INTEE : Iyaa makannya harus pendekatan dulu</p> <p>INTER : nggak bisa menilai dari omongan</p> <p>INTEE : Hee jadi makannya tidak perlu melihat dari covernya aja</p> <p>INTER : Iya benar bu</p> <p>INTEE : Dan saya itu orangnya mengobservasi dulu mbak</p> <p>INTER : Oh observasi orangnya dulu</p> <p>INTEE : Hee ooh keliatanya dia ee ini nihh orang nya omongannya receh nihh berarti nyambung tapi kalau orangnya terlalu serius aku lebih banyak diem gitu karna jujur suka yang orang omongannya ceplas ceplos karna aku memang dari kuliah dimanapun kalau temennya udah omongnya ceplas ceplos itu aku anggap enggak masukin hati semenyakitkan apapun itu bagi orang lain bagi aku itu yowes hanya sekedar guyon nggak perlu dimasukin hati itu malah seneng orang kayak gitu dari pada orang seng alus-alus</p> <p>INTER : Heem tapi nanti dimasukin hati</p> <p>INTEE : Dimasukin hati baper ahh aku nggak suka orang-orang baper</p> <p>INTER : Sekarang ya bu hahhahaha berarti suka sama bu as</p> <p>INTEE : Bu as set set set itu okeyy dia nek ngomongin aku opo yowes okey gitu</p>	
<p>120</p>	<p>INTER : Nggak papa bu malahan?</p> <p>INTEE : Gak papa</p> <p>INTER : Emm dari pada diomongin belakang?</p> <p>INTEE : Iyaa heem gak papa karna aku lebih suka orang tuh kalaupun emang rak seneng karo aku yowes nggak seneng dadi jujur gitu lho bu jadi harus jujur jangan bilang kamu nggak seneng aku tapi ngomong dibelakang woro-woro kebelakang ki lhoo jadi orang-orang</p>	

125	<p>pada ikutan nggak seneng nah gitu lhoo kalau masalah mu cuman sama aku yaudah cukup nggak usah ajak-ajak yang lain gitu</p> <p>INTER : Terus pernah nggak sih bu us merasa gagal mengalihkan perhatian dari pikiran negative?</p> <p>INTEE : Mengalihkan perhatian?</p> <p>INTER : Dari pikiran negative</p> <p>INTEE : Ini diluar emosi?</p>	
130	<p>INTER : Ini masih emosi</p> <p>INTEE : Masih emosi pikiran negative</p> <p>INTER : Heem pernah nggak merasa gagal mengalihkan pikiran dari pikiran negative?</p> <p>INTEE : Pernah selalu gagal sih menurutku</p> <p>INTER : Selalu gagal?</p> <p>INTEE : Ya lebih sering gagal</p> <p>INTER : Lebih sering gagal contohnya seperti apa bu?</p>	
135	<p>INTEE : Emmm lebih tepatnya terlalu memikirkan efek belakangnya</p> <p>INTER : Owhhh</p> <p>INTEE : Gitu loh karna kalau dulu itu sebenarnya itu kalau misalkan aku ngomong gini kek misalkan udah ada omongan nihh udah keluar jadi nanti sampai rumah tuh kek tadi omonganku nyakitin hati orang nggak ya</p> <p>INTER : Heem heem</p> <p>INTEE : Padahal orang itu ngerasa gak papa tapi cuman aku kek khayal-bayang sakit hati nggak ya ehh ini salah nggak ya kek gitu</p> <p>INTER : Sama bu hehehehe</p> <p>INTEE : Jadi takut banget gitu loh makanya dengan itu aku ketika aku memang bener-bener emosi aku lebih baik diem</p> <p>INTER : Lebih baik diem?</p> <p>INTEE : Heem diem mungkin kek satu dua hari tapi kalau udah misalkan kamu kenapa diem ini lho kesalahanmu tuh ini ini ini baru diomongin aku maunya gini gini gini gitu</p> <p>INTER : Jadi lebih milih kediem ya bu dari pada langsung ngomong?</p> <p>INTEE : Iya</p>	Selalu memikirkan efek kebelakangnya atau resikonya seperti apa

	<p>INTER : Tapi pernah nggak bu us langsung ngomong ketika bu us marah langsung mengungkapkan langsung semuanya gitu?</p> <p>INTEE : Enggak jarang</p> <p>INTER : Jarang?</p> <p>INTEE : Jarang</p>	
150	<p>INTER : Tapi pernah?</p> <p>INTEE : Pernah cuman satu kali dua kali aja sih lebih banyak diemnya kalau dipersenkan mungkin 90 persen lebih banyak kediemnya dulu</p> <p>INTER : Heem sekarang?</p> <p>INTEE : Kalau sekarang hamper masih sama sih iya di rumah pun juga sama kok kalau misalkan suami salah jadi cuman sekedar diem</p>	
155	<p>INTER : Walah lha itu jadi suami gak tau</p> <p>INTEE : Heeh jadi sebenarnya lebih ini kamu salahnya dimana gitu loh biar ngecek</p> <p>INTER : Yaudah berarti itu wanita pada umumnya hahahahaha</p> <p>INTEE : Iyaa hahahahaha</p> <p>INTER : Terus gimana bu us menjaga motivasi bekerja walau sedang merasa marah atau sedih?</p> <p>INTEE : Motivasi bekerja walau sedang marah atau sedih? Okeyy sebenarnya tuh ya ee sebenarnya tuh ada satu kejadian yang pernah kita pernah ikut drama pernah nggak ikut drama?</p>	
160	<p>INTER : Drama apa?</p> <p>INTEE : Drama apa aja</p> <p>INTER : Pernah</p> <p>INTEE : Kenapa kita harus ikut drama disitu?</p> <p>INTER : Karna kita pemerannya</p>	
165	<p>INTEE : Iya karna kita pemerannya drama itu kan sebenarnya eeee kita didepan siswa kita didepan rekan kerja itu kondisinya kan tidak seperti yang sebenarnya terjadi dalam diri kita misalnya kita apapun masalahnya dikeluarga apapun masalahnya diluar sana tapi kalau kita sedang didunia kerja dilingkungan kerja kita kan juga harus berdrama sebenarnya kita juga</p>	<p>Motivasi dalam bekerja sendiri Adalah murid yang diajarnya</p>

	<p>harus apa ya murah senyum sebenarnya dalem hatinya ihh males banget sih nahh gitu yaa itu tujuannya itu motivasinya kalau aku seneng ketika aku apa ya males kerja aku masuk dikelas itu beragam karakter tingkah laku keseruan anak-anak dikelas itu yang bikin aku termotivasi karna kerandoman mereka itu yang bikin beban itu hilang sebenarnya ya entah itu cerewetnya entah itu yang opo pada tidur lah yang omongannya kemana mana lah kerandoman mereka yang bikin pengen ketemu lagi sama mereka</p> <p>INTER : Ohh gitu jadi gitu buu jangan diliatin gitu bu hehehe salting aku malahan</p> <p>INTEE : Hahahahahaah iya ya gimana motivasinya cuman itu sih</p> <p>INTER : Iya berarti motivasinya itu adalah murid-murid semuanya</p> <p>INTEE : Motivasinya adalah kemurid sih karna jujur kek misalkan ini ya seperti kalau bilang guru itu dulu termotivasi gini enak kalau jadi guru muridnya libur gurunya ikutan libur</p>	
170	<p>INTER : Heem</p> <p>INTEE : Gitu dulu awal-awal ohh nggak enak ya muridnya libur gurunya masuk tapi kalau misalkan aku dapet jatah libur pas nggak ngawas gitu dirumah itu yo bingung</p> <p>INTER : Bingung apanya bu?</p> <p>INTEE : Bingung mau ngapain padahal kalau dikelas itu udah ketemu sama anak-anak gitu loh terus ngobrol cerito kan gitu enaknya kan disitu apalagi ditingkat sma atau smk itu kan ibaratnya mereka itu bukan muridku</p>	Menganggap murid adalah adik nya sendiri
175	<p>INTER : Anak-anaku?</p> <p>INTEE : Bukan tapi sebagai adekku karna saya menganggap mereka sebagaia adek gitu dan saya tidak mau yang namanya terlalu dihargai banget nggak mau yang terlalu dihormati karna takutnya itu nanti kek kita itu bekerja itu kek gila hormat sebenarnya makannya saya lebih ke menganggap mereka</p>	

	<p>itu adek dan saya kakak jadi kalau mereka ada masalah cerita pun kita trima gitu loh tapi dengan kita menerapkan seperti itu, itu mereka secara tidak langsung mereka akan menghargai sendiri mereka akan tau batasannya sendiri gitu</p> <p>INTER : Emm apakah bu us punya kebiasaan tertentu untuk focus pada target kerja?</p> <p>INTEE : Fokus? Apah?</p> <p>INTER : Hehe apakah bu us punya kebiasaan tertentu untuk focus pada target kerja?</p> <p>INTEE : Emmm focus, target bekerja ada sih tapi cuman beberapa persen aja nggak seratus persen ya?</p>	
180	<p>INTER : Setengahnya?</p> <p>INTEE : Ada sih</p> <p>INTER : Kenapa nggak bu kenapa nggak seratus persen?</p> <p>INTEE : Seratus persen?</p> <p>INTER : Lahh gimana</p>	
185	<p>INTEE : Enggak kenapa nggak seratus persen</p> <p>INTER : Iyaa kenapa nggak seratus persen</p> <p>INTEE : Fokus untuk bekerja itu nggak bisa kalau saya ya karna pasti ada pekerjaan lain dibelakangnya yang membuat nggak focus juga sih</p> <p>INTER : Ohh gitu tapi yang nggak bikin focus itu apa?</p>	
190	<p>INTEE : Yang nggak bikin focus?</p> <p>INTER : Iya</p> <p>INTEE : Yang nggak bikin fokus apa ya mungkin kalau udah jam-jam siang sih</p> <p>INTER : Kalo udah laper ngantuk ya itu sama bu</p> <p>INTEE : Sebenarnya kalau misalkan kayak masalah anak dan lain sebagainya aku dah loss sih misalnya apapun kondisinya anak diluar kalau aku udah kerja yowes kerja gitu sih</p> <p>INTER : Okeyy ee bagaimana cara bu us tetap berfikir jernih ketika emosi negative datang? Bagaimana hehe</p>	

195	INTEE : Pertanyaanmu akeh men nganti sak bendel INTER : Hehe bagaimana cara bu us tetap berfikir jernih ketika emosi negative datang? INTEE : Heem mendiamkan diri sejenak sambil minum	Meredakan emosinya adalah dengan menenangkan diri sambil bersantai
200	INTER : Minum teh? INTEE : Minum yang seger INTER : Minum yang seger berdiam diri ohh INTEE : Berdiam diri INTER : Lebih pengen kesantai gitu ya bu?	
205	INTEE : Ke santai INTER : Pernah refleksi diri nggak bu? INTEE : Refleksi diri? INTER : Heem INTEE : Sering INTER : Sering? INTEE : Sering	
210	INTER : Setiap bangun tidur apa? INTEE : Setiap dijam kosong INTER : Setiap dijam kosong wahh sendiri atau? INTEE : Sendiri aja sihh INTER : Terus pernahkan bu us menunda pekerjaan karna emosi?	
215	INTEE : Pernah karna kerjaan itu kadang aku nunggu mood juga sihh INTER : Terus gimana cara memperbaiki hal itu? INTEE : Cara memperbaiki hal itu? INTER : Heem	
220	INTEE : Untuk menunda hmmm yang pertama itu harus refleksi diri dulu INTER : Heem INTEE : Emm kemudian diberi waktu atau jeda tapi untuk jedanya pun nggak bisa untuk satu dua jam sih kalau aku INTER : Nggak bisa satu sampai dua jam? INTEE : Heem INTER : Berarti?	
225	INTEE : Mungkin setengah hari	

230	<p>INTER : Setengah hari? Lama banget bu ngumpulin mood itu ya?</p> <p>INTEE : Heem iya ngumpulin mood itu harus segitu kalau aku</p> <p>INTER : Setengah hari lama ya bu?</p> <p>INTEE : Hoo</p> <p>INTER : Hehehe</p> <p>INTEE : Kalau udah males ya itu bener</p> <p>INTER : Harus setengah hari banget?</p> <p>INTEE : Iyaa</p> <p>INTER : Berarti setengah hari itu di dilakuin</p>	mendengarkan music
235	<p>buat ngapain aja?</p> <p>INTEE : Dilakuin?</p> <p>INTER : Heem</p> <p>INTEE : Ee Santai</p> <p>INTER : Santai?</p> <p>INTEE : Heem dengerin music</p>	
240	<p>INTER : Dengerin music?</p> <p>INTEE : Heem kalau bener-bener sudah rileks</p> <p>INTER : Kalau dirumah juga gitu bu?</p> <p>INTEE : Iyaah</p> <p>INTER : Owhh</p>	
245	<p>INTEE : Dirumah pun juga gitu kalau misalkan pekerjaan bikin nggak mood aku lebih ke santai dulu</p> <p>INTER : Santai, tapi santainya setengah hari</p> <p>INTEE : Kalau udah santai jadi gini kayak kalau udah santai maksimal setengah hari sih kalau udah santai udah rileks apapun kerjaan setumpuk apapun itu bakal selesai jadi langsung deg gitu</p> <p>INTER : Ohh berarti santai dulu habis itu pekerjaan apapun akan selesai</p> <p>INTEE : Heem dari pada misalkan lagi nggak mood ngerjain apa setengah-setengah nanti istirahat apa nggak suka jadi beneran udah mood entah semales apapun maud ulu ngapain entah minum atau scroll handphone atau rebahan atau sama anak kalau sudah bener-bener jadi tak tarik ya ohh misalkan aku misalnya jam 7 nih jam 9 tet aku harus</p>	
250	<p>aktivitas udah ja 9 tet aku langsung bergegas</p>	

	<p>menyelesaikan semuanya gitu jadi memang aku sendiri punya timer</p> <p>INTER : Ohh ya ya</p> <p>INTEE : Jadi nggak bisa yang keblablasan kalau misalkan nggak ditimer nanti bisa keteteran akhirnya nggak ke dikerjakan juga nggak dilaksanain juga</p> <p>INTER : Jadi bu us tipe orang yang sat set tapi kalau mood</p> <p>INTEE : Heem</p> <p>INTER : Hehe okeyy</p>	
255	<p>INTEE : Sat set kalau mood tapi kalau misalkan bener-bener aku dikasih amanah contohnya dikasih amanah apa gitu nggak ada kata males jadi sebisa mungkin cepet selesai</p> <p>INTER : Eee pernahkah emm bu us merasa stress tetapi tetap bisa memprioritaskan tugas yang lebih penting?</p> <p>INTEE : Bisa sih</p> <p>INTER : Gimana bu caranya?</p> <p>INTEE : Masih bisa walaupun</p>	Bertanggung jawab dengan pekerjaannya
260	<p>mengerjakannya 70 persen ada malesnya tetep dikerjakan</p> <p>INTER : Tetep dikerjakan?</p> <p>INTEE : Heem</p> <p>INTER : Tapi dengan mood yang?</p>	
265	<p>INTEE : Setengah-setengah</p> <p>INTER : Tapi selesai?</p> <p>INTEE : Selesai</p> <p>INTER : Hasilnya itu penuh dengan emosi atau gimana bu?</p> <p>INTEE : Hasilnya kalau dibilang emosi enggak sih</p> <p>INTER : Tapi hasilnya apa efektif nggak?</p> <p>INTEE : Hasilnya efektif</p>	
270	<p>INTER : Berarti bu us masih bisa apa meregulasi emosi secara tepat</p> <p>INTEE : Ya seperti itu lah kan misalnya stress mungkin kalau kerjaan stress pusing ya dengan ada deadline-deadline tapi dengan deadline itu set setres apapun walaupun</p>	Memanagerment waktu dengan tepat dan meregulasi emosi dengan baik

	<p>sampai darah tinggi sampai pusing tapi masih bisa dikerjakan</p> <p>INTER : apa itu udah jadi kebiasaan bu?</p> <p>INTEE : Udah jadi kebiasaan, kebiasaan waktu kerja sebelum disini karna memang dulu ada tuntutan sebelum disini saya sebelum disini di sd swasta jadi disana itu seberat apapun secapek apapun fisiknya itu masih dirumah tuh masih lembur kerja jadi memang udah terbiasa seperti itu</p>	
275	<p>INTER : terus gimana cara bu us memastikan tanggung jawab tetap berjalan meski emosi nggak stabil?</p> <p>INTEE : Memastikan ya dijalani</p> <p>INTER : Tapi emosinya nggak stabil bu?</p> <p>INTEE : Emosinya nggak stabil</p> <p>INTER : Iya ketika saya emosi yang nggak stabil itu yang aku maksud adalah bu us udah bener-bener nggak mood, bu us bener-bener udah capek sama semuanya tapi bu us punya satu tanggung jawab itu gimana cara berjalannya?</p>	
280	<p>INTEE : Cara berjalannya dilihat kondisi dulu kalau aku, lihat kondisi kalau semisalkan emang bener-bener urgent kukerjakan tapi kalau semisalkan nggak urgent tak tinggal</p> <p>INTER : Heheh santai dulu</p> <p>INTEE : Santai dulu tak tinggal nanti kalau tak tinggal ngapain ngapain gitu butuh rebahan atau tidur yaudah bangun udah ini kadang orang punya tanggung jawab nggak bisa ditinggal seratus persen mbak karna kita santai tuh otaknya tuh ini kepikiran gitu jadi sebenarnya walaupun pusing stres aku lebih memaksakan diri untuk segera diselesaikan sih nggak bisa yang ditunda-tunda karna kalau aku sendiri punya beban tanggung jawab kalau ditunda-tunda pun juga efeknya ke aku sendiri yang malah sakit kepikiran</p> <p>INTER : Jadi bu us tipe orang yang nggak suka menunda nunda pekerjaan kalau ditunda nanti?</p>	

	<p>INTEE : Pusing aku efeknya kediri sendiri INTER : Selalu bu? INTEE : Selalu, kalau bisa diselesaikan ya segera sihh</p>	
285	<p>INTER : Hmm apa tanda-tanda bu us kalau lagi marah atau kesel? INTEE : Tanda tandanya? INTER : Iyaa INTEE : Diam seribu bahasa INTER : Diam seribu bahasa hehehe terus gimana cara nenanginnya bu?</p>	
290	<p>INTEE : Cara nenanginnya harus ada yang ngajak ngomong aku dulu INTER : Ohh gitu? INTEE : Haa INTER : Terus? INTEE : Iya harus ada yang ngajak aku ngomong entah itu nanya basa-basi atau apa lama-lama nanti moodku apa emm emosiku hilang sendiri</p>	
295	<p>INTER : Ohh gitu? INTEE : Heem INTER : Ohh berarti dari ngobrol itu emosinya semakin turun? INTEE : Haah jadi misalkan aku lagi males ngomong atau apa yaudah diem INTER : Itu tergantung orangnya atau semua orang bisa bu?</p>	
300	<p>INTEE : Semua orang bisa INTER : Terus bagaimana bu us membedakan amarah yang wajar dengan amarah yang harus diatasi segera? INTEE : Amarah atau Amanah? INTER : Amarah</p>	
305	<p>INTEE : Amarah yang wajar? INTER : Dan Amarah yang harus diatasi segera? INTEE : Amarah yang wajar dan amarah yang diatasi segera? INTER : Heem gimana cara membedakannya? INTEE : Itu diri sendiri ya?</p>	
310		

	<p>INTER : Iyahh hehe masak orang lain, kan ya nggak mungkin aku nanya amarahnya bu as hehehehe</p> <p>INTEE : Yang harus diatasi? Pertanyaanmu sulitmen hehehehe</p> <p>INTER : Nggak sulit kan ini bu us kan tentang marah</p> <p>INTEE : Nggak pernah ngomel soalnya lebih banyak diemnya</p> <p>INTER : Kalau menurut bu us amarah yang wajar itu kayak gimana?</p> <p>INTEE : Amarah yang wajar emm cukup dengan suara tanpa harus mengintimidasi orang nya secara langsung lebih ke universal atau global jika itu dalam kondisi suatu clas misalkan ada salah satu anak yang membuat kesalahan aku tidak mau memojokkan anak itu tapi lebih global satu kelas meskipun yang melakukan hanya satu dua orang</p>	
315	<p>INTER : Jadi satu kelas kenak imbasnya?</p> <p>INTEE : Iya jadi lebih sama keperingatan aja</p> <p>INTER : Peringatan bukan hukuman?</p> <p>INTEE : Bukan, kalau hukuman tetep yang bersangkutan</p>	
320	<p>INTER : Tapi yang kenak imbasnya satu kelas?</p> <p>INTEE : Iya</p> <p>INTER : Tapi hanya untuk peringatan?</p> <p>INTEE : Iyahh sejenis peringatan</p> <p>INTER : Tapi itu ada perubahan nggak bu?</p>	
325	<p>INTEE : Ada</p> <p>INTER : Bu us udah berapa kali ngelakuin itu?</p> <p>INTEE : Dikelas 10 ini udah satu kali, satu kali kelas tahun kemaren itu da yang kemaren baru lulus ini itu kan 2 taun sama aku kelas 10 11 itu marah itu dikelas 10 cuman satu kali tok, meskipun dia nya yang tja itu pernah sama aku lagi dikelas 11 jadi udah nggak ini nggak emosian lagi udah tau mereka udah tau karakter ku aku tau karakter mereka jadi</p>	

	<p>setelah itu ngobrol cuman sekedar peringatan aja</p> <p>INTER : Begitu?</p> <p>INTEE : Heem jadi kek eh gak boleh lho tapi sambil bercanda jadi semua cukup satu kali setiap kelas itu maksimal satu kali iya maksimal dua lah nggak pernah sering</p> <p>INTER : Setelah itu?</p>	
330	<p>INTEE : Mereka banyak berubahnya</p> <p>INTER : Kalau nggak ada perubahan?</p> <p>INTEE : Kalau nggak ada perubahan cukup diomongkan secara halus tapi dengan apaya bahasa lain</p> <p>INTER : Bahasa lain hehehe</p> <p>INTEE : Apa yaa dengan istilah lain nggak misalkan ada kan anak kecil itu apa istilahnya orang psikologi nggak tau , dek jangan lari larian dong kalau misalkan coba jalan yang bener, jalannya yang baik nggak gitu loh jadi kek mengalihkan tidak ada kata jangan dan tidak diubah dengan kata lain misalkan kok rame sendiri apa saya nggak pernah ngomong</p>	
335	<p>jangan berisik too nggak coba yang ramai sekali lagi atau engga dijaga ketenangannya suaranya itu dah mereka dah tau</p> <p>INTER : Hmmmm berarti banyak kesadaran ya bu dimurid-murid sini itu</p> <p>INTEE : Heem</p>	
340	<p>INTER : Bu us bukan tipe orang yang menggunakan itu ya bu apa menggunakan hukuman fisik?</p> <p>INTEE : Hukuman fisik?</p> <p>INTER : Heem</p> <p>INTEE : Tergantung sihh mbak</p> <p>INTER : Tergantung? Tergantung dengan?</p> <p>INTEE : Kondisinya kalau dikelas saya nggak mungkin pakai fisik tapi kalau dilapangan kayak pramuka mungkin saya pakai fisik</p> <p>INTER : Beda itu saya juga pernah merasakannya hehehehe</p>	

	<p>aku menyadari karna suaraku udah besar jadi kalau aku dah emosi takutnya nambah sakit hati orang yang mendengarkannya karna aku ngomong aja suaraku dah gede gitu karna ada orang yang denger aku ngomong gini aja mereka sakit hati lagi gimana kalau aku pas marah gitu loh jadi lebih baik yowes lah gitu yowes karepmulah gitu ya gitu</p> <p>INTER : Terus menurut bu us mengapa penting mempertimbangkan konsekuensi sebelum bereaksi?</p> <p>INTEE : Karna efeknya akan panjang konsekuensinya sebelum beraksi semua dipikirkan dulu</p> <p>INTER : Harus difikirkan dahulu bu us gitu kalau berfkir untuk konsekuensi gitu gimana?</p>	
360	<p>INTEE : Konsekuensi dalam apa?</p> <p>INTER : Dalam kek untuk anak-anak untuk pekerjaan</p> <p>INTEE : Ohh konsekuensinya kalau ke anak-anak kita harus tau nanti efeknya it uke apa apalagi ke efeknya ke orang tua bagaimana (telfon intee berbunyi, intee sedang mengangkat telfon) bentar ya</p> <p>INTER : Iya</p> <p>INTEE : Gitu sihh apalagi ke anak juga ya, ya sebenarnya emosi pasti ada emosi mbak tapi emm meredam sihh takutnya sebenarnya kalau kelakuan anak pasti ada yang bikin jengkel banget itu pasti tapi saya juga melihat ketika kita memarahi anak atau siswa disini itu sebenarnya sama halnya kita menjatuhkan harga diri mereka apalagi laki-laki</p>	Memikirkan konsekuensi atas tindakannya
365	<p>INTER : Ohh gitu</p> <p>INTEE : Yahh memarahi anak laki-laki misalkan dikelas sebenarnya dan itu memang kesalahannya semua orang tau itu sebenarnya menjaga harga diri dia sebagai laki-laki</p> <p>INTER : Ohh gitu kok bisa gitu?</p> <p>INTEE : Iyha karna kan fitrahnya laki-laki memangnya sebagai pemimpin yang dihargai</p> <p>INTER : Owhh</p>	Menjaga harga diri siswa dan melakukan Tindakan tegas pada siswa

<p>370</p> <p>375</p>	<p>INTEE : Maka dari itu kalau saya emang emosi lebih baik ke salah satu anak emang misalkan fatal ya itu di panggil yoo dimarahin yo wajar sihh dimarahin tapi enggak sampai ehmmm</p> <p>INTER : Ohh gitu enggak untuk sekarang enggak?</p> <p>INTEE : Enggak tapi memang kalau secara global itu kan berarti kan hampir mungkin itu kesalahan 20 persen separuhnya dari kesalahan anak yang ada dikelas itu</p> <p>INTER : Hmm separuhnya?</p> <p>INTEE : Misalkan satu kelas ada 30 yang melakukan kesalahan 15 orang kan sebenarnya</p> <p>INTER : Iyaa</p> <p>INTEE : Jadi kan sebenarnya keperingatan</p> <p>INTER : Terus bagaimana bu us mencegah Tindakan impulsive saat marah?</p> <p>INTEE : Mencegah?</p> <p>INTER : Tindakan impulsive</p>	
<p>380</p> <p>385</p> <p>390</p>	<p>INTEE : Mengontrol diri sihh</p> <p>INTER : Caranya?</p> <p>INTEE : Caranya berfikir lagi ya kalau aku melakukan ini efeknya apa ya gitu loh</p> <p>INTER : Hmm tapi itu mikirnya 2 hari?</p> <p>INTEE : Emm nggak sihh kalau misalkan ee kita sudah merencanakan untuk suatu peringatan dikelas mungkin aku akan memikirkan itu tapi kalau misalkan secara spontan secara otomatis ini sama ini ku akan sinkron</p> <p>INTER : Hmm gitu</p> <p>INTEE : Heem</p> <p>INTER : Butuh waktu berapa lama bu?</p> <p>INTEE : Apa?</p> <p>INTER : Memikirkan hal itu?</p> <p>INTEE : Apa Tindakan?</p> <p>INTER : Heem</p> <p>INTEE : Satu hari misalkan mau dieksekusi besok hari ini udah dipikir mateng-mateng dan itu akan untuk konsekuensi nya apa sudah</p>	<p>Mengontrol diri dan mengambil Keputusan dengan memikirkan konsekuensi nya</p>

	<p>difikirkan dan harus sudah ada plan a plan B plan C INTER : Satu hari cukup bu? INTEE : Cukup</p>	
395	<p>INTER : Kalau misalkan ada komplek aku harus gimana kalau ini komplek harus bagaimana itu sudah harus difikirkan INTEE : Terus bagaimana pendapat bu us tentang menangis disekolah? INTER : Hahh siapa ini saya hahahahah INTEE : Menangis itu sebenarnya wajar karna itu adalah suatu emosi yang udah benar-bener ee didalam hati yang udah menumpuk tapi kalau untuk menangis disekolah itu mungkin udah ini ya emosinya udah apa ya terlalu penuh jadinya emang saatnya itu tapi kalau saya nangis disekolah kayaknya belum pernah sih INTER : Tapi kalau terharu?</p>	
400	<p>INTEE : Terharu sering INTER : Sampai berkaca kaca hampir menangis? INTEE : Kalau terharu berkaca kaca iya tapi kalau sampai nangis karna luapan emosi belum pernah disekolah tapi kalau dirumah bisa cuman bisa diitung setiap bulan itu nggak kalau benar-bener capek itu ya 3 bulan 2 bulan sekali karna benar-bener emosi bisa tapi kalau terharu yoo bisa sih sering</p>	
405	<p>INTER : Apakah bu us pernah berusaha menekan emosi tapi akhirnya justru membuat masalah lebih besar? INTEE : Belum pernah INTER : Bu us kalau emosi gitu apa yang dirasakan?</p>	
410	<p>INTEE : Waktu emosi yang dirasakan INTER : Kalau diem itu malah sakit nggak sih bu? INTEE : Kalau diem enggak sih INTER : Malah lebih baik? INTEE : Iya lebih baik karna apa ya kembali ke cuek aku tuh karna kalau aku marah pun</p>	

	<p>kalau kita marah ada yang mungkin bisa terima dengan kemarahan kita ada juga yang nggak bisa terima dengan kemarahan kita ada yang Nerima ada yang engga karna itu tadi misalnya marah nya itu bener-bener terlalu keterlalu yaudah cukup bagi saya saya anggap tidak ada</p> <p>INTER : Begitu?</p> <p>Iya apapun mau dia ngomong dibelakang ya terserah</p> <p>INTER : Bagaimana bu us melatih diri agar bisa mengenali emosi dengan jujur?</p> <p>INTEE : Ini yang gimana nihh?</p> <p>INTER : Kek bu us kan mau mengenali emosinya ketika bu us marah bu us sedih bu us nangis bu us seneng itu gimana cara bu us melatih diri bus us?</p>	
<p>415</p> <p>420</p> <p>425</p>	<p>INTEE : Mengobservasi diri sendiri mengevaluasi diri sendiri sihh sambil menanyakan ketemen dekat saya tuh orangnya gimana sihh yang perlu saya perbaiki</p> <p>INTER : Bu us punya temen dekat bu?</p> <p>INTEE : Temen dekat?</p> <p>INTER : Heem</p> <p>INTEE : Suami hehehe</p> <p>INTER : Hahhh iriii hehehe</p> <p>INTEE : Kalau temen dekat ya disini pasti ada jadi kalau misalkan sebenarnya minta sihh apa yang engga kamu suka dari saya evaluasi tapi saya mintanya seketika itu kalau misalkan saya ketika itu ngomongnya nggak enak yaudah jujur aja gitu</p> <p>INTER : Bu us kan disini kan udah 6 tahun ya bu</p> <p>INTEE : Kok kamu tahu sihh saya udah 6 tahun</p> <p>INTER : Iya kan saya punya datanya terkait gaji bu us kan disini kan sudah 6 tahun apakah cukup gajinya?</p> <p>INTEE : Gajinya sebagai guru honorer mau dibilang jujur apa bohoong nihh</p> <p>INTER : Yaa jujur noo</p>	<p>Cara mengenali emosi diri sendiri</p>

	<p>INTEE : Kalau dibilang nggak cukup INTER : Tapi kenapa bisa bertambah sampai 6 tahun bu? INTEE : Eeee apa ya pertama disini sudah nyaman seneng ketemu anak-anak saya suka didunia anak-anak yang Tingkat sma smk toh kala semisalkan dipindah di sd smp nggak masalah sih misalkan semua orang pasti punya cita-cita to mbak kalau misalkan disini 50 tahun kan ya nggak mungkin pasti kan ada waktu Dimana kita akan ditempat lain rezeki ditempat lain kan belum pernah gitu apalagi dengan adanya murid semakin berkurang kan mempengaruhi juga kesejahteraan guru juga terpengaruh semakin kesini semakin menurun pun juga akan merasa kurang cukup sekali gitu tapi ya semua dikembalikan aja sih gitu semua kan niatnya untuk apa gitu ya alhamdulillah masih cukup masih bisa hidup masih bisa mencukupi hidup dengan kalkulatornya diatas</p>	
430	<p>INTER : Udah beda ya INTEE : Iyaa INTER : Menurut bu us lebih baik lingkungan yang dulu apa yang sekarang? INTEE : Lebih baik yang dulu masih pada lengkap disini saya merasa lebih nyaman bersama dengan guru-guru dulu karna solidaritas nya terjaga saling membantunya ada terus kolaborasinya bagus sering komunikasi pokoknya mereka banget walaupun waktu itu saya baru tapi saya sudah merasakannya nyamannya karna mereka INTER : Hmmm okeyy bu terima kasih ya bu us INTEE : Iyaa sama sama</p>	Penutup

Nama : NA

Umur : 29 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Hari/tanggal wawancara : Senin, 7 Juli 2025

NO	Verbatim	Main Tema
1	<p>INTER : Saya ingin mengetahui dari bu na emosinya marahnya itu seperti apa? Saya kan disini kan mau bikin penelitian terkait regulasi emosi dan regulasi emosi itu adalah mengontrol emosi dan sebagainya nah saya disini itu untuk mengetahui emosi control emosi dari bu na sendiri saya sebelumnya mau tanya dulu bu na pernah nggak sih kayak disini merasakan emosi yang bener-bener meluap dan pada akhirnya bu na langsung apa meluapkannya?</p> <p>INTEE : Pernah kalau ini ke siswa atau ke</p> <p>INTER : Ke siswa ke pekerjaan</p>	Pembukaan
5	<p>INTEE : Lebih banyak ke siswa sih ya</p> <p>INTER : Itu emosi marah?</p> <p>INTEE : Iya marah kan saya orangnya tuh ee jarang marah ee kesalahan itu bisa saya tolerin kalau memang anaknya tuh opo yaa eee nggak eee salahnya nggak fatal-fatal banget heem kalau memang anak ee apay a dalam bahasa jawa sumbut yo anak ee nakal tapi bisa ngikutin pelajaran ini tuh masih oke lah ngono saya nggak nggak gitu marah tapi kalau anaknya udah eee bandel terus pelajaran juga diajar juga nggak masuk ditanya nggak ngerti itu saya baru baru jengkel</p> <p>INTER : Jengkel tapi sampai marah-marahan nggak bu?</p>	
10	<p>INTEE : Jarang tapi pernah</p> <p>INTER : Pernah sampai emosi meluap-lupa gitu?</p> <p>INTEE : Heem lebih eee apa ya misal kalau dikelas tuh saya jengkelnya misal kalau disuruh ngumpulin hp nggak ngumpulin atau ada satu semua udah ngumpulin ada satu dua anak itu belum ngumpulin kek gitu terus ee ada yang banyak omong crigis kek gitu terus ya saya marah tapi nggak nggak parah saya marahnya</p>	

	<p>nya saya nggak nggak nggak marah nggak jarang sih jarang marah sih lebih ke takut ketinggalan heem kalau diburu-buru itu lhoo lhaa kalau diburu-buru itu mesti saya juga kalau dirumah to dirumah kan ngerjain ngerjain sampai ngelembur sampai kalau mau opo eee ibu saya nyuruh apa mesti kena kosek to buk gitu paling cuman kek gitu-gitu sih</p> <p>INTER : Ohh gitu oke kita langsung ke pertanyaan ya bu</p> <p>INTEE : Heem heem heem</p>	
25	<p>INTER : Apa cara paling efektif yang biasanya bu na lakukan untuk mengurangi rasa marah atau kecewa saat bekerja?</p> <p>INTEE : Healing sekedar jajan keluar bentar terus nanti lanjut nugas lagi gitu</p> <p>INTER : Owhh berarti itu sampai berapa lama bu? Yang kayak apa namanya itu healing kek misalnya kayak kan bu na kan kerja nih terus disela-kerja bu na badmood nahh disaat itu bu na butuh healing kan nah itu kan berarti bu na berhenti nah berhenti setelah itu kan bu na juga jajan dan sebagainya nah itu butuh berapa lama? Berapa menit untuk mengurangi rasa kecewa atau marah</p> <p>INTEE : Ya nggak lama-lama paling lama-lamanya 15 sampai 30 menit iya tergantung tergantung sikon juga ya eee kalau lagi enggak istirahat ya kita menyesuaikan aja gitu bisa misal nitip apa gimana gitu nugas sembari nyemil juga bisa misal tapi kalau marah saya meluapkannya</p>	Menghibur diri sendiri ketika sedang marah
30	<p>lebih ke makan sih</p> <p>INTER : Ohh makan?</p> <p>INTEE : Hooh</p> <p>INTER : Suka makan to bu?</p> <p>INTEE : Sukak sekarang</p> <p>INTER : Sekarang dulu enggak?</p> <p>INTEE : Dulu enggak karna dibawa temen-temen ya suka jajan kalau stress gitu saya pelariannya makan sih</p>	
35	<p>INTER : Lebih ke makan ya bu bukan kek orang-orang gitu?</p>	

	<p>INTER : Terus bagaimana bu na mengekpresikan perasaan bahagia atas pencapaian kerja?</p> <p>INTEE : Gimana ya bahagia bangga ketika mencapai?</p> <p>INTER : Ketika mengekpresikan perasaan bangga atau bahagia atas pencapaian kerja</p>	
50	<p>INTEE : Ohhhhh paling anu self reward heem</p> <p>INTER : Seperti?</p> <p>INTEE : Seperti beli sesuatu</p> <p>INTER : Sesuatu makanan?</p> <p>INTEE : Enggak barang heem kalau makanan pas stress aja ya kalau kita berhasil nyapein sesuatu misal wahh aku dah selesai nihh semua tugas tepat waktu gini gini gini kita self reward berupa barang</p>	
55	<p>INTER : Tapi itu beli sendiri?</p> <p>INTEE : Iya beli sendiri saya anti merepotkan orang lain walaupun nggak punya ya nggak usah dipaksakan paling ya itu saya ngelepas stress saya itu jalan-jalan nggak usah beli nggak masalah tapi walaupun ada uang ya bisa beli tapi anti opo yo harus minjem sana minjem sini itu nggak soalnya bikin susah diri sendiri</p>	
60	<p>INTER : Terus ee menurut bu na bagaimana mengekpresikan rasa kecewa tanpa membuat orang lain tersinggung?</p> <p>INTEE : Diem sih kalau kita mengekpresikan itu tetep orang lain yang yang kita opo yo yang kita opo mau sindir itu pasti kerasa lebih ke diem sih hoo to walaupun gimana misal gimana diulangin pertanyaanya bingung aku hehe</p> <p>INTER : Jadi ketika bu na kecewa bu na mengekspresikannya seperti apa biar orang lain itu juga tidak tersinggung?</p> <p>INTEE : Tapi kerasa?</p> <p>INTER : Iya kalau kerasa berarti itu tersinggung orang lainnya</p> <p>INTEE : Emmm</p> <p>INTER : Tapi bagaimana cara bu na tidak ee biar orang lain tidak tau kalau bu na lagi merasa kecewa?</p>	

	<p>INTEE : Ya saya paling diem intropeksi sendiri sih ya terus intropeksi sendiri gitu udah sih terus tak perbaiki gitu saya lebih menyalahkan kediri sendiri bukan orang lain kalau kayak gitu</p>	
65	<p>INTER : Terus saat bu na merasa tertekan aktivitas apa yang membantu bu na mengalihkan perhatian? Saat bu na tertekan INTEE : Heem tertekan apa ini? INTER : Tertekan pekerjaan INTEE : Aktivitas apa yang bisa INTER : Bu na lakukan</p>	<p>Dapat melupakan masalah tekanan dengan cepat untuk tidak melibatkan orang lain</p>
70	<p>INTEE : Apa ya ini move on bukan soal itu aja ya soal itu juga misal kita punya masalah sama temen cara mengalihkan perhatian kita supaya move on dari masalah itu ya kita refres refres sama orang yang nggak ada sangkut pautnya dengan tadi masalah kita INTER : Emmm bu na tipe orang yang menyalahkan nggak bu? INTEE : Kadang hoo misal gini ya misal terlambat terlambat gitu kan sorry ini tadi hehe ini tadi anunya misal motorku gini gini gini padahal kesalahanku sendiri akunya yang agak molor gitu kadang gitu kadang lebih nyalahin orang lain nyalahin ohh jalannya macet padahal aku datengnya udah mepet gitu itu walaupun kepepet ya nggak mau disalahkan biasanya nyalahin orang lain INTER : Itu umumnya manusia nggak sih bu? INTEE : Iyaa hehehe</p>	
75	<p>INTER : Terus pernahkan bu na merasa gagal mengalihkan perhatian dari pikiran negative? INTEE : Pernah pernah merasa gagal dari pikiran negative tapi eeee opo yoo eem nggak lama kemudian yo pokoknya aku harus bisa bisaa keluar dari zona itu gimana caranya nggak nggak terus frustasi berdiam diri gitu INTER : Hmm bagaimana bu na menjaga motivasi bekerja walau sedang marah atau sedih? INTEE : Ya professional saya nganggop nggak ada apa-apa nganggop nggak ada apa-apa nggak</p>	<p>Professional dalam bekerja</p>

	<p>ada masalah apa-apa professional aja ee karna eee walaupun masalah-masalah kayak gitu dibawa selama kita bekerja misalkan aku punya masalah sama kamu nihh aku nggak mau diwawancara kan nggak professional yae ee yaudah anggep aja nggak ada masalah eee habis itu yoo kesel sih masih ada kesel masih ada cuman saya bukan tipe orang yang pendedam susah melupakan masalah orang ke saya gitu nggak gampang sih gampang memaafkan INTER : Tipe orang yang memaafkan ya bu?</p>	
<p>80</p> <p>85</p>	<p>INTEE : Insya allah INTER : Tapi kalau orang itu kesalahannya fatal gitu gimana bu? Dimaafkan atau enggak? INTEE : Kalau fatal beda cerita ya ee selagi apaya selagi fatal nya itu bisa diperbaiki lagi nggak merugikan saya selama nya mungkin saya masih bisa memaafkan selagi pokoknya kuncinya selagi bisa diperbaiki lagi nggak merugikan saya selamanya masih bisa dimaafkanlah INTER : Apakah bu na punya kebiasaan tertentu untuk tetap focus pada target kerja? INTEE : Punya kan biasanya masalah utama nya tuh kalau kerja atau nugas tuh ngantuk ya paling minum kopi atau nugas bareng gitu kalau sendiri pasti ngantuk sendiri dirumah atau dikamar itu ngantuk biasanya pasti nugas bareng disekolah ataupun Dimana dicafe gitu untuk menghindari rasa ngantuk itu INTER : Berarti kalau bareng-bareng gitu nggak ngantuk bu? INTEE : Insya allah engga lebih semangat ya kuncinya ngerjain bareng-bareng nggak banyak ngobrol kalau ngerjain bareng-bareng masih banyak ngobrol ya tetep aja nggak selesai-selesai nggak focus yang penting ada temennya melek aja gitu nanti bisa INTER : Pernahkah bu na menunda pekerjaan karna emosi bagaimana bu na memperbaiki hal itu?</p>	

105	<p>INTER : Kalau disini banyak pengalaman seperti itu bu menurut bu na?</p> <p>INTEE : Banyak</p> <p>INTER : Jadi gimana jelasinnya jadi apa namanya itu bu na punya emosi negative pikiran negative emosi negative tapi besoknya bu apa emosi dan pikiran negative itu jadi positif karna ada sesuatu hal yang menurut bu na itu baik buat bu na gitu?</p> <p>INTEE : Ohh gini misal ada tugas saya insecure nggak bisa nyelesaiin gitu tohh tapi tugas itu tuh berdampak baik buat aku gitu loh</p> <p>INTER : Dampak baik nya apa bu?</p> <p>INTEE : Ya misalnya skripsi ya skripsi misalnya skripsi dampak baik nya ya saya nanti jadi lulus tapi saya insecure aduh bisa selesai nggak ya skripsi saya nanti</p>	
110	<p>INTER : Kalau untuk menunda pekerjaan? Nanti itu kan biasanya kan bu na kan orangnya mepet nah ketika mepet itu apakah akan diselesaikan dengan deadline atau nggak?</p> <p>INTEE : Sesuai ya soalnya gini gimana ya gimana ya saya kan saya terlalu banyak opo yo persiapan jugak maksudte nggak langsung saya kerja kan itu bukan hanya sekedar mengulur ngulur tok tapi koyo saya tuh orangnya perfeksionis ngono lhoo ehem harus gini harus gitu harus gitu gitu loo nggak kayak yang lain simple gitu yang simple pokoknya ada hasilnya terus dkumpulkan saya engga ohh harus gini dulu harus gini kalau belum gini belum yakin untuk dikumpulkan gitu</p> <p>INTER : Tapi itu sering terjadi bu?</p> <p>INTEE : Sering ya saya pengen mempebaiki itu juga eee terlalu perfeksionis juga nggak bagus yaa hee toh nanti ujung ujungnya yang menilai maksudnya yang yang menilai opo jenenge yang menilai itu yang menilai yang opo ya opo jenenge itu orang yang menerima tugas kit aitu juga nggak seteliti itu gitu loh meneliti pekerjaan kita tapi cuman di diri say aitu yang insecure wahh nek rak ngene ora ngono lhoo nah</p>	

	<p>ini tuh juga pengen saya kurangi gitu hal-hal kek gitu supaya opo ya kayak yang lain supaya kayak yang lain udah ah eee nggak usah perfect-perfect yang penting jadi dikumpulin toh nanti ujung-ujungnya saya juga tahu ujung ujungnya mereka juga nggak bakal menilai sedetail itu cuman paling dilihat okey udah udah ada ini itu ini itu udah isinya tuh nggak terlalu diperhatikan</p> <p>INTER : Emm pernahkah bu na merasa stress tetapi bisa memprioritaskan tugas yang lebih penting?</p>	
115	<p>INTEE : Bisa, bisa kalau ada tekanan hehehehe</p> <p>INTER : Harus ada tekanan nya dulu bu?</p> <p>INTEE : Ya gini-gini emmmm factor kesempatan juga sih ya saya ketika saya ketika ada tugas eeh gimana tadi?</p> <p>INTER : Ee merasakan merasa stress tetapi tetap bisa memprioritaskan tugas yang lebih penting</p> <p>INTEE : Heem nahh ketika saya stress terus saya nggak mau ngerjain terus saya berfikir lagi kalau nggak gini nanti aku nggak bisa gitu gitu loh nah hal itu lah yang bisa mengubah saya menjadi memprioritaskan itu nek inget lagi inget lagi tujuan awal saya</p>	
120	<p>INTER : Eeee bagaimana cara bu na memastikan tanggung jawab tetap berjalan meski emosi tidak stabil?</p> <p>INTEE : Professional</p> <p>INTER : Professional kerja setelah itu apa yang bu na dapet?</p> <p>INTEE : Ya berjalan dengan baik dengan semestinya sesuai yang walaupun nggak seratus persen sesuai dengan yang kita inginkan ya karna tadi ee opo jenenge ada sesuatu yang mengganjal tapi kita tutupi</p>	
125	<p>INTER : Tapi ketika emosinya lagi nggak bener-bener baik dan stabil apa masih bisa?</p> <p>INTEE : Susah sih ya mbak ya susah juga</p> <p>INTER : Berarti belum bisa? Belum bisa untuk memprioritaskan tugas?</p> <p>INTEE : Kalau pekerjaan itu maksudnya kepentingan Bersama, kepentingan Bersama itu</p>	

	<p>kalau bisa kita selesaikan diutamakan dari kepentingan pribadi too jadi yo mau nggak mau harus kita prioritaskan walaupun saat itu kita lagi banyak masalah stress</p> <p>INTER : Tapi bu na masih bisa menyelesaikannya?</p> <p>INTEE : Harus</p>	
130	<p>INTER : Ee bagaimana apa tanda-tanda bu na sedang marah atau kesal?</p> <p>INTEE : Ya tanda tandanya biasanya diam terus agak beda agak beda sama yang bersangkutan</p> <p>INTER : Bersangkutan?</p> <p>INTEE : Ya yang dimarahi</p> <p>INTER : Ohh gitu responnya beda</p>	Tanda tanda marahnya adalah diam dan ekspresinya berbeda dengan biasanya
135	<p>INTEE : Heem agak beda tapi nggak bertahan lama kalau udah selesai yaudah gitu</p> <p>INTER : Tapi biasanya berapa menit bu?</p> <p>INTEE : Nggak itungan menit juga sihh</p> <p>INTER : Satu hari?</p> <p>INTEE : Ya paling selupanya kalau udah lupa</p>	
140	<p>yaudah</p> <p>INTER : Tapi lupa nya bu na lama?</p> <p>INTEE : Hahaha engga paling yooooo lama-lamanya seminggu lah lama lamanya seminggu</p> <p>INTER : Eeee terus gimana caranya menenangkan bu na?</p> <p>INTEE : Menenangkan diri saya sendiri?</p> <p>INTER : Heem</p>	
145	<p>INTEE : Bukan orang lain?</p> <p>INTER : Bukan</p> <p>INTEE : Hhh apa ya yaa eee ya diem diem hilang untuk healing hehehehe cara menenangkan ya diem diem mikir atau ee ditinggal tidur dulu gitu hoo biar agak lupa bener lhoo atau wudhu hehe sholat gitu ya tapi tidur itu juga anu sihh wah kita marah misal marah wes kesel dewe dipikir kesel dewe ditinggal turu nanti bangun tidur udah agak lupa sama masalah itu udah biasa agak biasa lagi gitu paling cuman butuh istirahat sih untuk meredam emosi itu</p> <p>INTER : Berarti nggak berlebihan ya bu cara menenangkannya?</p>	Dengan cara menyenangkan diri sendiri agar emosinya kembali seperti semula

	INTEE : Engga engga ya aneh-aneh, Susah sendiri nanti hehe	
150	<p>INTER : Bagaimana bu na membedakan amarah yang wajar dengan amarah yang harus diatasi segera?menurut bu na amarah yang wajar itu seperti apa?</p> <p>INTEE : Menurut saya amarah yang wajar itu yang tidak merugikan orang lain yang tidak sampai merugikan orang lain</p> <p>INTER : Bu na pernah?</p> <p>INTEE : Pernah</p> <p>INTER : Yang wajar?</p>	
155	<p>INTEE : Ya yang wajar cuman eee opo yaa verbal verbal itu kan tidak merugikan orang lain walaupun tersinggung ya tergantung orangnya sihh eee eee gampang memaafkan atau engga yang tersinggung itu cuman kalau marahnya itu hanya sekedar kata-kata verbal tidak pakai emosi fisik itu selagi cuman kata-kata sihh kayaknya nggak terlalu menyinggung orang yaa kecuali orangnya memang tersinggungan</p> <p>INTER : Orangnya baperan?</p> <p>INTEE : Heem baperan kalau udah main fisik itu biasanya yo otomatis otomatis pasti merugikan orang lain</p> <p>INTER : Okeyy terus amarah yang harus diatasi segera seperti apa?</p> <p>INTEE : Amarah yang harus segera diatasi ya kalau ada yang nyenggol saya nyenggol ii maksudte nyenggol fisik ya aku pengen bales fisik juga gitu loh tapi takutnya berlebihan bales saya ya itu yang harus segera diatasi selagi cuman omongan gitu ya saya cuman disenggol omongan gitu paling cuman sakit hati gitu nanti lama-lama juga lupa sendiri nggak-nggak tak</p>	
160	<p>bawa dendam selamanya gitu nggak kalau sampai fisik itu ya biasanya baru natu</p> <p>INTER : Natu?</p> <p>INTEE : Natu itu maksudnya membekas lama gitu loh inget teringat heeh nato diingatan</p> <p>INTER : Tapi bisa memaafkan bu?</p>	

	<p>INTEE : Eee kalaupun yang bersakutan itu apa ya ee gimana ya sama kita biasa lagi ya bisa memaafkan tapi masih ingat masih ingat tetep tetep masih inget kalau yang fisik ya nggak yang kata-kata ya yang fisik itu tetep bisa memaafkan saya cuman ingetannya itu nggak bisa ilang bisa bisa memaafkan</p> <p>INTER : Rasa sakitnya masih ada gitu ya bu?</p>	
165	<p>INTEE : Emmmmm iya sakitnya masih ada cuman yaudah yaudah biasa lagi gitu loh engga yo lebih gini ya rasa sakitnya udah hilang tapi masih inget udah bisa memaafkan yaudah yang udah udah gitu loh kayak inercild hehehe</p> <p>INTER : Ee menurut bu na mengapa penting mempertimbangkan konsekuensi sebelum beraksi?</p> <p>INTEE : Ya karna karna apapun yang kita lakukan apapun yang kita bicarakan harus dipikir dulu kalau nggak dipikir dulu asal nyeplos nanti kita sendiri yang rugi mulutmu harimau mu</p> <p>INTER : Bu na pernah melakukannya?</p> <p>INTEE : Ee kadang-kadang</p>	<p>Mementingkan konsekuensi sebelum bertindak</p>
170	<p>INTER : Heem, Tapi langsung disetir sendiri atau setir sama temen?</p> <p>INTEE : Disetir sama temen karena nggak opo ya misal keceplosan gitu loh ini masalah keceplosan aja gitu terus yang igetin temen gitu</p> <p>INTER : Emm kalau disini gimana? Disini pernah keceplosan nggak?</p> <p>INTEE : Ya misalkan keceplosan tentang guyonan apa eee maksudnya disini Islami banget keceplosan misal tentang apa gitu eee anu heh heh gitu paling temen cuman gitu kan disini harus ada adab juga</p>	
175	<p>INTER : Eee bagaimana bu na mencegah tindakan impulsive saat marah?</p> <p>INTEE : Tindakan impulsive itu yang kayak gimana?</p> <p>INTER : Tindakan yang seperti kekerasan mungkin</p>	
180	<p>INTEE : Mencegah?</p> <p>INTER : Heem</p>	

	<p>INTEE : Ya itu opo tarik nafas INTER : Anu refleksi diri? INTEE : Hoo INTER : Terus? INTEE : Terus saya ngomong ya ngomong baik-baik sama yang bersangkutan yo sebisa mungkin nggak ada kontak fisik gitu loh tapi jarang sih kalau nggak yang ada kontak fisik itu ke siswa maksudte yang kita bisa menahan itu loh kita kemungkinan akan melakukan kontak fisik tuh ke siswa kalau ke temen enggak gitu loh kalau ke siswa kan kita inget paling cuman tadi ngelempar penghapus apa apa gitu melempar spidol kan itu nggak sakit too nek penghapus ya agak sakit sih spidol paling kalau udah parah banget heem marai gemes kalau dibilangin berkali kali terus masih ngenyel INTER : Eee terus untuk bagaimana pendapat bu na tentang menangis disekolah?</p>	<p>Peringatan yang diberikan ketika emosi mulai meluap</p>
185	<p>INTEE : Menangis? Saya sendiri apa siapanya? INTER : Jenengan sendiri INTEE : Maksudnya diforum apa sendiri? INTER : Sendiri INTEE : Menangis disekolah?</p>	
190	<p>INTER : Heem INTEE : Nggak papa maksudnya nggak papa selagi eee nggak diketahui murid atau guru lain INTER : Itu wajar ngga bu? INTEE : Hehehe wajar sih wajar kalau misal cuman sama orang yang terdekat sama bestie gitu cerita nangis itu wajar INTER : Tapi bu na pernah?</p>	
195	<p>INTEE : Pernah INTER : Kalau untuk diforum? INTEE : Enggak tetep jaim seolah olah nggak ada masalah gitu kalau diforum INTER : Tapi nanti emosinya kebetuk saat sendiri? INTEE : Hmm heem</p>	
200	<p>INTER : Itu sebelum menangis apa yang dirasakan bu? INTEE : Yo campur aduk ee menyesal</p>	<p>Perasaan yang sulit untuk dikontrol</p>

	<p>INTER : Terus terus apakah bu na pernah berusaha menekan emosi tapi akhirnya justru membuat masalah lebih besar?</p> <p>INTEE : Enggak sihh nggak pernah</p> <p>INTER : Kalau untuk masalahnya sendiri pernah nggak bikin bu na merasa emosi itu jadi lebih kebentuk lagi lebih ingin mengungkapkan gitu disini?</p>	
205	<p>INTEE : Maksudnya gimana?</p> <p>INTER : Seperti bu na sedang emosi nah disaat itu bu na tipe orang yang tidak mengungkapkan bu na termasuk tipe seperti itu atau bukan kalau ada masalah?</p> <p>INTEE : Tetep nyimpen sihh</p> <p>INTER : Setelah itu bu na kan tipe orang yang menyimpan disaat itu emosinya bu na menumpuk karna saking banyak tersimpan nah disaat itu apa yang akan bu na lakukan apa akan emosinya kebentuk dan langsung marah-marah atau lebih diem nangis dan yaudah gitu?</p> <p>INTEE : Nangis terus nangis terus nanti misal ee udah nggak kuat gitu pasti yoo ada cerita cerita ketemen terdekat disini paling nggak bisa nyimpen sendiri juga tapi tetep tetep kalau kalau memang itu memang nggak bisa diceritain yo lama nanti maksudnya tak simpen lama dulu nanti ujung ujungnya tetep tak ceritain kalau aku udah nggak kuat nahan sendiri gitu</p>	Menyimpan kekesalan yang terlalu lama yang mengakibatkan emosi lepas dengan menangis
210	<p>INTER : Bagaimana bu na melatih diri agar bisa melatih diri dengan jujur?</p> <p>INTEE : Melatih diri agar bisa mengenali emosi dengan jujur contohnya gimana?</p> <p>INTER : Seperti eee jadi gini ketika bu na sedih seneng marah itu bu na kan merasakan emosi merasakan emosi tertentu bagaimana cara bu na agar dapat melatih diri jadi bu na nggak bohong sama emosi nya kamu lagi marah ya engga tapi pada saat itu bu na lagi marah gimana cara mengatasinya agar bisa bersikap jujur sama emosinya?</p> <p>INTEE : Mesti nggak ditutup tutupi kalaupun aku emosi ya emosi aja gitu aku sedih sedih aja</p>	

	<p>gitu mengenali ya tetep mengenali to nek kita lagi marah kita lagi sedih keewa pasti kita mengenali to kan merasa</p> <p>INTER : Tapi bagaimana caranya ee gini deh kalau misal bu na pengen nangis tuh diforum pengen nangis tapi bu na nggak bisa melakukan hal itu karna apa tadi jaim tapi gimana cara bu na bisa ngomong sama temennya bu na aku pengen nangis si gimana?</p>	
215	<p>INTEE : Aku bingung mau nggak mau saya harus semisal saya pengen nangis nih tapi nggak bisa didepan umum tapi harus biar jujur ngono?</p> <p>INTER : Heem</p> <p>INTEE : Kalaupun opo yoo terpaksa yo bisa aja</p> <p>INTER : Tapi bu na tipe orang yang seperti itu nggak?</p> <p>INTEE : Enggak enggak sihh kalau ke forum enggak kalau ke orang terdekat biasanya yo sering cerita pasti cerita sama orang terdekat</p>	
220	<p>INTER : Okeyy eeee jadi ee ada pertanyaan yang agak sensitive ya bu mohon maaf</p> <p>INTEE : Heem</p> <p>INTER : Eee terkait gaji apakah gaji untuk guru honorer disini tuh cukup?</p> <p>INTEE : Kalau kitab isa manage bisa bersyukur insya allah cukup</p> <p>INTER : Untuk bu na sendiri?</p>	
225	<p>INTEE : Cukup alhamdulillah</p> <p>INTER : Nah bu na pernah mendengar nggak dulu disini guru-gurunya seperti apa?</p> <p>INTEE : Sedikit tahu</p> <p>INTER : Guru-guru disini dulu bisa bertindak tegas sama murid-muridnya sangat sangat tegas menurut saya saya juga ngerasain jadi kayak apa tegasnya itu bisa sampai menghukum dbawah terik matahari sampai guru-guru mukul meja dan lain sebagainya nah menurut bu na dulu kan tekanannya sangat ditekan tapi siswa siswanya jadi lebih terbentuk dan tidak baperan gitu bu menurut bu na lebih baik yang dulu atau yang sekarang?</p>	

	<p>INTEE : Kalau saya setuju yang dulu ya tapi kan semua itu disesuaikan dengan siswa dan gurunya kalau dizaman dulu siswa dan gurunya sama sama bekerja sama ngono lhoo maksudte gurune tegas siswa ne juga konsekuensi kalau sekarang kan siswanya nglokro gurune teges soyo nglokro ngono lhoo jadi apa ya nek saya setuju yang dulu cuman melihat lagi zaman sekarang kana nak anaknya kayak gitu pinter jawab nggak takut nggak takutan gitu loh ditegei sitik nggak kurang rasa rasa bersalahnya itu nggak ada pokoknya semua bergantung pada kurikulum yang berjalan dulu kan nggak merdeka sekarang kan merdeka apalagi nasional sekarang kan nggak boleh nggak boleh bahkan kita bentak siswa itu pun itu sebetulnya nggak boleh harus pakek kiasan lah kata kata yang halus gitu gak boleh apalagi fisik harus pakek bahasa yang lebih halus udah gitu ada lagi?</p>	
230	<p>INTER : Sudah bu terima kasih INTEE : Iya sama sama maaf ya jawabannya nggak memuaskan INTER : Aman bu insya allah</p>	Penutup

Nama : JD

Umur : 34 tahun

Jenis kelamin : Laki-Laki

Hari/tanggal wawancara : Selasa, 8 Juli 2025

NO	Verbatim	Main Tema
1	<p>INTER : Saya mau tahu dulu dari pak jd ee tentang emosi mengelola emosinya pak jd ketika disini apakah pak jd itu pernah ee apa emosinya meluap-luap sampai ngamuk atau sampai marah dan sebagainya sama anak atau pun sama pekerjaan</p> <p>INTEE : Ya sebenarnya kalau marah itu kan manusiawi sebenarnya hanya saja kalo meledak meluap itu sih yo ndak sih katakanlah mungkin yo pas saya awal-awal dulu menginjak ee kerjaan seperti guru ya mbak ya mungkin awal pas awal sebelumnya kan saya belum disini itu mungkin ngurusi bocah yang kek ngeyel dan sebagainya mungkin pernah juga tapi lama kelamaan pas</p>	Pembukaan
5	<p>disini sihh belum pernah sihh mbak</p> <p>INTER : Belum pernah?</p> <p>INTER : Belum pernah</p> <p>INTEE : Berarti selama hamper 4 tahun ini belum pernah marah sama sekali?</p> <p>INTER : Yoo kalau marah pasti tapi kan nggak sampai harus kita keluarkan kita kasih ee paham untuk anak-anak untuk saya pun yo nggak perlu sihh paling yowes diam gitu aja</p> <p>INTEE : Tapi kalo untuk yang bekerja gitu gimana pak?</p> <p>INTER : Kalau untuk pekerjaan ya kalau untuk sekarang kan yoo kita sebenarnya sayanggak mau ambil pusing sebenarnya mbak jadi yoo apa yang bisa dikerjakan</p>	
10	<p>dikerjakan gitu aja kalo semisalkan susah yoo leren gitu aja</p> <p>INTEE : Ee untuk pak jd sendiri bagaimana cara kayak menenangkan diri itu seperti apa?</p> <p>INTER : Kalo saya menenangkan diri paling-paling nonton film, hoo nonton film kalau</p>	

	<p>nggak ngegame biasanya saya ngegame juga sihh mbak</p> <p>INTEE : Game apa pak?</p> <p>INTER : Dulu mobile legend kalo sama anak-anak gitu biasanya</p> <p>INTEE : Ohhh sampai sekarang?</p> <p>INTER : Gimana?</p>	
15	<p>INTEE : Sampai sekarang main mobile legend nya?</p> <p>INTER : Kalau sekarang udah enggak soalnya aplikasinya hilang itu, hp saya rusak jadi gamenya ikutan ilang gitu hehe</p> <p>INTEE : Okehh kita langsung ke pertanyaan aja ya pak?</p> <p>INTER : Apa cara paling efektif yang biasanya pak jd lakukan untuk mengurangi rasa marah atau kecewa saat bekerja?</p>	<p>subyek menyelesaikan masalahnya dengan tidur dan menghibur diri untuk menghilangkan amarah yang ada pada diri</p>
20	<p>INTEE : Tidur kalau saya mbak</p> <p>INTER : Tidur?</p> <p>INTEE : Pak jd tuh kalo rata-rata jam tidurnya itu efektif enggak?</p> <p>INTER : Iya kalo dibilang efektif sebenarnya ya enggak juga sihh mbak, karna satu dari pagi sudah kerja nanti paling pulang juga siang, siang itu kalo bisa tidur ya tidur kalau enggak ya yasudah lanjut aja nanti sore juga ada kegiatan nanti malem juga kerja lagi</p>	
25	<p>INTEE : Terus pernahkan pak jd mencoba strategi khusus misalnya kalau pak jd lagi marah terus pak jd itu menulis jurnal atau berbicara dengan orang terdekat?</p> <p>INTER : Nggak pernah sih mbak</p> <p>INTEE : Nggak pernah? Berarti kalau marah ngapain ?</p> <p>INTER : Yoo paling diem kalau engga yoo ee itu tergantung ini ya mbak ya kondisi juga kalau misalkan masih pagi itu ya paling-paling saya main kepasar gitu paling</p> <p>INTEE : Kepasar? Untuk?</p> <p>INTER : Ya cari hiburan aja sihh mbak</p> <p>INTEE : Disana emang ada apa pak?</p>	

<p>30</p> <p>35</p>	<p>INTER : Ya kalau saya kan pasar-pasar hewan ya mbak ya, jadi kan disitu kan saya suka ayam saya suka burung jadi kalau misalkan mau refresing diri ya cuman kesana liat ayam liat burung wes paling uwes</p> <p>INTEE : Udah lega?</p> <p>INTER : Udah lega aja sihh</p> <p>INTEE : Selain itu ada lagi nggak?</p> <p>INTER : Selain itu itu kan kalau pagi, kalau sore kan ee sore kan saya juga latihan juga mbak</p> <p>INTEE : Latihan apa pak?</p> <p>INTER : Eee disitukan ada bela diri jadi ya kalau mau meluapkan emosi ya malah sekalian disitu sekalian</p> <p>INTEE : Bagaimana pak jd mengekspresikan perasaan bahagia atau bangga atas pencapaian kerja?</p> <p>INTER : Biasa sihh mbak paling-paling yo ngajakin nongkrong temen-temen makan udah</p> <p>INTEE : Pesta ya pak hehe</p>	
<p>40</p> <p>45</p>	<p>INTER : Iya gitu aahahaahaha</p> <p>INTEE : Menurut pak jd bagaimana cara mengekspresikan rasa kecewa tanpa membuat orang lain tersinggung?</p> <p>INTER : Diem aja</p> <p>INTEE : Diem aja? Eee tapi orang tersebut apa tau kalau pak jd itu lagi marah atau gimana gitu?</p> <p>INTER : Nah kalau itu kan saya bukan peramal jadi nggak tahu dia ngerasa tidak karna saya cuman diem</p> <p>INTEE : Ohh diem aja, tapi ketika diajak ngobrol?</p> <p>INTER : Yaa teruss ngobrol aja kita, anu kita juga ikut ngobrol</p> <p>INTEE : Intonasinya berbeda nggak ketika enggak marah atau pas marah?</p> <p>INTER : Kalau intonasi kemungkinan ya pasti ada perbedaan ya mbak ya, untuk intonasi sendiri kan masing-masing orang itu</p>	<p>Ketika marah subyek diam dan intonasi nya berbeda tetapi subyek mudah melupakan masalah</p>

50	<p>pasti kalau semisal dia lagi kondisi seperti marah pasti kan nadanya pasti berbeda</p> <p>INTEE : Tapi jangka marahnya ketika diajak ngobrol sama diem itu cepet nggak pak?</p> <p>INTER : Paling 5 menit mbak</p> <p>INTEE : 5 menit habis itu udah?</p> <p>INTER : Udah biasa aja sihh</p> <p>INTEE : Eee saat pak jd merasa tertekan aktivitas apa yang membantu pak jd mengalihkan perhatian?</p> <p>INTER : Ya paling-paling gimana ya mbak ya, coba menenangkan diri aja sih</p>	
55	<p>INTEE : Mencoba menenangkan diri, pak jd sering ngrefleksi diri nggak?</p> <p>INTER : Kalau untuk refleksi ya kadang-kadang sih</p> <p>INTEE : Kadang-kadang seperti?</p> <p>INTER : Seperti kita juga flashback apa yang saya lakukan tadi sebenarnya jadi flashback aja ohh saya gini gini gini kalau sudah ya sudah jadi setelah itu kan kita jadi tahu alah koyo ngene ya sudah jadi nggak mau berlarut larut sihh</p>	
60	<p>INTEE : Pernahkan pak jd merasa gagal mengalihkan perhatian dari pikiran negative?</p> <p>INTER : Pernah</p> <p>INTEE : Seperti apa itu pak?</p> <p>INTER : Ya contoh kadang kita kii semisalkan saya ada masalah dengan A mungkin nah mungkin saya sudah terlalu apa ya sudah terlalu bacut nggak seneng gitu lah, nah saya mau mengalihkann ke apa itu kan kelingan pasti juga emosi juga gitu loh</p> <p>INTEE : Setelah itu apa yang bisa bikin pak jd bisa tenang?</p>	
65	<p>INTER : Ya tetep saya harus keluar dari situ dan dari zona itu jadi ee semisalkan ada orang yang mungkin saya nggak suka ya saya lebih baik pergi aja</p> <p>INTEE : Tapi kalau orang itu meminta maaf gitu apa pak jd memaafkan?</p>	

	<p>INTER : Ya kalau itu ya tetep dimaafkan sih karna kan yowes paling kalau udah bicara maaf udah selesai ya mau gimana lagi</p> <p>INTEE : Udah terjadi</p> <p>INTER : Udah terjadi soalnya</p> <p>INTEE : Eeee bagaimana pak jd menjaga motivasi bekerja walau sedang marah atau sedih?</p>	
70	<p>INTER : Ya tetep dikerjakan aja apa yang memang sudah menjadi tanggung jawab pekerjaan kita gitu loh mbak ya biarpun agak lama ya tetep kerjakan aja udah</p> <p>INTEE : Agak lama apanya pak?</p> <p>INTER : Ya contoh semisalkan kita lagi sedih kita lagi ini kan tetep mengganggu ya mbak ya untuk kerjaan kita tapi kalo semisal kerjaan kita nggak dikerjakan kan juga nggak bakal selesai wes kondisine apapun ya dikerjakan aja ya biarpun lambat gitu</p> <p>INTEE : Ohh gitu tetap dikerjain walaupun lambat, eee apakah pak jd punya kebiasaan tertentu untuk tetap focus pada target kerja?</p> <p>INTER : Sebenarnya nggak ada ii</p>	Motivasi dalam bekerja
75	<p>INTEE : Nggak ada?</p> <p>INTER : Nggak ada</p> <p>INTEE : Berarti kalau untuk focus kerja sendiri bagaimana pak?</p> <p>INTER : Untuk focus bisa sendiri ya kalau saya modelnya gini mbak kerja itu sak penak ee gitu lhoo jadi saya tidak mau tertekan dengan pekerjaan saya jadi pokoknya pekerjaan itu yowes pokok ee nek kirone kesel yoo leren gitu aja</p>	
80	<p>INTEE : Bagaimana pak jd tetap berfikir jernih ketika emosi negative datang?</p> <p>INTER : Itu tadi mbak kita berusaha untuk menenangkan diri tok sebenere</p> <p>INTEE : Emmmm pernahkan pak jd menunda pekerjaan karena emosi, bagaimana pak jd memperbaiki hal itu?</p> <p>INTER : Sering kalau itu masalah itu sering sekali saya itu</p>	

85	<p>INTEE : Terus gimana caranya pak jd memperbaiki hal itu?</p> <p>INTER : Ya kita menunggu, kita tenang dulu, hoo kita nunggu tenang dulu kalo nggak gitu ya nggak bisa</p> <p>INTEE : Dalam proses tenangnya pak jd, pak jd ngapain aja?</p> <p>INTER : Ya bisa tidur jalan-jalan, main – main dulu pokonya sampai kita tuh meras wes nyaman gari dikerjakan aja</p> <p>INTEE : Emm eeee pernah kah pak jd merasa stress tetapi bisa memprioritaskan tugas yang lebih penting?</p> <p>INTER : Ya bisa sihh mbak</p> <p>INTEE : Tapi ketika emosi stres lagi nggak bener-bener stabil gimana pak?</p>	
90	<p>INTER : Ya tetep diem dulu kita cari ketenangan dulu ya mungkin tidur-tidur dulu ya gak papa</p> <p>INTEE : Ooo gitu apakah efektif sih pak kalau tidur kayak gitu?</p> <p>INTER : Selama ini yang saya gunakan ya efektif, efektif aja sihh mbak karna kan ee gimana mbak ya kalau saya ini gini pokoknya kalau bisa tidur, tidur dulu jadi mungkin contoh kita setres nah setres mau ngapain juga kita pastikan juga nggak enak to mbak, kita mau ngapain kita mau gini gak penak mau gitu nggak penak lha yang paling simple kan tidur</p>	
95	<p>INTEE : Okeh hh apa tanda-tanda pak jd sedang marah atau kesal?</p> <p>INTER : Tadi tuh lho mbak paling cuman diem sihh</p> <p>INTEE : Diem aja?</p> <p>INTER : Iya diem</p>	
100	<p>INTEE : Nggak ada gelud kesah atau gimana gitu ditempat kerja atau dimana?</p> <p>INTER : Nek sekarang meh mau bergelud kesah yo meh yo meh bergelud kesah karo sopo gitu ya</p>	

115	<p>ya sudah kalau misalkan memang satu dua kali tidak bisa yaudah diamkan saja</p> <p>INTEE : Tapi itu bukannya bikin anak semakin ngenyel</p> <p>INTER : Iya kalau masalah ngenyel atau tidak itu sebenarnya bukan urusan saya iya karna kan kurikulumnya seperti itu juga lha terus mau diapakan sekarang, sekarang intinya seperti guru, guru itu obah salah ora obah disalahke sama saja sebenarnya kadang ditegur aja kalau orang tua tidak terima nah kita pun juga diuruske nanti kok jadi dari pada saya ribet miker mereka yo mbok wes terserah serah suka-suka mereka aja</p> <p>INTEE : Tapi selama ini berjalan dengan lancar kan pak?</p> <p>INTER : Iya saya rasa kalau disini lancar-lancar saja</p> <p>INTEE : Kalau untuk materinya pak jd sendiri semua tersampaikan?</p> <p>INTER : Kalau untuk materi untuk kurikulum sekarang ii kalau tersampaikan semuanya sebenarnya tidak mbak kan kalau untuk kurikulum sekarang kan sesampainya kalau sekarang jadi misalkan kalau dulu itu kan masih yang dikurikulum lama itu kan sebenarnya kalau dibola besar masih ada seperti bola voli, sepak bola dan lain sebagainya yang intinya bolanya besar lha itu kan kalau sekarang itu kan materi itu anak jadi anak itu menguasai di apa to ya itu yang di terus untuk dilatihkan gitu lhoo kalau zaman dulu kan tidak zaman dulu yo anak yo basket yo harus bisa voli harus bisa lah sepak bola harus bisa lah kalo sekarang kan tidak jadi salah satu anak ini sukanya apa tohh terus sukanya basket ya dia dididik untuk basket terus lha itu loh intinya kan seperti itu jadi materi tidak bisa tersampaikan dengan ee lepas semua gitu loh jadi hanya beberapa saja</p> <p>INTEE : Puas nggak pak yang seperti itu?</p>	
-----	---	--

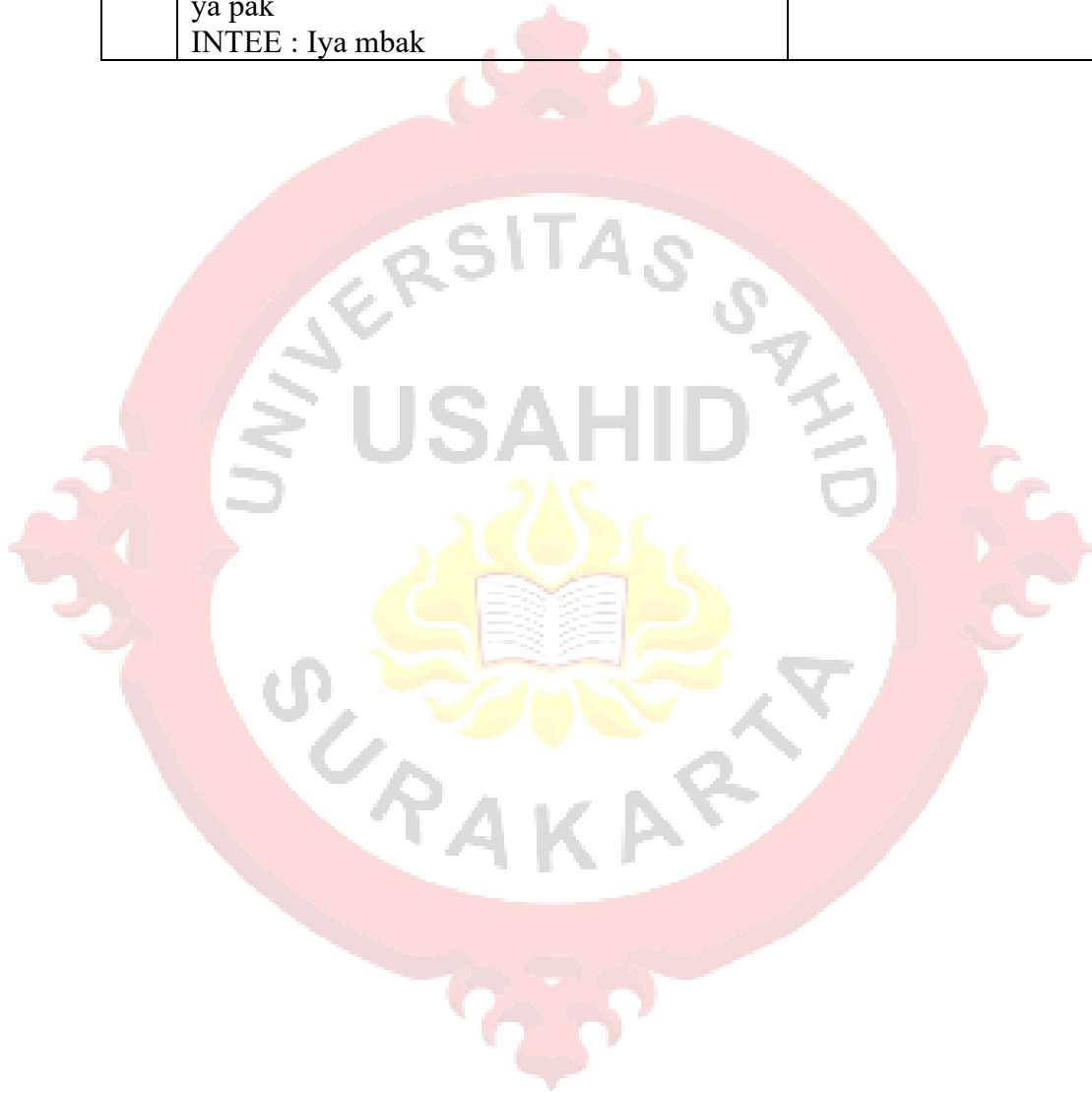
	<p>INTER : Ya sebenarnya tidak tapi kita kembalikan lagi sebenarnya kalau untuk masalah satu anak harus mencapai semuanya ya itu nggak akan bisa karna mereka satu pertemuan olah raganya hanya satu minggu sekali dan yang kedua anak itu disini umum jadi bukan atlet kalau kita paksa kan dia harus gini kan juga nggak akan bisa juga Eee untuk menurut pak jd mengapa penting mempertimbangkan konsekuensi sebelum bereaksi?</p>	
<p>120</p> <p>125</p>	<p>INTER : Ya kalau itu kan gini mbak apalagi untuk zaman sekarang jadi ya kita harus bisa control diri aja sih sebenarnya jadi ya seperti ya saya bilang tadi eee kita main kontak fisik dan lain sebagainya bahkan kita hanya memarahi anak pun kalau anak itu merasa kita tuh nadanya keras anak itu merasa dimarahi dia pun juga akan laporan ke pihak orang tua dan nanti kita laporannya kan nggak tau apakah laporannya sesuai dilaporkan apa tidak dan orang tua pun juga tidak tau kita itu sebagai guru itu eee kita itu intinya memarahi anaknya atau sekedar menegur si anak gitu loh jadi terkadang orang tua sendiri kan tidak ee sampai ke hal itu ngertine anak e neng nggon kono disengeni terus itu sudah secara verbal sudah emm ini dan sebagainya lahh orang tuanya nggak terima dari pada seperti itu kan kita harus control diri dulu jadi kita harus tau dulu nanti kalo saya begini nanti akibatnya seperti apa toh kita menghindari itu aja sih sebenarnya</p> <p>INTEE : Ohh seperti itu emm bagaimana cara pak jd mencega tindakan impulsive saat marah?</p> <p>INTER : Gimana ya kalau saya sih sebenarnya ya lebih baik mencegah juga sih sebenarnya</p> <p>INTEE : Mencegah? Seperti apa itu?</p> <p>INTER : Ya seperti apa ya mbak ya</p>	

	<p>INTEE : Berarti disaat emosi datang pak jd lebih memilih meredam dari pada tambah emosi?</p> <p>INTER : Heem</p> <p>INTEE : Kalau semisal nih pak jd punya emosi ke anak-anak gitu ketika mengajar waktu dilapangan seperti ini nah saat itu emosi pak jd bener-bener nggak stabil terus gimana pak jd meredam emosi nya tersebut?</p>	
140	<p>INTER : Nahh itu kalau seperti itu saya lebih memilih gini tergantung materinya dulu kalau kita materi dilapangan kalau semisalkan ini ya disini ada materi bola besar contoh sepak bola oke lah anak-anak kita bebaskan silahkan bermain bola nahh disitu saya mungkin akan lebih menenangkan diri untuk lebih luar itu jadi mungkin akan saya tunggu dipinggir lapangan dan saya duduk ataupun mungkin ee tak sambu wedangan atau apa gitu</p> <p>INTEE : Malah lebih gitu pak?</p> <p>INTER : Iya saya lebih kesitu dari pada nanti anak-anaknya jadi korban malahan</p> <p>INTEE : Ohh gitu tapi itu juga pernah dilakuin?</p> <p>INTER : Pernah</p>	<p>Tidak terlalu menekan emosi dan lebih memilih menenangkan pikiran sendiri</p>
145	<p>INTEE : Bagaimana pak jd melatih diri agar bisa mengenali emosi dengan jujur?</p> <p>INTER : Lebih mengenali emosi dengan jujur, gimana ya mbak ya kalau lebih mengenali emosi kan sebenarnya emosi itu kan sudah pasti marah-marah itu kan emosi itu pasti emosi</p> <p>INTEE : Tapi bagaimana cara pak jd bisa ngontrol hal itu?</p> <p>INTER : Yaa kita mengontrolnya seperti hal yang tadi mbak, saya lebih merendam semisal saya sudah emosi ya sudah saya diam saya diam dulu kita flashback-flashback dulu apa yang saya lakukan tadi ya seperti itu sebenarnya</p> <p>INTEE : Oke untuk pertanyaan terakhir eeh nggak terakhir deng pak hehe, tapi agak</p>	<p>Dapat mengontrol diri ketika emosi meluap</p>

	<p>sensitive ya pak mohon maaf ee terakait sebelumnya saya mau tanya dulu ee pak jd kan kerja disini sama kerja di sana, disana juga sama-sama honorer sama apakah gajinya itu cukup?</p>	
150	<p>INTER : Haaa ya jelas tidak lah hehehehe INTEE : Ahahahahahaha eee terus apa motivasi pak jd bisa masuk ke smk ini?padahal kan tau gaji honorer nggak cukup INTER : Sebenarnya gini mbak nah ini agak sedikit menyinggung masalah agama juga sihh INTEE : Hehehe gak papa INTER : Ini sebenarnya gini perkiraan disini muslim ya mbak saya juga muslim kalau tidak salah itu pernah dijelaskan yang namanya manusia itu diciptakan hanya ada dua satu orang kaya satu orang berkecukupan jadi istilah miskin itu sebenarnya nggak ada lah saya sebenarnya saya cuman ngambil disitu mbak yang namanya manusia diberikan kekayaan seperti apapun dia nggak akan cukup karna menurut saya dia nggak akan pernah puas nah tapi yang berkecukupan ini yaa contoh semisalkan mau saya kerja disana disini gajinya masih kurang ternyata sampai sekarang pun saya masih hidup dan saya juga masih gemuk itu malah sekarang berarti kan intinya kan orang miskin itu nggak ada kita berkecukupan jadi kalau semisal kurang dan sebagainya udah kita syukuri aja yang ada apalagi kan disini saya laki-laki ya laki-laki itu jadi harus bekerja karna dia bisa dihormati karna dia bekerja nah itu jadi kalau saya lebih kesitu sihh INTEE : Lebih ke karna karna karna nggak cukup tapi pak jd merasa kalau itu tuh cukup INTER : Ya cukup itu aja apalagi yang kita terima itu cukup buat kita memang sudah rezeki kita segitu kita nggak mungkin ditambahkan lagi iya kalau ditambah nggak papa sihh sebenarnya tapi ya intinya kita</p>	<p>Motivasi masuk dalam sekolah</p>
155		

	<p>dikasih segitu kita nggak kurang gitu loh jadi yowes sekurang kurangnya itu cukup untuk kita</p> <p>INTEE : Berarti ada hikmahnya juga ya pak?</p> <p>INTER : Ada</p> <p>INTEE : Terus yang ini terakhir untuk pak jd masuk sini sebelum kurikulum merdeka apa bukan?</p>	
160	<p>INTER : Saya sudah masuk sini sudah kurikulum merdeka saya masuk sini setelah corona iya kan 2022</p> <p>INTEE : Waktu zaman saya 2019 sampai 2022 itu tuh guru-guru disini masih tegas-tegas semua jadi kayak murid kii bener-bener ditegaske ben kuat gitu lho pak maksudnya tapi setelah beberapa tahun ya masuknya pak jd lah itu dah mletre guru-guru udah pada apa ya tegas tapi nggak bikin anak-anak itu nggak nyepelein mereka itu nggak bisa nah itu menurut pak jd gimana?</p> <p>INTER : Ya kalau itu karna ya mungkin kurikulum nya sudah berbeda juga karena kita sudah kalau katanya ini ya kalau kita pas eee denger kurikulum itu ya ya kita kan sekarang yang terpenting sudah bukan zamannya lagi kekerasan ya sebenarnya oke lah saya setuju-setuju aja tapi kita kan juga harus tau diri juga too sebenarnya kurikulum kita itu yang dicontoh itu kurikulumnya mana sekarang kita orang timur laa yang kita gunakan itu kurikulumnya siapa orang timur itu kan harus ada sopan santun intinya adab lah ya yang paling tinggi nah sekarang sepertinya adab itu tidak digunakan disini jadi mereka lebih memetingkan ilmu sementara kalau model pengajaran seperti itu ilmu pun saya rasa juga tidak dapat karna kan seperti</p>	Penutup
165	<p>dilepas anak-anak itu jadi kalau untuk seperti itu terus ee mau seperti apa adabnya hilang ilmunya nggak dapat nah nggak tau yang salah siapa</p>	

<p>INTER : Apa harapan pak jd buat sekolahan ini pak?</p> <p>INTEE : Iya kalau untuk harapan saya ya mbak ya pasti lebih baik itu pasti gitu lhoo</p> <p>INTER : Dah seperti itu saja pak, pak jd jawabnya cepet jadi cepet hehe terima kasih ya pak</p> <p>INTEE : Iya mbak</p>	
--	--



Nama : TW

Umur : 28 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Hari/tanggal wawancara : Rabu, 9 Juli 2025

NO	Verbatim	Main Tema
1	<p>INTER : Saya minta tolong sedikit ngobrol sedikit tentang emosi, tolong diisi dulu ini ya buu, Sebelumnya saya mau Tanya-tanya dulu bu terkait apa namanya ee emosi bu jadi regulasi emosi sendiri itu adalah kayak mengontrol emosi nah saya pengen tahu tentang bu tw disini sudah 3 tahun selama 3 tahun ini emosinya seperti apa sama anak anak sama pekerjaan? Apakah bu tw tuh pernah emosinya meledak ledak dan meluap luap?</p> <p>INTEE : Oke kalo untuk emosi eee secara langsung disini saya nggak emosi karna emang ada tahapannya senakal nakalnya siswa bukan nakal ya eenaarik perhatiannya siswa terus secapek capeknya kerja saya nggak pernah eee emosi yang meledak ledak atau sampai pecah banget jangan sampai juga ee mungkin tapi efek paling karna saya nggak marah yang meledak itu efeknya pulang sekolah capek atau apa mungkin itu salah satu dampak dari tahan emosinya itu</p> <p>INTER : Ee tapi sama pekerjaan gimana?</p> <p>INTEE : Nggak juga sihh mba, karna ya mungkin enjoy paling titik stress, stress itu kan masih ada, nah paling stresnya aja kalo untuk emosi yaa emosionalnya enggak sihh setres doang cuman kayak mungkin ada momen yang bersamaan terlalu mepet banget antara satu sama yang lain itu baru yang ngerasa capek ee kesel pengen nangis gitu sihh</p>	Pembukaan
5	<p>INTER : Berarti engga sampe kemarah marah gitu engga bu?</p> <p>INTEE : Engga</p> <p>INTER : Oke kita langsung masuk pertanyaan aja ya bu apa cara paling efektif yang biasanya</p>	Untuk mengurangi rasa marah subyek memilih refleksi diri dan intropeksi diri

	<p>bu tw lakukan untuk mengurangi rasa marah atau kecewa saat bekerja?</p> <p>INTEE : Mungkin yang pertama kalo saya eee refleksi dirinya kalo mau marah itu inget kayak ee nggak semua itu salah mereka lebih balik lagi ke intropeksi diri saya jadi ketika orang itu melakukan sesuatu seperti apa saya ngaca dulu kediri saya ooh mereka melakukan ini juga karna ini, nahh dari itu emosi saya bisa untuk sedikit merendam yang tadinya mau eee marah tapi karna saya juga berkaca ooo ya ini mungkin salah saya juga karna ini lebih keintropeksi diri saya jadi emosi nggak terlalu reda terus ya kedua mungkin saya bawa enjoy semua sihh mba jadi saya nikmatin semuanya jadi merasanya kerjaan atau situasi yang bikin kesel atau capek ya saya bikin enjoy</p> <p>INTER : Oohh gitu jadi nggak ada kata kayak ee lebih ke emm kalo diem gitu gimana bu?</p>	
10	<p>INTEE : Kalo diem, saya tuh kalo diem kapan ya? Soalnya saya diem juga paling ke anak-anak berisik atau kalo untuk diem apa narik diri itu enggak paling diem pas dikelas mungkin kalo emang anak-anak lagi berisik baru saya diem gitu itu kek jarang</p> <p>INTER : Anak-anak sadar nggak bu kalo bu tw diem?</p> <p>INTEE : Langsung, mungkin karna kan saya nggak pernah diem terus begitu langsung diem itu langsung diem anak-anak untuk salah satu narik perhatian biar anak juga focus sihh</p> <p>INTER : Untuk yang kedua pernah bu tw mencoba strategi khusus misalnya kalo bu tw tuh lagi marah bu tw kayak menulis jurnal atau berbicara dengan orang terdekat?</p>	Marah subyek hanya diam dan tidak mengungkapkan, hanya bercerita dengan teman dekat
15	<p>INTEE : Mungkin saya lebih banyaknya untuk ngomong sama orang terdekat</p> <p>INTER : Ngomong sama orang terdekat, kalo hal lain ada nggak bu?</p> <p>INTEE : Emm nggak ada sihh saya lebih untuk ngobrol sama orang terdekat dan tidur sihh pelampiasan</p>	

	<p>INTER : Tidur, tapi setelah tidur apakah marah itu masih ada? Atau gimana?</p> <p>INTEE : Marahnya ada tapi ya itu tiap saya marah curhat ke orang terdekat habis itu saya intropeksi diri juga yaudah habis itu ilang, kalo saya soalnya untuk yang marah, marah bener-bener yang marah banget itu nggak pernah saya ngerasain marah semarah mungkin</p> <p>INTER : Terus bagaimana bu tw biasanya mengekpresikan perasaan bahagia atau bangga atas pencapaian kerja?</p>	
<p>20</p> <p>25</p>	<p>INTEE : Mungkin saya pencapaian kerja itu apa ya, saya menghargai diri saya dengan kayak misalkan saya memberikan waktu istirahat buat diri saya sendiri kayak saya udah mencapai ini nihh titik ini ooh saya bisa istirahat atau cuman sekedar beli sesuatu ya namanya self reward, iya self reward lah sesekali paling itu yang saya lakuin</p> <p>INTER : Ada hal lain lagi bu?</p> <p>INTEE : Paling ya , ngasih tau ke orang tua</p> <p>INTER : Tapi itu menurut bu eeee udah puas?</p> <p>INTEE : Udah cukup dengan orang terdekat saya tahu dengan apa yang saya pencapaian saya itu bagi saya udah cukup</p> <p>INTER : Eee menurut bu tw bagaimana mengekpresikan rasa kecewa tanpa membuat orang lain tersinggung?</p> <p>INTEE : Kecewa tnpa tersinggung mungkin saya bisa untuk eee ngomong dulu ngomong ke orang itu dan nggak langsung kayak kalo saya kecewa tuhh nggak langsung ngomong saya tuh kecewa sama kamu loh gini gini gini itu kan jadi orang mikir tapi kek misalkan saya ngomong eee kamu kemaren ngelakuin ini ya sebenarnya kayak gitu tuh bisa tau dengan cara lain kek gini jadi intinya ngomong lagi tapinggak langsung ngomong ke orang itu eee bahwa saya kecewa</p> <p>INTER : Tapi setelah itu apa bakal ngomong bu ke orang yang bikin bu tw kecewa?</p>	

	<p>INTEE : Ooooh saya selama tinggal nyenggol keluarga nggak pernah untuk diemin temen kerja</p> <p>INTER : Eee terus saat bu tw merasa tertekan aktivitas apa yang membantu bu tw mengalihkan perhatian?</p>	
30	<p>INTEE : Paling aktivitasnya apa ya, nyetel music mungkin terus scroll ig udah mungkin</p> <p>INTER : Udah itu aja nggak ada hal lain yang bikin langsung, kalo misal itu music gitu kan bu, nah itu tuh moodnya langsung baik atau gimana?</p> <p>INTEE : Perlahan, jadi saya pernah ada denger dosen saya bilang ketika perasaan orang itu lagi baik-baik aja ketika kita menyetel music kita bakal nyanyi tapi ketika perasaan kita lagi nggak baik-baik aja disetelin music itu kan kerasa kesal masih ee kesal atau perasaannya kita kalo emang nggak baik-baik aja nggak bakal ikut nyanyi tapi lagu itu satu dua lagu keputer nanti lama-lama kita malah ikut nyanyi dan ya rasa kesal atau apanya ya ikut itu</p> <p>INTER : Ooh gitu okey, pernahkan bu tw merasa gagal mengalihkan perhatian dari pikiran negative?</p> <p>INTEE : Pernah</p>	<p>Saat tertekan subyek lebih memilih untuk mengalihkan perhatian ke kegiatan yang lain</p>
35	<p>INTER : Seperti apa itu bu?</p> <p>INTEE : Gagal negatifnya mungkin ke karir ya, iya lebih ke karir kayak eee negatifnya dengan apa yang saya capai sekarang keknya belum cukup itu negatifnya buat saya</p> <p>INTER : Terus apakah bu tw merasa menyesal dengan hal itu?</p> <p>INTEE : Enggak sihh, tapi yaa nggak pernah disesali cuman mikir aja negatifnya ohh kek kok gini ya tapi balik lagi ujung-ujungnya saya mikir lagi ohh mungkin kalo saya kek gitu bakal dampaknya gini akhirnya bersyukur sampai sekarang</p> <p>INTER : Bagaimana bu tw menjaga motivasi bekerja walau sedang merasa marah atau sedih?</p> <p>INTEE : Motivasi kerja karena mereka itu orang lain jadi mereka nggak boleh tau saya lagi sedih</p>	<p>Motivasi dalam bekerja</p>

	atau lagi marah intinya mereka tahu ya saya baik-baik aja gitu itu motivasi saya	
40	<p>INTER : Oooh gitu terus yang boleh tau kalo bu tw lagi ngerasa lagi nggak baik-baik aja siapa?</p> <p>INTEE : Kalo saya ada orang terdekat dan mungkin kalo temen bener-bener temen dekat saya tanpa saya ngomong mereka tau dengan mungkin face saya walaupun saya ceria tapi mereka bakal tetep tau</p> <p>INTER : Eeee apakah bu tw punya kebiasaan tertentu untuk tetap focus pada tahap kerja?</p> <p>INTEE : Contohnya?</p> <p>INTER : Contohnya bu tw ee apa namanya ingin focus pada sesuatu tapi bu tw itu nggak bisa focus, dan apa kebiasaan tertentunya biar bu tw itu bisa focus?</p>	Dapat terbaca ekspresi wajah ketika berbeda
45	<p>INTEE : Kebiasaan kayaknya saya bisa focus sama apa yang mau dituju sih, jadi itu yang ngalihin biar saya focus gitu</p> <p>INTER : Apakah itu bentuk tanggung jawab atau seperti apa?</p> <p>INTEE : Tanggung jawab jadi kek apa yang udah saya dapet itu yang harus dijalanin karna amanah</p> <p>INTER : Ooh ya bagaimana cara bu tw tetap berfikir jernih ketika emosi negative datang?</p> <p>INTEE : Emmmm saya biasanya control emosi sihh, kalo misalkan emosinya lagi bener-bener menggebu gebu banget itu saya biasanya dinginin diri saya ke hal-hal yang positif contohnya kalo orang ini bikin saya marah emosi tapi saya imbangi untuk berfikir orang ini juga berbuat baik ke saya sebelumnya dari pada mikir yang emosinya lebih baik saya ngeliat orang itu dari segi positifnya itu dari saya mengurangi untuk emosi saya ke orang itu</p>	Bertanggung jawab dan menjaga Amanah yang diberikan
50	<p>INTER : Tapi pernah nggak bu berfikir negative sama orang lain?</p> <p>INTEE : Kalo saya jarang berfikir negative makannya kadang eee suka lupa sihh mba apa ya salah jadi yang kira saya baik ternyata engga</p> <p>INTER : Ohh gitu</p>	

55	<p>INTEE : Iya itu kesalahan saya</p> <p>INTER : Sering bu mengenali seperti itu?</p> <p>INTEE : Jarang sih jarang</p> <p>INTER : Kalo disini?</p> <p>INTEE : Saya nggak pernah soalnya saya punya pikiran gini ketika kita menilai orang itu buruk itu kan datangnya dari perasaan nanti takutnya kalo kita mikir buruk belum apa-apa ke orang itu dah buruk itu orang itu bakal buruk beneran jadi walaupun dia berlaku buruk pada saya yaa saya ngerasanya mereka itu kurang dekat sama saya jadi berusaha buat nggak berfikir buruk ke orang</p> <p>INTER : Eee pernah kah bu tw menunda pekerjaan karena emosi?</p> <p>INTEE : Pernah karna sesuatu yang dikerjain kalo emosi tuh kalo saya nggak bakal selesai mbak, ntah itu berantakan atau capek sendiri pusing jadi kalo saya lagi emosi mending saya tunda</p>	
60	<p>INTER : Tapi gimana cara memperbaikinya bu?</p> <p>INTEE : Nanti mungkin semisal saya lagi emosi nih sore nih, misalnya niatnya hari ini saya mau ngerjain ada yang bikin emosi saya tahan dulu sampai mungkin nanti saya tanggung jawabnya ganti malem nahh itu harus bisa</p> <p>INTER : Ooh gitu berarti ada hal yang diganti</p> <p>INTEE : Iya jadi apa yang saya ambil itu ya ada gantinya</p> <p>INTER : Eeee tapi itu pasti ada bu?</p>	
65	<p>INTEE : Pasti, pasti ada Ganti</p> <p>INTER : Pernahkan bu tw merasa stress tetapi tetap bisa memprioritaskan tugas yang lebih penting?</p> <p>INTEE : Pernah sering mungkin ada momen-momen yang bikin saya lagi stress tapi saya harus jalanin hal itu</p> <p>INTER : Bagaimana cara bu tw memastikan tanggung jawab tetap berjalan meski emosi nggak stabil?</p> <p>INTEE : Mungkin saya dengan misalkan dapet tanggung jawab atau apa itu saya untuk ngomong ke orang itu atau yang tanggung</p>	

90	<p>saya apa yaa besar banget itu mungkin nggak ada deh</p> <p>INTER : Ee untuk amarah yang wajar bu tw pernah mengalaminya nggak?</p> <p>INTEE : Yang wajar pernah kek mungkin lagi momen capek terus sensi-sensi cewek kalo lagi dating bulan atau apa itu mungkin yang wajar orang tuh sebenarnya mau ngelakuin ini mungkin salah tanggep pas lagi sensi jadinya kesel gitu kesel-kesel dikit tapi balik lagi mikir lagi ohh dia nggak kayak gitu gitu</p> <p>INTER : Oke terus amarah yang diatasi segera bu tw belum pernah mengalami?</p> <p>INTEE : Belum sih kayaknya, karna bagi saya ya marah marahnya ya kesel capek kerja udah gitu aja</p> <p>INTER : Terus menurut bu tw mengapa penting mempertimbangkan konsekuensi sebelum bereaksi?</p> <p>INTEE : Karna kalo kita nggak mikir konsekuensi dulu apa yang kita ambil gegabah nanti yang udah kita ambil belum tentu ee bisa kita perbaiki jadi kita pikir dulu untuk bertindak</p> <p>INTER : Berarti pernah, bu tw pernah kayak mikir itu konsekuensinya seperti itu?</p> <p>INTEE : Pernah setiap saya ambil langkah saya memikirkan konsekuensi tapi untuk yang tanggung jawab- tanggung jawab itu saya mikirin konsekuensinya</p> <p>INTER : Terus bagaimana cara bu tw mencegah tindakan impulsive saat marah?</p>	Memikirkan konsekuensi sebelum bergerak
95	<p>INTEE : Gimana ya, kalo marah diem doang sih mbak, karna ya dilingkungan kerja saya nggak marah tuh yaudah cuman gitu doang gitu lhoo, saya sama siswa kalo anak itu bener-bener diomongin sekali dua kali nggak bisa ya marah tapi marahnya cuman nyentak hai bisa diem nggak udah gitu doang</p> <p>INTER : Setelah itu udah, berarti nggak sampai ke fisik-fisik</p> <p>INTEE : Nggak karna saya kan guru itu sebenarnya nggak harus nyentak nggak harus</p>	Amarah yang dibatasi wajar tidak dengan fisik

	<p>ngebentak untuk jadi guru itu jadi untuk fisik menurut saya untuk anak sekarang udah nggak baik</p> <p>INTER : Kalo untuk pendapat bu tw tentang menangis disekolah itu seperti apa?</p> <p>INTEE : Untuk jadi guru, kalo menurut saya kalo nangis itu disekolah kurang tepat ya waktunya karna saya piket kalo dilingkungan kerja itu kita harus professional dalam artian mau itu ada masalah sebesar apapun itu orang kerja nggak boleh tau, taunya yaa saya lagi baik-baik aja gitu jadi kek saya kuras pas kalo untuk nangis disekolah</p>	
100	<p>INTER : Kalo ketika emosinya bu tw bener-bener lagi nggak stabil gimana kalo bu tw pengen nangis?</p> <p>INTEE : Emm gimana ya? Paling saya narik diri, narik diri contoh narik diri entah saya ke wc atau kemana udah</p> <p>INTER : Tapi apa orang itu bakal nggak tau kalo bu tw lagi nggak baik-baik aja</p> <p>INTEE : Kalo orang yang nggak terlalu deket mereka nggak pada tahu, jadi kalok yang deket banget sama saya yang udah tau bagi saya mereka bakal tahu tanpa saya nangis duluan atau ngasih tanda kalo dia udah tau</p>	Ketika sudah sangat tertekan hal yang dilakukan subyek adalah diam dan menangis dan bersikap cuek kepada siswa
105	<p>INTER : Apakah emm bu tw pernah berusaha menekan emosi tetapi akhirnya malah justru membuat masalah lebih besar?</p> <p>INTEE : Enggak kayaknya</p> <p>INTER : Ketika emosi apa yang bu tw tampilkan ke siswa?</p> <p>INTEE : Rasa diem lebih ke diem dan cuek itu ya saya udah diem dan cuek itu berarti saya udah, saya udah juga bilang ke anak kalo saya masih cerewet berarti saya sayang, kalo saya udah diem dan cuek itu berarti saya udah marah</p> <p>INTER : Bagaimana bu tw melatih diri agar bisa mengenali emosi dengan jujur?</p> <p>INTEE : Gimana ya</p>	
110	<p>INTER : Jadi ketika bu tw merasa sedih, bu tw tau ohh aku sedih</p>	

115	<p>INTEE : Kalo saya tuh sedih apanya sebenarnya tau cuma emm sedihnya tuh paling dirumah lebih cenderungnya disaat nggak ada orang itu itu kayak yaudah saya selalu bilang gak papa baik –baik aja nahh habis itu nangis, lebih banyak ngomong sama diri sendiri</p> <p>INTER : Refleksi dirinya bu tw seperti itu?</p> <p>INTEE : Iya</p> <p>INTER : Ada yang lain?</p> <p>INTEE : Paling itu cuman ee duduk, paling ngelus-ngelus dada yang saya lakuin kayak ngomong yak semua baik-baik aja atau apa, intinya ngobrol banyak-banyak ngobrol sama diri sendiri</p> <p>INTER : Saya mau tanya terkait hal lain tapi ini agak sensitive maaf ya bu</p> <p>INTEE :Iyaa</p> <p>INTER : Terkait gaji guru honorer jadi apakah cukup?</p> <p>INTEE : Kalo untuk saya gaji sebelum ya titik orang ya rasa syukurnya saya disini jauh lebih bersyukur, selalu bersyukur walaupun honorer pertama eee saya pernah dititik di gaji 1 bulannya itu hanya diangka 200 ribu jadi ya bersyukur eee apa ya semua guru, semua sebelum saya jadi guru itu saya udah tau konsekuensi ini kan salah satu konsekuensi saya itu incam yang kita dapetin memang nggak besar yang pertama terus saya jadi guru juga harus udah tau bahwa jadi guru itu bukan menjadikan kita kaya dari situ kita sadar ohh jadi gaji nihh nggak perlu besar karena ya itu kalau mau jadi orang kaya jangan jadi guru dari situ saya ngerasa gaji dimanapun honore itu cukup apalagi di al islam, tapi ya mungkin dengan gaya hidup yang beda-beda mungkin kalo saya patokannya bukan gaji ya tapi gaji jenjang karir karna kan sekarang banyak yang p3k atau apa mungkin litany kearah situ</p>	
120	<p>INTER : Ohh bu tw mau masuk kesitu?</p> <p>INTEE : Enggak saya nggak mau</p>	

125	<p>INTER : Ohh nggak mau, hehe anu nggak ada rencana kesitu juga?</p> <p>INTEE : Enggak sihh kalo saya mikirnya kalau saya harus ee kalo ke p3k mending saya honor diswasta</p> <p>INTER : Ohh seperti itu</p> <p>INTEE : Ya daripada harus p3k, karna kan kalo p3k yang pertama penempatannya saya nggak tau dimana, yang kedua saya harus soal mulai suasana baru, cari suasana baru terus ditambah lingkungan baru, mengenal orang baru ya itu jadi dari pada focus ke p3k mending saya bangun karir diswasta</p> <p>INTER : Ooh gitu kalok untuk kan bu tw kan disini udah 3 tahun ya bu, berarti sudah tau program kerja yang dulu atau tingkah laku yang dulu guru-guru lakuin ke siswa nya seperti dulu-dulu eee jadi kan dulu-dulu guru-guru kan ee apa ya tingkah lakunya keras ke siswa jadi kayak kamu kamu kamu apa namanya kamu ngelawan itu ada konsekuensi hukuman jadi hukumannya juga lebih berat dari itu, dan bahkan ada banyak siswa juga bahkan bk pun juga bertindak, bahkan banyak juga siswa yang dikeluarin dan sebagainya nah menurut bu tw, bu tw tau kan sekarang itu sudah udah berbeda nah itu pendapat bu tw seperti apa?</p> <p>INTEE : Kalo saya tuhh guru yang sekarang tuh kita nggak harus kayak kanebo yang bener-bener kaku saya suka kalok guru itu emm merasa pengen lebih tinggi jadi saya selalu nekenin karna ee yang saya pelajari eee siswa itu jangan suka dulu sama pelajarannya suka dulu sama kita, dan fokusnya sebagai guru itu bangun rebrending diri saya untuk siswa tuh biar suka dulu sama saya kalo siswa udah suka berarti ilmu saya masuk nah dengan guru-guru yang sekarang kana da beberapa yang mungkin pengen ngerasa ini lho guru ini lho saya guru kamu harusnya gini –gini saya kurang setuju kalo kayak gitu apalagi dengan kekerasan atau apa terus dengan ancaman menurut saya udah</p>	
-----	--	--

	<p>bukan generasi nya yang dulu yang digituin langsung takut, kalo sekarng tuh pendekatannya sebagai teman jadi menurut saya untuk yang hal-hal kayak gitu lebih baik dihilangkan karna kalau, kalopun kita berpegang teguh dengan hal-hal yang keras kayak gitu ya konsekuensinya siswa nya jadinya merasa terkekang mending kalau yang keras itu ada di beberapa guru tapi jangan semua guru keras eee siswa bakal, siswa bakal ngerasa nggak nyaman terkekang</p> <p>INTER : Tapi kalok kayak gitu kan lebih ke itu bu malah nyepelein</p> <p>INTEE : Nahh itu gimana kitanya ketika sisi kita udah bangun diri kita ke ee, misalkan contohnya kita galak si anak cuman takut didepan belakangnya terserah tapi ketika udah ngerasa temen atau apa dinasehatin lebih bisa enak kek contohnya misalkan saya jarang ngomog atau apa tapi sekali diomongin dan sekalinya marah mereka takut dari pada saya harus marah terus mereka selalu pasti udah hafal lah bu tw mau marah, nah jadi menurut saya balik lagi kekitanya gimana cara kita memperlakukan mereka gitu jadi nggak seenaknya nah mungkin ada salah satu powernya yang dimana nih bener-bener keras yang bikin anak ini ketika ada dipanggil, dipanggil sama yang punya power ini mereka tunduk takut yang akhirnya nggak menyepelekan lagi</p>	
130	<p>INTER : Tapi disini udah ada powernya bu?</p> <p>INTEE : Menurut saya belum, jadi semua ramah, bagus yang ramah tapi cotohnya hal-hal anak-anak itu nggak ada yang ditakutin nggak ada yang disegani mungkin kalau dulu ada pak sm sholat atau apa tapi kan kalo sekarng mungkin belum ada lagi setelah nya pak sm</p> <p>INTER : Kalo untuk bu tw sendiri bagaimana sama anak-anak?</p> <p>INTEE : Kalau saya ngerasa sama mereka selalu bilang saya disekolah itu guru, ibu tapi kalo udah selesai pelajaran kita temen dari situ mereka ya banyak yang cerita atau dari situ saya</p>	Penutup

	<p>tau masalah mereka dari situ saya bisa masuk deket ke lingkungan mereka apapun itu mereka terbuka gitu, bagi saya guru itu bukan cuman guru tapi guru itu temen, ibu, kakak ya INTER : Oke cukup bu tw terima kasih ya bu INTEE : Iyaaa</p>	
--	--	--



Nama : KN

Umur : 42 tahun

Jenis kelamin : Laki-Laki

Hari/tanggal wawancara : Rabu, 9 Juli 2025

NO	Verbatim	Main Tema
1	<p>INTER : Nah disini itu kan saya ada tetang regulasi emosi pada guru honorer di smk al islam surakarta, nahh jadi saya memilih pak kn sebagai informan pendukung dari ee dari 5 guru honorer yang sudah saya wawancara dan kualifikasinya adalah guru honorer dan sudah bekerja sampai 3 tahun yang ketiga adalah berumur sekitar 20 keatas, nahh monggo pak diisi dulu, sebelumnya saya mau Tanya dulu terkait apa namanya regulasi emosi ee terkait dengan regulasi emosi sendiri itu adalah mengontrol emosi tapi disini saya mau bertanya ee soal emosinya guru-guru honorer disini itu seperti apa yang dilihat pak kn?</p>	Pembukaan
5	<p>INTEE : Emosi dalam hal temperamen atau emosi dalam hal mungkin dari hal apa ee intonasi suara atau dari yang lain-lainnya? INTER : Semuanya INTEE : Semuanya? INTER : Yang menurut pandangan pak kn itu menurut apa mereka? INTEE : Ini nanti kaitannya dihubungkan dengan pas waktu mengajar diluar mengajar? INTER : Waktu mengajar dan ketika bekerja INTEE : Kalau emosi secara umum itu gimana caranya standar gitu ya? Nggak levelnya ada level standar atau ada mungkin ada yang satu dua seng levelnya itu diluar standar INTER : Ee mungkin beberapa guru yang menurut saya standar emosinya agak tinggi sepeti bu as terus us nah menurut pak kn guru-guru yang saya sebutkan tadi emosi yang agak tinggi atau seperti apa kalau disekolahan dalam mengajar atau pun dalam bekerja</p>	
10	<p>INTEE : Kalau dalam bekerja yang kaitannya dengan sesama guru kayaknya ndak sampai segitu tapi kalo pas ada ketemu dengan murid</p>	

15	<p>yang bisa sampai meledak gitu ada tapi anu ya maksudte masih opo ee hanya beberapa yang tau tidak semua orang tau tapi kejadian itu tercerita maksudte pernah denger kok sampai emosi yang opo jenenge yo istilahnya sudah mulai dari emosi pengen marah terus emosi dari intonasi kan mungkin menjurus ke fisik dulu pernah juga pernah</p> <p>INTER : Fisik? Dulu ya?</p> <p>INTEE : Heem tapi dulu</p> <p>INTER : Itu perbandingan dulu sama sekarang itu gimana pak kn?</p> <p>INTEE : Eee maksudte ini apakah masih sering terjadi seperti itu atau nggak, kalau sekarang keknya sudah mulai berkurang sih rata-rata berkurang</p> <p>INTER : Kenapa itu?</p> <p>INTEE : Ya mungkin ini factor ini ya ee pengalaman, pengalaman kan juga berpengaruh tuh kan dulu waktu bergabung disini kan mungkin kaget dengan kondisi siswa karena kebetulan inputan siswa kita kan macem-macem nek kebetulan bertemunya anak itu dari yang lulusan pondok yang mungkin eee opo istilahnya tuh agak mudah di atur itu mungkin ndak terlalu, tapi ketika bertemune tu dengan yang lulusan yang sekolah-sekolah mungkin negri atau mungkin seng bahkan sekolah seng rodok tanda kutip sekolah seng yo sekolah-sekolah ee para opo jenenge pembuat onar dan kebetukan masuk disini yo ada juga kemaren yang kayak gitu</p> <p>INTER : Terus apa yang dilakukan pak kn saat itu?</p> <p>INTEE : Kalau ke saya paling hanya tau cerita sih tapi kalau yang tindakan langsung ke guru atau ke murid yang bersangkutan yang menangani kayak gitu tuh ee biasanya emang langsung di kepala sekolah atau mungkin yang dikesiswaan</p> <p>INTER : Oohh gituu</p>	
----	--	--

20	<p>INTEE : Heem</p> <p>INTER : Oke kalau gitu langsung pertanyaan ya</p> <p>INTEE : Hmm</p> <p>INTER : Ee menurut pak kn apa yang biasanya dilakukan guru honorer saat marah atau kecewa ditempat kerja? Pernah nggak melihat hal seperti itu?</p> <p>INTEE : Kalau yang terasa mungkin eee kesekolah dulu ini berarti, kalau kecewanya atau marahnya kesekolah itu yang paling kelihatan itu dari performa kinerja, permorfa kinerja itu mungkin bisa dibilang rodok kayak menduakan sekolah artine telat rak popo, mungkin tugas-tugas itu agak di kerek-kerekke itu pernah kayak gitu juga, terus kalau ke siswa kalau ke siswa keknya malah enggak sihh paling yang jadi senjatanya guru kalau ada nemu siswa yang rodok bengkaleng kayak gitu</p>	<p>Sikap guru honorer yang berbeda ketika sedang memiliki emosi yang tidak stabil maupun kecewa</p>
25	<p>yang di istilahnya kan beda tuh antara bocah seng perangai bagus kemudian kemampuan bagus biasanya ngasih nilai bagus tuh gampang cepet enak tapi kalau ketemu siswa yang bocah ee wes dablek mungkin rodok, rodok dikurang bisa mengikuti pelajaran mau memberikan nilai yang bagus juga itu kadang dieman-eman ada ngaruhnya kesitu juga</p> <p>INTER : Terus emm gimana ya apakah cara untuk beri apa tadi penilaian itu efektif?</p> <p>INTEE : Ya sebenarnya endak, ndak efektif itu kan taunya ohh yowes ngko anak itu menilainya ohh yowes aku karo bu kae dikei nilai jelek soale dulu pernah bermasalah,</p>	
30	<p>biasanya yang menyandari itu malah sibocahnya sendiri jadi kalau efektif endak dalam hal nanti ngaruhnya ke opo kenangan untuk bocahnya tadi kayaknya endak iya begitu lah</p> <p>INTER : Pak kn ee sejak kapan tau itu apa namanya guru itu kayak melakukan hal seng</p>	

	<p>pak kun bilang tadi kek terlambat dan sebagainya?</p> <p>INTEE : Yaa tadi pas ada factor kecewa sama sekolah, terus let berikutnya itu wes keliatan biasanya kek gitu</p> <p>INTER : Ohh gitu</p> <p>INTEE : Heem</p> <p>INTER : Pak kn merasa atau pak kn tau sendiri?</p> <p>INTEE : Merasa dan tau sendiri, soalnya pernah melihat juga kayak gitu</p> <p>INTER : Yang kedua apa pak kn pernah melihat guru honorer mencoba strategi khusus seperti apa namanya mengungkapkan rasa marah kecewa emosi kayak menulis jurnal atau bercerita sama orang lain?</p> <p>INTEE : Kalau menulis kayaknya belum tapi kalau bercerita hanya kepada yang dekat-dekat saja itu ya tapi kalau sampai cerita secara umum itu ndak jadi memang seng orang dipercaya dan kebetulan orang yang dipercaya itu biasanya cerita sama saya</p>	
35	<p>INTER : Ohhh gituu oooke, emm kalau pernah bagaimana reaksi atau perubahan yang pak kn lihat?</p> <p>INTEE : Eee reaksinya membaik, reaksinya membaik karna kebetulan juga yang membuat apa ee guru tadi itu menjadi kecewa ya berangsur angsur sudah ada solusinya jadi istilah nya yang dulu kecewa itu mungkin berjalannya waktu mungkin juga apa ya sudah ada penerimaan dari guru yang bersangkutan terus kebetulan dari sekolah juga apa ya istilahnya juga ya ngalahi untuk memberikan solusi dari permasalahannya yang dihadapi guru bersangkutan</p> <p>40</p> <p>INTER : Eee terus apa cara itu bermanfaat?</p> <p>INTEE : Bermanfaat</p> <p>INTER : Untuk semua guru?</p> <p>INTEE : Iya untuk semua guru dan ini itu ya untuk menjadi opo ya yaa akhirnya kan terus ooh ya ternyata kalau di selesaikan dengan baik</p>	<p>Sekolah memberikan solusi untuk guru honorer yang memiliki masalah atau tekanan yang dihadapi</p>

	<p>itu pasti ada jalan keluarnya pasti opo jenenge yo dari sekolah dan guru akhirnya bisa menerima</p> <p>INTER : Okee emm bagaimana guru honorer mengekpresikan rasa bahagia atau bangga atas pencapain kerjanya?</p> <p>INTEE : Kalau yang sepengalaman disini yang sampai ekstrem nggak ada maksudte sampai ditunjuk tunjukkan ekspresif itu nggak ada paling yoo gur ya tadi itu akhirnya ngarahnya itu ke perbaikan kinerja jadi walaupun cuman sedikit ada seng mau ne telat dadi rak telat terus seng maune ngumpulke nilainya itu agak terlambat jadi nggak terlambat gitu</p> <p>INTER : Eeem sampai mana tadi ooh ya tadi kan pak kn bilang kalau guru-guru disini tuhh nggak ada yang sampai</p> <p>INTEE : Ekpresif?</p>	
<p>45</p> <p>50</p> <p>55</p>	<p>INTER : Hoo ekpresif nggak ada kan tapi apakah eee cara yang mereka kayak biasa aja gitu lho pak kn berarti nggak ekpresif kan berarti biasa aja gitu kan apakah cara itu eee membuat mereka merasa baik atau lebih baik gitu lhoh pak?</p> <p>INTEE : Yoo yang sayang tau karna opo kehidupan biasa nya normal-normal saja yo berarti ngak ada ndak ada buruknya juga berarti kayak gitu</p> <p>INTER : Berarti nggak ada masalah?</p> <p>INTEE : Heem nggak ada masalah</p> <p>INTER : Pak kn kalau ada guru honorer lagi bagus pencapaian kerjanya terus gimana pak responnya?</p> <p>INTEE : Saya yo seneng noo berarti</p> <p>INTER : Kalau guru honorer sedang tertekan apa yang biasanya dia lakukan untuk mengalihkan perhatian?</p> <p>INTEE : Guru honorer sedang tertekan?</p> <p>INTER : Heem apakah pak kn pernah terlibat membantu dan menurut pak kn apakah cara itu berhasil?</p> <p>INTEE : Sayangnya untuk langsung ndak</p>	

	<p>INTER : Ndak tapi pernah menemukan? INTEE : Pernah INTER : Terus habis itu gimana? INTEE : Ya saya hanya ini sebatas pengamat mengamati saja tidak terlibat langsung tuh ndak jadi ngertine oo yo kae bar bar ngopo istilahnya bar menang sesuatu gitu ya tapi kalau secara langsung terlibat melu-melu dolan kesana tuhh endak INTER : Terus bagaimana guru honorer tetap menjaga motivasi bekerja meski sedang marah atau sedih? Gimana tuh?</p>	
60	<p>INTEE : Kalau ya mungkin INTER : Apa kebiasaan focus yang membantu mereka tetap focus? INTEE : Bisa jadi terus ya mungkin Alhamdulillah ini ya lingkungan, lingkungan disekolah kita itu sak pie-pie dadine guru artine mereka itu dirumah bagaimana terus serumit permasalahan apapun itu Alhamdulillah dapetnya guru itu kalau soal tanggung jawab sihh yo tanggung jawab sih buat sekolah jadi yo walaupun lagi ada masalah tetapi ketika di di opo ketika diminta untuk walaupun ini ya ada masalah terus tetep ada ngajar yo yo utamakan mengajarnya terus ya walaupun tadi itu ketika masalahnya dengan sekolah ya tadi ada yang mungkin datengnya agak telat terus mungkin ada sedikit tidak bertegur sapa dengan yang mungkin lagi di di opo di tidak senengi kayak gitu ini eee</p>	
65	<p>INTER : Okeyy, terus menurut pak kn bagaimana guru honorer berfikir jernih ketika emosi negative datang? Apakah pak kn pernah mendampingi? INTEE : Ya sayangnya endak INTER : Endak? INTEE : Endak</p>	
70	<p>INTER : Terus pernah menemukan ndak ada guru yang memiliki emosi negative? INTEE : Yo pernah INTER : Terus pak kn ngapain?</p>	

	<p>ragukan lagi artine memang sadar tanggung jawab nya seperti apa</p> <p>INTER : Berarti nggak ada masalah ya disini?</p> <p>INTEE : Nggak ada masalah</p> <p>INTER : Menurut pak kn apa tanda-tanda ketika guru honorer yang saya sebutin tadi sedang marah atau kesel terus gimana cara mereka menenangkan diri? Kalau pak kn tau</p> <p>INTEE : Nek mungkin dari cerita dolan sih hehe</p>	
85	<p>INTER : Ohhh ada beberapa yang bilang dolan?</p> <p>INTEE : Ada yang dolan terus mungkin kulineran</p> <p>INTER : Okeyy tapi pak kn nggak pernah damping ya?</p> <p>INTEE : Ndak pernah yoo kebetulan kan apa ya tadi yang saya tahu itu hanya sebatas diceritain itu ohh lagi iki lagi sama itu gitu tok</p> <p>INTER : Terus emm menurut pk kn apakah guru honorer selalu mempertimbangkan konsekuensi sebelum bereaksi?</p>	<p>Guru memiliki hiburan tersendiri bila mengalami tekanan kerja</p>
90	<p>INTEE : Saya kira iya, makane makane apa see apa namanya see melonjak see opo jenenge se ekstrem-ekstrem nya emosi mereka tuhh emm masih inilah masih dalam batas wajar, masih dalam batas wajar jadi masih ada pengendalian masih ada penguasaan diri</p> <p>INTER : Terus bagaimana eee bagaimana cara guru honorer itu mencegah tindakan impulsif?</p> <p>INTEE : Impulsif ke siswa?</p> <p>INTER : Siswa</p> <p>INTEE : Kalau yang mungkin sudah berjalan ini minta bantuan guru bk, minta bantuan guru bk atau juga kadang minta guru seng mungkin</p>	<p>Guru honorer masih memiliki batas wajar dalam emosi</p>
95	<p>rodok di opo ya di dihorori sama bocah udah aja biasanya</p> <p>INTER : Kalau sampai kekepala sekolah nggak pak?</p> <p>INTEE : Itu belum sampai kesana kalau memang kasusnya itu belum terlalu opo ya seng opo seng jahat banget gitu nggak</p>	

	<p>INTER : Tapi kalau dulu?</p> <p>INTEE : Yoo sempat ada sebenarnya sempat ada</p> <p>INTER : Tapi dulu tuh ada yang mengontrol ndak?</p>	
100	<p>INTEE : Yooo ada</p> <p>INTER : Terus bagaimana pendapat pak kn jika guru honorer menangis atau meluapkan emosi ditempat umum?</p> <p>INTEE : Ditempat umum disekolah?</p> <p>INTER : Heem bagaimana reaksi orang sekitar?</p> <p>INTEE : Yoo kalau bagaimana tanggapannya ya yo boleh-boleh aja sah-sah saja tapi kan kadang menangis nya yang diketahui oleh siswa juga kan kadang ini ya mengundang pertanyaan kok sampai kayak gitu dan harusnya itu kan kalau bisa itu jangan sampai ketawan murid gitu harusnya tapi kalau sampai sudah lepas sudah lepas control ya mau bagaimana lagi, terpaksa harus dikumpulkan semua nantinya</p> <p>INTER : Terus apa pengaruhnya bagi orang lain?</p> <p>INTEE : Ya tadi itu apa istilahnya itu ono ono prahara apa kok sampai seperti itu terjadi seperti itu sampai guru nangis terus ee selama saya disini guru menangis</p> <p>INTER : Terharu?</p> <p>INTEE : Kalau terharus beda gara gara emosi kanyaknya belum pernah sih</p> <p>INTER : Belum pernah?</p>	
105	<p>harusnya itu kan kalau bisa itu jangan sampai ketawan murid gitu harusnya tapi kalau sampai sudah lepas sudah lepas control ya mau bagaimana lagi, terpaksa harus dikumpulkan semua nantinya</p> <p>INTER : Terus apa pengaruhnya bagi orang lain?</p> <p>INTEE : Ya tadi itu apa istilahnya itu ono ono prahara apa kok sampai seperti itu terjadi seperti itu sampai guru nangis terus ee selama saya disini guru menangis</p> <p>INTER : Terharu?</p> <p>INTEE : Kalau terharus beda gara gara emosi kanyaknya belum pernah sih</p> <p>INTER : Belum pernah?</p>	
110	<p>INTEE : Belum pernah</p> <p>INTER : Berarti layaknya cuman marah doang ya pak sampai meluap luap?</p> <p>INTEE : Yo meluap luap yo syukure ada bisa ngontrol terus begitu ada sudah pergi baru nangis</p> <p>INTER : Ohh gitu</p>	Guru honorer masih bisa mengontrol emosi dengan baik
115	<p>INTEE : Ya pernah dulu</p> <p>INTER : Kalau sekarang gimana?</p> <p>INTEE : Kalau sekarang udah nggak ada</p>	

	<p>INTER : Cuman marah meluap luap tok?habis itu udah tenang?</p> <p>INTEE : Udah selesai</p> <p>INTER : Bagaimana cara guru honorer melatih diri agar lebih jujur mengenali emosinya?</p>	
120	<p>INTEE : Ya salah satunya tadi tuh dengan ketemu banyak masalah dia bisa latihan</p> <p>INTER : Nah siapa yang biasanya membantunya dalam hal ini?kalau buat untuk guru honorer</p> <p>INTEE : Kayaknya disini anu ya tidak tidak terarah atau tertunjuk pada siapa enggak ada paling yang saya tau dari rekan-rekan guru itu pada nanya ketemen-temen sejawatnya jadi makane kan mungkin ya yang yang menjadi indikasi disini itu ada guide-guide geng itu ya salah satu sebabnya ya karna itu tadi ada masalah dia berceritanya ke sebelah sini terus yang lain ada masalah juga sebelah yang lain itu akhirnya kalau kayak gitu terus kan jadinya kayak apa ngeguide bergeng-geng</p> <p>INTER : Terus untuk pertanyaan yang terakhir kan dulu kan ee apa namanya guru-guru disini kan bawaanya kan emosi ya pak, ketika punya ada siswalah yang nggak nurut atau pun yang nyepelein tapi tapi pada akhirnya kan siswa itu kan kayak punya pelajaran sendiri gitu loh jadi akhirnya dia menurut dan nggak berani ngelawan dan dulu itu juga tertib gitu lho pak bahasanya tapi kenapa beda yang sekarang?</p> <p>INTEE : Eeee saya juga lagi mencari tau itu</p> <p>INTER : Lahhhhh</p> <p>INTEE : Aahhhahahahahaha mungkin ini ya mungkin yang paling ngaruh itu adalah ini apa profil pengajar yang masuk kesini tuh ngaruh, profil gurunya itu sendiri itu ngaruh terus yang kedua dari kebetulan untuk yang sekarang-sekarang itu tingkat dugal siswa kita itu kalau saya ukur dari awal saya bergabung sampai tahun ini tuh sudah ini ya sudah eee nakalnya itu sudah sudah wes less banget sedikit banget jadi nek aku biyen ngantek marah sampai</p>	
125		

130	<p>gebrak meja trus hamper poo jemplikne meja itu karna dulu memang anak nya itu ya se see opo senakal eeh bukan senakal istilah ee see ngenyel nya itu lhoo kalau dulu kan saya memang tidak bisa menerima kalok ada bocah dikandani ngeyel tapi tau posisinya salah ngenyel terus mungkin agak pakek nada tinggi juga ya</p> <p>INTER : Sekarang juga ada lho pak</p> <p>INTEE : Tapi kebetulan saya belum nemui</p> <p>INTER : Yang fs itu belum nemui?</p> <p>INTEE : Hmm sopohh? Fs itu kalau sama saya kebetulan tidak terlalu itu sihh tidak terlalu opo ya istilahnya saya masih bisa mentolerir kalau si fs hanya sebatas mulut sihh,</p> <p>INTER : Tapi kalau yang lain-lain seperti apa kayak murid-murid yang sama pak kn masih ngelawan masih ada nggak disini?</p> <p>INTEE : Nggak nggak ada si fs itu saya masih punya yang tinggi lagi zaman biyen eeeee lebih kalau si fs</p> <p>INTER : Berarti ini masih lebih baik ya pak?</p> <p>INTEE : Iya masihh, makannya saya masih bisa mentolerir itu ya karna itu jadi ya masih tidak terlalu menyakitkan</p>	
135	<p>INTER : Okeyy pak kn terima kasih sudah selesai</p> <p>INTEE : Sama sama</p>	Penutup

Nama : KA

Umur : 39 tahun

Jenis kelamin : Laki-Laki

Hari/tanggal wawancara : Kamis, 10 Juli 2025

NO	Verbatim	Main Tema
1	<p>INTER : Saya kan bikin penelitian terkait ee regulasi emosi pada guru honorer di smk al islam nahh untuk kan saya sudah mewawancarai 5 guru honorer disini yang memiliki berapa syarat tertentu nah kemaren saya juga udah wawancara dengan pak kn juga ee untuk informan pendukungnya kan pak kn sama pak ka nahh untuk itu emm kemaren dari hasil yang saya wawancarai beberapa guru disana yang 5 orang guru sama pak kun ternyata dampaknya itu positif ee regulasi emosi itu terkait dengan mengontrol emosi ketika bekerja atau pun bersama dengan siswa seperti itu nahh kalau untuk apa namanya pak ka sendiri ee untuk guru honorer disini itu seperti apa? Cara meregulasi emosi mereka itu seperti apa menurut pak ka?</p> <p>INTEE : Yaa jadi untuk guru honorer kan sebenarnya mereka punya latar belakang berbeda-beda tujuannya maksudnya ada bener-bener jadi guru disini ada yang hanya pengen barangkali sebagai batu loncatan untuk jenjang yang apa ya kalau kita lihat jenjangnya pemerintah seperti p3k atau pun asa gitu nggeh eee selama masih honorer sepertinya kalau permasalahan untuk batu loncatan atau pun yang bagaimana pun ya ndak masalah sebenarnya karna masih guru honorer tetapi beda kalau guru tetap yayasan memang harus benar-benar mengabdikan disini, nahh untuk guru honorer sendiri nggeh ee memang tidak ada keterikatan yang yang mengikat banget itu tidak ada jadi memang kontrak mereka hanya satu tahun, satu tahun selesai diperpanjang kembali satu tahun sampai nanti ya me mereka bersedia disini dan nanti kalau bisa guru tetap yayasan ya kita ajukan terkait emosi dan sebagainya mengajar maupun bekerja sepertinya itu tidak ada masalah yang signifikan ya artinya nggeh mereka latar</p>	Pembukaan

	<p>belakangnya pendidikan barangkali bisa mengatur profesionalisme nya mereka juga artinya ditempat kerja ya harus professional sekolah juga melalui kami sebagai kepala sekolah ya tidak henti-hentinya me apa nggeh harus profesionalitas dalam bekerja ya dimanapun mereka berada karena terikat kontrak juga ada amanah yang harus mereka emban barangkali juga tidak mudah untuk dilaksanakan yaitu dalam rangka mencerdaskan anak bangsa disatu sisi apa nggeh ya pendidikan harus terus berjalan kan mbak tetapi kan ee barangkali faktor-faktor mereka dirumah factor mereak dikeluarga kan barangkali juga itu harus mengontrol emosi mereka sehingga disekolah itu iklimnya adalah iklimnya yang profesionalitas menyenangkan dan aman</p> <p>INTER : Ee untuk yang kedua itu adalah penerapan mereka ke siswa tentang emosi-emosi yang mereka miliki seperti ee tingkah laku mereka kepada siswa guru honorer itu emm seperti apaa ee cara mengajarnya atau cara mendidik siswa agar ee siswa itu bisa emm menurut sama guru tersebut atau bisa jadi lebih ke bagaimana cara guru itu ee menjaga emosinya agar tetap stabil dan tidak membuat anak tersebut tidak merasa sakit hati begitu pak?</p> <p>INTEE : Yaa walaupun banyak yang masih muda juga nggeh mba nggeh jadi nya emosi sepertinya karna latar belakang mereka ada yang beberapa nggeh artinya ada yang ee sarjana pendidikan ada yang mungkin kalau di as kan barangkali sarjana computer nggeh untuk dilatar dunia latar belakang yang sarjana pendidikan saya rasa diperkuliahan juga sudah mendapatkan untuk ee permasalahan yang semacam itu bagaimana profesionalisme kerja bagaimana pedagogiknya bagaimana cara membuat pembelajaran yang menyenangkan dan sebagainya pasti mereka sudah mendapatkan ilmu itu bahkan juga mereka dulu juga pasti sudah apa nggeh ppl atau pkl itu nggeh atau plp ataupun apa bahasanya dulu ee itu ya berpengaruh sangat signifikan sebenarnya untuk ee pembelajaran yang saat ini</p>	
--	--	--

	<p>bawahsanya yang anak-anak sekarang kan terkenal dengan gen z nya juga nggeh artinya insya allah sudah dibekali dengan ketrampilan-ketrampilan entah itu dari perkuliahan mereka dulu atau pun dari sekolah disekolah selama mereka mengajar disini pasti sudah diberikan ilmu diberikan apa nggeh pengalaman bagaimana cara eee pembinaan atau menghadapi siswa didalam kelas entah itu siswa yang apa namanya kalau kalau yang mudah ya pasti yang pintar ya yang tapi tidak selalu pasti ada yang rame juga, ada yang rame ada yang semua punya proses belajar yang berbeda beda kadang diferensiasi itu kan juga apa namanya iklusifitas dalam mengajar itu kan juga sangat diperlukan bawahsanya anak-anak juga banyak juga latar belakang yang berbeda sih guru juga dengan kurikulum yang ada saat ini kan juga sangat sedikit banyak juga mendukung mbak untuk pembelajaran yang menyenangkan terutama di genz ini ya itu sih mbak</p>	
5	<p>INTER : Emmm jadi tidak ada masalah ya pak untuk para guru-guru disini? INTEE : Emm sepertinya tidak ada terlalu ada masalah walaupun ada masalah pasti ada tapi insya allah sudah ee bisa diselesaikan dengan cepat dan secara interen saja gitu nggeh jadi tidak tidak misalnya ada permasalahan siswa rame gitu atau nggak mengumpulkan tugas misalnya yaa yaa barangkali di guru mapel dan wali kelas sudah permasalahan itu sudah bisa diatasi INTER : Okeyy saya mau bertanya tentang setiap guru honorer ee untuk menurut pak ka apa yang biasanya dilakukan guru honorer saat marah atau kecewa ditempat kerja? INTEE : Emm selama ini gimana ya buk ya ehh buk mbak eee jarang sih saya melihatnya nggeh karna mungkin tidak terlalu banyak eee berhubungan dengan ketika mengajar dan sebagainya barangkali kalau apa ya emosi ya meluapkan emosi ya tadi eee barangkali kekecewaan bisa anu ini ngobrol sama temennya biasanya guru yang lain sih ngobrol sama guru</p>	<p>Guru honorer mampu untuk menyelesaikan masalah pribadi sendiri dan tidak menyangkut pautkan kerja dan masalah emosi</p>

	<p>yang lain barangkali kalau punya permasalahan terhadap siswa kelas apa gitu nggeh apa gitu nanti komunikasinya dengan wali kelas kalau sudah nyerah nggeh kalau sudah nyerah nggeh paling dilimpahkan ke wali kelas atau guru bp nggeh tapi kalau secara emosi dan sebagainya insya allah masih bisa apa nggeh masih beliau-beliau masih bisa meredam itu sebenarnya tapi kalau sudah menyerah tidak sampai ke yang fisik dan sebagainya cuman barangkali sudah eee laporkan saja ke wali kelas sampai ataupun guru bp itu aja sihh</p> <p>INTER : Okeyy emm apakah cara untuk melaporkan ke guru bp itu efektif? Menurut pak ka?</p>	
10	<p>INTEE : Yang mana, mungkin ke wali kelas dulu sebenarnya kalau wali kelas ee tidak bisa atau butuh bantuan atau tidak bisa menangani nanti bisa ke guru bp tapi selama ini walaupun yang terjadi di guru kelas memang permasalahannya hanya itu-itu saja dan anaknya juga itu-itu saja permasalahannya contohnya sihh masalah hp ya mbak ya kemudian permasalahan rame walaupun permasalahan yang rame dikelas mungkin eee jarang kita temukan nggeh di smk al islam surakarta ini paling ya itu masalah hp sama ee apa namanya masalah rame dikelas atau bahkan mungkin yaa lebih ekstrem sedikit disini nggeh masalah keterlambatan sama alfa ke alfaan tapi sejauh ini Alhamdulillah berproses ya mbak ya artinya sudah walaupun ada contohnya yang kelas 12 sekarang pun juga ada yang sering terlambat itu juga masih dalam proses kita antara wali kelas dan juga bp untuk menyelesaikan biar anak ini juga tidak terus-terusan terlambat pun begitu juga dengan yang suka bolos ataupun tidak masuk sekolah sehingga nanti berproses menjadi mereka yang lebih baik</p> <p>INTER : Okeyy tapi apakah masalah seperti keterlambatan atau bolos itu bisa terpecahkan pak?</p> <p>INTEE : Berproses mbak pasti bisa iya selama ini eee mbak monika juga paham alumni disini juga artinya kelas 10 itu masih raba-raba ya mbak ya</p>	

<p>mungkin masih unyu-unyu kemudian disemester-semester kenaikan ini mereka mulai melihat keaslian nya biyen kelas 2 kelas 11 itu barangkali eee lebih ini apa namanya agak lebih pendiam dan sudah mengerti arahnya nah kemudian yang dikelas 12 itu mereka sudah mulai ini kembali ibaratnya apa ya mbak ya karna kelas 12 barangkali disekolah itu merasa yang paling senior nah semacam itu sehingga eee apa namanya tapi di balik itu juga kelas 12 punya ini juga punya hal-hal yang harus dipikirkan untuk kedepannya ketika lulus mau kemana itu kan masa depannya juga harus dipikirkan sehingga eee Alhamdulillah selama ini yang terjadi di smk al islam surakarta misalnya nggeh kelas 10 nya banyak bolosnya kelas 11 itu agak berkurang nanti kelas 12 tambah berkurang lagi bisa jadi sregap kebanyakan seperti itu tapi ada juga yang kelas 10 nya biasa saja kelas 11 nya mulai menunjukkan eee apa namanya kemalasannya kemudian kelas 12 tapi itu presentase nya lebih sedikit jadi kebanyakan yang progres nya itu adalah yang menjadi yang ke arah lebih baik yang namanya proses mbak, sekali lagi kami tekankan sekolah atau bapak ibu guru maupun karyawan bukan tukang sulap bukan tukang sihir yang bisa bimsalambim kamu jadi apa misalnya punya sifat jelek jadi baik itu tetep ndak bisa artinya tetep berproses namanya proses jadi misalnya dikelas 10 seminggu bolos 3 kali nanti dikelas 11 pengennya seminggu sekali saja nggak masalah kemudian kelas 12 bisa hilang nah itu namanya proses tapi kalo intans prosesnya takutnya juga nanti hasilnya juga akan cepet hilang misalnya apa namanya tiba-tiba di eee bikin surat apa gitu harus dihukum apa jadi anak itu misalnya jadi bolos akhirnya tidak bolos tapi kita takutkan suatu saat itu akan muncul kembali kalau ada masalah yang itu mendorong eee itu muncul kan sehingga lebih, lebih baik kan memang sekolah memang dunia pendidikan itu kan berproses kita bisa melihat proses itu eee insya allah juga tidak ada menghianati hasil</p>	
---	--

	<p>INTER : Okee untuk pertanyaan kedua apakah</p> <p>INTEE : Baru dua mbak</p>	
15	<p>INTER : Iyaa haha apakah pak ka pernah melihat guru honorer mencoba strategi khusus semisal kalau guru honorer itu sedang emosi mereka lebih memilih menulis jurnal atau bercerita ke orang lain?</p> <p>INTEE : Lebih banyak ke bercerita ke temennya sih ke orang lain yang mereka anggap guru atau pun karyawan yang lain yang mereka anggap bisa sedikit banyak membantu</p> <p>INTER : Ohh ya bagaimana ee guru honorer mengekpresikan rasa bahagia atau bangga atas pencapaian kerjanya?</p> <p>INTEE : Bagaimana ya mbak ya kalau yaaa, kalau melihatnya agak susah ini ya mbak ya emm mengekpresikan kebahagiaan atas pencapaiannya emmm apa ya mungkin langsung jajan mba</p>	
20	<p>ehehehe iya makan-makan sama temen-temennya gitu beli goofod atau beli jajanan dideket sekolah disekitar sekolah</p> <p>INTER : Guru honorer kebanyakan menjawab self reward pak</p> <p>INTEE : Apa itu?</p> <p>INTER : Membeli hadiah untuk diri sendiri</p> <p>INTEE : Lha ya ituu hehehe kalau saya pribadi ya nggak tau apa yang mereka sukai tapi yang saya lihat yang kami lihat yaaa eeee beli sesuatu buat makan apa buat jajan bareng-bareng nanti dimakan bareng-bareng barangkali kebersamaan itu juga sebagai rasa bentuk kebahagiaan mereka juga dan itu tidak ada masalah sama sekali</p> <p>INTER : Kalau untuk ekspresi pak ka bisa membacanya?</p> <p>INTEE : Eee selama ini ada yang bisa ada yang tidak nggeh ekspresi ee barangkali bisa dilihat kok sebenarnya bisa dilihat yang yang apa namanya yang professional atau ramah atau pun eee bekerja disini guru honorer yang bekerja disini dengan tulus dengan ikhlas ya ada bisa baca bisa baca yang agak eee tertekan ataupun apa atau terpaksa dalam tanda petik terpaksa barangkali tidak ada tempat</p>	<p>Professional nya guru honorer dalam bekerja sehingga tidak terlihat ketika memiliki tekanan atau emsoi yang meluap</p>

	yang lain untuk bekerja juga bisa dilihat pada waktu eee bisa dilihat dari kesehariannya bisa dilihat	
25	<p>INTER : Eemmm eee kalau guru honorer sedang tertekan apa yang biasanya dia lakukan untuk mengalihkan perhatian?</p> <p>INTEE : Nahh sama mbak dengan yang kebahagiaan tadi enggeh bareng jajan bareng mbak</p> <p>INTER : Ee apakah pak ka pernah terlibat membantu?</p> <p>INTEE : Eemmm secara teknis tidak tetapi kadang mereka guru honorer ini ketika mengalami kesulitan pernah datang nggeh pernah menghadap kami menghadap saya itu enggeh minta solusi atau pertimbangan tapi kalau untuk kebahagiaan kayaknya belum hehehe ya ndak papa ya kita kan tempat anu nggeh tempat permasalahan ehehehehe kalau tempat kebahagiaan dilupakan ehehehehe endak intinya kalau mereka punya permasalahan ya pasti mereka datang ke apa namanya ya waka-waka yang bersangkutan masalahnya terkait apa ataupun dengan kepala sekolah juga sering misalnya eee permasalahan dapodik misalnya nggeh nahh itu juga ehheh ya kita open apa namanya kita buka dengan apa namanya kita beri solusi dan sebagainya kan guru honorer kan apa namanya yang namanya guru kan terkait data di dapodik kependidikan kan juga mereka membutuhkannya barangkali untuk melanjutkan ke stage atau tingkat yang selanjutnya yaitu sertifikat mencari sertifikat pendidik melalui ppg kan gitu kan pendidikan profesi guru yaa kita apa namanya kita kasih solusi kita kasih bantuan untuk memecahkan permasalahan-permasalahan terkait dapodik tersebut itu contohnya</p> <p>INTER : Okeyy bagaimana guru honorer tetap menjaga motivasi bekerja meski sedang marah atau sedih?</p>	Guru honorer yang merasa tertekan akan menemukan kebahagiaannya tersendiri
30	<p>INTEE : Untuk menjaganya ya ini mbak salah satunya dengan apa nggeh emm apa ya mbak ya mereka ya sama sihh kalau dari kami nggeh membuat kegiatan ataupun program kerja sekolah</p>	Sekolahan menyediakan kegiatan untuk

<p>yang menyenangkan sih mbak, seperti kalau kemaren namanya funday kan begitu kemudian ada apa yaa emm pengajian-pengajian barangkali untuk merefres kerohanian mereka kita ada setiap bulan ada pengajian akhir bulan khusus untuk ibu-ibu kebetulan guru honorer yang bersangkutan disini kan 90% ibu-ibu nahh di di apa namanya setiap bulan di yayasan perguruan al islam pun juga sama setiap bulan ada kajian khusus ibu-ibu untuk merefres kerohaniannya bawahnya menghadapi siswa-siswi yang banyak beraneka ragam inklusif dari latar belakang yang berbeda anaknya orang banyak itu ya harus sabar harus profesional menekankan nilai-nilai keberagaman itu tadi ya itu sih mbak caranya biar apa namanya intinya agak meredam gitu nggeh kita ada kegiatan yang menyenangkan mungkin di jumat ada senam Indonesia hebat atau itu lah kemudian ada funday ada pengajian-pengajian sehingga emm apa rohani terus fikiran tubuh fisik bisa fres kembali jadi tidak melulu kbm kbm kbm kbm gitu</p> <p>INTER : Eeee menurut pak ka bagaimana guru honorer berfikir jernih ketika emosi negative datang?</p> <p>INTEE : Yaa apa nggeh ya mereka harus ini mbak apa namanya eee ini demi apa ya generasi penerus bangsa artinya kami harapkan amanah ya mengemban amanah kan tidak mudah amanah yang diemban eee bahwa kita itu klien kita nggeh ibaratnya kalau bisnis itu klien kita adalah anaknya orang banyak itu bagaimanapun juga kita dapat amanah dari orang tua, orang tua menipkan pendidikan anaknya disini otomatis kan kita harus menjaga amanah itu orang apa namanya semarah-marahnya guru, semarah-marahnya kita ketika anak ya harus di apa namanya harus tetep mengakomodasi semuanya artinya nggeh emosi harus kita apa namanya harus bisa kita redam kalau tidak urusannya panjang hehehehee urusannya akan sangat panjang karna nggeh pendidikan sekarang kan banyak sekali mendapatkan sorotan guru sedikit-sedikit orang tua lapor polisi dan</p>	<p>merefres kerohanian</p>
---	----------------------------

	<p>sebagainya dan sebagainya dan sebagainya oleh karnanya kita juga harus hati-hati walaupun kita guru memberikan apa nggeh pendidikan memberikan keahlian memberikan soft skil hard skil ya harus dengan sabar dan sebagainya INTER : Emmm pak ka pernah mendampingi nggak? INTEE : Mendampingi seperti apa?</p>	
35	<p>INTER : Guru honorer ketika mereka memiliki emosi yang negative? INTEE : Kalau ibu-ibu selama ini mungkin apa nggeh mungkin keterbatasan gender ya mbak ya mungkin kalau ibu-ibu itu masuknya ke arah lebih pendampingannya kalau ada permasalahan ketika ee mengajar atau disekolah mungkin lebih ke arah wakil kepala yang perempuan, wakil kepala sekolah yang perempuan kalau kami melihat seperti itu karna ya apa nggeh mbak nggeh kecuali kalau itu memang urusan eee dunia pendidikan secara keseluruhan ya itu bisa ke kepala sekolah tanpa ada batas gender nggeh kalau saya pribadi jujur tidak pernah pendampingan secara instensif terakit permasalahan-permasalahan guru honorer yang masalah menyangkut emosi ya mbak karna tau sendiri kalau perempuan atau ibu-ibu itu kadang ya kloponya mungkin sama ibuk-ibuk yang lain yang lebih dewasa yang lebih mengerti nah kalau didalam di smk al islam surakarta untuk ibu-ibu biasanya permasalahan emosi permasalahan ngapunten dalam tanda petik rumah tangga permasalahan psikologis ataupun yang lainnya larinya ke wakil kepala sekolah yang putri kebetulan ada waka kesiswaan dan waka kurikulum yang putri eee mungkin terutama yang kurikulum bu wd karna mungkin lebih berpengalaman didunia pendidikan dan lebih banyak lah mungkin yang guru yang paling senior kan beliau gitu, gitu sihh mbak kalau untuk saya pribadi masalah emosional belum cuma kalau saya tahu dari laporan-laporan eee apa wakil kepala sekolah yang putri bahwasanya tetep ada permasalahan tapi insya allah beliau-beliau juga sudah paham harus dibawa</p>	Pendampingan untuk emosi negative yang dialami oleh guru honorer

	<p>kemana ketika pengelolaan emosi ini insya allah bu wd dan bu io dikesiswaan maupun dikurikulum insya allah sudah eee sudah pasti bisa menyelesaikan itu</p> <p>INTER : Okeyy apakah pak ka pernah melihat guru honorer tetap memprioritaskan tugas meski sedang stress?</p> <p>INTEE : Eeee pastinya ya mbak ya, sering sekali juga contohnya ketika deadline nilai rapot gitu ya mbak ya mereka mungkin aaaa koreksiannya banyak belum selesai anaknya nangis dan sebagainya tapi insya allah tetep mengumpulkan nilai tepat waktu misalnya nahh kemudian untuk masalah mengajar juga sama jarang sekali mereka apa namanya ijin gitu karna kesalahan yang barangkali tidak pernah mereka ijin dan sebagainya itu biasanya karna sakit sakit yang memang sakit sudah ndak bisa ini ya ndak bisa memang untuk bekerja gitu atau mengajar dikelas tapi kalau apa namanya hanya pusing sedikit dan sebagainya ataupun kalau yang ibu-ibu sedang halangan dan sebagainya insya allah tidak pernah ada masalah</p> <p>INTER : Eee pak ka tau ee apa yang membuat guru honorer masih bisa focus?</p>	
40	<p>INTEE : Ya pastinya amanah yang diemban itu sihh mbak karna setiap orang kan pasti punya amanah dan amanah itu kan pasti akan dimintai pertanggung jawab soale siapapun didunia maupun diakhirat juga pasti akan diberikan dimintai pertanggung jawaban artinya kondisi kita seperti apapun selagi masih ee raga dan nyawa ini masih bisa insya allah eee bisa professional</p> <p>INTER : Okeyy bagaimana cara guru honorer memastikan tanggung jawab tetap berjalan meski emosinya nggak stabil?</p> <p>INTEE : Pertanyaannya sama terus mbak, hehehe hampir sama ya hehehe Emmm apa ya mbak ya yang pasti saling mengingatkan sihh mbak, saling mengingatkan saja misalnya ada sedang galau nih ya diruang guru terus misalnya ada temennya eeh ibu ada jam loh yaa ataupun siswa yang mencari misalnya gitu ibu ada jam ngajar dikelas kami dan</p>	Guru honorer menjaga amanah dan tanggung jawab dengan baik meski emosi tidak stabil

	<p>sebagainya ya saling mengingatkan saja sih mbak satu dengan yang lain heem jadi ya kan kita tidak artinya saling mengingatkan mawon dalam kebaikan gitu aja kalau lupa ya diingatkan sama guru juga kadang juga sering lupa makannya tugas-tugas kita sebagai rekan kerja untuk dalam satu sistem yang baik kerja sama membangun komunikasi dan kerja sama yang baik ya itu lahh kita saling mengingatkan bukan berarti saling mengingatkan itu anu nggeh menyalahkan nggeh beda beda kita pengennya saling mengingatkan soalnya saya ngajar juga diingatkan pak ka ada jam ngajar nggeh, ohh iya maaf bu lupa karna kesibukan dan sebagainya sama juga nanti misalnya saya melihat di cctv ada kelas yang kosong saya juga biasanya digrub share pak buk dikelas 10 sinten seng ngajar nggeh kok belum ada bapak ibu gurunya, ohh ngehh pak dan akhirnya seperti itu lah mbak saling mengingatkan saja</p> <p>INTER : Okeyy ee menurut pak ka apa tanda-tanda guru honorer sedang marah atau kesal?</p> <p>INTEE : Emmm selama ini kalau dilingkungan kerja memang tidak secara spesifik ditunjukkan nggeh mbak nggeh barangkali hanya ditunjukkan dengan raut muka yang mungkin wajahnya ditekuk secara ilmu psikologis begitu nggeh ataupun eee apa namanya tidak focus dengan lingkungan sekitarnya seperti itu saja sih tapi kalau diluapkan disini ee jarang sekali terjadi jadi emosi yang yang dialami di luapkan disini tuhh memang sangat jarang terjadi apalagi yang kelima guru honorer yang kelima eee insya allah memang tidak pernah apa namanya menampakkan atau meluapkan emosinya dilingkungan sekolah tetapi bisa dilihat dengan gerak-gerik dan raut mukanya seperti itu</p>	
45	<p>INTER : Okeyy menurut pak ka apakah guru honorer selalu mempertimbangkan konsekuensi sebelum bereaksi?</p> <p>INTEE : Ya tentu saja mbak karna juga terikat kontrak kemudian ada amanah yang diemban dari orang masyarakat dari orang tua siswa dari masyarakat dan kita bertanggung jawabnya kan</p>	Guru honorer memiliki emosi yang stabil dan tidak bersikap keras kepada siswa

	<p>kalau bapak ibu guru honorer tanggung jawab dengan apa namanya dengan wakil kepala sekolah tanggung jawab dengan kepala sekolah tanggung jawab dengan perguruan yayasan al islam juga bertanggung jawab dengan dinas pendidikan entah itu dikota surakarta maupun provinsi jawa tengah begitu</p> <p>INTER : Eemm pak ka pernah melihat tindakan impulsif nggak saat marah?</p> <p>INTEE : Emmm kalau yang berlima itu insya allah aman dan tidak pernah</p> <p>INTER : Eeem bagaimana pendapat pak ka guru honorer menangis atau meluapkan emosi ditempat umum?</p>	
50	<p>INTEE : Kalau ditempat umum selain disekolah mungkin nggak masalah hehehe kalau disekolah mungkin itu akan menjadi kelemahan kita dimata anak jadi kalau guru menangis di depan anak itu mungkin akan menjatuhkan martabat atau harga dirinya artinya ohh guru kok gembeng dan sebagainya artinya eee kita juga harus dintuntut untuk bisa mengendalikan emosi mengendalikan suasana seperti itu ya mbak ya karna guru itu adalah rol model yang ditiru nanti oleh siswa-siswinya kalau pak gurunya ngerokok dihadapan siswa otomatis siswanya juga tidak segan-segankan untuk merokok kan gitu mbak tapi kalau ya makannya itu kan guru sebagai uswatun hasanah artinya menjadi roll model untuk siswa-siswinya gitu</p> <p>INTER : Untuk yang terakhir bagaimana cara guru honorer melatih diri agar lebih jujur mengenali emosinya?</p> <p>INTEE : Nahh untuk emosi apa ya mbak ya ya itu tadi sih mbak kita ada pelatihan-pelatihan kita ada pengajian-pengajian diharapkan dari sana kita kita berharap mereka bisa juga apa nggeh dengan ee Ikhlas bisa mengendalikan bahwa ini memang eee ranah pendidikan terlebih lagi bukan pendidikan yang militer itu artinya pendidikan kita dituntut untuk menyenangkan ya dengan ini mbak, dengan pelatihan-pelatihan workshop dan yang lainnya saya boleh minum dulu nggak?</p>	<p>Guru yang dituntut untuk mengontrol emosinya dikarenakan untuk menjadi roll model siswa nya</p>

	<p>INTER : Boleh boleh pak INTEE : Ada lagi mbak?</p>	
55	<p>INTER : Iya pak ini yang terakhir untuk kan saya ee ingin mengulik masa lalu tentang cara pengajarannya guru dulu lakukan sama guru yang sekarang kan berbeda sangat berbeda nahh itu kan kayak ditimbang dengan timbangan kan lebih kerasan yang dulu menurut pak ka itu seperti apa?kenapa disini tidak menerapkan yang seperti dulu?</p> <p>INTEE : Yaa dunia dan semesta berkembang ya mbak ya, dunia berkembang karna yaa pengaruh banyak hal termasuk kebudayaan sosial juga semuanya kebudayaan dan sosial semuanya berubah perubahan ini ya tidak lepas dari kemajuan teknologi yang semakin pesat dari gadget kalau dulu nggak ada gadget mbak itu perbedaannya salah satunya ya dari gadget, android ataupun iphone dari media sosial kita bisa belajar apapun nggeh, apapun itu yang dalam tanda petik tidak terkontrol bisa jadi tidak terkontrol oleh karna itu yang menyebabkan perubahan nahh generasi juga sama generasi, perbedaan generasi tentu saja di yang membedakan adalah tadi nggeh perkembangan tekhnologi yang sangat pesat barangkali dulu contohnya juga belum ada banyak motor ya mbak ya yang naik motor gitu, naik sepeda dianter gitu masih apa namanya jalanan juga masih agak sepi jadi terlambat itu yang pasti ini pasti kesiangan kalau sekarang kan udah berbeda mbak jalanannya rame alesannya macet mogok antri bensin dan sebagainya nahh kemudian menyebabkan juga perubahan-perubahan disegala bidang terutama dibidang pendidikan ya mbak ya ini saya urutkan dari bawah ya, dunia Pendidikan juga berubah kurikulum juga selalu berubah otomatis kita harus mengikuti perkembangan zaman tersebut apa yang ada di peraturan kementrian pendidikan dan yang di turunkan jadi kurikulum ya kita harus melaksanakan tetapi tetep tidak meninggalkan ee khas ciri khas hasanah dari al islam itu kalau pembedanya yang dari dulu</p>	Penutup

<p>memang kita lebih ini nggeh mbak nggeh misalnya agak keras dikit tapi tegas bukan bukan berarti keras itu memukul dan sebagainya tidak nggeh keras itu bukan keras yang keras yang kearah kriminal bukan tapi lebih kearah tegas sebenarnya mbak lebih enak ya sebenarnya ya zaman dulu kita punya ketegasan punya marwah gitu nggeh dihargai oleh siswa sehingga siswa itu ee apa ya bukan takut ya tapi ini untuk masa depannya tapi sekarang berbeda ya mbak ya kita sekarang generasinya berbeda barangkali kayak stroberi ya luar halus mulus lembut tapi ketika dipegang sedikit aja eee benyek ternyata yaa ternyata mudah busuk juga stroberi itu sehingga eee yak arna kebudayaan itu mau ndak mau kita harus mengikuti perkembangan zaman karna kenapa kita tidak menerapkan system pendidikan seperti voc ya hahhaaha voc dulu wah ini pendidikan ala voc gitu kan ya jelas tidak bisa mbak karena kita sekolah formal kita harus taat aturan taat hukum tapi tanpa meninggalkan eksensi dari syariat-syariat islam kalau memang anak atau siswa ataupun guru honorer ataupun siapapun melanggar syariah islam di al islam ini nggeh mau tidak mau yaa sudah tidak bisa lagi disini semacam itu sihh mbak jadi kenapa kita tidak pengennya sihh seperti dulu kurikulumnya ya mbak kurikulum pengennya yaa ke kurikulum yang dulu ktsp yang apa namanya guru boleh tegas sekarang dikit-dikit dilaporkan, dikit-dikit diviralkan dipolisikan dipidanakan ya mbak ya dikit-dikit artinya ya gimana kita punya harus kalau dulu ibaratnya punya tangan besi boleh kalau sekarang tangannya harus tangan hahahha tangan busa ya nggak bisa besi tapi busa ini tapi walaupun dengan busa bisa kita harapkan kami juga berharap walaupun dengan tangan busa itu bisa melebutkan ataupun membersihkan busa kan bisa membersihkan ya mbak ya membersihkan ee anak-anak dari pengaruh-pengaruh yang negative itu</p> <p>INTER : Sudah pak ini tolong diisi ya pak terima kasih ya pak ka</p> <p>INTEE : Iya mbak sama sama</p>	
---	--

lampiran 8 Dokumentasi

1. Wawancara informan AS



2. Wawancara informan US



3. Wawancara informan JD



4. Wawancara informan NA



5. Wawamcara informan TW



6. Wawancara informan KN



7. Wawancara Informan KA





Regulasi Emosi pada Guru Honorer di SMK Al-Islam Surakarta

Monika Ayu Pramesti^{1*}, Dhian Riskiana Putri², Faqih Purnomosidi³

¹Fakultas Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi: Ayuni019@gmail.com

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 Professionalism*

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 pekerjaannya 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

Nama	Usia	Lama bekerja
KA	39 thn	15 thn
KN	43 thn	10 thn

b. Informan guru honorer

Nama	Usia	Lama bekerja
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 AI – 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* (*strategies*), *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 menanggapi 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 menanggapi 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>

lampiran 10 LOA



No : 8602/LOA/ KHATULISTIWA/LPKD/X/2025
Hal : Naskah Diterima

Kepada Yth.
Sdr/i. Monika Ayu Pramesti, dkk
Universitas Sahid Surakarta

Dengan hormat,

Sehubungan proses telaah yang telah dilakukan oleh *reviewer* kami sesuai bidang kajian topik penelitian pada naskah yang telah didaftarkan, Dewan Penyunting/Editor Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora (Khatulistiwa) memutuskan dan menyatakan bahwa naskah Saudara berikut ini:

Judul naskah : **Regulasi Emosi Pada Guru Honorer Di Smk Al-Islam Surakarta**
Kode naskah : KHATULISTIWA 8602
Penulis : Monika Ayu Pramesti, Dhian Riskiana Putri, Universitas Sahid Surakarta
Faqih Pumomosidi

*correspondence author

DITERIMA

untuk diterbitkan di:

Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora

ISSN : 2962-4452 (daring); 2962-4452 (cetak)
Edisi terbit : Volume 6 Nomor 1 Periode 2026
Status : Terakreditasi SINTA 4 (SK Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi Nomor [10/C/3/DT.05.00/2025](#) tanggal 21 Maret 2025 tentang Peringkat Akreditasi Jurnal Ilmiah Periode 1 Tahun 2025) dimulai dari Volume 2 Nomor 4 Tahun 2022 sampai Volume 7 Nomor 3 Tahun 2027
Penerbit : Lembaga Pengembangan Kinerja Dosen
URL : <https://researchhub.id/index.php/Khatulistiwa>

Kami ucapkan selamat atas diterimanya karya ilmiah Saudara untuk diterbitkan. Editor kami akan segera menghubungi Saudara untuk finalisasi proses *editing* dan *layout* naskah. Atas perhatian dan kontribusi Saudara, kami ucapkan terima kasih.

Semarang, 20 Oktober 2025

Editor in Chief




Febri Adi Prasetya

****Apabila penulis mampu menyelesaikan perbaikan naskah berdasarkan masukan *reviewer* dan editor Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora sesuai tenggat waktu yang diberikan dan antrian publikasinya, naskah dapat diterbitkan paling lambat periode Maret, Juni, September dan Desember 2025. Naskah dimungkinkan untuk terbit lebih cepat berdasarkan pertimbangan editor dan antrian terbit.**

Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora telah terindeks dan terdaftar di:



lampiran 11 Turnitin

 Page 2 of 16 - Integrity Overview Submission ID: trnoid:3117:512191999




40% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

35%		Internet sources
17%		Publications
33%		Submitted works (Student Papers)

